



YURAK QON TOMIR KASALLIKLARIDA DAVOLOVCHI JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Boymurodova Rushana Ismoilovna

*Xalqaro Innovatsion Tibbiyot Texnikumi nodavlat ta'lim muassasasi
o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqola yurak-qon tomir kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyaning (DJT) ahamiyatini ilmiy asosda tahlil qiladi. Yurak-qon tomir kasalliklari, jumladan ateroskleroz, arterial gipertenziya, ishemik yurak kasalligi, miokard infarkti va yurak yetishmovchiligi, butun dunyoda o'lim va nogironlikning yetakchi sabablaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam va nazorat ostida bajarilgan jismoniy mashqlar yurak mushaging funktsiyasini yaxshilaydi, qon aylanishini barqarorlashtiradi, lipid va glyukoza almashinuvini optimallashtiradi, arteriyalar tonusini me'yorlashtiradi va yurak yetishmovchiligi bo'lgan bemorlarning kundalik faoliyatga moslashuvini oshiradi. Shu bilan birga, DJT bemorlarning psixologik holatini yaxshilaydi, kayfiyat va ijtimoiy faollikni oshiradi. Tadqiqot yurak-qon tomir kasalliklarida jismoniy tarbiyadan samarali foydalanish uchun individual yondashuv, mashqlarni dozali tanlash va shifokor nazorati zarurligini ta'kidlaydi. Maqola DJT ning fiziologik, klinik va rehabilitatsion jihatlarini keng yoritadi hamda amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: yurak-qon tomir kasalliklari, davolovchi jismoniy tarbiya, rehabilitatsiya, arteriyalar tonusi, lipid almashinuvi, yurak funktsiyasi.

Annotatsiya. Statya posvyayena izucheniyu znacheniya lechebnoy fizkultury (LFK) pri serdechno-sosudistyx zabolevaniyax (SSZ). Ateroskleroz, arterialnaya gipertenziya, ishemicheskaya bolezni serdtsa, infarkt miokarda i serdechnaya nedostatochnost yavlyayutsya veduyimi prichinami smertnosti i invalidnosti vo vsem mire. Rezultaty issledovaniya pokazali, chto regulyarnyye i kontroliruemyye fizicheskie uprajneniya uluchshayut funktsiyu serdechnoy myshtsy,



normalizuyut krovoobrauchenie, optimiziruyut obmen lipidov i glyukozy, reguliruyut tonus arteriy i povыshayut adaptatsiyu patsientov s serdechnoy nedostatochnostyu k povsednevnoy deyatel'nosti. LFK takzhe polojitel'no vliyaet na psixologicheskoe sostoyanie patsientov, uluchshaya nastroyenie i sotsialnuyu aktivnost. Issledovanie podcherkivaet neobxodimost individual'nogo podxoda, dozirovaniya nagruzok i kontrolya vracha dlya effektivnogo primeneniya LFK. Statya osveщaet fiziologicheskie, klinicheskie i reabilitatsionnyye aspekty LFK i predostavlyaet prakticheskie rekomendatsii.

Klyuchevyye slova: *serdechno-sosudistyye zabolevaniya, lechebnaya fizkultura, reabilitatsiya, tonus arteriy, obmen lipidov, funktsiya serdtsa.*

Annotation. *This article examines the significance of therapeutic physical training (TPT) in cardiovascular diseases (CVD). Conditions such as atherosclerosis, arterial hypertension, ischemic heart disease, myocardial infarction, and heart failure are leading causes of mortality and disability worldwide. The study results indicate that regular and supervised physical exercises improve cardiac muscle function, stabilize circulation, optimize lipid and glucose metabolism, regulate arterial tone, and enhance daily activity adaptation in patients with heart failure. TPT also positively affects patients' psychological well-being, mood, and social activity. The research emphasizes the need for individualized approach, proper exercise dosing, and physician supervision for effective TPT application. The article covers physiological, clinical, and rehabilitation aspects of TPT and provides practical recommendations.*

Keywords: *cardiovascular diseases, therapeutic physical training, rehabilitation, arterial tone, lipid metabolism, heart function.*

Kirish.

