



ALIMENTAR SEMIZLIK MAVJUD BO‘LGAN SHAXSLARNING PSIXOLOGIK HOLATI VA SALOMATLIK DARAJASI PARAMETRLARIGA JISMONIY REABILITATSIYA KOMPLEKSINING TA’SIRI

Rasulova Z.D., Shayxova U.R., Aripova M.M., Qurbonova G.A., Valijanova Z.I., Umarova U.M., Soliyev Z., Nuritdinova M.D., Rozixodjayeva D.A.

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

Toshkent, O‘zbekiston

Tadqiqotning maqsadi: alimentar semizlik (AS) mavjud bo‘lgan shaxslarning psixologik holati va salomatlik darajasi parametrlariga jismoniy reabilitatsiya kompleksining (JRK) ta’sirini baholash.

Tadqiqotning material va usullari. 1-2 darajali AS mavjud bo‘lgan 80 nafar shaxs tekshirildi: birinchi guruh 1-darajali AS bo‘lgan 50 nafar shaxsdan iborat bo‘lib, o‘rtacha yoshi $44,2 \pm 1,5$ yil, tana vazni indeksi (TVI) $-32,5 \pm 1,5$ kg/m²; ikkinchi guruh 2-darajali AS bo‘lgan 30 nafar shaxs, o‘rtacha yoshi $-48,4 \pm 1,2$ yil, TVI $-37,8 \pm 1,7$ kg/m². Ularning barchasida quyidagilar amalga oshirildi: tana vazni, bo‘yi uzunligi, bel aylanasi (BA) va bo‘ksa aylanasi (Bo‘A), BA/Bo‘A, tana vazni indeksi (TVI) Quetle formulasi bo‘yicha: tana vazni (kg) / bo‘y uzunligi (m²); jismoniy tayyorgarlikni (JT) baholash: olti daqiqalik yurish testi (ODYuT), nafas qisilishi intensivligini baholash uchun Borg shkalasi. Ushbu testlar natijalariga ko‘ra JTning 5 ta darajasi va jismoniy reabilitatsiya intensivligi aniqlandi: past, o‘rtacha past, o‘rta, o‘rtacha yuqori, yuqori. Jismoniy reabilitatsiya dasturi (JRD)ga quyidagilar kiradi: umumiy almashinuvni 20% ga kamaytirish va kollarajni hisoblash bilan ovqatlanish tavsiya etilgan parhez terapiyasi; JRD haftasiga 3 marta 1 soat davomida muallif sxemasiga ko‘ra aerobik mashg‘ulotlar bilan guruh gimnastikasi mashqlari, har kuni jismoniy tayyorgarlikka qarab dozalangan yurish; psixologik tushirish bo‘yicha darslar, bu vazn yo‘qotish va tanani shakllantirish uchun motivatsiyani oshirishdan iborat. Stress darajasini (SD) va stress indeksini (SI) aniqlash uchun Reeder L. so‘rovnomasi, salomatlik va hayot sifatini EQ-5D so‘rovnomasiga ko‘ra baholash.

Tadqiqot natijalari 1 va 2-guruhlardagi bemorlarda ODYuTning boshlang‘ich qiymatlari $385,5 \pm 35,9$ va $306,3 \pm 46,5$ metrni, Borg shkalasi bo‘yicha nafas qisilishining intensivligi mos ravishda $4,3 \pm 0,9$ va $7,0 \pm 0,5$ ekanligini ko‘rsatdi. Umumiy ballni hisoblash bilan salomatlik va hayot sifatini baholash EQ-5D 1 va 2 guruhlarda quyidagicha bo‘ldi: $6,11 \pm 2,16$ va $7,18 \pm 1,5$ ball-bu o‘rtacha darajadagi buzilishlarga to‘g‘ri keldi. So‘rovnoma salomatlik holati 5 komponent asosida baholanadi: harakatchanlik, o‘z-o‘zini parvarish qilish, kundalik hayotdagi faollik, og‘riq yoki noqulaylik, tashvish yoki depressiya. Shunday qilib, SI ning o‘sishi va salomatlik ko‘rsatkichining yomonlashuvi, shuningdek, SI ning ko‘rsatkichlari, EQ-5D va ODYuT umumiy balli o‘rtasida teskari korrelyatsiya mavjud ekanligi qayd etdi. Bemorlarning 1 va 2-guruhlarida 3 oylik reabilitatsiyadan so‘ng ODYuT 15,5% ($p < 0,05$) va 9,7% ga oshdi, Borg shkalasi bo‘yicha nafas qisilishi intensivligi mos ravishda 10% ($p < 0,05$) va 8,5% ga kamaydi, Reeder L. bo‘yicha SI 22,0% ($p < 0,01$) va 15% ($p < 0,05$) ga oshdi. Reabilitatsiya davrida 1 va 2-guruhlardagi salomatlik va hayot sifati ko‘rsatkichlari dinamikasi umumiy EQ-5D ko‘rsatkichining 25,0% ($p < 0,01$) va 28% ($p < 0,05$) ga, TVIning boshlang‘ich darajaga nisbatan 11,5 ($p < 0,05$)ga va 15,8% ($p < 0,05$)ga mos ravishda pasayishini ko‘rsatdi.

Xulosa. Shunday qilib, jismoniy reabilitatsiya AS bilan og‘rigan bemorlarning jismoniy mashqlarga bo‘lgan tolerantlikning sezilarli o‘sishini, psixologik holat va salomatlik parametrlarining yaxshilanganligini ko‘rsatdi.