

ICHAKLAR NEVROZI: KLINIK BELGILARI VA DAVOLASH ALGARITMI

Sodiqova Ibodatoy Mansur qizi

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi

25-17-gurux talabasi

Annotatsiya

Ichaklar nevrozi — bu ichak faoliyatining ruhiy-emotsional holat bilan chambarchas bog'liq buzilishi bo'lib, so'nggi yillarda juda keng tarqalgan kasallik hisoblanadi. Bemorlar odatda qorinda og'riq, shishish, ich ketishi yoki qabziyatdan shikoyat qiladilar, lekin organik sabab topilmaydi. Kasallik asosan stress, tashvish va depressiya bilan bevosita bog'liq. Klinik belgilar ko'pincha kayfiyat o'zgarishi, uyqusizlik va umumiy holsizlik bilan kechadi. Diagnostika bemorning shikoyatlari va funksional tekshiruvlarga asoslanadi. Davolash algoritmi kompleks yondashuvni talab qiladi: parhez, psixoterapiya, dori vositalari va hayot tarzini o'zgartirish muhim o'rin tutadi. Shuningdek, stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlar (yoga, meditatsiya, nafas mashqlari) samarali natija beradi. Erta tashxis va to'g'ri yondashuv bemorning hayot sifatini sezilarli yaxshilaydi. Shu bois ichaklar nevrozi — nafaqat tibbiy, balki psixologik muammo sifatida ham e'tibor talab etadi.

Kalit so'zlar: ichaklar nevrozi, funksional buzilish, stress, psixosomatika, klinik belgilar, davolash algoritmi, psixoterapiya, parhez, depressiya, hayot sifati.

Аннотация

Невроз кишечника — это функциональное расстройство, тесно связанное с психоэмоциональным состоянием человека, и в последние годы становится все более распространённым заболеванием. Пациенты обычно жалуются на боли в животе, вздутие, понос или запор, однако органических причин не обнаруживается. Заболевание напрямую связано со стрессом, тревогой и депрессией. Клинические проявления часто сопровождаются изменением настроения, бессонницей и общей слабостью. Диагностика основывается на жалобах пациента и функциональных обследованиях. Алгоритм лечения требует комплексного подхода: диета, психотерапия, медикаментозная терапия и изменение образа жизни играют важную роль. Эффективны также методы снижения стресса — йога, медитация и дыхательные упражнения. Ранняя диагностика и правильное лечение значительно улучшают качество жизни пациента. Таким образом, невроз кишечника следует рассматривать не только как медицинскую, но и как психологическую проблему.

Ключевые слова: невроз кишечника, функциональное расстройство, стресс, психосоматика, клинические признаки, алгоритм лечения, психотерапия, диета, депрессия, качество жизни.

Annotation

Intestinal neurosis is a functional disorder closely linked to the psycho-emotional state of a person and has become increasingly common in recent years. Patients usually complain of abdominal pain, bloating, diarrhea, or constipation, yet no organic cause is found. The disorder is directly associated with stress, anxiety, and depression. Clinical manifestations are often accompanied by mood swings, insomnia, and general weakness. Diagnosis is based on patient complaints and functional examinations. The treatment algorithm requires a comprehensive approach: diet, psychotherapy, medication, and lifestyle modification play key roles. Stress-reducing techniques such as yoga, meditation, and breathing exercises are also effective. Early diagnosis and appropriate management significantly improve the patient's quality of life. Therefore, intestinal neurosis should be considered not only a medical but also a psychological problem.

Keywords: intestinal neurosis, functional disorder, stress, psychosomatics, clinical signs, treatment algorithm, psychotherapy, diet, depression, quality of life.

