



YURAK QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARIDA REABILITATSIYANI OLIB BOORISH.

Tadjibayeva Dilfuza Maxmudjanovna

*O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi Oliy Ta'lim, Fan Va
Innovatsiyalar Vazirligi Namangan Viloyati Hududiy Boshqarmasi
2- Son Namangan Abu Ali Ibn Sino Nomidagi Jamoat Salomatligi
Texnikumi Hamshiralik ishi kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida reabilitatsiya jarayoni, uning asosiy usullari va ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda zamonaviy reabilitatsiya yondashuvlari, davolash-uslubiy strategiyalar va ularning samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, bemorlarning hayot sifatini oshirishda fizioterapiya, parhez va psixologik qo'llab-quvvatlashning o'rni muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: yurak-qon tomir kasalliklari, reabilitatsiya, fizioterapiya, parhez, psixologik qo'llab-quvvatlash, jismoniy faoliyat.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari dunyo miqyosida o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biridir. Zamonaviy tibbiyot yurak kasalliklarini davolash bilan bir qatorda, ularning oldini olish va reabilitatsiya masalalariga ham katta e'tibor qaratmoqda. Reabilitatsiya jarayoni bemorning sog'lig'ini tiklash, kasallik qaytalanishining oldini olish va umr sifatini yaxshilashga qaratilgan.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari (YQTTK) dunyo bo'ylab kasallanish va o'lim holatlarining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Bu kasalliklar orasida ishemik yurak kasalligi, arterial gipertenziya, yurak yetishmovchiligi, miokard infarkti va insult kabi patologiyalar yetakchi o'rinda turadi.



Reabilitatsiya yurak-qon tomir tizimi kasalliklaridan keyin bemorlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy holatini yaxshilashga qaratilgan tadbirlar majmuasini o'z ichiga oladi. Bu jarayon uzoq muddatli bo'lib, hayot sifatini yaxshilash va kasallikning qaytalanishining oldini olishga yordam beradi.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida reabilitatsiyaning asosiy bosqichlari Yurak kasalliklari bo'yicha reabilitatsiya uch asosiy bosqichdan iborat bo'lib, har biri o'ziga xos yondashuv va muolajalarni talab qiladi.

Stasionar (shifoxona) reabilitatsiya

Bu bosqich yurak-qon tomir kasalliklarining o'tkir bosqichi (miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi zo'rayishi) davrida olib boriladi. Ushbu bosqichda asosiy maqsad bemorning umumiy ahvolini barqarorlashtirish, hayotiy muhim funksiyalarni tiklash va kelajakda reabilitatsiya jarayonini rejalashtirishdir.

Asosiy chora-tadbirlar:

- Yurak ishi va qon aylanishini normallashtirish uchun dorilarni belgilash
- Elektrokardiografiya (EKG), qon bosimi nazorati va laboratoriya tahlillari
- Boshlang'ich jismoniy mashqlar (engil harakatlanish, nafas olish mashqlari)
- Oziqlanish tavsiyalarini ishlab chiqish
- Bemorga psixologik yordam ko'rsatish

Ambulator reabilitatsiya

Bemorga shifoxonadan chiqqandan keyin ambulator (poliklinika) sharoitida kuzatuv va reabilitatsiya choralari davom ettiriladi. Ushbu bosqichda bemor yurak va qon tomirlarining ish faoliyatini yaxshilashga, kasallikning qaytalanish xavfini kamaytirishga qaratilgan dasturlarni bajaradi.

Asosiy yo'nalishlar:

- Doimiy kardiolog nazorati
- Davolash-fizkultura mashqlari (yurish, yengil yugurish, velotrenajyor)
- Dori vositalarini uzluksiz qabul qilish



- Stressni boshqarish va psixologik maslahatlar olish
- Oziqlanish tartibini o'zgartirish (dietoterapiya)

Uy sharoitida rehabilitatsiya

Bu bosqich uzoq muddatli rehabilitatsiya davri bo'lib, bemorning turmush tarzini butunlay o'zgartirish, yurak-qon tomir kasalliklari qaytalanishining oldini olish va organizmning bardoshligini oshirishga qaratilgan.

