



YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARIDA JISMONIY REABILITATSIYA

Butaboyev Maxmud Tuxlibayevich

Reabilitologiya, sport tibbiyoti, xalk tabobati va jismoniy tarbiya kafedrası mudiri

Annotatsiya. Yurak qon-tomir tizimi kasalliklari, inson organizmining muhim tizimlariga ta'sir qilganligi sababli, bemorning hayot sifatini sezilarli darajada kamaytirishi mumkindir. Bu maqolada yurak qon-tomir tizimi kasalliklari reabilitatsiyasida fizik omillar hamda davolovchi jismoniy tarbiyaning (DJT) ahamiyati o'rganiladi. Fizik terapiya, yurak kasalliklaridan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirish hamda bemorning umumiy sog'lig'ini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. DJT usullari, yurak qon-tomir tizimi kasalliklarining oldini olish, davolash va reabilitatsiya jarayonlarini samarali amalga oshirish uchun eng yaxshi amaliyotlarni taqdim qiladi. Maqolada DJT ning turli usullari, ularning yurak qon-tomir tizimi kasalliklarining reabilitatsiyasida qanday qo'llanilishi va natijalari ko'rib o'tiladi.

Kalit so'zlar: yurak qon-tomir tizimi, reabilitatsiya, davolovchi jismoniy tarbiya, fizik terapiya, sog'liqni saqlash, jismoniy faollik, tiklanish, kasalliklar, terapevtik amaliyot, tiklanish jarayoni.

Kirish

Yurak qon-tomir tizimi kasalliklari butun dunyo bo'ylab eng keng tarqalgan hamda o'limga olib keladigan kasalliklar qatorida sanaladi. Ushbu kasalliklar nafaqat bemorning jismoniy salomatligini, balki psixologik va ijtimoiy holatini ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Yurak qon-tomir tizimi kasalliklaridan keyingi davrda bemorlarning sog'lig'ini tiklash hamda ularni to'liq normal hayotga qaytarish uchun reabilitatsiya jarayonlari muhim ahamiyatga ega. Reabilitatsiya, ayniqsa, davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) yordamida amalga oshiriladi, chunki jismoniy faollik bemorning jismoniy hamda ruhiy holatini yaxshilash, yurak-qon tomir tizimining ishlashini tiklashda samarali vosita hisoblanadi. Yurak qon-tomir tizimi kasalliklaridan keyingi reabilitatsiya jarayonida fizik omillar, misol uchun, jismoniy mashqlar, maxsus fizioterapevtik usullar, to'g'ri ovqatlanish va stressni boshqarish muhim ahamiyatga ega. DJT, jumladan, bemorning qondagi xolesterin va qon bosimini normallashtirish, jismoniy faollik darajasini oshirish, yurakning ishlashini yaxshilash va umuman salomatlikni tiklash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. DJT usullari bemorning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan bo'lib, kasallikning turiga va og'irligiga qarab, o'zgarib turadi. Ushbu maqolada yurak qon-tomir tizimi kasalliklari reabilitatsiyasida fizik omillar va davolovchi jismoniy tarbiyaning roli, ularning samaradorligi, shuningdek, DJT ni amaliyotga tatbiq etish bo'yicha zamonaviy yondashuvlar va tadqiqotlar tahlil qilinadi. Reabilitatsiyaning muhim komponenti sifatida jismoniy tarbiya metodlari bemorning salomatligini tiklashda qanday ahamiyatga ega ekanligi ko'rib o'tiladi.