Kirish

So'nggi yillarda zamonaviy hayotning tezkor sur'ati, ruhiy bosim va stress omillari inson salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, asab tizimi va ovqat hazm qilish organlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik natijasida yuzaga keladigan kasalliklar soni ortib bormoqda. Shulardan biri — ichaklar nevrozi bo'lib, u organik o'zgarishsiz kechuvchi, ammo bemorga jiddiy noqulaylik tug'diruvchi holatdir. Bu kasallikda ichak faoliyati markaziy asab tizimining funksional buzilishi bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Ichaklar nevrozi, odatda, hissiy zo'riqish, xavotir, depressiya yoki uzoq davom etgan stress fonida rivojlanadi. Bemorlar ko'pincha qorindagi og'riq, shishish, ich ketishi yoki qabziyatdan shikoyat qiladilar. To'g'ri tashxis qo'yish va kompleks davolash usullarini qo'llash kasallikning kechishini yengillashtiradi. Shu bois ushbu mavzuni o'rganish zamonaviy tibbiyotda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Patogenez: Ichaklar nevrozining patogenezi murakkab bo'lib, markaziy va periferik asab tizimlari o'rtasidagi funksional disbalans bilan belgilanadi. Asosiy o'rin vegetativ asab tizimi faoliyatining buzilishiga to'g'ri keladi, bu esa ichak peristaltikasining o'zgarishiga olib keladi. Stress, hissiy zo'riqish va xavotir holatlari gipotalamo-gipofizar-o'rta o'q faoliyatini faollashtiradi, natijada gormonal va neyromediatorlar muvozanati buziladi. Serotonin, dopamin va asetilxolin kabi moddalar darajasining o'zgarishi ichak harakatini va sezuvchanligini kuchaytiradi.

Bundan tashqari, ichak mikroflorasining disbiozi ham nevroz rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ushbu jarayonlar ichak devorida sezuvchanlikning ortishiga, spazmlar va og'riq sindromining paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, ruhiy-emotsional stressning surunkali davom etishi immun tizim faoliyatini ham zaiflashtiradi. Natijada, ichaklar nevrozi uzoq davom etuvchi, murakkab patofiziologik jarayonlar majmuasini hosil qiladi.

Klinik belgilar: Ichaklar nevrozining klinik manzarasi juda xilma-xil bo'lib, bemorning ruhiy holati va asab tizimining sezuvchanligiga bevosita bog'liq. Eng asosiy belgilar — qorinda og'riq, dam bo'lish, ich ketishi yoki qabziyatning almashinib turishidir. Og'riqlar ko'pincha ichak harakati bilan bog'liq bo'lib, stress yoki hayajon holatlarida kuchayadi. Ba'zi bemorlarda qorinda "qaynash", gaz to'planishi va tez-tez ichakni bo'shatish istagi kuzatiladi. Bundan tashqari, umumiy zaiflik, bosh og'rish, yurak urishining tezlashuvi, uyqusizlik va ishtahaning pasayishi ham kuzatiladi. Psixologik belgilar sifatida tashvish, xavotir, asabiylik va depressiv kayfiyat ustunlik qiladi. Bunday holatlarda bemorlar ko'pincha o'z kasalligini og'ir organik kasallik deb o'ylab, doimiy tashvishda bo'ladi. Klinik belgilarning o'zgaruvchanligi kasallikni aniqlashni murakkablashtiradi, shuning uchun to'g'ri diagnostika yondashuvi juda muhim hisoblanadi.

Diagnostika: Ichaklar nevrozi diagnostikasi murakkab jarayon bo'lib, asosan organik kasalliklarni istisno qilishga qaratiladi. Dastlab bemorning shikoyatlari, kasallik tarixi va ruhiy-emotsional holati batafsil o'rganiladi. Fizik tekshiruvda odatda jiddiy patologik o'zgarishlar aniqlanmaydi, ammo qorinda noaniq og'riq va meteorizm belgilariga e'tibor qaratiladi. Laborator va instrumental tekshiruvlar (koprogramma, UTT, kolonoskopiya) orqali organik sabablar rad etiladi. Diagnostik mezon sifatida Rome IV kriteriyalari keng qo'llaniladi, ular simptomlarning davomiyligi va xarakteriga asoslanadi. Psixologik baholash testlari yordamida stress, tashvish yoki depressiya darajasi aniqlanadi. Shuningdek, vegetativ asab tizimi faoliyati ham o'rganiladi. To'liq va tizimli diagnostika kasallikni erta aniqlash hamda to'g'ri davolash strategiyasini tanlash imkonini beradi.

