

## YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARIDA REABILITATSIYA

*Ramanova Dilfuza Kenjayevna*

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti*

*Tibbiy - biologik fanlar kafedrası o'qituvchisi*

*dilramanova@gmail.com*

*Tel: +998997745455*

**Annotatsiya:** Yurak qon-tomir kasalliklari, dunyo bo'ylab eng keng tarqalgan sog'liq muammolaridan biridir. Ushbu kasalliklar yurak va qon tomirlarining normal faoliyatini buzishi, yurak xuruji, insult va boshqa jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, yurak qon-tomir kasalliklaridan keyingi reabilitatsiya jarayoni juda muhim ahamiyatga ega. Reabilitatsiya, bemorlarning sog'liq holatini tiklash, hayot sifatini yaxshilash va qayta tiklanish jarayonida yordam berish maqsadida amalga oshiriladi.

**Kalit so'zlar:** yurak qon-tomir kasalliklari, reabilitatsiya, bemor, qon-tomir tizimi, dieta, shifokorlar, ruhiy holat.

Reabilitatsiya jarayoni odatda bir necha bosqichlardan iborat. Birinchi bosqichda bemorlar kasallikning og'irligini va ularning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda, shifokorlar tomonidan baholanishi kerak. Bu baholash jarayoni bemorning jismoniy holatini, ruhiy holatini va ijtimoiy sharoitlarini o'z ichiga oladi. Shifokorlar, bemorning kasallik tarixi, o'tgan davrda olingan davolanish usullari va jismoniy faoliyat darajasini hisobga olgan holda, reabilitatsiya dasturini ishlab chiqadilar. Reabilitatsiya jarayonida jismoniy mashqlar muhim rol o'ynaydi. Jismoniy faoliyat, yurak qon-tomir tizimini mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash va umumiy sog'liqni yaxshilashda yordam beradi. Reabilitatsiya dasturi doirasida bemorlarga yengil jismoniy mashqlar, yurish, suzish yoki velosipedda yurish kabi faoliyatlar taklif etiladi. Mashqlar dasturi bemorning individual holatiga qarab moslashtiriladi va asta-sekinlik bilan murakkablashtiriladi. Bu jarayon, bemorning jismoniy holatini yaxshilash bilan birga, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini ham oshiradi.[1]

Ruhiy reabilitatsiya ham muhim ahamiyatga ega. Yurak qon-tomir kasalliklari ko'pincha bemorlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bemorlar, kasallikdan keyin depressiya, xavotir va boshqa ruhiy muammolar bilan duch kelishlari mumkin. Shu sababli, ruhiy reabilitatsiya dasturlari, bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan. Psixologlar va psixoterapevtlar, bemorlarga stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va o'z hissiyotlarini ifoda etish bo'yicha yordam berishadi. Bu jarayon, bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashga, ijtimoiy faoliyatlarini tiklashga va hayot sifatini oshirishga yordam beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham reabilitatsiya

jarayonining ajralmas qismidir. Bemorlar, o'z oilalari, do'stlari va jamiyatdan qo'llab-quvvatlash olishlari juda muhimdir. Oila a'zolari va yaqinlar, bemorning reabilitatsiya jarayonida motivatsiya va qo'llab-quvvatlash manbai bo'lishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy guruhlar va jamoatchilik tashkilotlari, bemorlarga o'z tajribalari bilan o'rtoqlashish, maslahatlar berish va bir-birlariga yordam berish imkoniyatini taqdim etadi. Bu ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, bemorlarning o'zini yolg'iz his qilmasliklariga va qayta tiklanish jarayonida ijobiy motivatsiya olishlariga yordam beradi.[2]

