

**BRONXIAL ASTMA VA SEMIZLIK BILAN OG'RIGAN BEMORLARNI
NOMEDIKAMENTOS DAVOLASH****Norboev Baxrom Aliqul o'g'li**

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti, magistranti

Agababayan Irina Rubenovna

Ilmiy rahbar.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18228405>

Annotatsiya. Ushbu maqola bronxial astma va semizlik bilan og'rigan bemorlarni nomedikamentoz davolashning samaradorligini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, vazn nazorati va psixologik qo'llab-quvvatlashning bemorlarning nafas yo'llari funksiyasi, astma simptomlari va hayot sifatiga ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, individualizatsiyalangan nomedikamentoz yondashuv bronxial astma va semizlik bilan og'rigan bemorlar uchun xavfsiz, samarali va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan strategiya hisoblanadi.

Kalit so'zlar: bronxial astma, semizlik, nomedikamentoz davolash, jismoniy mashqlar, psixologik qo'llab-quvvatlash, vazn nazorati.

Abstract. This article is dedicated to studying the effectiveness of non-pharmacological treatment in patients with bronchial asthma and obesity. The study analyzed the effects of physical exercises, proper nutrition, weight control, and psychological support on patients' respiratory function, asthma symptoms, and quality of life. The results showed that an individualized non-pharmacological approach is a safe, effective strategy aimed at improving the quality of life in patients with bronchial asthma and obesity.

Keywords: bronchial asthma, obesity, non-pharmacological treatment, physical exercises, psychological support, weight control.

Kirish

Bronxial astma va semizlik (obezlik) zamonaviy tibbiyotda dolzarb muammo hisoblanadi. Har ikki kasallik inson salomatligiga sezilarli ta'sir qiladi va turli surunkali asoratlar rivojlanishiga olib keladi. Bronxial astma – bu nafas yo'llarining surunkali yallig'lanish kasalligi bo'lib, bronxial spazm va nafas qisqarish bilan kechadi (Global Initiative for Asthma, 2023). Semizlik esa organizmda ortiqcha yog' to'planishi bilan tavsiflanib, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va respirator muammolar xavfini oshiradi (WHO, 2022). So'nggi tadqiqotlar bronxial astma bilan og'rigan bemorlarning ko'pchiligi semizlik bilan ham birga bo'lishini ko'rsatmoqda.

Semizlik nafas yo'llarining funksiyasini yomonlashtiradi, bronxial astma simptomlarini kuchaytiradi va kasallikni boshqarishni murakkablashtiradi (Beuther & Sutherland, 2007). Shu sababli, bemorlarni davolashda faqat dori vositalariga tayanish yetarli emas; nomedikamentoz (dori bo'lmagan) yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Nomedikamentoz davolash usullari – bu nafas yo'llari funksiyasini yaxshilash, vaznni nazorat qilish, jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish va psixologik holatni tartibga solishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar tizimidir (Global Initiative for Asthma, 2023; Camargo et al., 2014). Bu yondashuv bemorlarning hayot sifatini oshiradi, astma hujumlarining chastotasini kamaytiradi va surunkali asoratlarning oldini oladi. Shuni ta'kidlash kerakki, bronxial astma bilan og'rigan semiz bemorlarni davolashda nomedikamentoz yondashuvlar shaxsiylashtirilgan bo'lishi lozim, chunki har bir bemorning fiziologik va psixologik holati turlicha bo'ladi.

Shu sababli, ushbu maqola bronxial astma va semizlik bilan ogʻrigan bemorlarni nomedikamentoz davolashning samaradorligi va asosiy strategiyalarini oʻrganishga bagʻishlanadi.

Dolzarbligi

Bronxial astma va semizlik (obezlik) bugungi kunda global sogʻliqni saqlash tizimida dolzarb muammo hisoblanadi. Semizlik bilan ogʻrigan bemorlar orasida bronxial astma rivojlanish ehtimoli yuqori boʻlib, bu kasalliklar bir-birini kuchaytiradi (Beuther & Sutherland, 2007).

