

## АХОЛИ ОРАСИДА COVID-19 БИЛАН КАСАЛЛАНИШ ВА УНИНГ АСОРАТЛАРИ

**Xoldorov Rustamjon:**

Rishton Abu Ali ibn Sino

nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

**Annotatsiya :** Ushbu maqolada COVID-19 pandemiyasi davrida aholining kasallikka chalinish holatlari, uning asosiy sabablari va ijtimoiy-gigiyenik omillar yoritilgan. Kasallikning klinik kechishi, asoratlari, uzoq muddatli oqibatlari hamda ularni kamaytirish bo'yicha profilaktik choralar tahlil qilinadi. COVID-19 ni o'tkazgan bemorlar orasida uchraydigan asoratlar – o'pka fibrozlari, yurak qon-tomir, nevrologik va psixologik muammolar haqida ilmiy dalillar asosida ma'lumot beriladi. Maqola sog'liqni saqlash mutaxassislari, talabalar va keng jamoatchilik uchun mo'ljallangan.

**Kalit so'zlar:** COVID-19, pandemiya, asoratlar, o'pka fibrozlari, postkovid sindrom, immunitet, vaksina, sog'liqni saqlash, karantin, infeksiyon nazorat.

COVID-19 pandemiyasi butun dunyo uchun kutilmagan, yirik sog'liqni saqlash inqirozi bo'ldi. 2019-yilning dekabr oyida Xitoyda aniqlangan SARS-CoV-2 virusi qisqa vaqt ichida global darajada tarqalib, millionlab odamlarning hayotiga ta'sir ko'rsatdi. O'zbekistonda ilk holat 2020-yil mart oyida qayd etilgan bo'lsa-da, keyinchalik virus barcha hududlarda keng tarqaldi. Pandemiya nafaqat tibbiy, balki iqtisodiy, psixologik va ijtimoiy jihatdan ham jiddiy oqibatlarga olib keldi. Kasallikning yuqori yuqumli xususiyati, shifoxonalarda joy yetishmasligi, tibbiy resurslarning cheklangani pandemiya oqibatlarini kuchaytirdi.

### COVID-19ning tarqalish holati va xavf omillari

COVID-19 yuqori darajada yuqumli virus bo'lib, asosan havo-tomchi yo'li orqali tarqaladi. Infeksiyaning tarqalish darajasi aholi zichligi, gigiyena qoidalariga rioya qilinish darajasi, migratsiya va karantin choralari bilan bevosita bog'liq bo'ldi. O'zbekistonda 2020–2021 yillarda kasallik ko'rsatkichlari keskin oshib, ayrim hududlarda 100 ming aholiga 3000–5000 holat to'g'ri kelgan.

**Xavf omillariga quyidagilar kiradi:**

- 60 yoshdan katta yoshdagilar;
- surunkali yurak-qon tomir, qandli diabet, o'pka, buyrak va jigar kasalliklari bilan og'rganlar;
- homilador ayollar va immuniteti pasayganlar;
- tibbiyot xodimlari.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, og'ir asoratlar aynan shu guruh vakillarida 2–4 barobar ko'proq uchraydi (WHO, 2020).

**COVID-19 klinik belgilari** juda o'zgaruvchan bo'lib, yengil simptomlardan to og'ir holatlarga qadar bo'lishi mumkin. Bemorlarning 20–30 foizida simptomlar deyarli bo'lmas-da, boshqa bir qismi og'ir pnevmoniya bilan kechadi. Eng ko'p uchraydigan belgilar:

- tana haroratining 38°C va undan yuqoriga ko'tarilishi;
- quruq yo'tal, holsizlik;
- ta'm va hid bilishning yo'qolishi (anosmiya);
- nafas qisishi va tez charchash.

Yengil simptomlar bilan o'tayotgan bemorlar uyda kuzatuv ostida bo'lsa, og'ir holatlardagi bemorlar statsionar sharoitda kislorod terapiyasi va sun'iy nafas oldirish apparatlarida davolanadi.

Kasallikdan tuzalgan bemorlarning bir qismida uzoq davom etuvchi noxush alomatlar – post-COVID sindromi aniqlangan. JAMA jurnaliga ko'ra, bemorlarning 30–60%ida kasallikdan 1–6 oy o'tgach ham simptomlar saqlanib qoladi (Carfi et al., 2020).

