

**COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA ORGANIZMDA YUZAGA KELGAN
UZOQ MUDDATLI TA'SIRLAR, "LONG COVID" HOLATI, VA
BEMORLARNING SOG‘LIGINI TIKLASH JARAYONI HAQIDA**

Anorov Sirojiddin

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo‘nalishi talabasi

Anatatsiya: *Mazkur maqolada COVID-19 infeksiyasi bilan bog‘liq bo‘lgan uzoq muddatli asoratlar – "long COVID" holati tahlil qilinadi. Unda bu sindromning klinik belgilari, patofiziologik asoslari, tiklanish davri va sog‘liqni tiklash strategiyalari yoritilgan. Shuningdek, COVID-19dan keyingi rehabilitatsiya choralari, sog‘lomlashtirish usullari va bemorlar bilan ishlashda dolzarb yondashuvlar haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so‘zlar: *COVID-19, long COVID, post-COVID sindromi, tiklanish jarayoni, rehabilitatsiya, uzoq muddatli asoratlar, immunitet, sog‘liqni tiklash.*

2019-yil oxirida boshlangan COVID-19 pandemiyasi butun dunyoda sog‘liqni saqlash tizimlariga katta bosim berdi. Asosiy e‘tibor infeksiyaning keskin davrini davolashga qaratilgan bo‘lsa-da, keyingi bosqichda kasallikdan tuzalgan ko‘plab bemorlarda uzoq muddatli asoratlar — "long COVID" holati kuzatildi. Bu sindrom bemorlarning jismoniy, ruhiy va kognitiv holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, ularning ijtimoiy hayotga qaytishiga to‘sqinlik qiladi. Ushbu maqolada long COVID holatining mohiyati, belgilari, turlari va sog‘liqni tiklashda qo‘llaniladigan yondashuvlar yoritiladi.

COVID-19 infeksiyasi inson salomatligiga qisqa va uzoq muddatda jiddiy ta‘sir ko‘rsatgan global pandemiya hisoblanadi. Virusli infeksiyaning o‘tkir bosqichi yakunlangandan so‘ng, ayrim bemorlarda bir necha haftadan oylar davomida turli klinik belgilar saqlanib qoladi yoki yangi belgilar rivojlanadi. Ushbu holat tibbiyotda "long COVID", ya‘ni uzoq davom etuvchi COVID-19 deb nomlanadi. Bu sindrom shifokorlar, tadqiqotchilar va sog‘liqni saqlash tizimlari uchun yangi va murakkab muammo sifatida paydo bo‘ldi. Bemorlarning uzoq davom etuvchi alomatlari ularning jismoniy holatiga, ruhiy barqarorligiga, mehnatga layoqatiga va ijtimoiy faoliyatiga sezilarli darajada ta‘sir o‘tkazadi. Bu holat, ayniqsa, COVID-19ning engil yoki o‘rta darajadagi shaklini boshdan kechirganlar orasida ham kuzatilmoqda.

Long COVID sindromining eng ko‘p uchraydigan belgilariga doimiy charchoq, holsizlik, nafas qisishi, yurak urishining tezlashuvi, bosh og‘rig‘i, uyquning buzilishi, miya tumanligi (kognitiv muammolar), mushaklar va bo‘g‘imlarda og‘riq, ishtahaning pasayishi,

diqqatni jamlashda qiyinchiliklar, depressiya va xavotirli holatlar kiradi. Ko‘plab hollarda bu belgilar vaqt o‘tishi bilan sekinlik bilan pasayadi, lekin ayrim bemorlarda ular yillar davomida saqlanib qolishi mumkin. Ba’zi hollarda esa bu holatlar doimiy nogironlikka olib keladi.

