

## YURAK-QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARIDA REABILITATSIYA QILISHNING AHAMIYATI

Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi  
jamoat salomatligi texnikumi  
o'qituvchisi

**Yangiboyeva Dिल्фуза Yangiboyevna**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarida reabilitatsiya qilishning ahamiyati atroflicha tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** reabilitatsiya, tomir, fizioterapiya

Hamshira fizioterapiya bo'limida muolajaga birinchi marta kelgan bemorga, shifokor buyurgan muolaja haqida ma'lumot beradi. Muolaja xaritasi bo'yicha tushuntirishlar olib boradi. Nihoyatda xotirjam xushmuomalalik bilan, bemorlarni tinchlantirib, qo'rqmaslikka undab, apparatning ishlash xususiyatini, uning foydali tomonlarini tushuntirib berishi kerak. Bemorning umumiy ahvoli bilan tanishgandan so'ng, unga muolaja paytida qanday sezgilar paydo bo'lishini aytib o'tishi zarur. Bemorda holsizlik yoki boshqa shikoyatlar paydo bo'lsa, hamshira muolajani darhol to'xtatib, tezda shifokorga murojaat qilib, uning ko'rsatmasi bo'yicha ishlashi zarur. Barcha fizioterapiya bo'limida ishlovchi xodimlar yilda 1 marta tibbiy ko'rikdan o'tishlari shart. Fizioterapiya bo'limida ishlovchi hamshira va xodimlardan yuqori darajada malaka va mas'uliyat, bemorga nisbatan e'tibor va diqqat talab etiladi. Chunki elektrapparatlar bilan ishlashda ularni noto'g'ri saqlash yoki foydalanish ham bemorga, ham o'ziga xavf soladi

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida reabilitatsiyani olib borish So'ngi yillarda YUQTS-miokard infarkti, yurak poroklari, qon aylanishning o'tkir, surunkali yetishmovchiligi, gipertoniya kabilarga chalingan bemorlarda konservativ davolashdan so'ng reabilitatsiya maqsadida DBT (davolash badantarbiyasi), massaj, refleksoterapiya va boshqa muolajalar keng qo'llanilmoqda. Maxsus jismoniy mashqlar qon aylanish apparatining

funksional holatiga qarab belgilanadi. Bunda doimo bir prinsip (qoida)ga amal qilish zarur: mashqlar oddiydan murakkabga, amplitudasi esa yengildan faolga qarab asta-sekinlik bilan kuchaytiriladi. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rehabilitatsiyasida sanatoriy-kurortda davolash muhim ahamiyatga ega. Bu usulning asosiy vazifasi xastalangan a'zolari, xususan, YUQTS a'zolari faoliyatini qayta tiklashda tabiiy omillar ta'sirini keng qo'llashdan iborat. Bunday vaziyatda bemorning aniq tashxisi, kasallik bosqichi, uning imkoniyat darajasi tabiiy shifobaxsh vositaning ta'sir kuchini aniqlash kabilar muhimdir. Bu davo usulida maxsus kun tartibi – faol dam olish, maxsus parhez, ovqatlanish rejimi, davolash badantarbiyasi, sayr va obhavoning, fzioterapevtik muolajalarning ijobiy ta'siri qo'llaniladi.

Sistolik bosimning 140 mm. sim.ust., diastolik bosimning 90 mm.sim. ust. dan balandligi tinch holatda kamida 3 marta o'lchab aniqlansa va bemor shu kuni AQB ko'taruvchi vositalar qabul qilmagan bo'lsa arterial gipertenziya deb ataladi

AQB yuqori bo'lgan bemorlar soni hozirgi vaqtda 30–40% gacha etmoqda  
65 yoshdan keyin bu ko'rsatkich 60-70% ni tashkil qiladi

50 yoshgacha ko'proq erkaklarda, 50 yoshdan keyin esa ko'proq ayollarda uchraydi



AQBni davomli kuzatishning zamonaviy monitoring tizimi. bemorni tekshiruvga tayyorlash. Sanatoriy va kurortlarda tibbiy muolajalarning ta'siri butun tabiiy

