

## MIGREN KASALLIGI BELGILARI, KELIB CHIQISH SABABLARI, OLDINI OLISH CHORALARI

**Mamanazarova Roxilaxon**

*Farg‘ona shahar Abu Ali Ibn Sino  
nomidagi jamoat salomatligi texnikumi  
Hamshiralik ishi kafedrasi o‘qituvchisi*

**Annotatsiya**-ushbu maqolada Migren kasalligi belgilari, kelib chiqish sabablari, oldini olish choralari yoritilgan bo‘lib, mazkur masala yuzadidan muallif tomonidan shakllantirilgan ilmiy taklif va amaliy tafsiyalar o‘z ifodasini topgan.

**Kalit so‘zlar**- ko‘ngil aynishi, Neyrovaskulyar buzilishlar, kuchli stress, miya absessi, meningit, biokimyoviy qon tahlili, endefalit, gidrosefaliya.

### SYMPTOMS, CAUSES, AND PREVENTION OF MIGRAINE

**Annotation** - this article discusses the symptoms, causes, and prevention of migraine, and reflects the scientific proposals and practical recommendations formulated by the author on this issue.

**Keywords** - nausea, neurovascular disorders, severe stress, brain abscess, meningitis, biochemical blood test, encephalitis, hydrocephalus.

**Migren** — irsiy kasallik bo‘lib, asosiy belgisi boshda to‘xtab-to‘xtab tutadigan og‘riqdir, u pulsni yodga soladi. Unga doimo ko‘ngil aynishi, eshitish va ko‘rish ta'sirchanligi ortishi qo‘shiladi: odatiy shovqin va mayin yorqinlik ham g‘ashga tegadi, keskin tuyiladi. Ammo barcha belgilar bir vaqtda sodir bo‘lmasligi mumkin. Migrenning birinchi alomatlari yoshlikdan paydo bo‘ladi, masalan qizlarda balog‘atga yetish davrida yoki 20 yoshda. Eng yuqori cho‘qqi 30-40 yoshda kuzatiladi. Yosh o‘tishi bilan migrendan aziyat chekuvchilar soni kamayib boradi.



## Sabablar

Migren sabablari to'liq o'rganilmagan, ammo bir nechta farazlar mavjud:

- Arteriyalar torayishi va bosh miya qon bilan ta'minlanishining buzilishi.
- Tomirlarning notekis kengayishi.
- Neyrovaskulyar buzilishlar.
- Serotonin almashinuvining buzilishi.

Migrenni keltirib chiqaruvchi omillar:

- Alkogol.
- Kuchli stress.
- Chang yoki tutun bilan qoplangan xonada bo'lish.
- Gormonal o'zgarishlar (ayniqsa ayollarda).

## Migren belgilari

Migrenda quyidagi simptomlar kuzatiladi:

- Ko'ngil aynishi
- Shovqinga ta'sirchanlik
- Yorqin yorug'likka sezgirlik
- Sekin nutq
- Bosh og'rig'i
- Qo'l-oyoqlar uvushishi
- Umumiy zaiflik



Agar o'zingizda shunga o'xshash alomatlarni sezsangiz, darhol shifokorga murojaat qiling. Kasallikning oldini olish oqibatlari bilan kurashishdan osonroqdir.

## Diagnostika

Migrenni tashxislash va davolash uchun nevrolog tekshiruv o'tkazadi va quyidagi tekshiruvlarni buyuradi:

- Miyani KT qilish
- Elektroansefalografiya (EEG)
- Biokimyoviy qon tahlili

- Siydikning biokimyoviy analizi

### **Migrenni davolash**

Migrenni asosiy davolash quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Buyrak usti bezlari va qalqonsimon bez ishini barqarorlashtirish.
- Nerv sistemasi faoliyatining normallasuvi.
- Yurak-tomir tizimini mustahkamlash.

Ba'zi hollarda og'riq qoldiruvchi dorilar buyurilishi mumkin.

### **Xavf**

Migren belgilari aniqlanganda, zudlik bilan shifokorga murojaat qilish muhimdir, chunki bu jiddiy kasalliklarning belgisi bo'lishi mumkin, masalan:

- Bosh miya o'smasi
- Miya absessi
- Meningit
- Anevrizma
- Ensefalit
- Gidrotsefaliya

### **Xavf guruhi**

Xavf guruhiga quyidagilar kiradi:

- Yirik megapolislar aholisi
- Hayz davridagi ayollar
- Irsiy moyilligi bor odamlar

### **Oldini olish**

Migrenni oldini olish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- Muvozanatli ovqatlanish (ortiqcha ovqatlanish va ochlikdan qochish)
- Chekishni tashlash
- To'liq uyqu (kuniga 7-8 soat)

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.N.M.Majidov, B.G.Gafurov, Yo.N.Majidova Hususiy nevrologiya
2. Zarifboy Ibodullayev: Umumiy Nevrologiya
3. Internet saytlari:  
<https://uz.wikipedia.org/wiki/>  
<https://med360.uz/kasalliklar/>  
<https://aylim-kutubxona.uz/storage/books/>