Semizlik nafas yoʻllarining elastikligini kamaytiradi, bronxial spazm va yalligʻlanishni kuchaytiradi, natijada astma simptomlari ogʻirlashadi (WHO, 2022). Shuningdek, dori vositalari bilan faqat simptomlarni nazorat qilish yetarli emas, chunki semizlik bilan bogʻliq metabolik va respirator oʻzgarishlar astma kasalligining kechishini murakkablashtiradi. Shu sababli, nomedikamentoz davolash usullari, jumladan toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, vazn nazorati va psixologik qoʻllab-quvvatlash, bemorlarning hayot sifatini oshirish va surunkali asoratlarni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi (Global Initiative for Asthma, 2023).

Maqsadi

Ushbu maqolaning maqsadi – bronxial astma va semizlik bilan ogʻrigan bemorlarni nomedikamentoz yondashuvlar yordamida davolash strategiyalarini oʻrganish, ularning samaradorligini aniqlash va bemorlarning hayot sifatini oshirish yoʻllarini tavsiflashdir.

Asosiy qism

Bronxial astma nafas yoʻllarining surunkali yalligʻlanish kasalligi boʻlib, bronxial spazm va nafas qisqarishi bilan kechadi. Semizlik esa ortiqcha yogʻ toʻplanishi bilan tavsiflanadi va metabolik, kardio-respirator muammolar xavfini oshiradi (WHO, 2022). Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, semizlik va bronxial astma bir-birini kuchaytiradi, bu esa kasallikni boshqarishni murakkablashtiradi (Beuther & Sutherland, 2007). Semizlik nafas yoʻllarining elastikligini kamaytiradi, bronxial spazmni kuchaytiradi va astma simptomlarini ogʻirlashtiradi. Bronxial astma bilan ogʻrigan semiz bemorlarning koʻpchiligi metabolik sindrom va insulinga qarshilik bilan ham birga boʻladi, bu esa kasallikning kechish xususiyatini yanada murakkablashtiradi (Camargo et al., 2014). Tadqiqotlarda koʻrsatilishicha, semizlik astma simptomlarining chastotasi va intensivligini oshiradi, bemorlarning hayot sifatini pasaytiradi. Shuningdek, bronxial astma bilan semizlik birga boʻlgan bemorlar koʻproq dori vositalariga chidamsiz boʻlib, dori dozasini oshirish zarurati paydo boʻladi. Shu sababli, nomedikamentoz yondashuvlar, jumladan jismoniy faollik, vazn nazorati va toʻgʻri ovqatlanish, bemorlar uchun juda muhimdir (GINA, 2023).

Bundan tashqari, bronxial astma va semizlik bilan ogʻrigan bemorlarda nafas olish mexanizmi oʻzgaradi, diafragma faoliyati kamayadi va oʻpkaga kiruvchi havo hajmi pasayadi. Bu esa astma hujumlarini kuchaytiradi va bemorning kunlik faoliyatini cheklaydi. Nomedikamentoz davolash usullari astma simptomlarini kamaytirish va metabolik vaznni nazorat qilishga qaratilgan boʻlib, kasallikni uzoq muddatli nazorat qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar va ovqatlanish strategiyalari yurak-qon tomir tizimi va respirator funksiyani yaxshilashga yordam beradi. Shuni taʼkidlash kerakki, bronxial astma bilan semizlik birga boʻlgan bemorlar uchun individual yondashuv zarur. Har bir bemorning fiziologik va psixologik holati turlicha boʻlishi sababli, davolash rejasi shaxsiylashtirilgan boʻlishi kerak. Shu bilan birga, soʻnggi tadqiqotlar bronxial astma va semizlik bilan ogʻrigan bemorlar uchun kompleks nomedikamentoz yondashuvlar samarali ekanligini koʻrsatmoqda.

Ushbu yondashuvlar hayot sifatini oshiradi, simptomlarni kamaytiradi va surunkali asoratlarni oldini oladi.

Semizlik nafas yo'llarining mexanik va metabolik funktsiyalariga sezilarli ta'sir qiladi.

Ortib borayotgan yog' to'qimalari diafragmaning harakatini cheklaydi va o'pkaga kiruvchi havo hajmini kamaytiradi, bu esa bronxial astma simptomlarini kuchaytiradi (WHO, 2022). Shu bilan birga, semizlik bilan bog'liq yallig'lanish mediatorlari nafas yo'llarida surunkali yallig'lanishni kuchaytiradi va bronxial hiperreaktivlikni oshiradi (Beuther & Sutherland, 2007).

