



YURAK YETISHMOVCHILIGI- KLINIK KO'RINISHLARI VA REABILITATSIYA ASOSLARI

Abdug'afforov Jamshidbek Lochinbek o'g'li

Central Asian Medical Universitiy

Pediatrica yo'nalishi 3-kurs p-923 guruhi talabasi

@Drdjamshid26gmail.com

[+998907760066](tel:+998907760066)

Annotatsiya: Yurak yetishmovchiligi — yurakning fiziologik va patologik o'zgarishlar natijasida organizm to'qimalari va a'zolarining zarur kislorod va oziqa moddalari bilan ta'minlanmasligi, yurakning o'z funksiyasini to'laqonli bajara olmasligidir. Bu kasallik belgilari vaqt o'tishi bilan kuchayib boradi va ko'pincha boshqa yurak-tomir patologiyalari fonida rivojlanadi. Yurak yetishmovchiligi surunkali yoki o'tkir shaklda xarakterlanib, bemorning umr sifati va davomiyligini sezilarli darajada qisqartiradi. Uning rivojlanishida asosiy sabablar sifatida arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi, yurak yetishmovchiligi natijasida yuzaga kelgan valve patologiyalari va miokard infarkti ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar: Yurak yetishmovchiligi, klinik ko'rinishlari, reabilitatsiya, tashxis, davolash, profilaktika, sog'lom turmush tarzi.

Yurak yetishmovchiligi fiziologik jihatdan yurakkon puflash hajmining kamayishi, yurak mushaklarining qisqarish qobiliyatining buzilishi yoki yurak kameralariga bosimning ortishi natijasida rivojlanadi. Dastlab yurakning kompensator imkoniyatlari ishga tushadi, biroq vaqt o'tishi bilan bu imkoniyatlar zaiflaydi va yurakning yetarli darajada qon hayday olmasligi, periferik to'qimalarda gipoksiya va gemodinamik buzilishlarga olib keladi. Bu holat tanada suyuqlik to'planishiga, qandli diabet va buyrak funksiyasining buzilishi kabi qo'shimcha kasalliklarning rivojlanishiga ham olib keladi. Klinik ko'rinishlari, eng avvalo, nafas qisilishi, tez charchash, shishlar, yurak urish tezligining o'zgarishi, ichki organlarda venoz dimlanish va tunda tez-tez diureziya qiladi. Bemorlarning aksariyatida yurak yetishmovchiligi boshlanganda nafas qisilishi faqat jismoniy zo'riqishda seziladi, vaqt o'tishi bilan esa rost paytda va hatto dam olayotganida ham nafas yetishmovchiligi paydo bo'lishi mumkin. Bu yurakning chap yoki o'ng qismi yetishmovchiligi rivojlanishiga bog'liq bo'lib, ba'zi hollarda umumiy yurak yetishmovchiligi ham rivojlanadi [1].

Yurak yetishmovchiligining chap qism yetishmovchiligi ko'pincha o'pka giperemiyasi, quruq yoki nam yo'tal, ba'zida esa ko'kargan rang paydo bo'lishi va nankis nafas qisilishi bilan namoyon bo'ladi. Chap qismining faoliyati zaiflashgani sababli o'pka qon tomirlari to'lib, natijada g'ov va havo almashinuvining buzilishi yuzaga keladi. O'ng qism yetishmovchiligi esa periferik shishlar, qorin bo'shlig'ida suyuqlik (assit), jigar kattalashuvi va qorin sohasida og'riq bilan kechadi. Bu holatda venoz qon aylanishi buziladi, natijada