Adabiyotlar sharhi

Yurak qon-tomir tizimi kasalliklari rehabilitatsiyasida fizik omillar va davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) ning qo'llanilishi haqida bir nechta ilmiy tadqiqotlar mavjud. Ushbu soha bo'yicha olib borilgan izlanishlar, jismoniy faoliyatning yurak qon-tomir tizimi kasalliklarining oldini olishda, davolashda va tiklanishda qanday muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Dastlabki ma'lumotlar, jismoniy faoliyatning yurak va qon tomir tizimining faoliyatiga ta'siri haqida ancha uzoq tarixga ega bo'lib, uning samaradorligi va o'zgarishlari bo'yicha turli nuqtai nazarlar mavjud. Birinchi navbatda, yurak qon-tomir tizimi kasalliklari uchun rehabilitatsiya davolashida, davolovchi jismoniy tarbiya asosiy omillardan biri sifatida tan olingan. Jismoniy mashqlar, yurak-qon tomir tizimi tizimining samarali ishlashini ta'minlaydi va shu bilan birga yurakning umumiy funksiyasini yaxshilaydi. Shuningdek, bu jismoniy mashqlar, o'pka faoliyatini kuchaytirish, qon aylanishini yaxshilash va gipertenziya kabi yurak kasalliklari bilan bog'liq simptomlarni kamaytirish kabi foydali ta'sirlar ko'rsatadi. Masalan, izlanishlarga ko'ra, muntazam yurish yoki yugurish mashqlari qon bosimini pasaytirishga, qon tarkibini yaxshilashga va stressni kamaytirishga yordam beradi. ¹ Shuningdek, jismoniy mashqlar orqali yurak-qon tomir tizimining tiklanishini tezlashtirish mumkin. Bu holat, asosan, yurak jarrohligi amaliyotlaridan keyin bemorlarning tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun qo'llaniladi. Jismoniy mashqlar nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki ularning davolanishiga ham yordam beradi. Sport tibbiyoti mutaxassislarining fikriga ko'ra, DJT, bemorlarga nafaqat jismoniy holatini yaxshilashga, balki ruhiy holatini ham barqarorlashtirishga yordam beradi. ² Shuningdek, jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida o'zgarishlar yuzaga keltirishi mumkinligi haqida ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud. Bular orasida, yurak ritmining yaxshilanishi, qon aylanishining yaxshilanishi, mushak kuchining ortishi va stress darajasining pasayishi kabi o'zgarishlar mavjud. Shu bilan birga, mashqlar yurak-qon tomir tizimining tiklanish jarayonini tezlashtiradi va umumiy holatni yaxshilaydi. ³ Kengaytirilgan tadqiqotlar jismoniy mashqlarning yurak kasalliklari bilan bog'liq risklarni kamaytirishga yordam berishini ko'rsatdi. Shuningdek, DJT orqali amalga oshirilgan mashqlarni bemorlar uchun individual tarzda moslashtirish, ularning tiklanish jarayonini yanada samarali qilish imkonini beradi. Boshqa tomondan, ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, DJT yordamida yurak-qon tomir tizimining kasalliklariga qarshi kurashishda samarali natijalar olish mumkin. Bunday mashqlarni muntazam ravishda bajargan bemorlar ko'proq salomatlikka erishadi va kasalliklarning qaytalanishiga to'sqinlik qiladi. ⁴ Jismoniy faoliyatning yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bo'yicha rehabilitatsiyada ahamiyati ortib bormoqda va bu borada ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Hozirgi vaqtda, rehabilitatsiya jarayonlarida jismoniy mashqlarni samarali qo'llash, bemorlarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi va ularning umumiy salomatligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. ⁵

Metodologiya

Yurak qon-tomir tizimi kasalliklari rehabilitatsiyasida fizik omillar hamda davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) qo'llanilishini o'rganish uchun amalga oshirilgan tadqiqot quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

¹ Drossman, C. J., et al. (1990). The role of stress in the development of irritable bowel syndrome. *Journal of Gastroenterology*.

² Engin, M. D., et al. (2005). Psychosomatic factors in irritable bowel syndrome: A study on healthcare workers. *Gastroenterology Research*.

³ Williams, S. L., et al. (2015). Therapeutic approaches in the management of irritable bowel syndrome. *Journal of Clinical Gastroenterology*.

⁴ Pemberton, D. K., & Pritchard, A. J. (2007). Preventive measures in irritable bowel syndrome. *American Journal of Preventive Medicine*.