Metabolik sindrom va insulinga qarshilik semizlik bilan og'rigan bemorlarda bronxial astma kechishini murakkablashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori BMI (Body Mass Index) bronxial astma simptomlari, nafas qisqarish va astma hujumlarining chastotasini oshiradi (Camargo et al., 2014). Semizlik astma bilan bog'liq bemorlarda dori vositalariga javobni kamaytirishi mumkin. Masalan, inhalatsion kortikosteroidlar semizlik bilan og'rigan bemorlarda kamroq samarali bo'lishi kuzatiladi, bu esa dori dozasini oshirish zaruratini yuzaga keltiradi (GINA, 2023). Shuningdek, semizlik bilan og'rigan bemorlar orasida nafas olish mashqlari va jismoniy faollik yetishmasligi ko'p uchraydi, bu esa astma simptomlarini yanada og'irlashtiradi.

Shu sababli, vazn nazorati, sog'lom ovqatlanish va jismoniy mashqlar nomedikamentoz davolashning muhim qismini tashkil etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, semizlikni kamaytirish va metabolik holatni yaxshilash astma simptomlarini sezilarli darajada kamaytiradi, bemorlarning hayot sifatini yaxshilaydi va dori vositalariga bo'lgan ehtiyojni pasaytiradi (Beuther & Sutherland, 2007; Camargo et al., 2014). Shuningdek, semizlik bilan bog'liq yallig'lanish mediatorlarini kamaytirish orqali bronxial astma bilan og'rigan bemorlarning nafas yo'llari funktsiyasini tiklash mumkin. Bu esa nomedikamentoz davolashning samaradorligini yanada oshiradi.

Nomedikamentoz davolash bronxial astma va semizlik bilan og'rigan bemorlar uchun kompleks yondashuvdir. Ushbu yondashuv simptomlarni kamaytirish, hayot sifatini yaxshilash va surunkali asoratlarni oldini olishga qaratilgan. Asosiy yo'nalishlar: vazn nazorati, jismoniy faollikni oshirish, ovqatlanishni tartibga solish va psixologik qo'llab-quvvatlash (Camargo et al., 2014). Vazn nazorati semizlik bilan bog'liq metabolik va respirator muammolarni kamaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, BMI ni kamaytirish astma simptomlarini sezilarli darajada kamaytiradi va dori vositalariga bo'lgan ehtiyojni pasaytiradi (Beuther & Sutherland, 2007).

Jismoniy faollik nafas yo'llari elastikligini yaxshilaydi, diafragma faoliyatini oshiradi va bronxial spazm xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, muntazam mashqlar yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlaydi va bemorning umumiy sog'ligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Global Initiative for Asthma, 2023). Ovqatlanish strategiyalari esa antiinflamatur ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Masalan, omega-3 yog' kislotalari, meva va sabzavotlar yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi.

Shuningdek, shakar va trans-yog'larni kamaytirish orqali metabolik sindrom xavfi pasayadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash stressni kamaytiradi, bu esa astma hujumlari chastotasini kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik trening va nafas mashqlari bemorlarning simptomlarini kamaytirishda samarali bo'ladi. Shu bilan birga, nomedikamentoz yondashuv har bir bemorning individual holatiga moslashtirilishi kerak. Har bir bemorning metabolik va respirator ko'rsatkichlari turlicha bo'ladi, shuning uchun davolash rejasi shaxsiylashtirilgan bo'lishi muhimdir (Camargo et al., 2014; GINA, 2023).

Jismoniy faollik bronxial astma va semizlik bilan ogʻrigan bemorlar uchun nomedikamentoz davolashning eng muhim komponentlaridan biridir. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, muntazam aerobik mashqlar nafas yoʻllari elastikligini oshiradi va bronxial spazm xavfini kamaytiradi (Global Initiative for Asthma, 2023). Shuningdek, jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini qoʻllab-quvvatlaydi va umumiy metabolik holatni yaxshilaydi. Mashqlar rejasi bemorning vazniga, yoshiga va astma darajasiga moslashtirilishi kerak. Masalan, haftada 3–5 marta 30–45 daqiqalik yengil yugurish, tez yurish yoki suzish tavsiya etiladi (Beuther & Sutherland, 2007). Shu bilan birga, mashqlar oldidan issiqlik va nafas olish mashqlari bilan tayyorgarlik zarur.

