



YURAK HURUJIDA REABILITATSIYA CHORALARI.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

KELDIYAROV FARXOD BAXTIYOROVICH

Annotatsiy: Yurak xurujini tiklash ikki haftadan uch oygacha davom etadi. Bu vaqt ichida kelajakdagi yurak xuruji xavfini kamaytiradigan turmush tarzini o'zgartirishni boshlash muhimdir. Bularga kuningizga ko'proq jismoniy mashqlar qo'shish, yurak uchun sog'lom parhezga rioya qilish va chekishni tashlash kiradi. Kardiyak reabilitatsiya dasturi sizga birinchi qadamlarni qo'yishga yordam beradi.

Abstract: Recovery from a heart attack takes two weeks to three months. During this time, it is important to start making lifestyle changes that will reduce your risk of a future heart attack. These include adding more exercise to your day, eating a heart-healthy diet, and quitting smoking. A cardiac rehabilitation program can help you take the first steps.

Аннотация: Восстановление после сердечного приступа занимает от двух недель до трех месяцев. В это время важно начать вносить изменения в образ жизни, которые снизят риск будущего сердечного приступа. К ним относятся увеличение физической активности в течение дня, употребление здоровой для сердца диеты и отказ от курения. Программа кардиореабилитации может помочь вам сделать первые шаги.

Kirish. Yurak xurujidan (miokard infarkti) tiklanish ikki haftadan uch oygacha davom etishi mumkin. To'liq tuzalganingizdan so'ng, siz ishingiz va odatdagi ishingizga qaytishingiz mumkin bo'ladi.

Asosiy qism . Sizning tiklanishingiz qancha davom etishi ko'plab omillarga bog'liq, jumladan:



- Yurak xurujining og'irligi.
- Siz qanchalik tez davolandingiz.
- Davolash turi (ochiq yurak jarrohligidan tiklanish uchun teri orqali koronar aralashuv bilan solishtirganda ko'proq vaqt talab etiladi).
- Sizning umumiy sog'ligingiz va boshqa tibbiy sharoitlar.

Qayta tiklash sizga qancha vaqt ketishini bilish uchun shifokoringiz bilan gaplashing.

Yurak xurujidan tiklanish paytida nimani kutishim mumkin?

Yurak xurujidan keyin uyga qaytish qo'rqinchli yoki qo'rqinchli bo'lishi mumkin. Siz tuzalayotganingizda nima normal ekanligi haqida savollaringiz bo'lishi mumkin yoki tibbiy yordam guruhidan uzoqda bo'lganingizda asabiylashishingiz mumkin. Sizning yaqinlaringiz sizni qanday qilib eng yaxshi qo'llab-quvvatlashlari mumkinligi haqida o'ylashlari mumkin. Sekin-asta odatdagi rejimga qaytsangiz, quyidagi sohalarda ba'zi o'zgarishlarni kutishingiz mumkin:

- Faoliyat darajasi.
- Mashq qilish.
- Parhez.
- Hissiyotlar.
- Jinsiy faoliyat.

Umuman olganda, yurak xurujidan xalos bo'lganingizda dam olish va faollik o'rtasida muvozanatni topish muhimdir. Sog'ayish uchun sizga etarlicha dam olish kerak, ammo xavfsiz bo'lishi bilanoq odatdagi faoliyatingizga qaytishingiz kerak. Va jismoniy mashqlar kuchli tiklanish uchun zarurdir. Sizning shifokoringiz sizni ushbu yo'lda boshqaradi. Yurak xurujidan keyin siz tushkunlikka tushishingiz, g'azablanishingiz yoki qo'rquvni his qilishingiz mumkin. Bu odatiy javoblar bo'lib,



ular odatdagi mashg'ulotlarga qaytganingizda vaqt o'tishi bilan yo'qoladi. Bu his-tuyg'ularni boshqarishning ba'zi usullari:

Har kuni turing va kiyin. Yotoqda yoki pijamada qolishdan saqlaning.

Kundalik sayrga boring. Provayderingiz sizga bergan mashqlar ko'rsatmalariga amal qiling.

Sevimli mashg'ulotlaringizga va ijtimoiy faoliyatingizga qayting. Biroq, ishni sekin olib boring va darhol tashrif buyuruvchilar sonini cheklang. Ijtimoiy faolligingizni o'zingiz xohlagancha oshiring.

O'z his-tuyg'ularingizni baham ko'ring. Do'stingiz, oila a'zolaringiz, maslahatchi yoki qo'llab-quvvatlash guruhi bilan suhbatlashing.

Yaxshi tun uxlang. Uyqusizlik sizni charchoq yoki asabiylashishga olib kelishi mumkin. Kechasi osongina uxlab qolishingiz uchun kun davomida juda ko'p uxlashdan saqlaning.

Kardiyak reabilitatsiya dasturiga qo'shiling va ishtirok eting. Hissiy yordam - bu boshqariladigan faoliyat va ta'lim dasturining afzalliklaridan biri.

Savol berishdan tortinmang. Savollaringiz bo'lsa, sog'liqni saqlash guruhidan so'rang. Tibbiy atamalar nimani anglatishini va davolanish rejangiz nimani o'z ichiga olganligini tushunganingizga ishonch hosil qiling. Yurak-qon tomir kasalliklari va u bilan qanday yashashni o'rganish kuchga ega bo'lishi mumkin. Qanchalik ko'p bilsangiz, sog'lig'ingizni qo'llab-quvvatlash bo'yicha qarorlar qabul qila olasiz.

Xulosa . Yurak xurujidan xalos bo'lish uchun vaqt, sabr va farovonligingiz uchun yangilangan fidoyilik talab etiladi. Har kuni son-sanoqsiz boshqa mas'uliyatlarga ega bo'lganingizda, sog'lig'ingizni birinchi o'ringa qo'yishga vaqt topish qiyin bo'lishi mumkin. Ammo yurak xuruji tanangizga qo'shimcha parvarish



kerakligi haqida ogohlantiruvchi belgidir. Endi qayta tiklash va uzoq muddatli sog'lig'ingizni qo'llab-quvvatlash uchun nima qila olishingizga e'tibor qaratish vaqti keldi. Kelajagingiz uchun yurak-sog'lom rejani ishlab chiqish uchun tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingiz bilan ishleng.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American Heart Association. Multiple pages reviewed . Accessed 10/11/2022.
2. British Heart Foundation. Recovering After a Heart Attack . Accessed 10/11/2022.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Heart Attack Symptoms, Risk, and Recovery . Accessed 10/11/2022.
4. Heart Foundation of Australia. Multiple pages reviewed . Accessed 10/11/2022.