

**YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARIDAN AZIYAT CHEKAYOTGAN VA
COVID-19DAN SO'NG ASORATLARI QOLGAN BEMORLARDA NAFAS OLISH
FUNKSIYASIGA JISMONIY REABILITATSIYA DASTURINING TA'SIRINI
BAHOLASH**

Axatova Guljahon Xakimova

Ilmiy rahbar.

Tojimatova Shahrizoda Doniyorovna

Tadqiqotchi.

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15870833>

Kalit so'zlar: postkovid sindromi, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish funksiyasi, rehabilitatsiya, mMRC, FAS, COVID-19, jismoniy toqat.

Kirish

SARS-CoV-2 virusi keltirib chiqargan pandemiyaning jilovlanishiga qaramay, COVID-19ni boshdan kechirgan bemorlarning 70% dan ortig'ida postkovid sindromi (PKS) belgilarining mavjudligi qayd etilmoqda. PKS keng tarqalgan simptomlari orasida nafas qisishi, jismoniy yuklamaga toqatning pasayishi, charchoq, kognitiv buzilishlar va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari ajralib turadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, postkovid sindromli bemorlarning 50% dan ortig'ida yurak-qon tomir tizimida turli buzilishlar aniqlangan. Shu bois yurak-qon tomir kasalliklari fonida kechayotgan PKSni dori vositalarisiz, jismoniy rehabilitatsiya orqali davolash alohida ahamiyatga ega.

Materiallar va usullar

Tadqiqotga COVID-19 infeksiyasini o'tkazgan va yurak kasalliklari mavjud bo'lgan 128 nafar bemor jalb qilindi. Ular 12 haftalik kardiopulmonal rehabilitatsiya dasturida ishtirok etdi.

Baholash mezonlari sifatida tinch holatda va jismoniy yuklama paytida nafas olish ko'rsatkichlari, nafas qisishini aniqlovchi mMRC (Modified Medical Research Council) so'rovnomasi va charchoqni aniqlovchi FAS (Fatigue Assessment Scale) mezonlaridan foydalanildi.

Natijalar

Rehabilitatsiya dasturini to'liq bajargan bemorlar orasida nafas qisishi mMRC shkalasi bo'yicha 1,0 [0,0 – 0,1] ballni tashkil etdi. Bu nazorat guruhidagi 2,0 [2,0 – 3,0] ballga nisbatan ancha past ($p < 0,05$). Jismoniy yuklamaga toqat darajasi (VO_{2max}) $8,3 \pm 3,8\%$ ga oshdi ($p < 0,05$).

FAS bo'yicha charchoq darajasi rehabilitatsiya o'tgach 27 ball bo'ldi, bu nazorat guruhidagi 37 ballga nisbatan 32,5% ga kam ($p < 0,05$).

Xulosa

Postkovid sindromi nafas olish va yurak-qon tomir tizimi funksiyalarining jiddiy buzilishiga olib keladi. Yurak kasalligi mavjud bo'lgan bemorlarda bu holat yanada og'ir kechadi.

Ammo 12 haftalik kardiopulmonal rehabilitatsiya dasturi nafaqat nafas qisishini kamaytiradi, balki yurak faoliyatini tiklashga, charchoqni kamaytirishga va jismoniy faollikka bo'lgan toqatni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, rehabilitatsiya psixologik holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu natijalar postkovid bemorlarda dori vositalarisiz, jismoniy reabilitatsiyani asosiy muqobil yoʻnalish sifatida tavsiya etishga asos boʻladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. JSST. Aholi uchun COVID-19 (koronavirus) boʻyicha tavsiyalar. 2023.
2. Mayo Klinika. COVID-19dan tiklanish: Nima kutish kerak. 2024.
3. Yevropa Kardiologiya Jamiyati. Post-COVID yurak reabilitatsiyasi. 2024.
4. Reabilitatsiya Tibbiyoti Jurnali. Post-COVID bemorlarda oʻpka va yurak reabilitatsiyasi. 2023.
5. Yaponiya Sogʻliqni Saqlash Agentligi. COVID-19dan soʻnggi tiklanish protokollari. 2024.