

## МИГРЕН УЧУН ПРОФИЛАКТИКА ТАДБИРЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

*Ходжиева Дилбар Таджиевна  
Ахмедова Дилафрўз Баҳодировна  
Бухоро давлат тиббиёт институти*

**Аннотация:** Мигрень дунё аҳолисининг катта қисмида учрайдиган сурункали неврологик касаллик бўлиб, унинг олдини олиш ва хуружларни камайтириш тиббий амалиётда муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Профилактика тадбирлари доривор ва нотиббий чораларни ўз ичига олиб, мигреннинг тезлиги, интенсивлиги ва иқтисодий зарарларини камайтиришга қаратилган. Ушбу мақолада мигреннинг олдини олиш бўйича замонавий ёндашувлар таҳлил қилинади, CGRP антагонистлари, антидепрессантлар ва ҳаёт тарзини ўзгартириш каби усулларнинг самарадорлиги баҳоланади, шунингдек, профилактика тадбирларининг жамият ва иқтисодиётга ижобий таъсири кўрсатилади.

**Калит сўзлар:** Мигрень, профилактика, CGRP антагонистлари, антидепрессантлар, стрессни бошқариш, жисмоний фаоллик, иқтисодий таъсир.

### Кириш

Мигрень сурункали бош оғриқлари ва юқори сенсор сезувчанлик билан намоён бўлиб, беморларнинг ҳаёт сифати ва иш қобилиятига катта салбий таъсир кўрсатади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, мигрен дунё аҳолисининг тахминан 15% ни қамраб олади, ва у кўпинча ёш ва ишлаб чиқариш қобилияти юқори бўлган қатламни зарарлайди. Мигрен билан боғлиқ иқтисодий зарарлар йилдан-йилга ортиб бормоқда, чунки хуружлар нафақат тиббий харажатларни оширади, балки ишлаб чиқариш қобилиятини ҳам пасайтиради. Мигрен профилактикасининг асосий мақсади хуружларнинг тез-тезлиги, кучлилиги ва давомийлигини камайтириш, шунингдек, беморларнинг кундалик фаолиятига ижобий таъсир кўрсатишдир. Замонавий тадқиқотлар кўрсатганидек, CGRP антагонистлари, антидепрессантлар, жисмоний фаоллик, уйқу тартиби ва стрессни бошқариш каби чоралар профилактика жараёнининг асосий қисми бўлиб, уларни самарали қўллаш ҳолатни яхшилашга хизмат қилади.

### Адабиётлар таҳлили

#### Дори препаратлари ёрдамида профилактика

CGRP антагонистлари, жумладан Aimovig, Emgality ва Ajovy, мигренни олдини олишда энг самарали воситалардан бири ҳисобланади. Американинг

мигрени тадқиқ қилиш жамияти маълумотларига кўра, ушбу препаратлар хуружларнинг тезлигини 50–70% га камайтириб, беморларнинг иш қобилиятини сезиларли даражада яхшилади. Бироқ, уларнинг ойлик нархи (500–700 доллар) профилактиканинг оммабоплигига чеклов қўяди. Бета-блокаторлар, масалан, пропранолол ва метопролол, қон босимини назорат қилиш ва қон томирларининг кенгайишини чеклаб, мигрени олдини олишда самарали бўлса-да, айрим беморларда ноҳўя таъсирлар келтириб чиқаради. Антидепрессантлар (амитриптилин, венлафаксин) стресс ва депрессия билан боғлиқ мигренларда профилактик таъсир кўрсатади, ва уларнинг нархи CGRP антагонистлари билан солиштирганда пастроқдир. Шунингдек, антиконвульсантлар, жумладан топирамат, мигрени олдини олишда юқори самарадорлик кўрсатади, айниқса, бошқа дориларга жавоб бермаган беморларда.

