



## ПАНДЕМИЯ ДАВРИДА COVID 19 БИЛАН ЗАРАРЛАНГАН БЕМОРЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Шохимардонов Шахбоз Исомитдинович

Акушерлик ва Гинекология,  
Суд Тиббиёти, Урология,  
Анестезиология ва Реаниматология  
кафедраси ассисент

Тошкент тиббиёт академияси Термиз филиали  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5820205>

### МАҚОЛА ТАРИХИ

Qabul qilindi: 10 - dekabr 2021

Ma'qullandi: 15 - dekabr 2021

Chop etildi: 20 - dekabr 2021

### KALIT SO'ZLAR

инфекция, COVID 19,  
нафас машқлари,  
пандемия, фиброз,  
диафрагма

### ANNOTATSIYA

Муаллифлар томонидан совид 19 энгил ва энгил оғир даражаси билан касалланган 58 нафар беморларда нафас олиш машқларининг аҳамияти ўрганилди ва махсус сўровнома олинди. COVID 19 нинг энгил оғирлик даражаси ташхиси билан касалланган беморларда консерватив дори воситалари кам қўлланган ҳолда табиий усулда жисмоний нафас олиш машқлари қўлланилган ҳолатда ижобий натижаларга эришиш ҳолатлари тахлил қилинди. Касаликни тарқалишини олдини олишни ўрганиш, COVID 19 ни олдини олишда жисмоний машқлардан нафас машқларининг организмга нисбатан натижавийлигини исботлашда энгил оғирлик даражасидаги COVID 19 вирусига билвосита аҳамияти ўрганилди.

**Долзарблиги:** Ҳозирги вақтда дунё тиббиётни ташвишга солаётган муаммолардан асосийси COVID 19 ни даволаш ва унинг профилактикаси ҳисобланади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти малумотларига кўра, дунёда COVID 19 инфекцияси билан заралланганлар сони 281 миллион 937 мингдан ортиқни ташкил этмоқда, шундан 5,4 миллиондан зиёд киши вафот этди. (1) COVID 19 инфекцияси келтириб чиқарган пневмониядан сўнг нафас олиш машқлари беморнинг самарали тикланишига эга энг муҳим омиллардан биридир. Энг муҳимларидан бири эса —

касаллангандан кейин ўпка қай даражада қайта тиклана олишидир. COVID 19 ни келтириб чиқарадиган коронавирус ўпка ва нафас олиш тизимига хужум қилади, баъзида бу катта зарарга олиб келади. COVID 19 кўпинча пневмонияга ва ўпканинг оғир шикастланишига олиб келади. Ушбу янги коронавирус юқтирган одамдан йўтал, акса уруш ёки нафас олиш йўли билан чиқарилган томчилар орқали тарқалади. Инфекция симптоматик бўлишидан қатъий назар тарқалиши мумкин. (1) Ҳисоб-китобларга кўра юқтирганларнинг 80 фоизида энгил-



мўътадил аломатлар, шу жумладан йўтал, иситма ва нафас қисилиши кузатилади. (1) Аммо, оғирроқ ҳолатларда инфекция пневмонияга олиб келиши мумкин, бу эса ўпкангиз ичидаги алвеолалар деб номланувчи майда ҳаво халтачаларида яллиғланишни келтириб чиқаради. Бу ўпканинг суяқлик билан тўлдирилишига ва нафас олишни қийинлаштиришига олиб келади. (2) Ўпкада эса фиброз ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Фиброз ўзгаришларнинг ривожланаётгани тўғрисида биз бемор тузалгандан кейин камида бир йилдан сўнг бирор нима дейишимиз мумкин. Чунки у пайтгача сўрилиш эҳтимоли бор. Янги фиброзни аста-секинлик билан кетадиган яллиғланишдан кейинги ўзгаришлардан ажратиш рентгенда кўриш имконсиз, лекин айнан фаол резорбция (сўрилиш) биринчи 3–6 ой ичида кузатилади. Шу пайтда организмга ёрдам бериш учун ҳаракат қилиш керак. Ҳозирда мавжуд «сўрилувчи» дориларнинг натижаворлиги баъзи шубҳаларни уйғотади. Албатта, кўпчилик жароҳатлардан кейин қандай чандиқлар қолиши кўрган.. Кўп миқдорда қабул қилинган таблетка ва инъекция кўришинишидаги дорилар чандиқларни юмшоқроқ ва эластикроқ қилишга қодир эмас, COVID 19 да ҳам шундай, машқ қилмасдан, фақат доридармонларга таянилса, бундан ҳеч қандай самара бўлмайди. Кейинчалик жиддий сабаблардан бири пневмония Ўткир нафас олиш қийинлишуви синдромига олиб келиши мумкин. (3) Агар сиз кекса ёшда ёки тамаки чекиш, алкоголизм, ўпканинг сурункали касаллиги ёки юқори нафас йуллари хавfli операциясияларини бошдан

