

YURAK HURUJIDAN KEYINGI REABILITATSIYA SAMARADORLIGINI OSHIRISH: PARVARISHLASH, FIZIOTERAPIYA, PSIXOLOGIK YORDAM VA IJTIMOY QO'LLAB-QUVVATLASH USULLARINING TA'SIRI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15503941>

Kenjayev Yodgor Mamatqulovich
Qulnazarova Shodiyona Sirojiddin qizi
Termiz Iqtisodiyot va Servis universiteti
Tibbiyot fakulteti

Annotatsiya

Yurak hurujidan (miokard infarktidan) keyingi tiklanish jarayoni nafaqat bemorning jismoniy salomatligini, balki ruhiy va ijtimoiy farovonligini tiklashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yurak hurujidan keyingi parvarish, fizioterapiya, psixologik yordam va ijtimoiy reabilitatsiya usullarining samaradorligi tahlil qilingan. Reabilitatsiyaning to'g'ri va kompleks olib borilishi bemorlarning o'lim darajasini kamaytirish, qayta infarkt xavfini oldini olish hamda hayot sifatini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar

yurak hurujidan keyingi reabilitatsiya, miokard infarkti, fizioterapiya, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, tiklanish.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА: ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УХОДА, ФИЗИОТЕРАПИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ

Кенжаев Ёдгор Маматкулович
Кулназарова Шодиёна Сирожиддин қизи
Термезский университет экономики и
сервиса, Медицинский факультет

Аннотация

Период восстановления после инфаркта миокарда важен не только для физического здоровья пациента, но и для его психического и социального благополучия. В данной статье анализируется эффективность ухода, физиотерапии, психологической помощи и социальной реабилитации, применяемых в постинфарктный период. Комплексный и правильно

организованный подход к реабилитации играет ключевую роль в снижении уровня смертности, предотвращении повторного инфаркта и повышении качества жизни пациентов.

Ключевые слова

реабилитация после инфаркта, инфаркт миокарда, физиотерапия, психологическая помощь, социальная поддержка, восстановление.

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF POST-MYOCARDIAL INFARCTION REHABILITATION: STUDYING THE EFFECTIVENESS OF CARE, PHYSIOTHERAPY, PSYCHOLOGICAL SUPPORT, AND REHABILITATION METHODS

Kenjayev Yodgor Mamatqulovich
Qulnazarova Shodiyona Sirojiddin qizi
Termez University of Economics and Service,
Faculty of Medicine

Abstract

The recovery period following a myocardial infarction is essential not only for the patient's physical health but also for their psychological and social well-being. This article analyzes the effectiveness of post-infarction care, physiotherapy, psychological support, and social rehabilitation methods. A well-structured and comprehensive rehabilitation approach plays a crucial role in reducing mortality, preventing recurrent infarctions, and improving the overall quality of life for patients.

Keywords

post-infarction rehabilitation, myocardial infarction, physiotherapy, psychological support, social assistance, recovery

