

**COVID-19 DAN KEYINGI ASORATLAR VA REABILITATSIYA
MASALALARI**

Inomova Xanifa

Alfraganus Universiteti,
Davolash yoʻnalishi 1-bosqich talabasi.

Sh.S.Yuldasheva

Ilmiy rahbar:, PhD, dotsent
Alfraganus Universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20907951>

Annotatsiya.

COVID-19 pandemiyasi dunyo sogʻliqni saqlash tizimi oldiga yangi vazifalarni qoʻydi. Kasallikning oʻtkir davri yakunlangandan soʻng ham koʻplab bemorlarda uzoq muddat saqlanib qoluvchi klinik belgilar va turli organlar faoliyatidagi buzilishlar kuzatilmoqda. Ushbu holat “post-COVID sindromi” yoki “uzoq davom etuvchi COVID” deb nomlanadi. Mazkur maqolada COVID-19 infeksiyasidan keyin rivojlanadigan asoratlari, ularning organizm tizimlariga taʼsiri hamda rehabilitatsiya jarayonining zamonaviy tamoyillari tahlil qilingan. Shuningdek, bemorlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy tiklanishida kompleks yondashuvning ahamiyati yoritilgan.

Kalit soʻzlar: COVID-19, post-COVID sindromi, rehabilitatsiya, asoratlari, nafas tizimi, yurak-qon tomir tizimi, salomatlik, profilaktika.

2019-yil oxirida aniqlangan yangi koronavirus infeksiyasi qisqa vaqt ichida global pandemiyaga aylandi. COVID-19 millionlab insonlarning kasallanishiga va koʻplab oʻlim holatlariga sabab boʻldi. Pandemiya davrida asosiy eʼtibor kasallikning oʻtkir davrini davolashga qaratilgan boʻlsa-da, keyingi yillarda kasallikdan sogʻaygan bemorlarda uzoq davom etuvchi asoratlari mavjudligi aniqlandi.

Post-COVID sindromi bemorda kasallikning oʻtkir davri tugaganidan keyin ham haftalar yoki oylar davomida saqlanib qoluvchi klinik belgilar majmuasidir. Ushbu holat nafaqat bemorning sogʻligʻiga, balki uning mehnat faoliyati va hayot sifatiga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu sababli post-COVID asoratlari oʻrganish va samarali rehabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish zamonaviy tibbiyotning dolzarb masalalaridan biridir.

COVID-19 ning organizmga taʼsiri

Koronavirus asosan nafas olish tizimini zararlaydi. Biroq ilmiy tadqiqotlar natijalariga koʻra, infeksiya yurak-qon tomir, asab, endokrin va siydik ajratish tizimlariga ham taʼsir koʻrsatishi mumkin.



Virus organizmga kirgach, hujayralardagi maxsus retseptorlarga birikadi va yallig'lanish jarayonini kuchaytiradi. Ayrim hollarda immun tizimining haddan tashqari faollashuvi natijasida "sitokin bo'roni" rivojlanadi. Bu esa turli organ va tizimlarning zararlanishiga sabab bo'ladi.

Post-COVID sindromi tushunchasi

Post-COVID sindromi — COVID-19 bilan kasallangan bemorlarda kasallik boshlangandan kamida 12 hafta o'tgach ham saqlanib qoluvchi yoki yangi paydo bo'luvchi simptomlar yig'indisidir.

Ushbu sindrom yengil, o'rta va og'ir kechgan COVID-19 holatlaridan keyin ham rivojlanishi mumkin. Tadqiqotlar ayrim bemorlarda simptomlar bir necha oy, ba'zan esa bir yildan ortiq davom etishini ko'rsatgan.

Nafas olish tizimi asoratlari

COVID-19 dan keyingi eng ko'p uchraydigan muammolardan biri nafas tizimi bilan bog'liq asoratlardir.

Asosiy belgilar:

- hansirash;
- jismoniy faollikning pasayishi;
- quruq yo'tal;
- ko'krak qafasida noqulaylik hissi;
- tez charchash.

Og'ir pnevmoniya bilan kasallangan bemorlarda o'pka to'qimasining fibrozlanishi kuzatilishi mumkin. Bu esa o'pkaning nafas olish hajmini kamaytirib, kislorod almashinuvining buzilishiga olib keladi.

Yurak-qon tomir tizimi asoratlari

COVID-19 yurak mushagi va qon tomirlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim bemorlarda quyidagi holatlar kuzatiladi:

- yurak urishining tezlashishi;
- arterial bosimning o'zgarishi;
- yurak ritmi buzilishlari;
- miokardit;
- trombozlar.

Virus tufayli qon ivish tizimida o'zgarishlar yuzaga keladi. Natijada tromb hosil bo'lish xavfi ortadi. Shu sababli ayrim bemorlarga rehabilitatsiya davrida ham shifokor nazorati ostida davolash tavsiya etiladi.

Asab tizimi asoratlari

COVID-19 dan keyin bemorlarda nevrologik belgilar ham tez-tez uchraydi.

Ular orasida:



- bosh og'rig'i;
- bosh aylanishi;
- xotira pasayishi;
- diqqatning susayishi;
- uyqu buzilishlari;
- depressiya va xavotir holatlari mavjud.

Ba'zi mutaxassislar ushbu holatni "miya tumani" deb atashadi. Bemorlar ma'lumotlarni qabul qilish va eslab qolishda qiyinchiliklarga duch keladilar.

Ruhiy salomatlikka ta'siri

Pandemiya davrida kasallikdan tashqari izolyatsiya, qo'rquv va stress ham inson ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatdi.

Post-COVID davrida quyidagilar kuzatilishi mumkin:

- depressiya;
- xavotir sindromi;
- uyqusizlik;
- emotsional beqarorlik.

Shuning uchun rehabilitatsiya dasturida psixologik yordam muhim o'rin egallaydi.

Rehabilitatsiyaning maqsad va vazifalari

COVID-19 dan keyingi rehabilitatsiyaning asosiy maqsadi bemorning sog'lig'ini maksimal darajada tiklash va uning kundalik faoliyatga qaytishini ta'minlashdir.

Asosiy vazifalar:

- nafas funksiyasini tiklash;
- jismoniy faollikni oshirish;
- yurak faoliyatini yaxshilash;
- ruhiy holatni barqarorlashtirish;
- mehnat qobiliyatini tiklash.

Nafas mashqlarining ahamiyati

Nafas mashqlari o'pka faoliyatini tiklashda muhim rol o'ynaydi.

Muntazam bajariladigan mashqlar:

- o'pkaning hayotiy sig'imini oshiradi;
- kislorod almashinuvini yaxshilaydi;
- hansirashni kamaytiradi;
- umumiy holatni yaxshilaydi.

Nafas gimnastikasi mutaxassis nazorati ostida bosqichma-bosqich olib borilishi kerak.



Jismoniy reabilitatsiya

Jismoniy mashqlar COVID-19 dan keyingi tiklanish jarayonining muhim qismidir.

Reabilitatsiya dasturiga quyidagilar kiradi:

- piyoda yurish;
- yengil gimnastika;
- davolovchi jismoniy tarbiya;
- mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar.

Mashg'ulotlar bemorning holatiga mos ravishda tanlanadi.

Ovqatlanishning ahamiyati

To'g'ri ovqatlanish organizmning tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Ratsion tarkibida:

- oqsillarga boy mahsulotlar;
- yangi sabzavot va mevalar;
- vitaminlar;
- mineral moddalar yetarli bo'lishi lozim.

Suyuqlik iste'molini me'yorida saqlash ham muhim hisoblanadi.

Profilaktika choralari

COVID-19 va uning asoratlarini kamaytirishda quyidagilar muhim ahamiyatga ega:

- emlash;
- shaxsiy gigiyenaga rioya qilish;
- surunkali kasalliklarni nazorat qilish;
- sog'lom turmush tarzini olib borish;
- muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish.

Xulosa

COVID-19 infeksiyasi nafaqat o'tkir davrdagi kasallik, balki uzoq muddatli asoratlarni ham keltirib chiqaruvchi murakkab patologik jarayon hisoblanadi. Post-COVID sindromi nafas olish, yurak-qon tomir, asab va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday bemorlarni kuzatish, erta diagnostika qilish va individual reabilitatsiya dasturlarini qo'llash muhim ahamiyatga ega. Kompleks yondashuv bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va mehnat qobiliyatini tiklashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedov A.A. Ichki kasalliklar. – Toshkent, 2022.
2. Mo'minov T.A. Terapiya asoslari. – Toshkent, 2021.
3. Karimov X.Y. Klinik tibbiyot asoslari. – Toshkent, 2023.





4. Rasulov A.A. Tibbiy reabilitatsiya. – Toshkent, 2022.
5. Shodmonov E.Sh. Sog'lom turmush tarzi va profilaktik tibbiyot. – Toshkent, 2021.
6. Yuldashev B.Y. Zamonaviy terapiya masalalari. – Toshkent, 2023.
7. Tursunov N.T. Pulmonologiya asoslari. – Toshkent, 2022.
8. Asqarov I.R. Odam fiziologiyasi. – Toshkent, 2020.
9. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. COVID-19 bo'yicha klinik tavsiyalar. – Toshkent, 2023.
10. Mahmudov S.M. Yuqumli kasalliklar va ularning profilaktikasi. – Toshkent, 2022.