to'qimalar va ichki organlarda dimlanish yuzaga keladi. Yurak yetishmovchiligi rivojlanishida bir necha darajalar farqlanadi. Dastlabki bosqichlarda yurakning faqat jismoniy ishga nisbatan javob berish imkoniyatlari pasayadi, biroq dam olayotganida bemorda simptomlar bo'lmaydi. Keyingi bosqichlarda dekompensatsiya kuchayadi, ya'ni yurak hoh kada holatda ham yetarli qon hayday olmagan uchun simptom va klinik belgilar ancha yaqqol namoyon bo'ladi. Terminal bosqichda esa yurak faoliyati butunlay yetarli bo'lmay qoladi va to'qimalarda jiddiy gipoksiya, tez-tez shish, o'pka giperemiyasi natijasida o'lim xavfi ortadi. Yurak yetishmovchiligini tashxislashda anamnez yig'ish, umumiy ko'rik, laborator va instrumental tadqiqotlar alohida ahamiyatga ega. Klinik simptomlari, bemorning shikoyatlari, jismoniy ko'rik natijalari va yurak faoliyatini kuzatish tashxis qo'yishda muhim o'rin tutadi. Laborator analizlarda gemoglobin miqdori, qand va buyrak funksiyasi, koagulyatsion tizim ko'rsatkichlari kuzatilib, yurak enzimlarining aniqlanishi aks etadi. Shu bilan birga, instrumental usullar — elektrokardiografiya, exokardiografiya, ko'krak qafasining rentgenogrammasi, yurak ultratovush tekshiruvlari yurak yetishmovchiligini aniqlash va uning funksional darajasini baholashda keng qo'llaniladi. Yurak yetishmovchiligi diagnostikasida ko'pincha New York Heart Association (NYHA) sinflari asosida baho beriladi. Yuqorida qayd etilgan klinik omillar, bemorning jismoniy yuklamalarga chidamliligi, yurakning qisqarish fraksiyasi va boshqa instrumental natijalar asosida sinflar belgilanadi. Bu sinflar reabilitatsiya jarayonini rejalashtirish va bemorga to'g'ri tavsiyalar berishda muhim ahamiyatga ega [2].

Terapiya va reabilitatsiya asoslari keng ko'lamli yondashuvni talab etadi. Yuzaga kelgan yurak yetishmovchiligida asosiy vazifa yurakning funksional imkoniyatlarini oshirish, klinik simptomlarni yengillashtirish, kasallik zo'rayishini oldini olish va bemorning umr davomiyligini uzaytirishdan iborat. Dastlab, kasallik sabablarini, masalan, arterial gipertenziya, yurak ritm buzilishlari, ishemik yurak kasalligi va valve patologiyalarini aniqlab, ularni imkon qadar bartaraf etish zarur. Medikamentoz terapiya yurak yetishmovchiligi uchun asosiy o'rin tutadi. Shu jumladan, ACE-ingibitorlar, beta-blokatorlar, diuretiklar va aldosteron antagonistlari kabi vositalar yurak mushaklariga yuklamani kamaytirish, qon bosimini pasaytirish va yurak qisqarish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ayni vaqtda, yurak tez-tez urishi yoki aritmiya holatlari mavjud bo'lsa, antiaritmik preparatlar qo'llanilishi mumkin. Suyuq va natriy iste'molini chegaralash, ratsional ovqatlanish va jismoniy faollik yurak yetishmovchiligi bo'lgan bemorlar uchun muhim ahamiyatga ega. Dieta yurak qon-tomir tizimi uchun zararli bo'lgan mahsulotlar — yog'li, sho'r, achchiq, qovurilgan ovqatlarni kamaytirishni, to'g'ri kaloriyali va vitaminlarga boy ovqatlarni tanlashni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiyaning mos darajasi yurak mushaklarini mustahkamlash, organizmning umumiy chidamliligini oshirish va psixologik ahvolni yaxshilashga yordam beradi. Fizioterapiya, nafas olish mashqlari ham yurak yetishmovchiligi bo'lgan bemorlar uchun tavsiya etiladi [3].

Reabilitatsiya surunkali yurak yetishmovchiligini davolashda ajralmas bosqich hisoblanadi. Bu bosqichda terapevtik jismoniy tarbiya, reabilitatsion mashg'ulotlar va