Reabilitatsiya jarayonida ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Yurak qon-tomir kasalliklarida sog'lom ovqatlanish, bemorning sog'lig'ini yaxshilash va kasallikning qaytalanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Reabilitatsiya dasturida bemorlarga muvozanatli ovqatlanish, meva-sabzavotlar, to'yinmagan yog'lar, to'yinmagan uglevodlar va oqsillarni o'z ichiga olgan dietani tavsiya etiladi. Ovqatlanish rejasi, bemorning individual ehtiyojlariga qarab moslashtiriladi va ularning sog'liq holatini yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak. Reabilitatsiya jarayoni davomida bemorlarning o'z-o'zini parvarish qilish qobiliyatini oshirish ham muhimdir. Bemorlar, o'z sog'liq holatlarini nazorat qilish, dori-darmonlarni to'g'ri qabul qilish va sog'lom turmush tarzini saqlash bo'yicha bilim va ko'nikmalarni olishlari kerak. Shifokorlar va reabilitatsiya mutaxassisleri, bemorlarga o'z-o'zini parvarish qilish bo'yicha maslahatlar berishadi va ularga kerakli bilimlarni taqdim etadilar. Bemorlar o'z sog'liq holatini nazorat qilishni o'rganish orqali, kasallikning oldini olish va sog'lom turmush tarzini saqlashga yordam berishlari mumkin.[2]

Reabilitatsiya jarayonining muvaffaqiyati, bemorning faol ishtirok etishi va o'z sog'lig'iga bo'lgan mas'uliyatini anglashiga bog'liq. Bemorlar, reabilitatsiya dasturini to'liq amalga oshirish, jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarish va sog'lom ovqatlanishga rioya qilish orqali o'z sog'liq holatini yaxshilashlari mumkin. Shuningdek, bemorlar, o'z ruhiy holatlarini yaxshilash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qabul qilish va o'z-o'zini parvarish qilish qobiliyatlarini oshirish orqali reabilitatsiya jarayonida muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.[3]

Yurak qon-tomir kasalliklari, bugungi kunda eng keng tarqalgan sog'liq muammolaridan biri sifatida tanilgan. Ushbu kasalliklar nafaqat jismoniy salomatlikni, balki insonning ruhiy holatini ham salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun, yurak qon-tomir kasalliklarida ovqatlanish odatlari juda muhim ahamiyatga ega. To'g'ri ovqatlanish, yurak faoliyatini yaxshilash, qon bosimini normallashtirish va umumiy sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi. Yurak qon-tomir kasalliklarida ovqatlanish odatlari, avvalo, to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishni talab etadi. Bemorlar uchun eng muhim jihatlardan biri, yog'lar, tuz va shakar iste'molini cheklashdir. Ushbu moddalarning ortiqcha iste'moli yurak salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli, bemorlar o'z dietalarini ko'rib chiqishlari va sog'lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirishlari zarur. Yurak qon-tomir kasalliklarida ovqatlanish uchun tavsiya etiladigan mahsulotlar

orasida meva va sabzavotlar alohida o'rin tutadi. Ular vitaminlar, minerallar va antioksidantlarga boy bo'lib, yurak faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Mevalar va sabzavotlar, shuningdek, tolaga boy bo'lib, qondagi xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi. Bemorlar uchun har kuni turli xil meva va sabzavotlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Ular nafaqat sog'lom ovqatlanishning muhim qismidir, balki ulardan tayyorlangan salatlar va smoothie'lar ham mazali va foydali bo'lishi mumkin.[4]