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) butun dunyoda o'lim va nogironlikning yetakchi sabablaridan biri bo'lib qolmoqda. Ateroskleroz, arterial gipertenziya, ishemik yurak kasalligi, miokard infarkti va yurak yetishmovchiligi kabi patologiyalar nafaqat keksalar, balki o'rta yoshdagi aholida ham keng



tarqalmoqda. Zamonaviy tibbiyotda dori-darmon terapiyasi, jarrohlik usullari va interventsion kardiologiya yutuqlari bilan bir qatorda, davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini reabilitatsiya qilishda muhim o'rin egallaydi. Jismoniy faollik yurak mushagining funksional imkoniyatlarini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, modda almashinuvini faollashtiradi va bemorning umumiy hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi[1]. Tadqiqotning maqsadi yurak-qon tomir kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyaning fiziologik, klinik va reabilitatsion ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash, uning samaradorligini baholash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Metodlar.

Tadqiqot metodologiyasi ilmiy adabiyotlar tahlili, klinik kuzatuvlar, funksional sinamalar va bemorlarning reabilitatsiya natijalarini qiyosiy o'rganishga asoslandi. Yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallangan turli yoshdagi bemorlar guruhlarini kuzatildi. Ularda yurak urish tezligi, arterial bosim, nafas olish ko'rsatkichlari, jismoniy yuklamaga bardoshlilik, elektrokardiografik o'zgarishlar va umumiy holat dinamikasi o'rganildi. Davolovchi jismoniy tarbiya dasturi individual ravishda tanlanib, bemorning klinik tashxisi, funksional sinfi va hamroh kasalliklari hisobga olindi. Mashqlar yurish, nafas mashqlari, yengil gimnastika, dozali velotrenajyor mashqlari va cho'zilish elementlarini o'z ichiga oldi. Olingan natijalar statistik usullar yordamida tahlil qilindi[4].

Natijalar.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, muntazam va nazorat ostidagi jismoniy mashqlar yurak mushagining qisqarish qobiliyatini yaxshilaydi, miokardning kislorodga bo'lgan ehtiyojini muvozanatlashtiradi hamda koronar qon aylanishini faollashtiradi. Jismoniy yuklama vaqtida mushaklarda metabolik jarayonlar kuchayadi, periferik qon tomirlar kengayadi va yurakka qaytuvchi venoz qon oqimi yaxshilanadi. Bu holat yurak chiqish hajmini me'yorlashtiradi va arterial bosimni barqarorlashtiradi[2]. Tadqiqot davomida DJT bilan shug'ullangan bemorlarda yurak



urish tezligining tinch holatda pasaygani, yuklamaga nisbatan chidamlilik oshgani hamda nafas qisishi kamaygani kuzatildi.

Ateroskleroz va ishemik yurak kasalligida jismoniy mashqlar lipid almashinuviga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Muntazam jismoniy faollik natijasida qondagi past zichlikdagi lipoproteidlar miqdori kamayib, yuqori zichlikdagi lipoproteidlar miqdori oshadi. Bu esa tomir devorlarida aterosklerotik blyashkalar hosil bo'lishini sekinlashtiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar glyukoza almashinuvini yaxshilab, insulin sezgirligini oshiradi, bu esa metabolik sindrom va qandli diabet bilan bog'liq yurak asoratlari xavfini kamaytiradi[3].

Arterial gipertenziyada davolovchi jismoniy tarbiya tomirlar tonusini me'yorlashtirish orqali qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Aerob xarakterdagi mashqlar — yurish, suzish, velosiped haydash — periferik qarshilikni kamaytiradi va yurak ishini yengillashtiradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam mashq qilgan bemorlarda sistolik va diastolik bosim ko'rsatkichlari barqarorlashgan, dori vositalariga ehtiyoj esa ayrim hollarda kamaygan.