кечирган бўлсангиз, Ўткир нафас олиш қийинлишувини ривожланиш хавfli юқори. (3). Ўпка функциясини тиклаш мумкин, аммо инфекцияни даволашдан кейин бир неча ой давомида нафас олиш машқлар бажарилиши талаб қилиниши мумкин. Ушбу касалликдан сўнг қайта тикланиш вақтида тавсия этиладиган нафас олиш асосий машқлари - диафрагмали нафас олиш ва чуқур нафас олиш машқлари ҳисобланади. Нафас олиш вақтида диафрагма кислород ва бошқа газларнинг ўпкага кириши ва чиқишини 80% бажаради. Ҳар бир инсон чуқур нафас олиш техникасидан фойдаланиши мумкин, аммо улар COVID 19 ни тиклаш жараёнида айниқса муҳим роль ўйнайди. Машқларни ўзингизни изоляция қилиш пайтида уйда бошлаш ва кундалик ҳаётингизга осонгина киритиширғиз мумкин. Бу нафас олиш машқлари ўпка асосларига кўпроқ ҳаво кириб боришига, диафрагма ишини тиклашга ва ўпка ҳажмини оширишга ёрдам беради.

**Изланишларимиздан мақсад.** COVID 19 олдини олишда жисмоний машқлардан нафас олиш машқларини организмга нисбатан натижавийлигини исботлаш, энгил ва энгил оғирлик даражасидаги COVID 19 вирусига билвосита тасирини ўрганиш. Жисмоний нафас олиш машқларининг ижобий натижавийлигига асосланган ҳолда реабилитация марказларида оғир даражадаги беморлар учун коикаларни бандлигини олдини олиш ва иқтисодий самарадорликка эришиш. Уй шароитида COVID 19 нинг энгил ва энгил оғирлик дажаси билан оғриган беморларни даволашда нафас машқларини фойдали тарфларини асослаш.



## Материал ва

### услуглар

Биз олдимизга қўйилган мақсадни – COVID 19 нинг энгил ва энгил оғир даражаси билан касалланга, нафас олиш муаммолари бўлмаган 58 нафар беморда диафрагма билан нафас олиш машқлари тавсия этилиб уларда кузатув ишлари олиб борилди. Шунингдек нафас машқларини сизда қўйидаги аломатлар кузатилса бажарилмаслик тавсия қиламиз: иситма, йўтал, кўкрак қафаси оғриғи, дам олиш пайтида нафас қисилиши ёки юрак уриши бўлса, машқ қилманг. Диафрагма билан нафас олиш: Диафрагма билан нафас олиш ёки «қорин билан нафас олиш» диафрагма билан шуғулланади, бу биз нафас олиш учун ишлатиладиган асосий мушак бўлиши керак.

Диафрагма билан нафас олиш техникасини қўллаш учун:

1. стулга ўтиринг ёки тиззаларингизни букиб, оёқларингизни эрга теккизиб ётиб олинг.
2. элкангиз қулоғингиздан узоқлашиши керак.
3. Бир қўлингизни қорнингизга, иккинчисини кўкрагингизга қўйинг.
4. Икки сония давомида бурундан чуқур нафас олинг, ҳаво қорин бўшлиғига ўтаётганини ва ошқозон ташқи томонидан қўлингизни кўтарилётганини сезинг.
5. Қоринни босиб, икки сония давомида тортилган лаблар билан нафас олинг.
6. Гипервентиляциятсиядан сақланиш учун 3-4 марта такрорланг ва камида 30 сония танаффус қилинг.(6)

Бу жараёнларни амалётимизда 20 кун ичида кузатилиб сўровнома натижалари тахлил қилинди.

### Текшириш натижалари ва хулосалари

Кузатув амалга оширилган 58 нафар бемордан 34 нафари эркак 24 нафарини аёл кишилар ташкил этди. Суровномадада ўпка фаолиятини қайта тиклашда нафас олиш машқларидан диафрагмали ва чуқур нафас олиш машқларини тавсия этган беморлар



Беморларда 20 кун давомида диафрагмали нафас олиш машқларини бажариб қандай ўзгаришлар бўлгани сўралганда 62,36% беморда кўкрак қафасининг сиқилишини камайгани, нафас олиш жараёнининг яхшилангани ва руҳий ва жисмоний жиҳатдан ўзларини яхши ҳис қилишганини қайт этди, 37,64 % қисми диафрагмали нафас олиш машқларини биринчи маротаба бажарганда чарчоқ аломатлари кузатилганлиги, кўкрак қафаси қисмида сезиларли даражада оғриқ кузатилганлигини маълум қилди ва бу ҳолатлар 4-5 кундан сўнг йўқ бўлиб кетганлиги, нафас олиш жараёнларини қайта тикланганлигини малум қилди. Сўровномада уй шароитида COVID 19 нинг энгил ва энгил оғирлик даражаси билан оғриган беморларни даволашда нафас машқларини қандай баҳолайсиз



