

YURAK YETISHMOVCHILIGI BO‘LGAN BEMORLARDA REABILITATSIYA MUOLAJALARI SAMARADORLIGI

Omonov Azimbek G‘ayrat o‘g‘li

Alfraganus Universitety Tibbiyot fakultet

Davolash ishi 4-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Umarov Botir Axmadaliyevich

Annotatsiya: *Maqola yurak yetishmovchiligi bo‘lgan bemorlarda reabilitatsiya muolajalari samaradorligi mavzusini o‘rganishga bag‘ishlangan. Yurak yetishmovchiligi — bu yurakning qon aylanishini tananing talablariga javob bera olmasligi bilan xarakterlanadigan surunkali holatdir. Ishda bemorlarning sog‘liq holati va hayot sifatini yaxshilash maqsadida amalga oshiriladigan jismoniy mashqlar, fizioterapiya, dietologik tavsiyalar va psixologik qo‘llab-quvvatlash kabi reabilitatsiya muolajalari samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, kompleks reabilitatsiya yondashuvi yurak yetishmovchiligi bilan og‘rigan bemorlarning jismoniy faoliyatini oshiradi, simptomlarni kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi.*

Kalit so‘zlar: *yurak yetishmovchiligi, reabilitatsiya, jismoniy mashqlar, fizioterapiya, hayot sifati, bemorlar, dietologik tavsiyalar, psixologik qo‘llab-quvvatlash, simptomatik yengillik, surunkali yurak kasalligi*

Yurak yetishmovchiligi — bu yurakning qon pompalanishini tananing talablariga javob bera olmaydigan surunkali kasallik bo‘lib, u bemorlarning jismoniy faoliyatini cheklaydi va hayot sifatini pasaytiradi. Kasallik yurak mushaklarining kontraktil qobiliyati kamayishi, qon bosimi va qon aylanishining buzilishi natijasida rivojlanadi. Surunkali yurak yetishmovchiligi bemorlarda nafas qisishi, charchash, oyoqlarda shish va boshqa simptomlarga sabab bo‘ladi, bu esa ularning kundalik faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Reabilitatsiya muolajalari — jismoniy mashqlar, fizioterapiya, dietologik tavsiyalar, psixologik qo‘llab-quvvatlash va bemorning hayot tarzini optimallashtirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar — yurak yetishmovchiligi bilan og‘rigan bemorlarning holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu ish yurak yetishmovchiligi bo‘lgan bemorlar uchun reabilitatsiya muolajalarining samaradorligi, ularning jismoniy va ruhiy salomatligi hamda hayot sifatiga ta’siri masalasini o‘rganishga mo‘ljallangan.

Yurak yetishmovchiligi — bu yurakning qon pompalanishini tananing talablariga javob bera olmasligi bilan xarakterlanadigan surunkali kasallik bo‘lib, u bemorlarning jismoniy va ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Kasallik natijasida bemorlarda nafas qisishi, charchash, oyoqlarda shish va umumiy zaiflik kuzatiladi, bu esa

kundalik faoliyatni cheklaydi va hayot sifatini pasaytiradi. Shuning uchun yurak yetishmovchiligi bilan og‘rigan bemorlar uchun kompleks reabilitatsiya muolajalari — jismoniy mashqlar, fizioterapiya, dietologik tavsiyalar va psixologik qo‘llab-quvvatlash — katta ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlar yurak yetishmovchiligi bilan og‘rigan bemorlar reabilitatsiyasida asosiy komponent hisoblanadi. Mashqlar yurak mushaklarining kontraktil qobiliyatini yaxshilaydi, periferik qon tomirlarining funksiyasini optimallashtiradi va nafas olish tizimini mustahkamlaydi. Mashqlarni individual dastur asosida tanlash bemorning kasallik darajasi, yosh, jismoniy qobiliyati va boshqa tibbiy ko‘rsatkichlariga qarab amalga oshiriladi. Muntazam jismoniy faollik bemorning charchash darajasini pasaytiradi, yurak ritmini normallashtiradi va oyoqlardagi shishlarni kamaytiradi. Shu bilan birga, mashqlar bemorlarning o‘z-o‘zini baholash va ijtimoiy faoliyatga qatnashish imkoniyatlarini oshiradi.