sharoitlarning organizmga kuchli ta'siri bilan birlashtiriladi. Bularga havoga uzoq vaqt ta'sir qilish, landshaftning ijobiy ta'siri, atrofdagi gulzorlarning xushbo'yligi, o'rmonlar, faol vosita rejimi (dam olish va o'lchangan harakatni almashtirish, yurishlar, ekskursiyalar, sayohatlar) kiradi. Spa davolashning majburiy elementlari ertalabki gigienik gimnastika, shifobaxsh gimnastika, dozalangan yurish, ochiq sport o'yinlari. Qoidaga ko'ra, kasal va dam oluvchilar sayr va ekskursiyalarga boradilar, qayiqda sayr qilishadi. Ochiq havoda sayr qilishning boshqa turlari ham tashkil etiladi - tennis, suvga sho'ng'in, baliq ovlash, ov qilish, rafting, piyoda sayohat, jip, ot minish; tog 'iqlim kurortlarida - tog'lardan tushish, snoubord va boshqalar. Ko'pgina ishlar shuni ko'rsatdiki, zaruriy minimal harakatning yo'qligi bir qator metabolik kasalliklarning (semizlik, podagra, o't va buyrak toshlari va boshqalar) rivojlanishiga olib keladi, yurak faoliyatining funktsional va keyin organik buzilishlari rivojlanadi. Ta'sir ostida jismoniy mashqlar organizmda ruhiy, fiziologik, biokimyoviy jarayonlar sodir bo'lib, asosiy tizimlar va organlarning funktsional holatiga ijobiy ta'sir qiladi. Jismoniy faollikka javoban yuzaga keladigan jarayonlar majmuasi yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, kasallikning xususiyatlari, jismoniy mashqlar hajmi va intensivligiga bog'liq. Shu bilan birga, adaptiv o'zgarishlar butun organizmni egallab, organlarning yanada muvofiqlashtirilgan faoliyatini ta'minlaydi. Mashg'ulotlar jarayonida markaziy asab tizimidagi qo'zg'alish jarayonlarining kuchi, harakatchanligi va muvozanati yaxshilanadi, patogen inhibitsiyon kamayadi yoki yo'q qilinadi, vosita ko'nikmalari va reaksiyalarini shakllantirishga yordam beradigan vaqtinchalik aloqalarning yangi tizimlari shakllanadi. fiziologik tizimlarning ishlash darajasi. Eng muhim ta'sir yurak-qon tomir tizimi. Yurak mushaklarida oksidlanish jarayonlarining intensivligi oshadi, qon tomonidan olib kelingan energiya manbalaridan foydalanish kuchayadi, qon tomirlarining elastikligi oshadi, yurak mushaklarining qisqarishi kuchayadi. Jismoniy mashqlar ta'sirida o'pkaning ventilyatsiyasi va qon aylanishi o'rtasidagi muvofiqlashtirish yaxshilanadi, nafas olish tezligi optimal bo'ladi, organizm kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi. Boshqa organlarda ham chuqur o'zgarishlar ro'y bermoqda. Jigarda glikogen zahiralari ko'payadi, ferment faolligi oshadi, ligamentli

apparat kuchayadi, mushaklarning massasi va hajmi ortadi. Shunday qilib, faol harakat rejimi kasallik yoki irratsional turmush tarzi natijasida buzilgan yoki zaiflashgan eng muhim fiziologik jarayonlarni normallashtirishning muhim omili, markaziy asab tizimi tomonidan ularning normal tartibga solinishini tiklash omilidir. Shu nuqtai nazardan, jismoniy faoliyat tanadagi issiqlik almashinuvini tartibga solish mexanizmlarini o'rgatish bilan bir xil yo'nalishda harakat qiladi. Bu ikkala omil ham kasallik natijasida hosil bo'lgan patologik aloqalarni bostirishga va tananing normal reaktivligini tiklashga yordam beradi. Yurish fizioterapiya mashqlarining eng mashhur shakli bo'lib, u uzoq masofalarni charchoqsiz engib o'tish qobiliyatini rivojlantiradi. Yurishlar maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi va yilning istalgan vaqtida qo'llaniladi. Sport o'yinlari fizioterapiya mashqlarida ishning eng qiyin va mas'uliyatli qismidir. Bu erda yuk miqdori salomatlik holatiga, o'yin turiga va harakatlar soniga bog'liq. Suzish - bu mashqlar bilan davolashning maxsus shakli bo'lib, maksimal tezlikda suzishga o'tmasdan, suvda bo'lgan yuk hajmini keng o'zgartirishga imkon beradi. Ovoz masofa uzunligi va suzish davomiyligi bilan o'lchanadi. Intensivlik - asosiy tana tizimlari va suzish tezligidagi o'zgarishlarning kattaligi va tabiati. Trening rejimiga ega bo'lgan bemorlar uchun 20 ° C va undan yuqori suv haroratida, yumshoq - 24 ° C va undan yuqori haroratda suzish tavsiya etiladi. To'g'ri tuzilgan jismoniy harakatchanlik rejimi bemorlar va dam oluvchilarda ijobiy hissiy kayfiyatni, davolanishning ijobiy natijasiga ishonchni yaratadi. Tog'larda yurish xarakterlidir: a bilan tanadagi katta miqdordagi jismoniy faoliyat atmosfera bosimi va quyosh nurlanishining yuqori darajasi, harakat va belayning turli vositalari va usullaridan foydalangan holda to'siqlarni engib o'tish zarurati, marshrutdan o'tishning maxsus taktikasi. Piyoda sayohatlar deyarli barcha iqlim va geografik mintaqalarda, arktik tundradan cho'l va tog'largacha o'tkaziladi. Ularning jozibadorligi va asosiy ajralib turadigan xususiyati shundaki, u yoshi va jismoniy rivojlanishidan qat'i nazar, har qanday amaliy sog'lom odam uchun ochiq va foydali bo'lib, sayohat ishtirokchilarining estetik, kognitiv va madaniy ehtiyojlariga mos ravishda marshrut tanlashda katta erkinlik beradi. Agar marshrutda juda ko'p turli

xil tabiiy to'siqlar mavjud bo'lsa, piyoda sayohat birlashtirilganga aylanishi mumkin, masalan, yurish va suv, tog' va piyoda yurish.