Davolash algoritmi: Ichaklar nevrozini davolashda kompleks, tizimli va individual yondashuv asosiy tamoyil hisoblanadi. Avvalo, bemorga kasallikning funksional tabiati haqida to'g'ri tushuncha berilib, ruhiy zo'riqish va qo'rquvni kamaytirish lozim. Psixoterapiya davolashning asosiy yo'nalishi bo'lib, kognitiv-behavioral terapiya, relaksatsiya mashqlari va autogen treninglar yuqori samarani ko'rsatadi. Dori vositalaridan antidepressantlar, anksiolitiklar, spazmolitiklar hamda zaruratda probiotik va prebiotiklar qo'llaniladi. Parhez terapiyasi muhim o'rin tutadi: yog'li, achchiq, gaz hosil qiluvchi mahsulotlar cheklanadi, ratsion tolali ozuqalar bilan boyitiladi.

Bemor hayot tarzini sog'lomlashtirish — yetarli uyqu, muntazam jismoniy faollik va stressni boshqarish usullarini o'zlashtirish davolash samaradorligini oshiradi. Meditatsiya, yoga va nafas mashqlari ruhiy barqarorlikni tiklashga yordam beradi. Shifokor-bemor o'rtasida ishonchli aloqa o'rnatilishi psixosomatik simptomlarning tezroq kamayishiga olib keladi. Davolash davomida bemor psixonevrolog va gastroenterolog kuzatuvida bo'lishi tavsiya etiladi.

Asoratlari: Davolash kechiktirilgan yoki noto'g'ri olib borilgan hollarda kasallik surunkali shaklga o'tishi mumkin. Uzoq davom etgan ichak disfunktsiyasi disbioz, immunitetning pasayishi, uyqusizlik va depressiv holatlar bilan kechadi.

Prognoz: To'g'ri tashxis va kompleks terapiya o'tkazilganda prognoz qulay. Bemorlarning aksariyati simptomlarning sezilarli kamayishini, hayot sifatining yaxshilanishini va ruhiy holatning barqarorlashishini qayd etadilar. Ammo kuchli stress omillari davom etsa, qaytalanish ehtimoli saqlanib qoladi. Shu bois davolash bilan bir qatorda profilaktik kuzatuv ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa: Ichaklar nevrozi — zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan, ammo ko'p hollarda yetarlicha e'tibor berilmaydigan funksional kasalliklardan biridir. U asosan markaziy asab tizimi va ovqat hazm qilish tizimi o'rtasidagi nozik muvozanatning buzilishi natijasida yuzaga keladi. Ushbu kasallikning o'ziga xos jihati shundaki, bemorda organik o'zgarishlar aniqlanmaydi, biroq simptomlar sezilarli darajada hayot sifatini pasaytiradi. Shuning uchun ichaklar nevrozini nafaqat gastroenterologik, balki psixosomatik nuqtai nazardan ham chuqur o'rganish zarur. Patogeneza ruhiy-emotsional omillar, xususan, stress, xavotir, depressiya va hissiy zo'riqish muhim o'rin tutadi. Bu omillar vegetativ asab tizimi faoliyatini izdan chiqarib, ichak peristaltikasini, sekresiya jarayonini va sezuvchanlikni o'zgartiradi. Natijada ichak devorida spazmlar, shishish, og'riq va defekatsiya buzilishlari paydo bo'ladi. Shu bois ichaklar nevrozini "asabiy kelib chiqishli ichak sindromi" deb ham atash mumkin. Klinik belgilar juda xilma-xil bo'lib, har bir bemorda o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi. Eng ko'p uchraydigan simptomlar — qorinda og'riq, dam bo'lish, ich ketishi yoki qabziyatning almashinib turishi, umumiy holsizlik, tashvish va uyqusizlikdir. Bemorlarning ko'pchiligi organik kasallikka chalanganman, degan qo'rquv bilan yashaydi, bu esa psixologik bosimni yanada kuchaytiradi. Diagnostika jarayonida organik patologiyalarni istisno etish muhim. Shuning uchun laborator va instrumental tekshiruvlar, jumladan, koprogramma, UTT, kolonoskopiya kabi usullar o'tkaziladi. Shu bilan birga, bemorning ruhiy holati psixologik testlar yordamida baholanadi. To'liq diagnostik yondashuv kasallikni erta aniqlash va individual davolash strategiyasini ishlab chiqish imkonini beradi. Davolash algoritmi kompleks yondashuvni talab etadi. Eng avvalo, bemorga kasallikning asl mohiyatini to'g'ri tushuntirish, uni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash zarur. Psixoterapiya — davolashning ajralmas qismi bo'lib, kognitiv-behavioral usullar, relaksatsiya