Long COVID’ning rivojlanish sabablari to‘liq o‘rganib chiqilmagan bo‘lsa-da, olimlar bu holatning yuzaga kelishida bir nechta omillarni asosiy sabab deb hisoblaydilar. Ulardan biri virusning inson organizmida uzoq vaqt davomida saqlanib qolishi yoki uning genetik materialining immun tizimini doimiy qo‘zg‘atib turishidir. Shuningdek, virus tufayli yuzaga kelgan yallig‘lanishli javob, autoimmun reaksiyalar, qon aylanish tizimidagi o‘zgarishlar, asab tizimi va yurak-qon tomir tizimidagi shikastlanishlar ham asosiy sabablar sirasiga kiradi. Bu omillar organizm tizimlarining o‘z funksiyalarini tiklashiga to‘sqinlik qiladi va sog‘liqning sekin tiklanishiga olib keladi.

Long COVID’ga chalingan bemorlar davolanishda ko‘p holatlarda murakkab yondashuvni talab etadi. Chunki simptomlar bir necha tizimlarga taalluqli bo‘lishi mumkin va bitta davo usuli bilan hal etilishi qiyin. Shuning uchun bu bemorlarni davolashda multidisiplinar yondashuv, ya’ni turli soha mutaxassislarining hamkorligi zarur. Masalan, nafas qisishi bo‘lsa – pulmonolog, yurak faoliyatida muammolar bo‘lsa – kardiolog, ruhiy holatda buzilishlar bo‘lsa – psixoterapevt yoki nevrolog ishtirok etadi. Har bir holat individual ravishda ko‘rib chiqiladi va unga mos tiklanish rejasi tuziladi.

Bemorlarning holatiga qarab, ularga nafas olish mashqlari, yengil jismoniy mashqlar, to‘g‘ri ovqatlanish rejasi, stressni kamaytiruvchi usullar, meditatsiya, uyqu gigiyenasini tiklash bo‘yicha maslahatlar tavsiya etiladi. Ba’zi hollarda farmakologik yordam – antidepressantlar, yengil analgetiklar yoki yallig‘lanishga qarshi dorilar ham qo‘llanilishi mumkin. Ammo bu dori vositalari faqat shifokor nazoratida tavsiya etiladi. Reabilitatsiya bosqichida eng muhim jihatlardan biri — bemorlarning psixologik holatini yaxshilash hisoblanadi. Chunki uzoq davom etuvchi simptomlar bemorlarda ruhiy tushkunlik, kelajakka bo‘lgan ishonchning yo‘qolishi, ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.

Tibbiyotning zamonaviy yo‘nalishlaridan biri sifatida telemeditsina xizmati ham long COVID bemorlari uchun katta ahamiyat kasb etmoqda. Uzoq hududlarda yashovchi yoki tez-tez shifoxonaga bora olmaydigan bemorlar uchun onlayn konsultatsiyalar, psixologik yordam va individual reabilitatsiya rejalarini shakllantirish imkoniyati yaratilmoqda. Shu bilan birga, davlat va nodavlat sog‘liqni saqlash tashkilotlari tomonidan COVID-19dan so‘ng sog‘liqni tiklash markazlari tashkil etilmoqda. Bu markazlarda nafaqat davolash, balki bemorlarni ijtimoiy hayotga qaytarish, kasbga yo‘naltirish, ruhiy tiklanish yo‘lida dasturlar ishlab chiqilgan.

Ayniqsa, sog‘liqni tiklashda bemorning o‘zi faol bo‘lishi zarur. Har kuni oz miqdorda jismoniy mashqlarni bajarish, sifatli ovqatlanish, ichki muvozanatni saqlash, ijobiy fikrlash kabi omillar tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Har bir bemor o‘z holatiga mos tarzda harakat qilishi kerak — haddan ziyod jismoniy yoki aqliy yuklamalar long COVID belgilarini yanada kuchaytirishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, ayollar orasida, o‘rta yoshdagi insonlar va ilgari surunkali kasallikka ega bo‘lgan bemorlar long COVID xavfiga ko‘proq uchraydi. Shuningdek, COVID-19 infeksiyasini og‘ir o‘tkazganlar orasida ham uzoq davom etuvchi alomatlar kuzatilish ehtimoli yuqori. Buning oldini olish uchun virusdan keyingi davrda organizmga ortiqcha yuklamaslik, tana haroratini va umumiy holatni kuzatib borish, muntazam shifokor ko‘rigidan o‘tish tavsiya etiladi.

