

INSULT BILAN YOTGAN BEMORLARNI QAYTA TIKLASH.*Abduvorisova Xilola Pulatovna,**Abu Ali Ibn Sino nomidagi salomatlik**texnikumi o'qituvchisi***Annotatsiya**

Ushbu maqolada insult bilan yotgan bemorlarning qayta tiklanish jarayoni, uning bosqichlari va samarali reabilitatsiya usullari haqida ma'lumot beriladi. Dastlabki parvarish, fizik reabilitatsiya, nutq va psixologik tiklanish, shuningdek, to'g'ri ovqatlanish va hayot tarzini o'zgartirish muhimligi ta'kidlanadi. Ushbu tavsiyalar bemorlarning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: *insult, reabilitatsiya, tiklanish, fizioterapiya, nutq terapiyasi, ovqatlanish, parvarish, insultdan keyingi tiklanish, psixologik yordam, sog'lom turmush tarsi.*

Insult miyaning qon aylanish tizimidagi buzilish natijasida kelib chiqadigan og'ir kasallik bo'lib, u harakatlanish, nutq va boshqa muhim funksiyalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Insultdan so'ng bemorning qayta tiklanish jarayoni uzoq va murakkab bo'lishi mumkin, lekin to'g'ri parvarish va reabilitatsiya orqali bemorning hayot sifatini yaxshilash mumkin.

Reabilitatsiya bosqichlari

1. Erta bosqich Insultdan so'ng dastlabki kunlarda bemorga to'g'ri parvarish qilish juda muhim. Ushbu bosqichda quyidagi omillarga e'tibor berish lozim:
 - Bemorning holatini doimiy kuzatib borish;
 - To'g'ri ovqatlanish va suyuqlik qabulini nazorat qilish;
 - Yotish joyini doimiy o'zgartirib turish (yotoq yaralarining oldini olish uchun);
 - Nafas olish va yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlash.
2. Fizik reabilitatsiya Harakatlanish qobiliyatini tiklash uchun maxsus mashqlar muhim ahamiyatga ega.

- Физioterapevt nazorati ostida mushaklarni harakatga keltirish;
- Passiv va faol mashqlarni bajarish;
- Ortopedik vositalardan foydalanish (masalan, nogironlar aravachasi yoki qo‘llab-quvvatlovchi tayoqlar).

3. Nutq va psixologik tiklanish Insult nutq qobiliyatiga ta’sir qilishi mumkin, shu bois quyidagilar tavsiya etiladi:

- Logoped bilan shug‘ullanish;
- Bemor bilan sekin va aniq gaplashish;
- Motivatsiyani oshirish va depressiyadan chiqish uchun psixolog yordamini olish.

4. Ovqatlanish va hayot tarzini o‘zgartirish

- Tuz, yog‘ va zararli mahsulotlarni cheklash;
- Meva va sabzavotlarga boy parhez tutish;
- Qon bosimi va qand miqdorini nazorat qilish.

Insultdan keyingi tiklanish uzoq davom etadigan jarayon bo‘lib, sabr-toqat va doimiy harakat talab etadi. Oilaviy qo‘llab-quvvatlash, shifokorlar nazorati va maxsus rehabilitatsiya usullari bemorning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Har bir bemor individual yondashuvga muhtoj bo‘lib, unga mos keladigan rehabilitatsiya dasturini tanlash lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2020). Stroke rehabilitation: Guidelines and best practices.
2. American Heart Association. (2021). Stroke recovery and rehabilitation.
3. Mayo Clinic. (2022). Stroke rehabilitation: What to expect.
4. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2021). Stroke: Hope through research.
5. O‘zbekistondagi tibbiyot muassasalarining insult rehabilitatsiyasi bo‘yicha qo‘llanmalari.