Asosiy tadbirlar:

- Doimiy jismoniy faollik
- Tuz, yog' va shakarni cheklash orqali sog'lom ovqatlanish
- Qon bosimi va yurak urish chastotasini nazorat qilish
- Chekish va alkogoldan butunlay voz kechish
- Muntazam shifokor ko'rigidan o'tish

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida rehabilitatsiyaning asosiy yo'nalishlari

Rehabilitatsiya kompleks yondashuvni talab qiladi. Quyidagi yo'nalishlar bemorlarning sog'lig'ini tiklash va yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

Jismoniy rehabilitatsiya

Jismoniy mashqlar yurak mushaklarini mustahkamlash va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

Muhim elementlari:

- Yurish (kuniga 30-40 daqiqa)
- Suzish
- Velotrenajyor yoki oddiy velosipedda yurish
- Engil kuch mashqlari
- Nafas olish mashqlari

Jismoniy mashqlar bemorning holatiga qarab mutaxassis tomonidan tavsiya qilinishi kerak.

Dori vositalari bilan rehabilitatsiya



Dori-darmonlar yurak faoliyatini qo‘llab-quvvatlash va kasallikning oldini olish uchun muhim hisoblanadi.

Asosiy dorilar:

- Beta-blokatorlar – yurak urish chastotasini kamaytirish
- Antikoagulyantlar – qon ivishini oldini olish
- Statinlar – xolesterinni pasaytirish
- Gipotonik dorilar – qon bosimini normallashtirish
- Diuretiklar – ortiqcha suyuqlikni chiqarish

Psixologik reabilitatsiya

Yurak kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarning aksariyatida depressiya, xavotir va stress kuzatiladi. Bu holat yurak faoliyatiga salbiy ta’sir qiladi.

Muhim chora-tadbirlar:

- Psixoterapiya va maslahatlar
- Meditatsiya va nafas olish texnikalari
- Stressni boshqarish dasturlari
- Oilaviy qo‘llab-quvvatlash

Oziq-ovqat reabilitatsiyasi

Yurak sog‘ligini saqlashda to‘g‘ri ovqatlanish muhim rol o‘ynaydi.

Muhim tavsiyalar:

Yog‘siz va to‘g‘ri ovqatlanish (o‘simlik moylari, baliq, yong‘oq)

Meva va sabzavotlarni ko‘proq iste’mol qilish

Qizil go’sht iste’molini kamaytirish

Tuz va shakarni kamaytirish

Ko‘p miqdorda suv ichish

Hayot tarzini o‘zgartirish

Yurak-qon tomir kasalliklari bilan og‘rigan bemorlar quyidagi odatlarni hayot tarziga kiritishlari kerak:

- Chekish va alkogoldan voz kechish



- Vaznni nazorat qilish
- Muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish
- Tinch va sokin turmush tarzini shakllantirish

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari uchun reabilitatsiya kompleks yondashuvni talab qiladi. Stasionar, ambulator va uy sharoitida reabilitatsiya orqali bemorlarning sog'lig'ini tiklash va kasallikning oldini olish mumkin. Reabilitatsiya davomida jismoniy faollik, dori vositalari, to'g'ri ovqatlanish, psixologik qo'llab-quvvatlash va zararli odatlardan voz kechish muhim ahamiyatga ega. Bemorlar ushbu tavsiyalarga rioya qilsalar, sog'lom hayot kechirish imkoniyatlari oshadi.

Reabilitatsiya jarayonida individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, har bir bemor uchun moslashtirilgan reabilitatsiya rejasi qo'llanilishi lozim. Shu bilan birga, jismoniy mashg'ulotlar darajasi, parhez tarkibi va psixologik qo'llab-quvvatlash bemorning kasallik darajasi va umumiy sog'lig'i hisobga olingan holda belgilanishi kerak.

Xulosa

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlar uchun reabilitatsiya dasturlarini keng joriy etish zarur. Quyidagi takliflar ilgari suriladi:

Reabilitatsiya markazlarining sonini oshirish;

Individual reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish;

Jismoniy mashg'ulotlar va parhez terapiyasini ommalashtirish;

Psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlarini kengaytirish;

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish bo'yicha keng targ'ibot ishlarini olib borish.

Ushbu tavsiyalarni amalga oshirish bemorlarning umr sifatini oshirishga va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishga xizmat qiladi.



Adabiyotlar ro`yhat:

1. Беленков Ю.Н., Мареев В.Ю., Агеев Ф.Т. Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. М Инсайт 2013;105.

2. Булычев А.Б. Выживаемость и качество жизни у больных, перенесших инфаркт миокарда: Дисс. д-ра мед. наук. СПб 2010;279.

3. Крыжановский В.А. Медикаментозная (без тромболитических препаратов) терапия инфаркта миокарда: подходы, основанные на доказательствах. Кардиол 2011;8:75-86

4. ACC/AHA Guidelines for the Evaluation and Management of Heart Failure in the Adult. Circulation 2011;86:2996-3007.