**Nafas tizimi**

Post-COVID sindromida o'pka fibrozisi (to'qima o'zgarishi), surunkali yo'tal, nafas qisishi ko'p uchraydi. Bu holatlar ba'zida reabilitatsiya jarayonini bir necha oyga cho'zadi. O'pka funksiyasining 30–40%ga pasaygani kuzatilgan holatlar mavjud (Nalbandian et al., 2021).

**Yurak-qon tomir tizimi**

COVID-19 yurak mushaklarida yallig'lanish (miokardit), qon quyilishi (tromboz), yurak urishining buzilishi (aritmia) kabi holatlarga olib keladi. Bu esa yurak yetishmovchiligi va insult xavfini oshiradi. CDC hisobotiga ko'ra, COVID-19dan keyin yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanish xavfi 2,5 barobar ortadi (CDC, 2021).

**Asab tizimi** zararlanishi turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi: xotira buzilishi, uyqu yetishmovchiligi, depressiya, bosh og'rig'i, bosh aylanishi va "miya tumanligi" (brain fog). Bu holatlarning ayrimlari bir necha oy saqlanadi va ish faoliyatini pasaytiradi.

**Endokrin tizimida** ba'zan COVID-19 faoliyatini izdan chiqarib, insulin qarshiligini kuchaytiradi. Qandli diabetning yangi holatlari yoki mavjud diabetning og'irlashuvi kuzatilgan.

Reabilitatsiya va tiklanish COVID-19dan keyin to'liq sog'ayish uchun kompleks reabilitatsiya zarur:

**Nafas mashqlari:** o'pka sig'imini oshirish va nafas olishni tiklashga yordam beradi;

**Jismoniy mashqlar:** mushaklar zaifligini kamaytirish va charchoqqa qarshi kurashishda muhim;

**Psixologik yordam:** stress va xavotirni kamaytiradi;

**Ovqatlanish:** vitaminlar va muvozanatli parhez immunitetni mustahkamlaydi;

**Farmakoterapiya:** simptomatik davolash, iloji bo'lsa, fizioterapiya usullari.

Shuningdek, reabilitatsiya markazlarida guruhli terapiya, yoga, suzish kabi dasturlar samarali ekani isbotlangan.

Profilaktika choralarining ahamiyati

COVID-19ga qarshi kurashda asosiy profilaktika vositasi bu – **emlanish**. Dunyo bo'yicha Pfizer, Moderna, AstraZeneca, Sinovac, Sputnik V va boshqa vaksinalar keng qo'llanmoqda. Vaksinalar og'ir holatlar sonini 70–95%ga kamaytirishi isbotlangan (WHO, 2021).

**Bundan tashqari:**

- shaxsiy gigiyenaga rioya qilish;
- ijtimoiy masofani saqlash;
- niqob taqish;
- yopiq joylarda ventilyatsiyani ta'minlash zarur.

Bu choralar kasallanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

COVID-19 pandemiyasi insoniyatni sog'liq, psixologik va iqtisodiy jihatdan jiddiy sinovdan o'tkazdi. Kasallikdan keyingi asoratlar ko'plab tizimlarga salbiy ta'sir ko'rsatib, rehabilitatsiya muhimligini ko'rsatdi.

Profilaktika choralariga qat'iy amal qilish, emlash, aholini sog'lom turmush tarziga jalb etish, barqaror rehabilitatsiya tizimini shakllantirish pandemiyaning uzoq muddatli oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). COVID-19 Updates. [www.who.int](http://www.who.int)
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi rasmiy ma'lumotlari. [www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz)
3. Harrison's Principles of Internal Medicine, 20th Edition.
4. CDC. Long COVID or Post-COVID Conditions. [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
5. Goyal P. et al. Clinical Characteristics of COVID-19 in New York City. NEJM, 2020.
6. Carfi A. et al. Persistent Symptoms in Patients After Acute COVID-19. JAMA, 2020.
7. Nalbandian A. et al. Post-acute COVID-19 syndrome. Nature Medicine, 2021.
8. Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan. COVID-19 reports, 2020–2023.
9. Rubin R. As Their Numbers Grow, COVID-19 “Long Haulers” Stump Experts. JAMA, 2020.
10. WHO Clinical management of COVID-19: Interim guidance, 2020