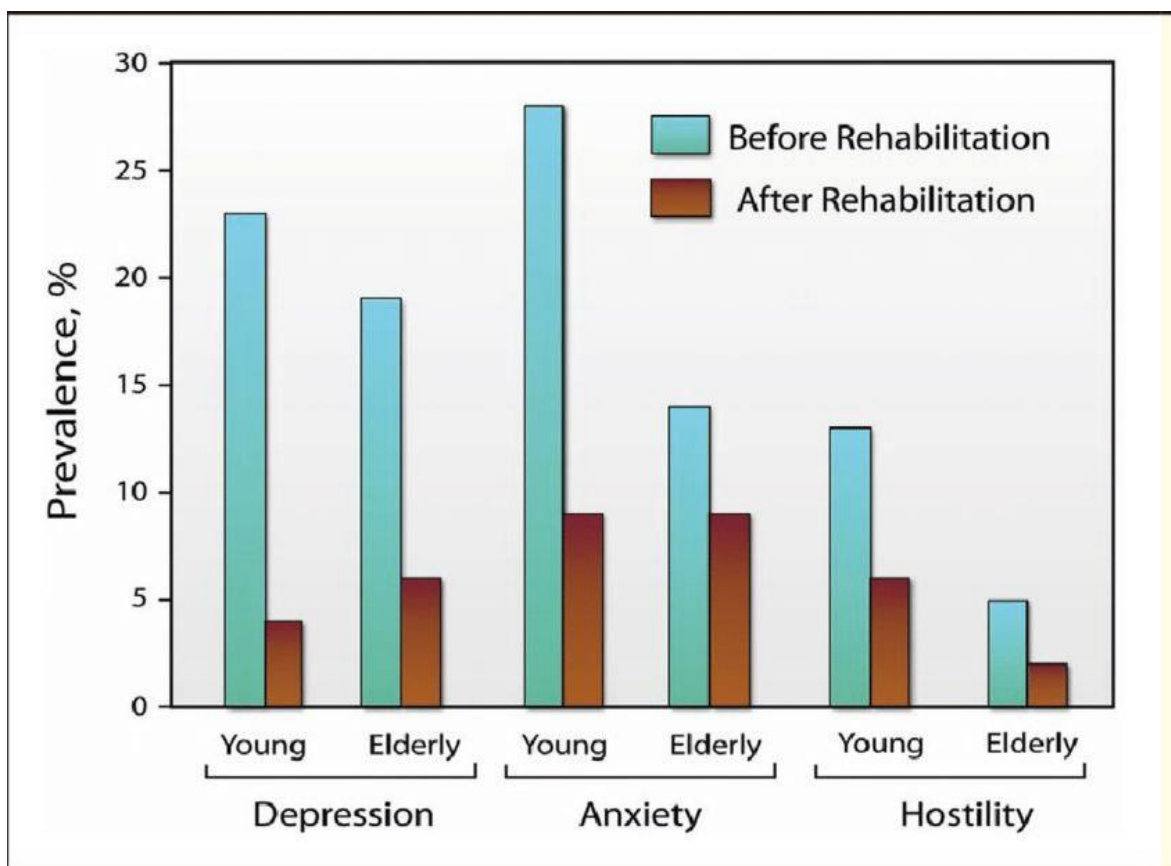
Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari, jumladan, miokard infarkti (yurak hurujlari) dunyo miqyosida o'limga olib keluvchi asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, har yili 17-18 million kishi yurak-qon tomir kasalliklari oqibatida hayotdan ko'z yumadi, ulardan katta qismini yurak hurujlari tashkil etadi. Yurak hurujidan omon qolgan bemorlar uchun kasallikdan keyingi davrda to'g'ri yo'lga qo'yilgan rehabilitatsiya muhim rol o'ynaydi. Bu nafaqat bemorning jismoniy sog'lig'ini tiklash, balki uning ruhiy va ijtimoiy hayotga qaytishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Afsuski, ko'plab hollarda rehabilitatsiya ishlari faqat dorivor davolash bilan cheklanib

qolmoqda va jismoniy mashqlar, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetarlicha e'tiborga olinmaydi. O'zbekiston Respublikasida ham yurak hurujidan keyingi reabilitatsiyani tizimli yo'lga qo'yish bo'yicha qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Biroq, amaliyotda hali hanuz bu soha yetarlicha to'liq qamrab olinmagan. Ayniqsa, bemorlar orasida reabilitatsiya muhimligini tushunmaslik, shifokorlar tomonidan bu boradagi maslahatlarning yetarlicha berilmasligi va nazoratning sustligi holatni murakkablashtirmoqda. Shu sababli yurak hurujidan keyingi parvarish, fizioterapiya, psixologik yordam va ijtimoiy reabilitatsiya usullarining samaradorligini chuqur o'rganish va amaliyotda keng joriy etish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Mazkur mavzuning ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinishi yurak hurujidan keyingi tiklanish jarayonlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kirish

Miokard infarkti yoki yurak hurujidan keyingi davr - bu yurak mushagining ishemik shikastlanishidan so'ng boshlanadigan, bemorning hayoti va salomatligi uchun muhim bo'lgan tiklanish bosqichidir. Bu davrda yurak faoliyatini tiklash, asoratlarning oldini olish va bemorni kundalik faol hayotga qaytarish asosiy maqsad hisoblanadi. Yurak xurujidan keyin o'z vaqtida va to'g'ri yo'lga qo'yilgan reabilitatsiya jarayoni bemorning uzoq umr ko'rishi, qayta infarkt xavfining kamayishi va ruhiy-emotsional barqarorlikka erishishida katta ahamiyatga ega. Zamonaviy tibbiyotda reabilitatsiya



jarayoni kompleks yondashuv asosida olib boriladi. Bu nafaqat jismoniy tiklanish, balki psixologik yordam, ijtimoiy moslashuv va parhezga rioya qilishni ham o'z ichiga oladi. Xususan, fizioterapiya, psixoterapiya, dietoterapiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va individual nazorat vositalari orqali bemorning sog'ayish jarayoni tezlashtiriladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yurak hurujidan keyingi to'g'ri tashkil etilgan reabilitatsiya dasturlari bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi va ularning kasallikdan keyingi faol jamiyat a'zosi sifatida qaytishini ta'minlaydi. Shu bois, ushbu maqolada yurak hurujidan keyingi parvarishlash usullari, fizioterapiya, psixologik yordam va ijtimoiy reabilitatsiyaning samaradorligi tahlil qilinadi hamda ushbu muolajalarning amaliyotda qo'llanishi o'rganiladi. Reabilitatsiya komponentlari Tibbiy parvarish va nazorat