individual reja asosida fizioterapevtik proseduralar amalga oshiriladi. Reabilitatsiya yurakning funksional darajasini tiklash, bemorning jismoniy va ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, kasallikning zo'rayish xurujlarini kamaytirish va bemor umrini uzaytirishga yo'naltirilgan. Reabilitatsiya dasturlari bemorning yoshi, yurak yetishmovchiligi darajasi, kasallik davomiyligi, shuningdek, mavjud hamroh kasalliklarni hisobga olgan holda tuziladi. Bu dasturlar intensiv yurak monitoringi va uzoq muddatli kuzatuv asosida olib boriladi. Erta va sifatli reabilitatsiya yurak yetishmovchiligiga chalingan bemorlarda kasallikning qaytalanishini oldini olish, nogironlikni kamaytirish va organizmda bo'shab qolgan boshqa sistemalar faoliyatini jonlantirish imkonini beradi. Yurak yetishmovchiligi reabilitatsiyasi, shuningdek, bemorlarning psixologik salomatligini, ijtimoiy faoliyati va mustaqil hayotga qaytish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Reabilitatsiya davomida bemor shifokor va hamshiralar nazoratida bo'ladi, jismoniy yuklamalar asta-sekin orttiriladi hamda ovqatlanish va dorilash tartibiga qat'iy amal qilinadi. Reabilitatsiya bosqichida bemorning ahvoli, yurak va boshqa organlar funksiyasining o'zgarishi, dorilar samaradorligi va nojo'ya ta'sirlar sistematik kuzatib boriladi. Yurak yetishmovchiligi bo'yicha zamonaviy tavsiyalarga ko'ra, jismoniy tarbiya dasturlari aerok dhli yuklamalarni o'z ichiga oladi, ular yurak urish tezligi va qon bosimining doimiy monitoringini ta'minlaydi. To'g'ri reabilitatsiyaning yana bir muhim jihati — bemorning o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabatini oshirish, kasallik haqida keng qamrovli ma'lumotga ega bo'lishini va zarur hollarda o'z vaqtida tibbiy yordamga murojaat qilishini ta'minlashdir. Yurak yetishmovchilarining kundalik hayotiga moslashishida reabilitatsiyaning psixologik yordami ham ahamiyatli o'rin tutadi. Bu bosqichda ijtimoiy-madaniy faoliyat, ish faoliyatini boto'liq tiklash, oilaviy munosabatlarni qayta tiklash va stressga bardoshlilikni oshirishga alohida e'tibor qaratiladi. Shuningdek, bemorlar shifokorlar tomonidan yurak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin bo'lgan xavf omillaridan saqlanish, chekish, ortiqcha alkogol ichish, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy harakatsizlikdan uzoqlashish kerakligi haqida muntazam ogohlantiriladi [4].

Fuqarolar va tibbiy soha vakillari yurak yetishmovchiligi profilaktikasi bo'yicha doimiy axborot-tushuntirish ishlarini amalga oshirishlari lozim. Yoshlikdan boshlab jismoniy faollik, me'yorida ovqatlanish, stresslardan saqlanish va hushyorlik yurak yetishmovchiligi xavfini sezilarli pasaytiradi. O'z vaqtida tibbiy ko'riklardan o'tish, arterial bosim va qondagi qand miqdorini nazorat qilish, yurak kasalliklarini erta aniqlash va to'g'ri davolash orqali ham kasallikning oldini olish mumkin. Surunkali yurak yetishmovchiligi eng ko'p uchraydigan kasalliklardan biri bo'lib, aholi orasida nogironlik va o'limning asosiy sabablaridan hisoblanadi. Tibbiyot taraqqiyoti samaralaridan to'g'ri foydalanish, zamonaviy diagnostika va davolash usullarini hayotga tatbiq etish, reabilitatsiya jarayonining doimiyligini ta'minlash hamda profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish jarayonlarni samarali boshqarishga va bemor umrini uzaytirishga xizmat qiladi [5].





Xulosa:

Yurak yetishmovchiligi zamonamizda eng muhim va dolzarb tibbiy muammo hisoblanadi. Uning rivojlanishida kompleks sabablar — yurak kasalliklari, arterial gipertenziya, miokard infarkti va boshqalar muhim o‘rin tutadi. Kasallik klinik belgilarining erta aniqlanishi, to‘g‘ri tashxis va zamonaviy davolash, shuningdek, to‘liq, uzluksiz va individual reabilitatsiya dasturlari yurak yetishmovchiligini nazorat qilish va uning og‘ir asoratlarini oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir bemor uchun alohida yondashuv, zamonaviy dori-darmonlar, jismoniy faollik, ovqatlanish va ijtimoiy reabilitatsiya choralari taklif etilishi ijobiy natijalar beradi. Profilaktik tadbirlar va sog‘lom turmush tarzining targ‘iboti yurak yetishmovchiligi tarqalishini kamaytiradi va aholining umumiy salomatligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akilov N.A., Qosimov Q.Q. “Ichki kasalliklar propedevtikasi”. T.: O‘zbekiston, 2020.
2. Braunwald E. “Yurak va yurak-tomir kasalliklari”. Moskva: Medpress, 2018.
3. Serebrov V., “Yurak yetishmovchiligi. Amaliy qo‘llanma”. Toshkent, 2017.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. “Yurak yetishmovchiligi bo‘yicha klinik tavsiyalar”, 2022.
5. European Society of Cardiology, “Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure”, 2021.
6. American Heart Association, “Heart Failure: Current practices and recommendations”, 2020.
7. Kholmatova M., “Kardiologiyada reabilitatsiya”, Toshkent: Fan, 2019.