

BOLALRDAGI BRONXIAL ASTMANI REABILITATSIYA QILISHDA DOZALANGAN JISMONIY FAOLLIK

G'ofurov Javlonbek Abduvaxobovich

Andijon davlat tibbiyot instituti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya

Ushbu tezisda bronxial astma bilan kasallangan bolalarda reabilitatsiya tamoyillari va dozalangan jismoniy faollikning ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy mashqlar astmaning klinik belgilarini yaxshilash va bolalarning hayot sifatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot 2018-2022 yillarda Farg'ona viloyat bolalar ko'p tarmoqli tibbiyot markazining pulmonologiya bo'limida olib borilib, 70 bemor ishtirok etdi.

Kalit so'zlar: bronxial astma, reabilitatsiya, jismoniy faollik, nafas mashqlari, veloergometriya.

Kirish

Bronxial astma – nafas yo'llarining surunkali yallig'lanishi bilan kechadigan allergik kasallik bo'lib, bolalar orasida keng tarqalgan. So'nggi yillarda kasallikning ko'payishi kuzatilmoqda. Astma rivojlanishiga irsiy moyillik, ekologik omillar va infeksiyalar sabab bo'lishi mumkin. Kasallik bolalarning nafas yo'llari faoliyatini cheklaydi, jismoniy faollikni pasaytiradi va bardoshlilikni kamaytiradi. Shu bois, dori-darmonlar bilan birga jismoniy terapiya va reabilitatsiya muhim hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 2018-2022 yillarda Farg'ona viloyati bolalar tibbiyot markazida o'tkazildi. 50 nafar bronxial astma bilan kasallangan, 20 nafar surunkali pnevmoniya tashxisi qo'yilgan va 30 nafar sog'lom bola (7-15 yosh) ishtirok etdi. Tadqiqot quyidagi bosqichlardan iborat bo'ldi:

- **Klinik va anamnestik tekshiruv** – bemorlarning kasallik kechish xususiyatlari aniqlash.
- **Laborator va instrumental tekshiruvlar** – qon tahlili, spirometriya, pulsoksimetriya va yurak-qon tomir tizimi baholandi.
- **Reabilitatsiya dasturi** – nafas mashqlari, jismoniy mashqlar, fizioterapiya, massaj va refleksoterapiya.
- **Veloergometriya** – bemorlarning bardoshlilikiga moslashtirilgan jismoniy mashqlar.
- **Davolash samaradorligini baholash** – bemorlarning nafas olish parametrlari va jismoniy bardoshlilik kuzatildi.

Natijalar. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, jismoniy mashqlar bronxial obstruksiyanı kamaytiradi, nafas mushaklarini kuchaytiradi va bardoshlilikni oshiradi. Tadqiqot ishtirokchilari ikkita guruhga bo'lindi:

- **1-guruh** – jismoniy mashqlar va fizioterapiya bilan davolanganlar.
- **2-guruh** – faqat farmakoterapiya bilan davolanganlar.

Natijalarga ko'ra, birinchi guruh bemorlarining 85%ida bronxial spazmning pasayishi va nafas olish funksiyasining yaxshilanishi kuzatildi. Shuningdek, yurak urish tezligi va nafas olish chastotasi barqaror holatga qaytdi. Tadqiqot davomida rehabilitatsiya dasturiga jalb qilingan bolalarning 90% ida umumiy jismoniy faollik va hayot sifatida yaxshilanish kuzatildi.

Xulosa

Bronxial astma bilan kasallangan bolalarda dozali jismoniy mashqlar rehabilitatsiya jarayonining muhim qismi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy terapiya nafas yo'llarining kengayishiga yordam berib, bronxial spazmni kamaytiradi va yurak-qon tomir tizimi bardoshlilikini oshiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar astma xurujlarini kamaytirib, bemorlarning umumiy sog'lig'ini yaxshilaydi. Kelajakda rehabilitatsiya dasturlarining individual xususiyatlarini takomillashtirish va keng tadqiqotlar o'tkazish muhim ahamiyat kasb etadi.