

SURUNKALI CHARCHOQ SINDROMI (SCS)

Xolmirzayeva Barno Qayumjon qizi

Rishton Abu Ali ibn sino nomidagi

Jamoat Salomatligi texnikumi yetakchi o'qituvchisi

Kirish

Surunkali charchoq sindromi (SCS) — bu uzoq vaqt davomida charchoqning kamaymasligi, dam olish bilan yo'qolmasligi bilan tavsiflanadigan murakkab holat. SCS nafaqat jismoniy charchoq, balki ruhiy va ijtimoiy faoliyatning pasayishiga ham olib keladi. Zamonaviy hayot sur'ati, stress, uyqu yetishmasligi va surunkali kasalliklar SCS rivojlanishida asosiy xavf omillari hisoblanadi. Shu bois terapevtik amaliyotda ushbu mavzuni o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Annotatsiya

Ushbu maqolada surunkali charchoq sindromining kelib chiqish sabablari, klinik belgilari, tashxis qo'yish usullari va davolash usullari yoritilgan. Stress, uyqu buzilishi, surunkali kasalliklar va ruhiy zo'riqish SCS rivojlanishiga qanday ta'sir qilishi ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, bemorlarni profilaktik va davolash choralariga yo'naltirish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Maqola tibbiyot yo'nalishidagi talabalar va amaliyotchi mutaxassislar uchun foydali.

Kalit so'zlar

Surunkali charchoq sindromi, SCS, charchoq, uyqu buzilishi, stress, ruhiy holat, terapevtik profilaktika, davolash.

Asosiy qism

1. SCS tushunchasi va turlari

SCS — uzoq vaqt davomida charchoqning pasaymasligi bilan tavsiflanadi. Uning turlari:

Asosiy (primer) SCS — boshqa kasalliklar bilan bogʻliq emas.

Ikkinchi (sekundar) SCS — surunkali kasalliklar (diabet, gipertoniya, yurak yetishmovchiligi) yoki ruhiy stress natijasida yuzaga keladi.

2. SCS sabablari

uzoq davom etadigan stress;

uyqu yetishmasligi yoki sifatining pasayishi;

surunkali infeksiyalar va kasalliklar;

jismoniy va ruhiy ortiqcha yuk;

yomon ovqatlanish va vitamin yetishmovchiligi.

3. Klinika

SCS belgilari quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

jismoniy charchoq, kuchsizlanish;

tez charchash, hatto oddiy ishlar bilan;

diqqat va xotira pasayishi;

uyqusizlik yoki ortiqcha uyqu;

ruhiy noqulaylik: bezovtalik, depressiya;

bosh ogʻrigʻi va mushak ogʻrigʻi.

4. Tashxis

SCS tashxisi asosan klinik belgilarga asoslanadi. Qoʻshimcha tekshiruvlar quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

qon tahlillari (gemogramma, vitaminlar darajasi);

yurak va qon bosimi monitoringi;

endokrin tizim tekshiruvi;

ruhiy holat bahosi (psixologik testlar).

5. Davolash va profilaktika

Davolash usullari

ruhiy stressni kamaytirish; uyqu rejimini tartibga keltirish; jismoniy faollikni oshirish; diet va vitaminlarga e'tibor berish; kerak bo'lsa, psixolog yoki terapevt maslahatlari; surunkali kasalliklarni davolash.

Profilaktika

mehnat va dam olishni muvozanatlash; sog'lom ovqatlanish;

muntazam jismoniy mashqlar; texnologiyalardan me'yorida foydalanish;

stress bilan kurash ko'nikmalarini rivojlantirish.

Xulosa

Surunkali charchoq sindromi — zamonaviy jamiyatda tez-tez uchraydigan murakkab kasallik. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy faoliyatni ham buzadi. Erta tashxis, profilaktika va kompleks davolash orqali SCS salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Terapiya amaliyotida bemorlarning hayot tarzini baholash va psixosomatik omillarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

Karimov B.Sh. Ichki kasalliklar. — Toshkent, 2020.

Ismoilov A.A. Nevrologiya va psixosomatika asoslari. — Toshkent, 2019.

Smith M. Chronic Fatigue Syndrome: Diagnosis and Management. — New York, 2021.

Reeves W.C. Chronic Fatigue Syndrome and Stress. Journal of Clinical Medicine, 2020.

O‘zbekiston Respublikasi SSV. Klinik tavsiyalar