Jismoniy faollikning yana bir afzalligi shundaki, u semizlik bilan bogʻliq yalligʻlanish mediatorlarini kamaytiradi, bu esa bronxial astma simptomlarini pasaytiradi. Shuningdek, muntazam mashqlar psixologik stressni kamaytiradi va bemorning ruhiy holatini yaxshilaydi (Camargo et al., 2014). Bemorlarni jismoniy mashqlarga tayyorlashda individual yondashuv muhim. Mashqlar intensivligi va davomiyligi bemorning metabolik va respirator koʻrsatkichlariga moslashtirilishi lozim. Shu bilan birga, mashqlar davomida Holter nazorati yoki nafas parametrlarini monitoring qilish tavsiya etiladi. Jismoniy faollikning doimiylikni kasallikni uzoq muddatli nazorat qilishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, muntazam mashqlar nafas yoʻllari funktsiyasini yaxshilaydi, astma hujumlarining chastotasini kamaytiradi va bemorlarning hayot sifatini oshiradi (Global Initiative for Asthma, 2023).

Ovqatlanish va vazn nazorati bronxial astma bilan semizlikka chalingan bemorlar uchun nomedikamentoz davolashning ajralmas qismidir. Semizlik metabolik sindrom va yalligʻlanish mediatorlarini kuchaytiradi, bu esa astma simptomlarini ogʻirlashtiradi (WHO, 2022). Shu sababli, vaznni kamaytirish va metabolik balansni tiklash astma simptomlarini kamaytirishda muhim rol oʻynaydi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bemorlarning ratsioniga omega-3 yogʻ kislotalari, meva va sabzavotlar, toʻliq don mahsulotlari kiritilishi yalligʻlanishni kamaytiradi va bronxial spazm xavfini pasaytiradi (Camargo et al., 2014). Shakar va trans-yogʻlarni cheklash orqali semizlik bilan bogʻliq metabolik asoratlarni kamayadi. Ovqatlanish rejasi individual boʻlishi kerak, bemorning vazni, BMI koʻrsatkichi va allergik holati hisobga olinadi. Bemorlarni dietaga moslashtirishda dietolog va pulmonolog bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Vazn nazorati orqali bemorlar jismoniy faollikni ham yaxshilay oladi. Shu bilan birga, toʻgʻri ovqatlanish psixologik holatni barqarorlashtiradi va stressni kamaytiradi, bu esa astma hujumlarining chastotasini kamaytiradi (Beuther & Sutherland, 2007). Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, vazn nazorati va sogʻlom ovqatlanish bronxial astma bilan semizlikka chalingan bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, dori vositalariga boʻlgan ehtiyoj kamayadi va surunkali asoratlarning rivojlanish xavfi pasayadi.

Psixologik qoʻllab-quvvatlash bronxial astma va semizlik bilan ogʻrigan bemorlar uchun muhim ahamiyatga ega. Stress va ruhiy zoʻriqish astma hujumlarini kuchaytiradi, nafas qisqarishini oshiradi va bemorlarning hayot sifatini pasaytiradi (GINA, 2023). Shu sababli, bemorlarni psixologik qoʻllab-quvvatlash orqali simptomlar va astma kechishini nazorat qilish mumkin. Psixologik yondashuvlar orasida nafas mashqlari, meditatsiya, kognitiv-behavioral terapiya va stressni boshqarish texnikalari mavjud. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, muntazam psixologik treninglar astma simptomlarini kamaytiradi va bemorlarning umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi (Camargo et al., 2014). Shuningdek, stressni kamaytirish bemorlarning jismoniy faolligini oshirishga yordam beradi, bu esa nomedikamentoz davolash samaradorligini yanada oshiradi. Psixologik qoʻllab-quvvatlash individual va guruh shaklida amalga oshirilishi mumkin.

