



YURAK XURUJIDAN KEYINGI REABILITATSIYA: TO‘G‘RI OVQATLANISH VA JISMONIY FAOLLIKNING ROLI

Maxkamov Abror Bahramjon og'li

Qo'qon Unversiteti Andijon Filiali

Tibbiyot Fakulteti Davolash Ishi Yonalishi 3 bosqich talabasi

Annotatsiya

Yurak xuruji (miokard infarkti) inson hayoti uchun jiddiy xavf tug‘diruvchi kasalliklardan biridir. Bunday holatdan keyingi reabilitatsiya jarayoni yurak mushagini tiklash, qon aylanish tizimini normallashtirish va qayta xurujlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yurak xurujidan keyingi reabilitatsiyada to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik tiklanishning o‘rni batafsil yoritilgan.

Kalit so‘zlar: yurak xuruji, reabilitatsiya, ovqatlanish, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, yurak mushagi, tiklanish

Kirish

Yurak xuruji (miokard infarkti) — yurak mushagining bir qismi qon bilan yetarlicha ta‘minlanmaganda, u joydagi to‘qimalarning nobud bo‘lishi natijasida kelib chiqadigan og‘ir patologik holatdir. Dunyoda yurak xuruji bilan bog‘liq o‘limlar soni yuqori bo‘lib, ular ko‘pincha qayta xurujlar yoki reabilitatsiya bosqichidagi xatolar natijasida yuz beradi.

Tibbiyotda isbotlanganidek, yurak xurujidan so‘ng to‘g‘ri tashkil etilgan reabilitatsiya — bemorning hayot sifatini yaxshilaydi, yurak faoliyatini tiklaydi va yangi xuruj xavfini kamaytiradi. Reabilitatsiya jarayonida to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni kamaytirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim o‘rin tutadi.

Reabilitatsiya — bu yurak xurujidan keyingi organizmning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini tiklashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar majmuasidir. U quyidagi bosqichlardan iborat:

1. **Stasionar bosqich** – kasalxonada davolanish davri (3–4 hafta).





2. **Ambulator bosqich** – shifokor nazorati ostida uyda yoki reabilitatsiya markazida davom etadigan tiklanish jarayoni (2–6 oy).

3. **Uzoq muddatli kuzatuv bosqichi** – yurak faoliyatini uzoq muddatda nazorat qilish va sog‘lom turmush tarzini davom ettirish.

Reabilitatsiyaning asosiy maqsadi — bemorning kundalik hayot faoliyatiga qaytishini ta‘minlash, yurakning yuklamaga bardoshlilikini oshirish va kelajakda yangi infarktlarning oldini olishdir. Yurak xurujidan so‘ng parhez yurak mushagiga tushadigan yukni kamaytirish, qon bosimini me‘yorda ushlab va xolesterin darajasini pasaytirishga qaratilgan bo‘ladi. Quyidagi tamoyillarga rioya etish muhim:

- Yog‘, tuz va shakarni keskin kamaytirish.
- Har kuni sabzavot, meva, dukkaklilar, baliq va don mahsulotlarini iste‘mol qilish.
- Yog‘siz oqsillarni (tovuq go‘shti, baliq, tvorog) tanlash.
- Qizil go‘shni haftasiga 1–2 martadan oshirmaslik.
- Kofeinli, gazli ichimliklardan voz kechish.
- Suvni kuniga kamida 1,5–2 litr ichish, ammo yurak yetishmovchiligi bo‘lsa, shifokor tavsiyasiga amal qilish.
- **Omega-3 yog‘ kislotalari** (baliq yog‘i, losos, sardina, zig‘ir urug‘i) — yurak mushagining elastikligini oshiradi, yallig‘lanishni kamaytiradi.
- **Kaliy va magniy** (banan, quruq mevalar, loviya) — yurak ritmini normallashtiradi.
- **Antioksidantlar** (sabzi, ismaloq, pomidor) — hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi.
- **Tozalangan don mahsulotlari** — qon bosimini me‘yorda ushlab turishga yordam beradi.
- Yog‘da qovurilgan taomlar, kolbasa, margarin, sariyog‘.
- Tuzlangan va dudlangan mahsulotlar.
- Spirtli ichimliklar.
- Shakarli non mahsulotlari, pishiriqlar.

Kuniga 5–6 marta oz-ozdan ovqatlanish tavsiya etiladi. Bu yurak mushagiga tushadigan yukni kamaytiradi va metabolizmni me‘yorda ushlab turadi. Kechqurun ovqatni engil qilish zarur. Yurak mushagi ham boshqa mushaklar kabi muntazam mashq orqali kuchayadi. Jismoniy faollik qon aylanishini yaxshilaydi, qon bosimini





pasaytiradi, xolesterinni kamaytiradi va endorfin gormonlari ishlab chiqilishini rag'batlantiradi.

