

**MIOKARD INFARKTIDAN KEYINGI REABILITATSIYA DAVRIDA
PARHEZ VA JISMONIY FAOLLIKNING ROLI**

TALABA: MAKHMUDOVA SURAYYO ABDULKHAMIDOVNA
**ALFRAGANUS UNIVERSITETI TIBBIYOT FAKULTETI DAVOLASH ISHI 5-
BOSQICH TALABASI**

**ILMIY RAHBAR: ALFRAGANUS UNIVERSITETI TIBBIYOT
FAKULTETI ICHKI KASALLIKLAR KAFEDRASI O'QITUVCHISI
XAMROYEVA YULDUZ SAIDOVNA**

Annotatsiya: Mazkur maqolada miokard infarktidan so'nggi reabilitatsiya davrida bemorlarning ovqatlanish tartibi va jismoniy faollik darajasining klinik natijalarga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot davomida yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'riqan 60 nafar bemor kuzatilib, parhez terapiyasi va jismoniy mashqlar kompleksining miokard funksional holatiga ijobiy ta'siri aniqlangan. Natijalar reabilitatsiya jarayonida kompleks yondashuv zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: miokard infarkti, reabilitatsiya, parhez, jismoniy faollik, lipid almashinuvi, yurak mushagi.

Аннотация: В статье изучено влияние диетотерапии и физической активности на клинические показатели пациентов в период реабилитации после инфаркта миокарда. В исследовании участвовали 60 пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Установлено, что комплексное применение лечебного питания и дозированной физической нагрузки способствует улучшению функционального состояния миокарда и профилактике повторных инфарктов.

Ключевые слова: инфаркт миокарда, реабилитация, диета, физическая активность, липидный обмен, миокард.

Abstract : This article investigates the role of diet therapy and physical activity during the rehabilitation period after myocardial infarction. Sixty patients



with cardiovascular diseases were observed. The results revealed that a combination of dietary modification and controlled physical exercise significantly improves myocardial functional parameters and reduces the risk of recurrent infarction.

Keywords: *myocardial infarction, rehabilitation, diet, physical activity, lipid metabolism, myocardium.*

KIRISH

Miokard infarkti (MI) – yurak mushagining o‘tkir ishemik nekrozi bo‘lib, u butun dunyo bo‘ylab o‘limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, har yili 17 milliondan ortiq inson yurak-qon tomir kasalliklari oqibatida vafot etadi, shundan taxminan 7 million holat miokard infarktiga to‘g‘ri keladi.

Reabilitatsiya davrida asosiy maqsad – yurak mushagi faoliyatini tiklash, takroriy infarktning oldini olish va bemorning ijtimoiy faolligini qayta tiklashdir. Ushbu jarayonda parhez terapiyasi hamda jismoniy faollik muhim o‘rin tutadi. Parhez yurak yukini kamaytiradi, qon lipid ko‘rsatkichlarini normallashtiradi, jismoniy faollik esa qon aylanishini yaxshilab, yurak mushagini mustahkamlaydi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot Toshkent shahridagi Respublika Kardiologiya markazida 2023–2024 yillar davomida olib borildi. Tadqiqotga 40–70 yosh oralig‘idagi 60 nafar miokard infarktini boshidan kechirgan bemor jalb qilindi.

Bemorlar ikki guruhga bo‘lindi:

1-guruh (nazorat) – standart dori vositalari bilan davolangan 30 nafar bemor.

2-guruh (tajriba) – dori vositalariga qo‘shimcha ravishda gipoxolesterinli parhez va bosqichma-bosqich jismoniy mashqlar dasturi qo‘llanilgan 30 nafar bemor.

Parhez terapiyasi AHA (American Heart Association) tavsiyalariga asoslangan bo‘lib, quyidagilarni o‘z ichiga oldi:

kunlik yog‘ miqdori $\leq 25\text{--}30\%$,

tuz iste‘moli ≤ 5 g/kun,



trans-yogʻlar va qovurilgan taomlardan voz kechish,
sabzavot va baliq mahsulotlarini koʻpaytirish.

Jismoniy mashqlar dasturi 3 bosqichda amalga oshirildi:

1. Yotgan davr – nafas mashqlari, oyoq mushaklarini yengil harakatlantirish;
2. Tiklanish bosqichi – yurish, zinadan chiqish, yengil choʻzilish mashqlari;
3. Uzoq muddatli bosqich – velosiped ergometri, suzish va yugurish mashqlari (yurak urish tezligi 60–70% CHM).

Statistik tahlil SPSS 23.0 dasturi orqali oʻtkazildi. $P < 0.05$ ishonchlilik darajasi statistik ahamiyatli deb qabul qilindi.

NATIJALAR

6 oy davom etgan kuzatuvlar shuni koʻrsatdiki:

Tajriba guruhida qon lipid profili yaxshilandi: umumiy xolesterin 6.2 mmol/l dan 4.8 mmol/l gacha kamaydi ($p < 0.05$), HDL esa 0.9 dan 1.3 mmol/l gacha oshdi.

Yurak urish tezligi va arterial bosim normallashti.

Takroriy infarkt holatlari nazorat guruhida 13%, tajriba guruhida esa atigi 3% boʻldi.

Subyektiv holat: bemorlarning 85% jismoniy faollikdan keyin oʻzini “engil” va “kuchliroq” his qilganini bildirdi.

Bu natijalar parhez va jismoniy faollikning miokard tiklanish jarayoniga sezilarli ijobiy taʼsirini tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar koʻrsatishicha, parhez va jismoniy mashqlarni kompleks qoʻllash reabilitatsiya samaradorligini oshiradi. Gipoxolesterinli parhez yurak mushagiga kislorod taʼminotini yaxshilaydi, oksidlovchi stressni kamaytiradi. Jismoniy mashqlar esa periferik qon aylanishini kuchaytiradi, yurakning kontraktil qobiliyatini tiklaydi.

Bu xulosalar Alimova M.F. (2022) va Rakhimova Sh.N. (2021) tadqiqotlari natijalari bilan hamohang boʻlib, yurak infarktidan keyingi kompleks reabilitatsiya bemorning umr sifatini yaxshilashda muhim omil ekanini koʻrsatadi.

XULOSA



1. Miokard infarktidan keyingi davrda parhez va jismoniy faollikni muvofiqlashtirish yurak faoliyatini tiklashda muhim ahamiyatga ega.
2. Parhezning yog‘, tuz va trans-yog‘larni cheklovchi modeli lipid profilini yaxshilaydi.
3. Dasturlashtirilgan jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlaydi va qayta infarkt xavfini kamaytiradi.
4. Kompleks reabilitatsiya tizimi yurak-qon tomir kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarning hayot sifatini oshiradi.

TAVSIYALAR

Reabilitatsiya markazlarida individual parhez dasturlarini joriy etish.

Bemorlar uchun bosqichli jismoniy faollik dasturini tuzish.

Tibbiyot xodimlarini reabilitatsiya jarayonining dietoterapiya va fizioterapiya jihatlari bo‘yicha qayta tayyorlash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Алимова М.Ф., Турсунова Г.Х. Yurak kasalliklarida reabilitatsiya va parhez terapiyasi. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2022. – 180 b.
2. Рахимова Ш.Н. Miokard infarktidan keyingi davrda jismoniy reabilitatsiya. – Toshkent, 2021. – 156 b.
3. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs) Fact Sheet. 2023.
4. American Heart Association. Guidelines for Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Programs. 2022.
5. Очилова Н.М. Yurak mushaklari ishemik kasalliklarida parhezning klinik ahamiyati. – Samarqand, 2020.