Ilmiy tadqiqotlar davomida long COVID bo‘yicha aniq tashxis mezonlari ishlab chiqilmoqda. Shuningdek, bu holatni barvaqt aniqlash va unga qarshi samarali davolash choralari topish ustida xalqaro miqyosda ilmiy hamkorliklar olib borilmoqda. Bu holat nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik jihatdan ham muhim masala bo‘lib qolmoqda.

Long COVID bo‘yicha doimiy monitoring, statistik ma‘lumotlar to‘plash, davolash protokollarini takomillashtirish va bemorlar bilan doimiy aloqa saqlash orqali ushbu sindromning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Kelajakda vaksinatsiya orqali virusni jilovlash bilan birga, long COVID holatlarining kamayishi ham kuzatilishi mumkin. Biroq hozircha asosiy e‘tibor kasallikdan keyingi sog‘liqni tiklash, bemorlarning ijtimoiy faoliyatga qaytishini ta‘minlash va ularning sifatli hayot kechirishiga imkon yaratishga qaratilgan bo‘lishi kerak.

COVID-19 pandemiyasi nafaqat infeksiya bilan bog‘liq o‘tkir bosqichda, balki keyingi davrda ham sog‘liq uchun chuqur ta‘sirlarni keltirib chiqardi. "Long COVID" sindromi bu holatning eng dolzarb va keng tarqalgan oqibatlaridan biri bo‘lib, turli yoshdagi bemorlarda uzoq muddat davom etuvchi jismoniy va psixologik simptomlar bilan namoyon bo‘lmoqda. Bu holat nafaqat bemorning sog‘lig‘i, balki uning ijtimoiy faoliyati, ishga layoqati va ruhiy barqarorligiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Long COVID’ni to‘g‘ri aniqlash, multidisiplinar yondashuv asosida davolash va rehabilitatsiya jarayonlarini individual tarzda olib borish bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, sog‘liqni tiklashda bemorning o‘zi faol ishtirok etishi, sog‘lom turmush tarziga amal qilishi va shifokor tavsiyalariga qat‘iy rioya qilishi kerak. Kelgusida ushbu sindromning mexanizmlari chuqurroq o‘rganilib, samarali davolash usullari ishlab chiqiladi, degan umiddamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization (2021). *A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus*. Geneva: WHO.
2. Carfi, A., Bernabei, R., & Landi, F. (2020). Persistent Symptoms in Patients After Acute COVID-19. *JAMA*, 324(6), 603–605.
3. Nalbandian, A., Sehgal, K., Gupta, A., et al. (2021). Post-acute COVID-19 syndrome. *Nature Medicine*, 27, 601–615.
4. Yong, S.J. (2021). Long COVID or post-COVID-19 syndrome: putative pathophysiology, risk factors, and treatments. *Infectious Diseases*, 53(10), 737–754.
5. Uzbek Ministry of Health (2022). *COVID-19dan keyingi tiklanish bo‘yicha klinik ko‘rsatmalar*. Toshkent: SSV.
6. Sudre, C.H., Murray, B., Varsavsky, T., et al. (2021). Attributes and predictors of Long-COVID: analysis of COVID cases and their symptoms in the COVID Symptom Study App. *Nature Medicine*, 27, 626–631.
7. Davis, H.E., Assaf, G.S., McCorkell, L., et al. (2021). Characterizing Long COVID in an International Cohort: 7 Months of Symptoms and Their Impact. *EClinicalMedicine*, 38, 101019.
8. Greenhalgh, T., Knight, M., A’Court, C., et al. (2020). Management of post-acute COVID-19 in primary care. *BMJ*, 370, m3026.