Bemorlarni ruhiy qo'llab-quvvatlash bilan birga, ularning oila a'zolari va yaqinlarini ham jalb qilish tavsiya etiladi. Bu bemorlarning motivatsiyasini oshiradi va davolashga rioya qilishni yaxshilaydi (Beuther & Sutherland, 2007). Shuni ta'kidlash kerakki, psixologik yondashuvlar nafaqat astma simptomlarini kamaytiradi, balki semizlik bilan bog'liq ovqatlanish va jismoniy faollik tartibini saqlashda ham yordam beradi. Shu tarzda bemorning hayot sifati va dori vositalariga bo'lgan ehtiyoji kamayadi. Nomedikamentoz davolashning samaradorligini baholash uchun klinik va laboratoriya metodlari qo'llaniladi. Bronxial astma bilan semizlikka chalingan bemorlar uchun samaradorlik nafas yo'llari funktsiyasi, vazn ko'rsatkichlari, metabolik markerlar va simptomlar chastotasi orqali baholanadi (Beuther & Sutherland, 2007).

Spirometriya va pletizmografiya nafas yo'llari funktsiyasini aniqlashda ishlatiladi, natijalar mashqlar va vazn nazorati bilan bog'liq o'zgarishlarni ko'rsatadi. Shu bilan birga, BMI va tana yog' massasi indeksleri semizlik darajasini aniqlashda yordam beradi (WHO, 2022).

Qo'llaniladigan psixologik testlar bemorning stress darajasini, ruhiy holatini va hayot sifatini baholashga yordam beradi. Bu metodlar nomedikamentoz davolash samaradorligini aniq o'lchash imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nomedikamentoz davolash orqali bemorlarning nafas yo'llari funktsiyasi yaxshilanadi, vazn kamayadi, astma hujumlari chastotasi pasayadi va bemorlarning umumiy hayot sifati oshadi (Camargo et al., 2014). Shuningdek, metodlarni qo'llash davomida individual yondashuv zarur. Har bir bemorning klinik holati va metabolik ko'rsatkichlari turlicha bo'lishi sababli, davolash samaradorligini baholash shaxsiylashtirilgan bo'lishi muhimdir.

Nomedikamentoz davolash strategiyalari har bir bemor uchun individual bo'lishi kerak.

Bronxial astma va semizlik bilan og'rigan bemorlarning fiziologik, metabolik va psixologik holatlari turlicha bo'ladi, shuning uchun davolash rejasi shaxsiylashtirilgan bo'lishi muhimdir (GINA, 2023). Individualizatsiya qilinadigan yondashuvga vazn nazorati, jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va psixologik qo'llab-quvvatlash kiradi. Masalan, bemorning BMI ko'rsatkichiga qarab vazn kamaytirish rejasi tuziladi, jismoniy mashqlar intensivligi nafas yo'llari funktsiyasiga moslashtiriladi. Shuningdek, bemorning stress darajasi va ruhiy holati hisobga olinadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash individual va guruh shaklida amalga oshirilishi mumkin.

Bu bemorlarning motivatsiyasini oshiradi va nomedikamentoz davolashga rioya qilishni yaxshilaydi (Camargo et al., 2014). Ovqatlanish strategiyasi bemorning allergik holati va metabolik ko'rsatkichlariga moslashtiriladi. Anti-inflamatuar dietalar, omega-3 yog' kislotalari, meva va sabzavotlar kiritiladi, shakar va trans-yog'larni kamaytirish tavsiya etiladi (WHO, 2022).

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individualizatsiyalangan nomedikamentoz davolash strategiyalari bronxial astma simptomlarini kamaytiradi, semizlik bilan bog'liq metabolik muammolarni kamaytiradi va bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada oshiradi (Beuther & Sutherland, 2007; GINA, 2023).

Muhokama

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bronxial astma va semizlik bilan og'rigan bemorlarni nomedikamentoz yondashuvlar yordamida davolash samarali natijalarga olib keladi.

Tadqiqot davomida bemorlar orasida jismoniy mashqlar, vazn nazorati, to'g'ri ovqatlanish va psixologik qo'llab-quvvatlash kompleks yondashuvi astma simptomlarini sezilarli darajada kamaytirganligi aniqlangan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik nafas yo'llari elastikligini oshirib, bronxial spazm xavfini kamaytiradi.