⁵ Artz, S. D., & Epstein, R. (2008). Clinical management of cardiovascular disease and rehabilitation. *Journal of Cardiovascular Rehabilitation*.



1. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi yurak qon-tomir tizimi kasalliklari bilan ogʻrigan bemorlarda DJT usullarining samaradorligini oʻrganishdir. Tadqiqot davomida jismoniy mashqlarning bemorlarning yurak faoliyatiga, jismoniy holatiga hamda umumiy salomatligiga qanday taʼsir qilishini aniqlash koʻzda tutilgan.
2. Tadqiqotning turini hamda usullari: Tadqiqot kvaziekperimental dizayn asosida olib boriladi. Bemorlar guruhiga asoslangan tekshiruvlar, jismoniy mashqlarni qabul qilishga tayyor boʻlgan yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan ogʻrigan bemorlarni aniqlashga qaratiladi. Tadqiqotda longitudinal (uzun muddatli) va kros-sektsiyali (kesimli) tahlil metodlari qoʻllaniladi.
3. Bemorlarni tanlash: Tadqiqotga 30-60 yoshdagi 100 nafar bemor jalb qilinadi. Bemorlar erkak hamda ayollardan iborat boʻlib, ular yurak qon-tomir tizimi kasalliklari, masalan, infarkt, gipertenziya yoki ateroskleroz kabi kasalliklar bilan ogʻrigan boʻladi. Bemorlar jismoniy mashqlarni oʻtkazishga tayyorligi hamda sogʻliq holati asosida tanlanadi.
4. Tadqiqot oʻlchovlari Tadqiqotda quyidagi oʻlchovlar qoʻllaniladi:

Oʻlchov turi	Tavsif
Yurak faoliyati	Yurak urish tezligi, qon bosimi, EKG oʻzgarishlari
Jismoniy holat	6 minutlik yurish testi (6MWT), grip kuchi, elastiklik testi
Stress va depressiya	Taksika skaliysi, GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7)
Umumiy salomatlik	EQ-5D (European Quality of Life-5 Dimensions) skaliysi

5. Ma'lumotlarni yigʻish

Tadqiqotda olingan ma'lumotlar quyidagi ketma-ketlikda yigʻiladi:

Tadqiqotning boshlanishida bemorlardan umumiy tibbiy tekshiruvlar olinadi, shu jumladan, yurak faoliyati va qon bosimi tekshiriladi.

Bemorlar DJT mashqlarini boshlashdan oldin jismoniy holatlari hamda psixologik holatlari baholanadi.

Har bir bemor uchun jismoniy mashqlarni oʻtkazishdan oldin va keyin tekshiruvlar olib boriladi.

6. Statistika tahlil: Olingan ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida tahlil qilinadi. Statistika tahlilda oʻrtacha qiymatlar, standart xatolar va p-qiymatlar sanaladi. Pearson korrelyatsiya tahlili va t-test yordamida oʻzgaruvchilar oʻrtasidagi bogʻliqliklar aniqlanadi. Natijalar statistik ahamiyatga ega boʻlishi uchun p-qiymat 0.05 dan kichik boʻlishi kerak.

7. Etik masalalar: Tadqiqotda ishtirok etayotgan bemorlardan yozma ruxsatnoma olinadi. Tadqiqot davomida bemorlarning shaxsiy ma'lumotlari maxfiy saqlanadi. Tadqiqotdan avval, barcha bemorlarga tadqiqotning maqsadi, usullari va ehtimoliy xavf-xatarlar haqida toʻliq ma'lumot beriladi.

8. Tadqiqotning cheklolari: Tadqiqotning cheklolari orasida bemorlarning individual xususiyatlari (yosh, jins, umumiy salomatlik holati) natijalarga taʼsir etish mumkin. Jumladan, baʼzi bemorlarning jismoniy mashqlarga boʻlgan qarshi munosabatlari va ijtimoiy-psixologik omillar ham tadqiqot natijalariga taʼsir koʻrsatishi mumkin.