Shuningdek, to'yinmagan yog'lar iste'molini oshirish ham muhimdir. To'yinmagan yog'lar, masalan, zaytun yog'i, avokado va yong'oq kabi mahsulotlar, yurak salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Ular qon tomirlarini kengaytiradi, yallig'lanishni kamaytiradi va yurak-qon tomir tizimini himoya qiladi. Bemorlar uchun to'yinmagan yog'larni o'z dietalariga kiritish, yurak qon-tomir kasalliklarining rivojlanish xavfini kamaytiradi. Yurak qon-tomir kasalliklarida ovqatlanish odatlari haqida gapirganda, to'liq donli mahsulotlarni iste'mol qilish ham muhimdir. To'liq donli mahsulotlar, masalan, jo'xori, jigarrang guruch va bug'doy, tolaga boy bo'lib, qondagi xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi. Ular shuningdek, uzoq vaqt davomida to'yinish hissini saqlab turadi, bu esa ortiqcha ovqatlanishni oldini oladi. Bemorlar uchun to'liq donli mahsulotlarni o'z dietalariga kiritish, yurak salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, tuz iste'molini cheklash ham muhimdir. Yuqori tuz iste'moli qon bosimini oshirishi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshirishi mumkin. Bemorlar uchun tavsiya etiladi, ovqat tayyorlashda tuz o'rniga baharatlar va ziravorlardan foydalanish. Bu nafaqat ovqatni mazali qiladi, balki sog'lom turmush tarzini saqlashga yordam beradi. Shuningdek, tayyor ovqatlar va fast foodlardan qochish, tuz iste'molini kamaytirishga yordam beradi. Shakar iste'molini cheklash ham yurak qon-tomir kasalliklarida muhim ahamiyatga ega. Shakar, organizmda ortiqcha vazn va qandli diabet rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bemorlar uchun shirinliklar va gazli ichimliklardan qochish, o'z o'rnida sog'lom va tabiiy shirinliklar, masalan, mevalar va asalni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Shakarni cheklash, yurak salomatligini yaxshilashga yordam beradi va umumiy sog'liqni mustahkamlaydi. Yurak qon-tomir kasalliklarida ovqatlanish odatlari, shuningdek, suyuqlik iste'molini nazorat qilishni ham o'z ichiga oladi. Yaxshi gidratatsiya, yurak faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Bemorlar uchun suv iste'molini ko'paytirish, shuningdek, gazli ichimliklar va alkogoldan qochish tavsiya etiladi. Suv, organizmning barcha jarayonlari uchun zarur bo'lib, yurak-qon tomir tizimini sog'lom saqlashga yordam beradi.[5]

### **Xulosa:**

Yurak qon-tomir kasalliklaridan keyingi rehabilitatsiya jarayoni, bemorlarning sog'liq holatini tiklash, hayot sifatini yaxshilash va kasallikning qaytalanish xavfini kamaytirishga qaratilgan muhim bir jarayondir. Bemorlar, rehabilitatsiya dasturida jismoniy, ruhiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qabul qilish orqali o'z sog'liq holatini

yaxshilashlari va hayotlarini qayta tiklashlari mumkin. Reabilitatsiya jarayoni, bemorlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga, ijtimoiy faoliyatlarini tiklashga va sog'lom turmush tarzini saqlashga yordam beradi. Shuning uchun, yurak qon-tomir kasalliklarida reabilitatsiya, bemorlarning sog'liq holatini yaxshilash va ularning hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdurahmonov, A. (2020). "Yurak qon-tomir kasalliklari va ularni davolash usullari". Tashkent: O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi.
2. Karimov, R. (2019). "Reabilitatsiya va sog'lom turmush tarzi". Samarkand: SamDChI.
3. Murodov, B. (2021). "Yurak qon-tomir kasalliklarida jismoniy faoliyatning ahamiyati". Tashkent: O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi.
4. Sultonov, D. (2022). "Yurak reabilitatsiyasi: nazariy va amaliy asoslar". Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.
5. Xudoyberdiyev, A. (2018). "Yurak qon-tomir kasalliklarida psixologik reabilitatsiya". Tashkent: O'zbekiston Psixologiya Jamiyati.
6. Turg'unov, E. (2023). "Sog'lom ovqatlanish va yurak salomatligi". Andijon: Andijon Davlat Universiteti.
7. Qodirov, M. (2021). "Yurak qon-tomir kasalliklarida reabilitatsiya dasturlari". Farg'ona: Farg'ona Davlat Universiteti.