



YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI MAVJUD BEMORLARNING JISMONIY ISH QOBILIYATIGA QARAB JISMONIY REABILITATSIYA DASTURINI ISHLAB CHIQISH

**Rasulova Z.D., Shayxova U.R., Valijanov Z.I., Umarova U.M., Aripova M.S.,
Muhammediyeva D.K., Rozixodjaeva D.A.**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Tibbiyot bosh boshqarmasining 1-sonli Markaziy konsultativ-diagnostika poliklinikasi

Toshkent, O‘zbekiston

Tadqiqotning maqsadi: Yurak-qon tomir kasalliklari (YuQTK) bilan og‘rigan bemorlarning jismoniy ish qobiliyatlariga (JIQ) qarab jismoniy reabilitatsiya dasturlarining sxemalarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning material va usullari. 40-70 yoshdagi 150 nafar shaxs tekshirildi. Yurak-qon tomir xavfi (YuQTX)ni baholashda yangilangan SCORE algoritmi, ya’ni o‘lim xavfi va yurak-qon tomir kasalliklarining o‘lim holatlarini ko‘rsatuvchi SCORE2 algoritmidan foydalanildi. Jismoniy yuklama (JYu)ga bardoshlilik darajasi-jismoniy ish qobiliyatini aniqlash - olti daqiqalik yurish testi (ODYuT), nafas qisilishi intensivligini baholash uchun Borg shkalasi, Rufie testi, VEM testi, jismoniy holatni aniqlash uchun E.A.Pirogovning ommaviy testi (1984) yordamida amalga oshirildi. Ushbu testlar natijalariga ko‘ra, jismoniy tayyorgarlik (JT)ning 5 ta darajasi aniqlandi: past, o‘rtacha past, o‘rta, o‘rtacha yuqori, yuqori. Shuningdek, jismoniy intensivlikning 5 ta darajasi ishlab chiqildi. ODYuTda JTning past darajasi 300 metrgacha, o‘rtacha past darajasi ayollar uchun 301-385 metr, erkaklar uchun 301-400, o‘rta darajasi ayollar uchun 386-471 metr, erkaklar uchun 401-500 metr, o‘rtacha yaxshi darajasi ayollar uchun 472-556 metrga, erkaklar uchun 501-600, yuqori darajasi ayollar uchun 557 metrdan yuqori, erkaklar uchun 601 metrdan yuqoriga to‘g‘ri keldi.

Tadqiqot natijalari. Bemorlar uchun JT va JIF darajasiga, Borg shkalasi ko‘rsatkichlariga va Pirogov testi natijalariga bog‘liq holda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan jismoniy reabilitatsiya (JR) dasturlariga quyidagilar kiradi: fizioterapiya mashqlari, dozalangan yurish, turli xil sport o‘yinlari va intensiv jismoniy tayyorgarlik (ko‘rsatmalar bo‘yicha). Kompleks dasturlarning davomiyligi har kuni 30-60 minutni tashkil etdi, mashqlar nazorati yurak urish tezligini nazorat qilish orqali amalga oshirildi. JYu berilmagan bemorlarda yurak urish tezligini dam olishga nisbatan 30 zarba / min dan ko‘proq oshirmaslikka ahamiyat bergan xolda, mashg‘ulot keyin optimal yurak tezligiga erishilgunga qadar JYu intensivligi orttirildi.

Xulosa. Shunday qilib, jismoniy yuklamalarga bo‘lgan tolerantlik-jismoniy ish qobiliyati (JIQ) ko‘rsatkichlarini baholash - YuQTKX darajasiga qarab, ODYuT masofasining sezilarli pasayishi bilan mashqlar bardoshlilikining sezilarli darajada pasayishini, Rufie-Dikson testining ortishini, E.A.Pirogovning testiga ko‘ra nisbatan kichik jismoniy zo‘riqishlardan so‘ng yurak urish tezligi va jismoniy ko‘rsatkichlar darajasining ko‘payishi, jismoniy faoliyatni amalga oshirgandan so‘ng nafas qisilishi darajasini aks ettiruvchi Borg shkalasining oshishini ko‘rsatdi. Tadqiqotimizda quyidagi testlar va sinamalar qo‘llanildi: bemorlarning, ayniqsa kardiologik yoki nafas olish a‘zolari kasalliklari bo‘lgan bemorlarning funksional imkoniyatlarini baholashning oddiy va invaziv bo‘lmagan usullari-6 daqiqalik yurish testi (ACSM tomonidan tavsiya etilgan, 2006 yil), Rufie-Dikson testi, E.A. Pirogov testi.