дейилганда 5% бемор бу ҳолатга қаршилигини 95% бемор эса самарадорлигини юқори баҳолашини қайт этди. Шундай қилиб, олинган натижалар асосида хулоса қилиш мумкинки, Ўпка COVID 19 дан зарарланганда, алвеолалар яллиғланиши ва шиш туфайли зичланган жойлар пайдо бўлади. Алвеолалар — бу ўпканинг қурилмаси бўлиб, айнан шу жойда қон ва лимфа томирлари ўтади. Шиш ва яллиғланиш пайдо бўлганда, нормал газ алмашинуви бузилади, кислороднинг ҳаводан қонга кириши қийинлашади. Касалликнинг ўткир даврида беморларда нафас олиш машқлари шикастланган жойлардан суюқликнинг тез сўрилишига ёрдам беради. Кейинчалик, у фиброз (чандиқли) тўқима ҳосил бўлишини камайтиради. Бу эса беморларни уй шароитида даволашда касалликнинг эрта профилактикасида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, аҳоли орасида касалликнинг камайиши ва соғломлик даражасининг кескин кўпайишига олиб келади.

1. Ҳар бир беморда COVID 19 жараёни кечиш даражасини олдиндан аниқлаш, нафас олиш машқларини қўллаш олишда муҳим аҳамиятга эга.
2. Нафас олиш машқлари организмга физиологик тасир қилиб, фиброз тўқимани ҳосил бўлишига имкон бермайди. . Бу эса фиброз пайдо бўлишни эрта профилактикасида беқиёс аҳамиятга эга бўлиб, COVID 19 касаллигини аломатларини кескин камайишига олиб келади.
3. Нафас олиш машқларини аҳоли орасида кенг қўллаш аҳолини соғлом турмуш тарзига риоя қилиш балки Жисмоний нафас олиш машқларини қўллаган ҳолда олинган ижобий натижаларга асосланган ҳолда реабилитация марказларида оғир даражадаги беморлар учун қоқалар бандлигини камайтириш ва иқтисодий самарадорликка эришиш муҳим аҳамиятга эга.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Ўзбекистон Республикаси Соғлоқни Сақлаш Вазирлиги COVID 19 билан касалланган беморларни даволаш бўйича амалий қўлланма ТОШКЕНТ 2020 йил 15 август
2. ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ИННОВАЦИОН СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ МИЛЛИЙ ПАЛАТАСИ COVID-19ни энгил шаклда кечираётган беморларни уй шароитида парваришlash бўйича вақтинчалик клиник қўлланма ТОШКЕНТ 2020
3. [ҳттпс://www.ЖАҲОН СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ТАШКИЛОТИ](http://www.ЖАҲОН СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ТАШКИЛОТИ)
4. [ҳттпс://www.лунг.орг/лунг-ҳеалтх-дисеасес/веллнесс/бреатҳинг-ехерсисес](http://www.лунг.орг/лунг-ҳеалтх-дисеасес/веллнесс/бреатҳинг-ехерсисес)
5. [ҳттпс://www.нсби.нлм.ниҳ.гов/пмс/артислес/ПМС4173887/](http://www.нсби.нлм.ниҳ.гов/пмс/артислес/ПМС4173887/)
6. [ҳттпс://глобалнeуs.са/неуs/6788251/бреатҳинг-течникуе-соронавирус/](http://глобалнeуs.са/неуs/6788251/бреатҳинг-течникуе-соронавирус/)
7. [ҳттпс://www.лунг.са/лунг-ҳеалтх/смокинг-анд-тобассо/бенефитс-қуиттинг/2-веекс-3-монтҳс](http://www.лунг.са/лунг-ҳеалтх/смокинг-анд-тобассо/бенефитс-қуиттинг/2-веекс-3-монтҳс)
8. [ҳттпс://www.нсби.нлм.ниҳ.гов/пубмед/29365367](http://www.нсби.нлм.ниҳ.гов/пубмед/29365367)
9. [ҳттпс://www.нсби.нлм.ниҳ.гов/пмс/артислес/ПМС5131649/](http://www.нсби.нлм.ниҳ.гов/пмс/артислес/ПМС5131649/)
10. [ҳттпс://www.нсби.нлм.ниҳ.гов/пубмед/26482399](http://www.нсби.нлм.ниҳ.гов/пубмед/26482399)