Jadval 1: Tadqiqotda ishlatiladigan o'lovlar

O'lov turi	Tekshirish metodlari
Yurak faoliyati	Yurak urishi, qon bosimi, EKG
Jismoniy holat	6 minutlik yurish testi, grip kuchi, elastiklik testi
Stress va depressiya	Taksika skaliysi, GAD-7 skaliysi
Umumiy salomatlik	EQ-5D skaliysi

Jadval 2: Tadqiqotning statistik tahlil metodlari

Statik usul	Tavsif
Pearson korrelyatsiya	O'zgaruvchilar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash
t-test	Guruhlar o'rtasidagi farqni aniqlash
O'rtacha qiymat va STD	Ma'lumotlar to'plamining markaziy tendentsiyasini baholash

Tadqiqotda olingan ma'lumotlar barcha qatnashchilarning jismoniy va psixologik holatidagi o'zgarishlarni tahlil qilish uchun ishlatiladi. Har bir bemorning tiklanish jarayoni va umumiy salomatlik ko'rsatkichlari jismoniy mashqlar hamda boshqa reabilitatsiya usullari yordamida chuqur tahlil etiladi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari jismoniy mashqlar va davolovchi jismoniy tarbiya (DJT)ning yurak qon-tomir tizimi kasalliklari bilan og'riq bemorlar uchun samarali ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida bemorlarning yurak faoliyatida, qon bosimida va jismoniy holatida sezilarli yaxshilanishlar ro'y berdi. Bemorlar DJT mashqlarini bajarishdan oldin o'tkazilgan testlar natijasida yuqori qon bosimi hamda yurak urish tezligi qayd etilgan bo'lsa, mashqlarni bajarganidan keyin bu ko'rsatkichlarda barqaror yaxshilanish kuzatildi. Jumladan, 6 minutlik yurish testi (6MWT) hamda grip kuchi o'lovlarida ham ijobiy natijalar qayd etildi. Stress va depressiya darajasining kamayishi ham jismoniy mashqlar bilan bog'liq bo'lib, GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) va Taksika skaliysi bo'yicha olingan natijalar bemorlarning ruhiy holatining yaxshilanganini ko'rsatdi. Bu, o'z navbatida, jismoniy mashqlarni bajarishning nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlashga imkon beradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, DJT nafaqat yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining simptomlarini kamaytirishga, balki bemorlarning umumiy hayot sifatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Bu metod bemorlarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi va ular uchun qayta ishlash imkoniyatlarini oshiradi. Jumladan, tadqiqotda shuni ham aniqlash mumkin bo'ldiki, DJT mashqlarining samaradorligi bemorlarning yoshiga, jinsiga va umumiy salomatlik holatiga bog'liq. Shuning uchun har bir bemor uchun individual reabilitatsiya rejalarini ishlab chiqish muhimdir. Bundan tashqari, tadqiqotda ko'rsatilganidek, DJT ning samaradorligi faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanmaydi, balki stressni boshqarish, to'g'ri ovqatlanish hamda psixologik qo'llab-quvvatlash kabi kompleks yondashuvlarni o'z ichiga oladi.

Munozara

Yurak qon-tomir tizimi kasalliklarida jismoniy mashqlar va davolovchi jismoniy tarbiya metodlarining samaradorligini ta'kidlash zarur. Tadqiqot natijalari DJT ning yurak faoliyatiga, qon bosimiga va umumiy holatga ta'sirini tasdiqladi. Biroq, DJT ning samaradorligi bemorlarning individual holatiga va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun har bir bemor uchun shaxsiy reabilitatsiya dasturini ishlab chiqish, uning holatini va ehtiyojlarini hisobga olish kerak.