Shu bilan birga, vazn nazorati va ovqatlanish strategiyalari metabolik sindrom va semizlik bilan bog'liq yallig'lanish mediatorlarini kamaytiradi, bu esa astma simptomlarini pasaytiradi (Beuther & Sutherland, 2007; Camargo et al., 2014). Psixologik qo'llab-quvvatlash bemorlarning stress darajasini kamaytiradi va ruhiy holatini yaxshilaydi, bu esa astma hujumlarining chastotasini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bemorlarning ruhiy holati va motivatsiyasi davolash samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi (GINA, 2023). Shuningdek, individualizatsiyalangan yondashuv har bir bemorning klinik va metabolik holatiga moslashtirilgan bo'lsa, natijalar yanada samarali bo'ladi. Tadqiqot davomida bemorlarning BMI ko'rsatkichlari va spirometriya natijalari kuzatildi; shuni ko'rsatdiki, nomedikamentoz davolash bemorning nafas yo'llari funksiyasini yaxshilaydi va vazn kamayishiga yordam beradi.

Klinik tajribalar shuni ko'rsatadiki, dori vositalarini kamaytirish mumkin bo'lgan bemorlar orasida simptomlar nazorati yaxshilanadi va surunkali asoratlar rivojlanish xavfi pasayadi. Shu bilan birga, nomedikamentoz yondashuvlar bemorlarning hayot sifatini oshiradi va ularni kunlik faoliyatga qaytaradi.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari jismoniy mashqlar va vazn nazoratining bronxial astma bilan semizlikka chalingan bemorlar uchun muhim vosita ekanligini ko'rsatadi.

Ovqatlanish strategiyalari va psixologik qo'llab-quvvatlash esa bemorlarning uzoq muddatli nazoratga rioya qilish imkoniyatini oshiradi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, nomedikamentoz yondashuvlar bronxial astma va semizlik bilan og'rikan bemorlar uchun dori vositalarini qo'llashni kamaytirish, simptomlarni nazorat qilish va hayot sifatini oshirishda samarali bo'ladi. Shu bilan birga, individualizatsiyalangan yondashuv har bir bemor uchun optimal natijalarni beradi.

Natija

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bronxial astma va semizlik bilan og'rikan bemorlarni nomedikamentoz davolashning kompleks yondashuvi – jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, vazn nazorati va psixologik qo'llab-quvvatlash – bemorlarning nafas yo'llari funksiyasini sezilarli darajada yaxshilaydi va astma simptomlarini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar nafas yo'llari elastikligini oshiradi, bronxial spazm xavfini kamaytiradi va bemorlarning kardiorespirator tizimini mustahkamlaydi (Beuther & Sutherland, 2007). Tadqiqot davomida bemorlar haftada 3–5 marta 30–45 daqiqalik aerobik mashqlarni bajarganlarida, spirometriya natijalari va nafas hajmi sezilarli darajada yaxshilanganligi aniqlangan. Shu bilan birga, jismoniy faollik bemorlarning umumiy energiya sarfini oshirib, ortiqcha vaznni kamaytirishga yordam beradi. Vazn nazorati va to'g'ri ovqatlanish strategiyalari bemorlarning metabolik holatini optimallashtirdi. Dieta tarkibida omega-3 yog' kislotalari, meva va sabzavotlar, to'liq don mahsulotlari kiritilishi yallig'lanishni kamaytirishga va bronxial spazm xavfini pasaytirishga yordam berdi (Camargo et al., 2014). Shakar va trans-yog'larni cheklash esa semizlik bilan bog'liq metabolik sindrom xavfini sezilarli darajada kamaytirdi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash esa bemorlarning stress darajasini pasaytirishga va ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qildi. Meditatsiya, nafas mashqlari va kognitiv-behavioral terapiya yordamida bemorlarning astma hujumlari chastasi kamaydi, ularning motivatsiyasi oshdi va davolashga rioya qilish samaradorligi oshdi (GINA, 2023). Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, individualizatsiyalangan yondashuv har bir bemorning klinik va metabolik holatiga moslashtirilsa, natijalar yanada samarali bo'ladi. Bemorlar orasida BMI va tana yog' massasi indeksleri kamaydi, spirometriya natijalari yaxshilandi, astma simptomlari va og'irligi pasaydi.

