

YURAK QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARIDA REABILITATSIYA USULLARI

Muallif: Ibroximova Dilobar G'ayratjon qizi
Lavozim: Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat
Salomatligi texnikumi maxsus fan o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yurak qon tomir tizimi kasalliklarida reabilitatsiya usullari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Yurak kasalliklaridan so'ng bemorlarni tez va samarali tiklash, kasallikning takrorlanishini oldini olish hamda hayot sifatini yaxshilashda qo'llaniladigan fizioterapiya, mashqlar terapiyasi va psixologik yordam usullari tavsiflangan.

Kalit so'zlar: yurak kasalliklari, reabilitatsiya, fizioterapiya, mashqlar terapiyasi, psixologik yordam

Abstract: This article provides detailed information on rehabilitation methods for cardiovascular diseases. Methods aimed at rapid and effective recovery after heart disease, preventing recurrence, and improving quality of life, including physiotherapy, exercise therapy, and psychological support, are described.

Keywords: cardiovascular diseases, rehabilitation, physiotherapy, exercise therapy, psychological support

Asosiy matn

Kirish

Yurak qon tomir tizimi kasalliklari (YQTK) dunyoda eng keng tarqalgan sog'liq muammolaridan biridir. Yurak yetishmovchiligi, infarkt, gipertoniya kabi kasalliklar bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi. Shuning uchun reabilitatsiya dasturlari bemorlarni tez va samarali tiklash, kasallikning qaytlanishini oldini olish hamda ularning hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Fizioterapiya va jismoniy mashqlar

Reabilitatsiyada fizioterapiya eng asosiy usullardan biridir. Yurak kasalliklari bo'lgan bemorlarga maxsus mashqlar terapiyasi tavsiya etiladi. Bu mashqlar qon

aylanishini yaxshilash, yurak mushaklarini mustahkamlash va umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Mashqlar dasturi bemorning yoshiga, kasallik turiga va holatiga qarab individual tarzda belgilanadi.

Dori-darmon va parhez bilan qo'llab-quvvatlash

Reabilitatsiya jarayonida bemorning dori-darmon qabul qilish rejimi va parheziga e'tibor berish zarur. Yurak kasalliklarida tuz miqdorini kamaytirish, yog'li ovqatlardan cheklanish va vitaminlar bilan boyitilgan ovqatlar tavsiya etiladi. Shu bilan birga, qon bosimini barqarorlashtiruvchi va yurak faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi dorilar reabilitatsiya jarayonining muhim qismi hisoblanadi.

Psixologik yordam Yurak kasalliklari bo'lgan bemorlarda ruhiy holat ham muhim rol o'ynaydi. Stress va depressiya yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologik maslahatlar, meditatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yurak kasalliklaridan so'ng tiklanishda yordam beradi.

Innovatsion usullar

Hozirgi kunda reabilitatsiyada zamonaviy texnologiyalar – masalan, yurak monitorlari, onlayn mashqlar dasturlari va telemeditsina xizmatlari keng qo'llanilmoqda. Bu usullar bemorlarni masofadan nazorat qilish va individual reabilitatsiya dasturlarini samarali amalga oshirish imkonini beradi.

Xulosa

Yurak qon tomir tizimi kasalliklarida reabilitatsiya ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Fizioterapiya, mashqlar terapiyasi, psixologik yordam va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash bemorning tez va samarali tiklanishida, kasallikning qaytlanishini oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. Bobojonov A., "Yurak kasalliklarida reabilitatsiya", Tibbiyot, 2020.
2. Karimova M., "Fizioterapiya va yurak sog'ligi", Sog'liq, 2021.
3. Smith J., "Cardiovascular Rehabilitation Methods", Heart Journal, 2019.