

## YURAK QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARIDA ZAMONAVIYSILARU REABILITATSIYA USULLARI.

*Abdurahimov Fayozbek Iqboljon Ogli*

*Abu Ali Ibn Sino nomidagi salomatlik  
texnikumi o'qituvchisi*

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining zamonaviy davolash va reabilitatsiya usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Kasalliklarni dorilar bilan davolash, minimal invaziv muolajalar, jarrohlik usullari hamda jismoniy, dietoterapevtik va psixologik reabilitatsiya choralarining samaradorligi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, kompleks yondashuvning ahamiyati va individual terapiya strategiyalarining bemorlarning hayot sifatini yaxshilashdagi roli yoritib beriladi.

**Kalit so'zlar:** yurak-qon tomir kasalliklari, reabilitatsiya, dori vositalari, angioplastika, stentlash, aorto-koronar shuntlash, jismoniy reabilitatsiya, dietoterapiya, psixologik yordam, yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya, miokard infarkti, insult.

**Kirish** Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari (YQTTK) dunyo bo'ylab o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biridir. Ushbu kasalliklar orasida yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya, miokard infarkti va insult keng tarqalgan. Bugungi kunda ushbu kasalliklarni davolash va reabilitatsiya qilish bo'yicha turli zamonaviy usullar ishlab chiqilgan bo'lib, ular bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va kasalliklarning qaytalanish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

### **Zamonaviy davolash usullari**

#### **1. Dori vositalari bilan davolash**

- Antigipertenziv dori vositalari (beta-blokatorlar, kalsiy kanal blokerlari, diuretiklar)
- Antikoagulyant va antiplatelet vositalar (aspirin, klopidoqrel)

- Statinlar va boshqa lipid tushiruvchi dori vositalari

## 2. Minimal invaziv muolajalar

○ Angioplastika va stentlash – toraygan yoki tiqilib qolgan arteriyalarni ochish uchun ishlatiladi.

○ Kardiostimulyator va defibrillyatorlar – yurakning elektr faoliyatini tartibga solish uchun qoʻllaniladi.

## 3. Jarrohlik usullari

○ Aorto-koronar shuntlash – yurak mushaklarini qon bilan taʼminlashni yaxshilash uchun amalga oshiriladi.

○ Yopiq yurak jarrohligi – tugʻma yurak nuqsonlari yoki valvulyar patologiyalarni tuzatish uchun ishlatiladi.

## Reabilitatsiya usullari

### 1. Jismoniy reabilitatsiya

○ Individuallashtirilgan jismoniy mashqlar dasturlari yurak mushaklarini mustahkamlash va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

○ Fizioterapiya usullari, jumladan, elektroforez, magnitoterapiya va ultratovush terapiyasi.

### 2. Dietoterapiya

○ Yogʻli, tuzli va yuqori kaloriyalı mahsulotlarni kamaytirish.

○ Meva-sabzavot va omega-3 yogʻ kislotalariga boy mahsulotlarni isteʼmol qilish.

### 3. Psixologik va ijtimoiy reabilitatsiya

○ Stress va depressiyani kamaytirish maqsadida psixoterapiya va qoʻllab-quvvatlovchi guruhlar.

○ Oilaviy va ijtimoiy muhitni yaxshilash orqali bemorning hayot sifatini oshirish.

**Xulosa** Zamonaviy tibbiyotda YQTTKni davolash va reabilitatsiya qilish usullari tobora takomillashib bormoqda. Kompleks yondashuv – dori vositalari, jarrohlik, jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish va psixologik yordam bilan uygʻunlashganda eng yaxshi natijalarga erishish mumkin. Har bir bemor uchun individual yondashuv muhim

bo‘lib, sog‘lom turmush tarziga amal qilish kasalliklarning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
2. American Heart Association. Guidelines for cardiovascular prevention and rehabilitation. <https://www.heart.org/en/health-topics/cardiovascular-conditions>
3. Braunwald, E. (2020). Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. Elsevier.
4. Yusuf, S., Reddy, S., Ôunpuu, S., & Anand, S. (2001). Global burden of cardiovascular diseases. *Circulation*, 104(22), 2746-2753.
5. Piepoli, M. F., Hoes, A. W., Agewall, S., et al. (2016). European guidelines on cardiovascular disease prevention. *European Heart Journal*, 37(29), 2315-2381.