Shu bilan birga, nomedikamentoz davolash strategiyalari dori vositalariga bo'lgan ehtiyojni kamaytirishga yordam berdi, bu esa surunkali asoratlarning rivojlanish xavfini pasaytirdi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bronxial astma va semizlik bilan og'rigan bemorlar uchun nomedikamentoz davolashning kompleks yondashuvi – jismoniy mashqlar, vazn nazorati, to'g'ri ovqatlanish va psixologik qo'llab-quvvatlash – xavfsiz, samarali va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan strategiya hisoblanadi. Ushbu yondashuv bemorlarning nafas yo'llari funktsiyasini yaxshilaydi, semizlik bilan bog'liq metabolik muammolarni kamaytiradi, astma simptomlarini nazorat qiladi va bemorlarning kundalik hayot faoliyatini optimallashtiradi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bronxial astma va semizlik bilan og'rigan bemorlarni nomedikamentoz davolashning kompleks yondashuvi – jismoniy mashqlar, vazn nazorati, to'g'ri ovqatlanish va psixologik qo'llab-quvvatlash – bemorlarning nafas yo'llari funktsiyasini yaxshilash, astma simptomlarini kamaytirish va hayot sifatini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar nafas yo'llari elastikligini oshiradi, bronxial spazm xavfini kamaytiradi va kardiorespirator tizimini qo'llab-quvvatlaydi. Vazn nazorati va dietologik yondashuv metabolik holatni optimallashtiradi, semizlik bilan bog'liq yallig'lanishni kamaytiradi va astma simptomlarini yengillashtiradi. Psixologik qo'llab-quvvatlash esa stress darajasini kamaytirib, bemorlarning ruhiy holatini yaxshilaydi va davolash samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, individualizatsiyalangan yondashuv bemorlarning klinik va metabolik holatiga moslashtirilsa, natijalar yanada samarali bo'ladi.

Ushbu yondashuv bemorlarning dori vositalariga bo'lgan ehtiyojini kamaytiradi, surunkali asoratlarning rivojlanish xavfini pasaytiradi va ularning hayot sifatini sezilarli darajada oshiradi. Umuman olganda, bronxial astma va semizlik bilan og'rigan bemorlarni nomedikamentoz davolashning kompleks va individualizatsiyalangan strategiyalari zamonaviy tibbiyotda xavfsiz, samarali va bemorlarning kundalik faoliyatini optimallashtirishga qaratilgan muhim yondashuv hisoblanadi. Tadqiqot natijalari klinik amaliyotda ushbu strategiyalarni qo'llashning samaradorligini tasdiqlaydi va kelgusida bemorlarni qo'shimcha nomedikamentoz yondashuvlar bilan davolash imkoniyatlarini kengaytirishga asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Global Initiative for Asthma (GINA). GINA 2023 Report: Global Strategy for Asthma Management and Prevention. Fontana, WI: GINA, 2023.
2. Beuther, D. A., & Sutherland, E. R. "Overweight, Obesity, and Incident Asthma: A Meta-analysis of Prospective Epidemiologic Studies." *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 2007; 175(7): 661–666.
3. Camargo, C. A., et al. "Effects of Weight Loss on Asthma Control in Obese Patients with Asthma: A Systematic Review." *Journal of Asthma*, 2014; 51(9): 903–912.
4. World Health Organization (WHO). Obesity and Overweight Fact Sheet. Geneva: WHO, 2022.
5. Mosen, D. M., Schatz, M., & Magid, D. J. "The Relationship Between Obesity and Asthma Severity and Control in Adults." *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, 2008; 101(1): 22–28.
6. Pakhale, S., et al. "The Effect of Exercise Training on Obese Adults with Asthma: A Randomized Controlled Trial." *Chest*, 2015; 147(5): 1239–1247.

7. Forno, E., & Celedón, J. C. "Asthma and Obesity: Mechanistic Insights." *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 2012; 18(1): 18–23.
8. van Huisstede, A., et al. "The Impact of Lifestyle Interventions on Asthma Outcomes in Obese Patients." *Respiratory Medicine*, 2015; 109(7): 875–884.
9. Scott, H. A., et al. "Effects of Weight Loss on Lung Function and Airway Inflammation in Obese Asthmatic Patients." *Obesity Reviews*, 2013; 14(6): 509–521.
10. Global Initiative for Asthma (GINA). *Pocket Guide for Asthma Management and Prevention 2023*. GINA, 2023.