Mashqlarni bosqichma-bosqich joriy etish

1. **Dastlabki davr (1–2 hafta)** — yengil nafas mashqlari, qo'l va oyoq harakatlari, yurak urishini oshirmasdan qisqa yurishlar.
2. **Oraliq davr (3–6 hafta)** — 10–15 daqiqalik yurish, engil cho'zilish mashqlari.
3. **Kengaytirilgan davr (2–6 oy)** — kuniga 30 daqiqa yurish, velosiped, suzish yoki yoga mashqlari.

Har bir bemor uchun mashq dasturi shifokor va fizioterapevt nazoratida tuzilishi kerak. O'z holicha og'ir jismoniy mashqlarni bajarish yurak uchun xavfli bo'lishi mumkin. Mashqlar paytida yurak urishi, nafas olish, charchoq darajasi nazorat qilinadi. Yurak urish soni shifokor belgilagan chegaradan oshmasligi zarur. Agar bosh aylanish, ko'krak og'rig'i yoki nafas qisishi kuzatilsa, mashq darhol to'xtatiladi.

Faollik turlari

- **Piyoda yurish** — eng xavfsiz va samarali mashq turi.
- **Suzish** — butun mushaklarni ishlatadi va yurak yukini muvozanatda saqlaydi.
- **Yoga va meditatsiya** — stressni kamaytiradi, qon bosimini me'yorga keltiradi.
- **Velosipedda yurish** — qon aylanishini yaxshilaydi, yurak mushagini mustahkamlaydi.

Yurak xurujidan keyingi davrda ko'plab bemorlar depressiya, qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik va tashvish hissini boshdan kechiradilar. Bu holat yurak faoliyatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Psixologik reabilitatsiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Psixolog yoki psixoterapevt bilan suhbatlar.
- Oila a'zolari va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi.
- Meditatsiya, nafas mashqlari va tinch musiqa eshitish.
- Ijobiy fikrlashni o'rganish, ijtimoiy faol bo'lish.

Ruhiy barqarorlik yurak faoliyatini tiklashda jismoniy mashqlardan kam bo'lmagan darajada muhim hisoblanadi. Yurak xurujidan so'ng qayta kasallanish xavfini kamaytirish uchun quyidagi profilaktika choralari muhim:

- Shifokor tavsiya etgan dorilarni muntazam qabul qilish.





- Chekish va spirtli ichimliklardan butunlay voz kechish.
- Qon bosimini, qand va xolesterin miqdorini nazorat qilish.
- Har 6 oyda kardiolog ko'rigidan o'tish.
- Stressni kamaytirish va yetarli uyqu rejimini saqlash.

Xulosa

Yurak xuruji — inson hayotida jiddiy burilish yasovchi kasallikdir. Ammo to'g'ri tashkil etilgan reabilitatsiya yordamida yurak mushagini tiklash, hayot sifatini yaxshilash va qayta xurujlarning oldini olish mumkin.

Reabilitatsiyada **to'g'ri ovqatlanish** — yurakni yengillashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va metabolik muvozanatni saqlaydi. **Jismoniy faollik** esa yurak mushagini mustahkamlaydi, qon bosimini me'yorga keltiradi va psixologik holatni yaxshilaydi.

Shuningdek, ruhiy tinchlik va oila yordami reabilitatsiyaning ajralmas qismidir. Har bir yurak xurujidan so'ng sog'lom turmush tarzini davom ettirish — sog'lom yurakning eng ishonchli kafolatidir.

Adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). *Cardiac Rehabilitation Guidelines*. Geneva, 2023.
2. American Heart Association (AHA). *Lifestyle Changes After a Heart Attack*. 2024.
3. Mayo Clinic. *Heart Attack Recovery: Steps to Take After Discharge*. 2023.
4. European Society of Cardiology (ESC). *Physical Activity and Diet in Post-Myocardial Infarction Rehabilitation*. 2024.
5. Harvard Health Publishing. *Nutrition for Heart Health Recovery*. 2023.
6. Cleveland Clinic. *Cardiac Rehab: Exercise and Diet Recommendations*. 2023.
7. O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi. *Miokard infarktidan keyingi reabilitatsiya bo'yicha klinik qo'llanma*. Toshkent, 2024.
8. WebMD. *Recovering from a Heart Attack: What to Do Next*. 2023.
9. National Institutes of Health (NIH). *The Role of Exercise in Cardiac Rehabilitation*. 2024.
10. Johns Hopkins Medicine. *Post-Heart Attack Recovery Strategies*. 2023.





GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING

