

**YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARIDAN KEYIN YURAK-QON
TOMIR SALOMATLIGI VA FAOLIYATINI YAXSHILASHDA
REABILITATSIYA DASTURLARINING ROLI**

Hamdamova Nozima Boqijon qizi

*Respublika ixtisoslashtirilgan kardiologiya ilmiy- amaliy tibbiyot markazida
klinik ordinator*

***Annotatsiya:** Mazkur tezisda yurak reabilitatsiya dasturlari yurak xastaliklaridan xalos bo'lgan shaxslar uchun muhimligi, jismoniy funktsiyani yaxshilash, xavf omillarini kamaytirish va sog'lom odatlarni targ'ib qilish uchun tizimli va individual yondashuv, yurak reabilitatsiyasining afzalliklari, yurak reabilitatsiyaning kelajakdagi yurak hodisalarini kamaytirishda samaradorligi to'g'risida to'liq bayon qilingan.*

***Kalit so'zlar:** reabilitatsiya dasturlari, yurak-qon tomir kasalliklari, jismoniy yaxshilanish, terapiya seanslari, reabilitatsiya protokollari.*

Kirish. Yurak-qon tomir kasalliklari global miqyosda kasallanish va o'limning asosiy sababi bo'lib qolmoqda va bu odamlar, oilalar va sog'liqni saqlash tizimlariga katta yuk bo'lib qolmoqda. Tibbiy muolajalardagi yutuqlar yurak xastaliklari uchun omon qolish darajasini sezilarli darajada yaxshilagan bo'lsa-da, tiklanish va uzoq muddatli yurak-qon tomir sog'lig'iga o'tkir aralashuvlardan tashqariga chiqadi. Bu yerda yurak reabilitatsiyasi dasturlari muhim rol o'ynaydi, bu odamlarga jismoniy funktsiyani tiklashga, xavf omillarini kamaytirishga va sog'lom odatlarni targ'ib qilishga yordam beradigan tizimli va individual yondashuvni ta'minlaydi, natijada hayot sifatini oshiradi va kelajakdagi yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Yurak uchun reabilitatsiya dasturlari yurak kasalligidan keyin tuzalib ketgan shaxslarning ko'p qirrali ehtiyojlarini qondirish uchun mo'ljallangan keng qamrovli tadbirlardir. Ushbu dasturlar jismoniy

cheklovlarni hal qilishdan tashqari, tiklanishning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatlarini o'z ichiga olgan yaxlit yondashuvni o'z ichiga oladi. Yurak reabilitatsiyaning asosi har bir bemorning o'ziga xos qobiliyatlari va cheklovlariga moslashtirilgan nazorat ostida mashq qilishdan iborat. Bu diqqat bilan kuzatilgan mashqlar rejimi bemorlarga asta-sekin kuch, chidamlilik va yurak-qon tomir sog'lig'ini tiklashga yordam beradi, ularning kundalik mashg'ulotlarini bajarish qobiliyatini yaxshilaydi.

Biroq, yurak reabilitatsiyasining afzalliklari jismoniy yaxshilanishlardan ancha uzoqdir. Ushbu dasturlar nosog'lom ovqatlanish odatlari, chekish va stress kabi o'zgartirilishi mumkin bo'lgan xavf omillarini hal qilish muhimligini ta'kidlaydi. O'quv mashg'ulotlari bemorlarga yurak kasalliklari, xavf omillari, dori-darmonlar va turmush tarzi o'zgarishlari haqida muhim bilimlarni beradi. Bu ularga sog'lig'i bo'yicha ongli qarorlar qabul qilish va ularning ahvolini boshqarish uchun proaktiv strategiyalarni qabul qilish imkoniyatini beradi.

Natijalar. Yurakni reabilitatsiya qilish dasturlari yurak hodisalarining sezilarli hissiy va psixologik ta'sirini tan oladi. Ko'p odamlar yurak xuruji yoki boshqa yurak-qon tomir hodisalaridan keyin tashvish, tushkunlik va qo'rquvni boshdan kechirishadi. Ushbu muammolarni hal qilish uchun yurak reabilitatsiyasi ko'pincha psixo-ijtimoiy yordamni o'z ichiga oladi, bemorlarga ushbu his-tuyg'ular bilan samarali kurashish uchun vositalar va strategiyalarni taklif qiladi. Guruh terapiyasi seanslari va individual maslahatlar bemorlarga o'z tajribalarini baham ko'rishlari, sayohatlarini tushunadigan boshqalardan yordam olishlari va stress, tashvish va qo'rquvni boshqarish uchun kurashish mexanizmlarini ishlab chiqishlari uchun xavfsiz joy beradi.

Yurak reabilitatsiya samaradorligini tasdiqlovchi dalillar anchagina. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ushbu dasturlarda ishtirok etish yurak xurujlari, qon tomirlari va kasalxonaga yotqizish kabi kelajakdagi yurak kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Ushbu ijobiy ta'sir jismoniy konditsionerlik, xavf omillarini boshqarish va tuzilgan va qo'llab-quvvatlovchi muhitda taqdim etiladigan psixologik-ijtimoiy yordamning kombinatsiyasidan kelib chiqadi.

Muhokama. Bundan tashqari, doimiy monitoring va baholash reabilitatsiya dasturlari muvaffaqiyatining ajralmas qismidir. Muntazam kuzatuv baholashlari tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderlarga bemorlarning rivojlanishini kuzatish, mashqlar retseptlarini o'zgartirish va individual javoblar asosida parhez tavsiyalarini o'zgartirish imkonini beradi. Ushbu iterativ jarayon bemorlarga o'zlarining rivojlanayotgan ehtiyojlari va imkoniyatlariga moslashtirilgan shaxsiy yordam olishlarini ta'minlaydi. Telesalomatlik kabi ilg'or texnologiyalar ham yurakni reabilitatsiya qilishda qimmatli vositalar sifatida paydo bo'ldi, ular uzoqdan monitoring va bemorlarni jalb qilish va ularga rioya qilishni yaxshilashga yordam beradi. Bemorlar va sog'liqni saqlash guruhlarini o'rtasida uzluksiz muloqotni osonlashtirish orqali ushbu texnologiyalar kirish to'siqlarini yumshata oladi va odamlarning reabilitatsiya maqsadlari bilan bog'liqligini ta'minlaydi.

Xulosa. Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, yurakni reabilitatsiya qilish dasturlari yurak-qon tomir kasalliklaridan keyin yurak-qon tomir salomatligi va faoliyatini optimallashtirishda hal qiluvchi komponent hisoblanadi. Jismoniy funktsiyani, xavf omillarini, psixologik farovonlikni va turmush tarzini o'zgartirishni ko'rib chiqish orqali ushbu dasturlar odamlarga o'z sog'lig'i ustidan nazoratni tiklash, kelajakdagi hodisalar xavfini kamaytirish va to'liq hayot kechirish imkoniyatini beradi. Yurak kasalligini boshdan kechirgan bemorlarni parvarish qilishni optimallashtirish, ularning muvaffaqiyatli tiklanishini ta'minlash va ularning uzoq muddatli sog'lig'i natijalarini maksimal darajada oshirish uchun keng qamrovli yurak reabilitatsiyasiga kirish juda muhimdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Y. Ulxo'jaeva. "Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya". Toshkent "Ilm-ziyo" - 2004.
2. Reabilitatsiya asoslari: o'quv qo'llanma Z. F. Mavlyanova, M. Z. Ravshanova - Toshkent: Samarqand 2022.
3. Murodova Hilola Zafarjon qizi "Yurak-Qon Tomirlar Sistemasi Patofiziologiyasi" Tafakkur manzili. 2022
4. Belenkov Y. N., Mareyev V.YU., Ageyev F.T. yurak-qon tomir kasalliklarini davolashda angiotensinga aylantiruvchi ferment ingibitorlari. 2013.