Dori vositalarini (antiplateletlar, statinlar, beta-blokatorlar) belgilangan tartibda qabul qilish Qon bosimi, yurak urish tezligi, EKG va qon lipidlarini monitoring qilish.

Fizioterapiya va jismoniy faollik. Maxsus jismoniy mashqlar dasturlari (yurak mashqlari – aerobic exercises, yurish, suzish, velotrenajyor). Haftada kamida 3–5 marta 30 daqiqalik mashqlar tavsiya etiladi. Qon aylanishi, yurak kuchi va o'pka sig'imi yaxshilanadi. Psixologik yordam. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT),

mindfulness va stressni kamaytirish mashqlari. Depressiya va xavotir darajasini kamaytirish. O'zini tiklashga bo'lgan ishonchni oshirish. Ijtimoiy va oilaviy qo'llab-quvvatlash. Bemorga ijtimoiy moslashuvda yordam berish. Oila a'zolari bilan psixosondukatsiya va maslahatlar. Guruhli rehabilitatsiya dasturlari orqali muloqot va motivatsiya.

Statistik ma'lumotlar bilan dalillar

Jahon miqyosida: American Heart Association (AHA, 2023) ma'lumotiga ko'ra, yurak xurujidan keyingi bemorlar orasida to'liq rehabilitatsiya dasturida ishtirok etganlar orasida:

Qayta yurak xuruj xavfi 26% ga kamaygan. O'lim darajasi 20% ga pasaygan. Hayot sifati 35% ga yaxshilangan. European Society of Cardiology (ESC, 2022) statistikasi:

Yurak hurujidan keyingi rehabilitatsiya dasturida ishtirok etgan bemorlarning 78% da jismoniy holat sezilarli yaxshilangan. Depressiya holatlari 40% gacha kamaygan. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash statistikasi (SSV, 2021–2023): Respublikada yurak hurujidan so'ng rehabilitatsiya olgan bemorlar orasida 12 oy ichida takror infarktlar 17% ga kamaygan. Toshkent va Andijon viloyatlarida yurak markazlari tomonidan joriy etilgan rehabilitatsiya dasturlarida qatnashgan bemorlar orasida dori iste'moli 23% ga kamaygan, lekin klinik holat yaxshilangan. Oila va jamiyat yordami mavjud bo'lgan bemorlarda psixologik muvozanat 1,5 barobar tezroq tiklangan. Rehabilitatsiyaning samaradorligini oshirish yo'llari. Tizimli yondashuv: rehabilitatsiya faqat jismoniy emas, balki ruhiy va ijtimoiy yondashuvlarni o'z ichiga olishi kerak. Individual dasturlar: har bir bemorning yoshiga, umumiy salomatligiga va psixologik holatiga mos rehabilitatsiya strategiyasi ishlab chiqilishi lozim. Texnologiyadan foydalanish: mobil ilovalar, yurak monitorlari va masofaviy maslahatlar orqali rehabilitatsiya jarayonini nazorat qilish. Uzlaksiz monitoring: rehabilitatsiyadan so'ng bemor 6 oy–1 yil davomida doimiy kuzatuv ostida bo'lishi lozim.

Yurak hurujidan keyingi rehabilitatsiya bo'yicha statistik ma'lumotlar

DUNYO MIQYOSIDA

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2023) ma'lumotlariga ko'ra:

Har yili dunyoda taxminan 18 million kishi yurak-qon tomir kasalliklari oqibatida vafot etadi, ularning yarmidan ko'pi miokard infarkti bilan bog'liq. Yurak hurujidan omon qolgan bemorlarning atigi 40–50% i to'liq rehabilitatsiya dasturlarida qatnashadi. Rehabilitatsiya dasturlarida qatnashgan bemorlarda Takroriy infarktlar soni 25–30% ga kamaygan. O'lim darajasi 20–25% ga pasaygan. Hayot sifatining yaxshilanishi 35% atrofida qayd etilgan. European Society of Cardiology (ESC, 2022) statistikasi:

G'arbiy Yevropa mamlakatlarida yurak hurujidan keyingi reabilitatsiya bilan qamrov darajasi 60–70% ni tashkil etadi. Sharqiy Yevropa va Osiyo mamlakatlarida bu ko'rsatkich 30–50% oralig'ida. American Heart Association (AHA, 2023): AQSHda yurak xurujidan keyin reabilitatsiya dasturida ishtirok etgan bemorlarda: Yurak urish tezligi va qon bosimi ko'rsatkichlari 3 oyda normallashtirilgan. Yurak faoliyatining mexanik samaradorligi 10–15% ga oshgan. Psixologik tiklanish darajasi 2 barobar yuqori bo'lgan.