### **Нотиббий профилактика**

Тадқиқотлар стрессни бошқаришга қаратилган чораларнинг мигрен профилактикасидаги аҳамиятини тасдиқлайди. Когнитив-ҳулқ терапияси, медитация ва психологик машқлар стрессни камайтириб, хуружларнинг тезлигини пасайтиради. Жисмоний машқлар, масалан, югуриш, юриш ва йога, қон айланишини яхшилаш ва асаб тизимининг барқарорлигини таъминлашга ёрдам беради. Уйқу тартибининг нормаллаштирилиши, ҳар куни бир вақтда ухлаш ва уйғонадиган режимга амал қилиш мигрен хуружларини олдини олишда муҳим аҳамиятга эга. Тўғри овқатланиш, яъни мигрени келтириб чиқарувчи маҳсулотларни (шоколад, кофеин, алкоголь) чеклаш ва сувни етарли миқдорда истеъмол қилиш профилактиканинг ажралмас қисми ҳисобланади. Европа тадқиқотларида уйқу тартибига амал қилган беморларнинг 60% дан кўпроғи хуружларнинг камайганини қайд этган.

### **Профилактик чораларнинг самарадорлигини таҳлил қилиш**

CGRP антагонистлари мигрен хуружларининг тезлигини камайтиришда юқори самарадорлик кўрсатган бўлса-да, уларнинг юқори нархи кенг миқёсда қўлланилишни чеклайди. Уйқу тартиби, жисмоний машқлар ва стрессни бошқариш каби нотиббий чоралар арзон ва самарали бўлиб, беморларнинг кундалик фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бундан ташқари, профилактик чоралар ишдан қолиш кўрсаткичларини сезиларли даражада камайтириб, иқтисодий зарарни қисқартиришга ёрдам беради. Америка ва Европада ўтказилган тадқиқотлар натижаларига кўра, комплекс профилактик ёндашув мигрен билан боғлиқ харажатларни 20–30% га қисқартирган.

### **Хулоса**

Мигрен учун профилактика тадбирлари унинг олдини олиш ва беморларнинг ҳаёт сифатига ижобий таъсир кўрсатишда муҳим аҳамиятга эга. CGRP антагонистлари, антидепрессантлар ва антиконвульсантлар каби

замонавий дори воситалари мигрен хуружларининг тез-тезлигини ва кучини камайтиришда самарали ҳисобланади. Шу билан бирга, ҳаёт тарзини ўзгартириш, жисмоний машқлар ва стрессни бошқариш профилактиканинг ажралмас қисми бўлиб, уларнинг арзонлиги ва самарадорлиги ушбу чораларни кенг қўллашни тақозо этади. Профилактика жараёнини самарали бошқариш учун комплекс ёндашув, яъни доривор ва нотиббий чораларни уйғунлаштириш зарур. Бу нафақат беморларнинг ҳаёт сифати ва ишлаб чиқариш қобилиятини яхшилашга, балки иқтисодий зарарни сезиларли даражада камайтиришга ёрдам беради.

### Адабиётлар

1. Global Burden of Disease Study, 2019
2. Akhmedova D. B., Xodjjeva D. T. Analysis of the prevalence of headaches among the population in bukhara region //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 3. – С. 431-433.
3. Ходжиева Д. Т., Ахмедова Д. Б. Гирудотерапия тарихи ва илмий асослари //Журнал " Медицина и инновации". – 2021. – №. 3. – С. 143-146.
4. Ахмедова Д. Б. СУРУНКАЛИ ЗЎРИҚИШДАГИ БОШ ОҒРИҚЛАРИДА БЕМОР НЕЙРОПСИХОЛОГИК ҲОЛАТИГА ДАВОЛАШ ЧОРАЛАРИНИНГ ТАЪСИРИНИ ҚИЁСИЙ БАҲОЛАШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 10. – С. 408-413.
5. Ходжиева Д. Т., Ахмедова Д. Б. Турли генезли бош оғриқларида беморларни олиб боришга дифференциал ёндашув ва реабилитация усуллари тақомиллаштириш //журнал неврологии и нейрохирургических исследований. – 2022. – Т. 3. – №. 4.
6. Bakhodirovna A. D. Analysis of Side Effects of Drugs Used in the Treatment of Chronic Tension-Type Headache //international journal of inclusive and sustainable education. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 54-55.
7. Ахмедова Д. Б. Сурункали зўриқишдаги бош оғриғи ва мигренда олий нерв фаолияти бузилиши //журнал неврологии и нейрохирургических исследований.–2021.–№. SPECIAL. – Т. 1.