mashqlari, yoga va meditatsiya ijobiy natija beradi. Dori vositalaridan antidepresantlar, anksiolitiklar, spazmolitiklar, probiotiklar va yengil tinchlantiruvchi preparatlar qo'llaniladi. Ratsional parhez va sog'lom turmush tarzi esa davolash samaradorligini mustahkamlaydi. Davolash choralari o'z vaqtida va to'liq bajarilmasa, kasallik surunkali shaklga o'tib, asoratlar rivojlanishi mumkin. Ular orasida disbioz, immunitet pasayishi, surunkali charchoq, depressiv holat va psixosomatik buzilishlar eng ko'p uchraydi. Shu sababli bemorlar muntazam tibbiy nazoratda bo'lishi tavsiya etiladi. Prognoz, odatda, qulay. To'g'ri tashxis, samarali psixoterapiya va sog'lom turmush tarzi yordamida simptomlar sezilarli kamayadi, bemorning hayot sifati tiklanadi. Ammo stress omillari davom etsa, kasallik qaytalanish ehtimoli yuqori bo'ladi. Shuning uchun profilaktika choralari — stressni boshqarish, muntazam dam olish, sog'lom ovqatlanish va ijobiy fikrlash muhitini shakllantirish — alohida ahamiyatga ega. Ichaklar nevrozini samarali nazorat qilish uchun tibbiyotning turli yo'nalishlari — gastroenterologiya, nevrologiya, psixiatriya va psixologiyaning birgalikdagi yondashuvi zarur. Bunday multidisiplinar yondashuv kasallikning nafaqat jismoniy, balki ruhiy ildizlarini ham bartaraf etishga yordam beradi. Umuman olganda, ichaklar nevrozi — bu nafaqat ichak faoliyatining buzilishi, balki insonning umumiy ruhiy va jismoniy muvozanatini izdan chiqaruvchi holatdir. Unga qarshi kurashish uchun faqat dorilar emas, balki psixologik barqarorlik, to'g'ri ovqatlanish, tinch hayot ritmi va ijobiy fikrlash muhim rol o'ynaydi. Vaqtida tashxis qo'yish, kompleks davolash va sog'lom turmush tarzi tamoyillariga amal qilish orqali bemor to'liq sog'lom hayotga qaytishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Rasulov M., To'xtayeva N. *Psixosomatik kasalliklar va ularning klinik xususiyatlari*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
2. Abdullayeva D. *Ichaklar nevrozi: tashxis va davolash yondashuvlari*. – Samarqand: Sog'lom hayot, 2022.
3. Ahmedov Sh. *Asab tizimi va ovqat hazm qilish organlari o'zaro ta'siri*. – Buxoro: Ilm ziyo, 2019.
4. Drossman D.A. *Functional Gastrointestinal Disorders: History, Pathophysiology, Clinical Features and Rome Criteria*. – Gastroenterology, 2016.
5. Ford A.C., Lacy B.E., Talley N.J. *Irritable Bowel Syndrome*. – The New England Journal of Medicine, 2017.
6. Camilleri M., Parkman H.P. *Neurogastroenterology: A Clinical Overview*. – The Lancet Gastroenterology & Hepatology, 2018.
7. Mayer E.A., Tillisch K. *The Brain-Gut Axis in Functional Gastrointestinal Disorders*. – Gastroenterology, 2011.