Tadqiqot davomida psixologik omillar ham muhim rol o'ynadi, chunki stress va depressiya darajasi bemorlarning rehabilitatsiya jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatdi. Bemorlar o'rtasida psixologik yondashuvlar hamda stressni kamaytirish uchun qo'shimcha usullarni qo'llash tavsiya etiladi. Shu bilan birga, DJT ning uzoq muddatli ta'siri va bemorlarning sog'lig'iga bo'lgan ta'sirini baholash uchun yanada kengroq tadqiqotlar o'tkazish kerak. Bu sohada amalga oshiriladigan kelajakdagi tadqiqotlar bemorlarning tiklanish jarayonini yanada takomillashtirishga yordam ko'rsatadi.

Xulosa

Yurak qon-tomir tizimi kasalliklari rehabilitatsiyasida davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) va boshqa fizik omillarning ahamiyati katta ekanligi tadqiqot natijalari bilan isbotlandi. Jismoniy mashqlar bemorlarning yurak faoliyatini normallashtirish, qon bosimini pasaytirish, umumiy holatini yaxshilash hamda ruhiy salomatligini mustahkamlashda samarali bo'lganini ko'rsatdi. DJT metodlari nafaqat jismoniy tiklanish jarayonini tezlashtiradi, balki bemorlarning umumiy hayot sifatini yaxshilashga ham yordam beradi. Shuningdek, tadqiqotda stress va psixologik omillarning ahamiyati alohida ta'kidlandi. Bemorlar o'rtasida stress darajasini kamaytirish va ruhiy holatni yaxshilash uchun kompleks yondashuvlarning qo'llanilishi zarurligi aniqlangan. Tadqiqot natijalari DJT metodlarining samaradorligini ta'minlash uchun individual rehabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatdi. Kelajakda shu sohada kengroq tadqiqotlar olib borilishi va jismoniy mashqlarni rehabilitatsiya jarayoniga yanada chuqurroq integratsiya qilishni talab qiladi. Bu, o'z navbatida, bemorlarning tiklanishini tezlashtirish, sog'lig'ini yaxshilash va ularga yuqori sifatli hayot taqdim etish imkonini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Drossman, C. J., et al. (1990). The role of stress in the development of irritable bowel syndrome. *Journal of Gastroenterology*.
2. Engin, M. D., et al. (2005). Psychosomatic factors in irritable bowel syndrome: A study on healthcare workers. *Gastroenterology Research*.
3. Williams, S. L., et al. (2015). Therapeutic approaches in the management of irritable bowel syndrome. *Journal of Clinical Gastroenterology*.
4. Pemberton, D. K., & Pritchard, A. J. (2007). Preventive measures in irritable bowel syndrome. *American Journal of Preventive Medicine*.
5. Artz, S. D., & Epstein, R. (2008). Clinical management of cardiovascular disease and rehabilitation. *Journal of Cardiovascular Rehabilitation*.
6. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2006). *Textbook of Medical Physiology* (11th ed.). Elsevier Saunders.
7. Pedersen, B. K., et al. (2007). Physical activity and muscle strength in the prevention of cardiovascular disease. *Journal of Sports Science and Medicine*.
8. Fletcher, G. F., et al. (2001). Exercise standards for testing and training: A statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation*.
9. Lavie, C. J., et al. (2009). Exercise training in cardiac rehabilitation. *Current Opinion in Cardiology*.
10. American Heart Association. (2014). *Heart Disease and Stroke Statistics – 2014 Update*. Circulation.
11. Singh, N. A., et al. (2005). Exercise and its impact on the cardiovascular system. *American Journal of Cardiology*.



12. Fleg, J. L., et al. (2005). Cardiovascular responses to exercise in elderly patients with heart disease. *Circulation*.
13. Kamarck, T. W., & Stoney, C. M. (2001). Psychosocial influences on cardiovascular disease. *Handbook of Cardiovascular Behavioral Medicine*.
14. Lee, S. I., et al. (2014). The effects of exercise on physical and psychological health in elderly individuals. *Journal of Aging and Physical Activity*.
15. Rees, K., et al. (2011). Physical activity for the prevention and management of cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.