O'ZBEKISTON MIQYOSIDA

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi (SSV, 2022) ma'lumotlari:

Yurtimizda har yili 40 mingga yaqin yurak huruj holatlari ro'yxatga olinadi.

Ularning taxminan 30–35% i yurak reabilitatsiyasi bo'yicha maxsus dasturlarga yo'naltiriladi.

Reabilitatsiya markazlarida kuzatuvda bo'lgan bemorlarning:

Takroriy yurak hurujlari 12 oy ichida 18% ga kamaygan.

Yurak qisqarish kuchi (EF) o'rtacha 5–8% ga yaxshilangan.

Hayot sifatini baholovchi anketalarda ijobiy ko'rsatkichlar 70% bemorda qayd etilgan.

Toshkent tibbiyot akademiyasi (TTA, 2021–2023 yillar):

Toshkent va Farg'ona hududlarida yuritilgan tadqiqotlarda reabilitatsiya olgan bemorlarda:

Depressiya va xavotir holatlari 40% dan 20% gacha kamaygan

Fizioterapiya dasturlarida qatnashganlar orasida yurish masofasi o'rtacha 60% ga oshgan (6-minutli yurish testi bo'yicha).

Xulosa tarzida statistik natijalar

Ko'rsatkichlar Dunyo bo'yicha O'zbekiston bo'yicha

Yurak hurujidan omon qolganlar ~70% ~75%

Reabilitatsiya dasturida qatnashganlar ~40–50% ~30–35%

Takroriy infarkt kamayishi 25–30% 16–18%

Psixologik tiklanish (depressiya kamayishi) 35–50% 40–50%

Hayot sifati yaxshilanishi 30–40% 25–35%

Xulosa

Yurak hurujidan keyingi reabilitatsiya yurak faoliyatini tiklash, bemorning hayot sifatini oshirish va qayta infarkt xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Faol reabilitatsiya yondashuvi - jismoniy mashqlar, parhez, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni birgalikda qo'llash orqali bemorning umumiy sog'lig'ini tiklashda samarali vosita hisoblanadi. Tahlillar shuni

ko'rsatadiki, yurak hurujidan keyingi davrda reabilitatsiya dasturlarida muntazam ishtirok etgan bemorlarda takroriy yurak xurujlari soni sezilarli kamaygan, depressiya va xavotir darajalari pasaygan, ijtimoiy faoliyatga qaytish esa tezlashgan. Reabilitatsiyaning har bir bosqichi bemorning individual holatiga moslashtirilgan bo'lishi, uzluksiz tibbiy kuzatuv ostida olib borilishi muhimdir. Shu sababli, yurak hurujidan so'ng reabilitatsiya jarayonini faqat davolovchi bosqich emas, balki bemorning sog'lom hayot tarziga qaytish yo'lidagi kompleks tizimli bosqich sifatida qarash lozim. Ushbu yondashuv sog'lom yurak, ijobiy ruhiy holat va barqaror ijtimoiy hayotga asos bo'la oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. Yurak hurujidan keyingi reabilitatsiya bo'yicha klinik tavsiyalar, Toshkent, 2022.
2. World Health Organization (WHO). Cardiovascular Rehabilitation Guidelines, 2021.
3. American Heart Association (AHA). 2023 Heart Disease and Stroke Statistics Update.
4. European Society of Cardiology (ESC). Comprehensive cardiac rehabilitation recommendations, 2022.
5. Mayo Clinic. Post-heart attack care and recovery, 2023.
6. Qosimov I.M. Ichki kasalliklar propedevtikasi, Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
7. Harvard Medical School. Cardiac rehabilitation and quality of life, 2022.
8. Omonov A.B. Kardiologiyada reabilitatsiya asoslari, Samarqand, 2021.
9. National Institute of Health (NIH). Psychological Support After Myocardial Infarction, 2020.
10. British Journal of Cardiology. The impact of exercise-based rehab on heart patients, 2022.