Fizioterapiya ham reabilitatsiya jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Masalan, nafas olish mashqlari, issiq- yoki sovuq kompresslar, massaj va elektroterapiya bemorlarning simptomlarini kamaytirishga yordam beradi. Nafas mashqlari miokardga kislorod yetkazilishini yaxshilaydi va nafas qisishini kamaytiradi. Massaj va yumshoq fizioterapiya usullari esa oyoqlardagi shishlarni kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va umumiy holatni yaxshilaydi. Fizioterapiya muolajalari bemorning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada saqlash va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Dietologik tavsiyalar yurak yetishmovchiligi bilan og‘rigan bemorlar reabilitatsiyasida yana bir muhim komponent hisoblanadi. Sog‘lom ovqatlanish qon bosimini nazorat qilish, ortiqcha vaznni kamaytirish va yurak faoliyatini qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Tuzni kamaytirish, meva va sabzavotlarni ko‘proq iste‘mol qilish, ortiqcha yog va shakarni cheklash bemorning holatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, suyuqlikni me‘yorida iste‘mol qilish va ratsionni individual tahlil qilish yurak yetishmovchiligi asoratlarini kamaytiradi. Dietologik yondashuv bemorning umumiy sog‘ligini mustahkamlash va jismoniy mashqlar samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash yurak yetishmovchiligi bilan og‘rigan bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Kasallik bilan bog‘liq tashvish, depressiya va stress bemorlarning ruhiy holatini yomonlashtiradi, bu esa simptomlarni kuchaytiradi va reabilitatsiya jarayonini sekinlashtiradi. Psixologik yordam, maslahat va stressni boshqarish texnikalari bemorning ruhiy barqarorligini oshiradi, ijtimoiy faoliyatga qaytish imkoniyatini beradi va dori-darmonlarni qabul qilishga motivatsiyani kuchaytiradi.

Yurak yetishmovchiligi bilan og‘rigan bemorlarni reabilitatsiya qilishda individual yondashuv muhim rol o‘ynaydi. Har bir bemorning kasallik darajasi, simptomlari, jismoniy holati va psixologik holati tahlil qilinadi va shunga mos reabilitatsiya dasturi

ishlab chiqiladi. Kompleks yondashuv — jismoniy mashqlar, fizioterapiya, dietologik tavsiyalar va psixologik qo'llab-quvvatlash birgalikda qo'llanilganda bemorning simptomlari kamayadi, jismoniy faolligi oshadi va hayot sifati yaxshilanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yurak yetishmovchiligi bilan og'rigan bemorlar reabilitatsiyasining samaradorligi nafaqat simptomlarni kamaytirish va jismoniy faollikni oshirish bilan cheklanmaydi, balki bemorning umumiy ruhiy holatini va ijtimoiy faoliyatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Reabilitatsiya muolajalari bemorlarni kasallik bilan bog'liq xavflardan himoya qiladi, infarkt va boshqa jiddiy asoratlarning oldini oladi va bemorning hayot sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Umuman olganda, yurak yetishmovchiligi bilan og'rigan bemorlarni reabilitatsiya qilish kompleks va individual yondashuvni talab qiladi. Jismoniy mashqlar, fizioterapiya, dietologik tavsiyalar va psixologik qo'llab-quvvatlash birgalikda bemorlarning hayot sifatini yaxshilash, simptomlarni kamaytirish va surunkali kasallik oqibatlarini kamaytirishda samarali vositalar hisoblanadi. Shu bilan birga, muntazam kuzatuv va individual dastur bemorning holatini optimallashtirish va reabilitatsiya samaradorligini maksimal darajada oshirishga imkon beradi.

Yurak yetishmovchiligi bilan og'rigan bemorlar uchun reabilitatsiya muolajalari — jismoniy mashqlar, fizioterapiya, dietologik tavsiyalar va psixologik qo'llab-quvvatlash — bemorning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi. Kompleks reabilitatsiya yondashuvi bemorlarning jismoniy faolligini oshiradi, nafas qisishi va charchash kabi simptomlarni kamaytiradi, oyoqlardagi shishlarni pasaytiradi va umumiy ruhiy holatni yaxshilaydi. Individual dastur asosida ishlab chiqilgan reabilitatsiya bemorning kasallik darajasi, jismoniy qobiliyati va psixologik holatini hisobga olib, maksimal samaradorlikka erishishga yordam beradi. Shu bilan birga, reabilitatsiya bemorlarning ijtimoiy faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, stressni kamaytiradi va surunkali yurak kasalligi asoratlarni oldini oladi. Kompleks va individual yondashuv yurak yetishmovchiligi bilan og'rigan bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va simptomlarni yengillashtirishda asosiy omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. McMurray J. J. V., Adamopoulos S., Anker S. D., et al. *ESC Guidelines for the Diagnosis and Treatment of Acute and Chronic Heart Failure*. Eur Heart J, 2012;33:1787–1847.
2. Piepoli M. F., Corrà U., Benzer W., et al. *Secondary Prevention through Cardiac Rehabilitation: Position Paper from the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*. Eur Heart J, 2010;31:1967–1976.
3. Taylor R. S., Brown A., Ebrahim S., et al. *Exercise-Based Rehabilitation for Patients with Heart Failure: Systematic Review and Meta-Analysis*. J Am Coll Cardiol, 2004;43:1843–1853.

4. Dalal H. M., Taylor R. S., Jolly K., et al. *Home-Based versus Centre-Based Cardiac Rehabilitation: Cochrane Review*. Heart, 2010;96:923–928.

5. Balady G. J., Ades P. A., Bittner V., et al. *Referral, Enrollment, and Delivery of Cardiac Rehabilitation/Secondary Prevention Programs at Clinical Centers and Beyond: A Science Advisory from the American Heart Association*. Circulation, 2011;124:2951–2960.

6. American Heart Association. *Heart Failure Rehabilitation and Patient Education Guidelines*. Dallas, 2020.