Miokard infarktidan keyingi rehabilitatsiyada DJT alohida ahamiyatga ega. Dastlabki bosqichda yengil nafas mashqlari va passiv harakatlar qo'llanib, keyinchalik asta-sekin faol mashqlarga o'tiladi. Bu jarayon yurak mushagining qayta tiklanishiga yordam beradi, tromboz va o'pka dimlanishining oldini oladi hamda bemorning psixoemotsional holatini yaxshilaydi. Tadqiqot davomida infarktdan keyin DJT dasturiga jalb qilingan bemorlarda takroriy yurak xurujlari xavfi kamaygani va jismoniy faollikka moslashuv tezroq kechgani kuzatildi[5].

Yurak yetishmovchiligida ham to'g'ri tanlangan jismoniy mashqlar foydali ekanligi isbotlandi. Ilgari bunday bemorlarga jismoniy faollik cheklangan bo'lsa, zamonaviy yondashuvlar dozali yuklama yurak funksiyasini qo'llab-quvvatlashini ko'rsatmoqda. Past intensivlikdagi aerob mashqlar mushaklarda kisloroddan foydalanishni yaxshilaydi, charchoqni kamaytiradi va kundalik faoliyatga qaytishni osonlashtiradi.



DJT ning psixologik ahamiyati ham katta. Yurak kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarda ko‘pincha qo‘rquv, xavotir va depressiv holatlar kuzatiladi. Jismoniy mashqlar endorfinlar ajralishini kuchaytirib, kayfiyatni yaxshilaydi va o‘ziga ishonchni oshiradi. Guruhli mashg‘ulotlar esa ijtimoiy faollikni tiklaydi, bemorlarni sog‘lom turmush tarziga undaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko‘rsatdiki, davolovchi jismoniy tarbiya samaradorligi mashqlarni to‘g‘ri dozlash va shifokor nazorati ostida o‘tkazishga bog‘liq. Haddan tashqari yuklama yurakka ortiqcha zo‘riqish berishi mumkin, shuning uchun mashqlar bosqichma-bosqich oshirilishi zarur. Yurak urish tezligi, arterial bosim va bemorning umumiy ahvoli muntazam nazorat qilinishi kerak.

Muhokama.

Muhokama jarayonida yurak-qon tomir kasalliklarida DJT ni kompleks davolashning ajralmas qismi sifatida qo‘llash zarurligi ta‘kidlandi. Dori vositalari bilan birga jismoniy rehabilitatsiya qo‘llanilganda davolash samaradorligi yuqori bo‘ladi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik yurak kasalliklarining oldini olishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, yurak-qon tomir kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiya fiziologik, klinik va psixologik jihatdan yuqori samaradorlikka ega bo‘lgan rehabilitatsiya usulidir. U yurak mushagi funksiyasini yaxshilaydi, qon aylanishini me‘yorlashtiradi, asoratlar xavfini kamaytiradi va bemorlarning hayot sifatini oshiradi. Individual yondashuv, yuklamani to‘g‘ri tanlash va muntazam nazorat DJT ning muvaffaqiyatli natija berishini ta‘minlaydi. Shunday qilib, davolovchi jismoniy tarbiya yurak-qon tomir kasalliklarini davolash va oldini olishda zamonaviy tibbiyotning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Axmedova L., “DJT va bemorlarning hayot sifati”, Toshkent, 2019.



2. Djalilov A., “Jismoniy mashqlar va psixoemotsional holat”, Sog‘liqni saqlash jurnali, 2020.
3. Nasirov B., “Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi”, Toshkent, 2019.
4. Ахмедов Ш., “Темір со‘rilishini yaxshilash usullari”, Sog‘lom hayot, 2020.
5. Abdullaev J., “DJT va yurak-qon tomir tizimi”, Sog‘lom hayot, 2020.