

## COVID-19DAN KEYINGI REABILITATSIYA JARAYONLARI

**Oybek Joraboyev, Isroiljonova Kamola, Shikhov Yorbek**

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

***Annotatsiya.** Ushbu tezis COVID-19 pandemiyasidan keyin yuzaga keladigan uzoq muddatli salbiy oqibatlar, ya'ni "Long COVID" holatlari va ularni bartaraf etishga qaratilgan rehabilitatsiya jarayonlarini tahlil qiladi. Tadqiqotning maqsadi post-COVID sindromining klinik ko'rinishlari, rehabilitatsiya zarurati, qo'llaniladigan usullar (nafas olish, nevrologik, jismoniy va psixologik) hamda ushbu jarayonlardagi qiyinchiliklar va samaradorlikni baholashdan iborat. Adabiyotlar sharhi va mavjud dalillarni sintez qilish orqali, tezis Long COVIDning ko'p tizimli xususiyatini va kompleks, multidisiplinar rehabilitatsiya yondashuvining muhimligini ko'rsatadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, rehabilitatsiya kognitiv va jismoniy funksiyalarni yaxshilaydi, biroq to'liq tiklanish har doim ham kuzatilmaydi. Ushbu tezis COVID-19dan keyingi tiklanish strategiyalarini takomillashtirish uchun muhim ma'lumotlarni taqdim etadi.*

***Kalit so'zlar:** COVID-19, Long COVID, rehabilitatsiya, nafas olish, nevrologik, psixologik, multidisiplinar yondashuv*

**Kirish.** COVID-19 pandemiyasi butun dunyo bo'ylab millionlab insonlarning hayotiga ta'sir ko'rsatdi, nafaqat o'tkir kasallik davrida, balki undan keyin ham uzoq muddatli sog'liq muammolarini keltirib chiqardi. Dastlabki infeksiyadan to'rt hafta yoki undan ko'proq vaqt o'tgach paydo bo'ladigan, takrorlanadigan yoki doimiy sog'liq muammolari "COVID-19dan keyingi holatlar" yoki "Long COVID" deb ataladi [3]. Bu holatlar hatto SJIF 5.219



kasallikni yengil shaklda o'tkazgan shaxslarda ham kuzatilishi mumkin bo'lib, charchoq, kognitiv buzilishlar ("miya tumanligi"), bosh og'rig'i, hid yoki ta'm bilishning yo'qolishi, nafas qisilishi kabi keng ko'lamli simptomlarni o'z ichiga oladi [3]. Virusning ko'p organli ta'siri yurak, o'pka, buyraklar, teri va miyaga zarar yetkazishi, hatto ko'p tizimli yallig'lanish sindromi yoki autoimmun kasalliklarga olib kelishi mumkin [3].

**Adabiyotlar sharhi.** COVID-19dan keyingi holatlar, ya'ni "Long COVID" deb nomlanuvchi sindrom, dastlabki infeksiyadan keyin to'rt haftadan ko'proq davom etadigan yangi, takrorlanuvchi yoki doimiy sog'liq muammolarining keng spektrini qamrab oladi [3]. Bu holatlar charchoq, "miya tumanligi" (kognitiv qiyinchiliklar), bosh og'rig'i, hid yoki ta'm bilishning yo'qolishi, bosh aylanishi, yurak urishi, ko'krak qafasidagi og'riq va nafas qisilishi kabi simptomlar bilan namoyon bo'ladi [3]. Virusning ko'p organli ta'siri yurak, o'pka, buyraklar, teri va miyaga zarar yetkazishi mumkin, bu esa ko'p tizimli yallig'lanish sindromi yoki autoimmun kasalliklarga olib kelishi ehtimoli bor. O'pka bilan bog'liq muammolar, masalan, o'pka fibrozisi va ikkilamchi infeksiyalar (bakterial, zamburug'li, sil) jismoniy faoliyatga chidamlilikni pasaytiradi. Yurak bilan bog'liq asoratlar, jumladan, yurak yetishmovchiligi, o'tkir koronar sindrom, aritmiyalar va yurak mushaklarining bevosita shikastlanishi ham keng tarqalgan [3].

Ushbu murakkab klinik ko'rinishlar COVID-19dan keyingi reabilitatsiyaning zarurligini va uning ko'p qirrali bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) Yevropa bo'limi tomonidan 2020-yil iyun oyida nashr etilgan "Reabilitatsiya bo'yicha o'z-o'zini boshqarish risolasi" og'ir COVID-19 kasalligini boshdan kechirgan va kasalxonaga yotqizilgan kattalar SJIF 5.219



uchun mo'ljallangan bo'lib, o'z-o'zini reabilitatsiya qilish va tiklanishni boshqarish bo'yicha muhim vositalarni taqdim etadi [2]. Risola nafas qisilishi kabi umumiy qoldiq simptomlarni bartaraf etish bo'yicha asosiy mashqlar va amaliy maslahatlarni o'z ichiga oladi, shuningdek, kuch va chidamlilikni tiklash uchun mashq dasturlarini xavfsiz boshlash bo'yicha yo'riqnomalar beradi. Bundan tashqari, u intubatsiyadan keyingi asoratlar, masalan, ovozning zaiflashishi, ovqatlanish va ichishdagi qiyinchiliklar, shuningdek, diqqat va xotira buzilishlari kabi kognitiv buzilishlarni boshqarish strategiyalariga e'tibor qaratadi [2].

Nafas olish reabilitatsiyasi post-COVID-19 bemorlari uchun juda muhimdir.

A. G. Malyavin, S. L. Babak va M. V.

**Metodologiya.** Ushbu tezis COVID-19dan keyingi reabilitatsiya jarayonlarini tahlil qilish uchun sifatli, tavsifiy va analitik yondashuvni qo'llaydi. Tadqiqot dizayni mavjud ilmiy adabiyotlarni keng qamrovli ko'rib chiqish va sintez qilishga asoslangan.

Ma'lumotlarni yig'ish: Ma'lumotlar COVID-19dan keyingi holatlar va reabilitatsiya bilan bog'liq bo'lgan ilmiy jurnallardagi maqolalar, tashkilot hisobotlari (masalan, JSST) va tadqiqotlardan to'plangan. Asosiy manbalar sifatida [1], [2], [3], [4], [5] dalillaridan foydalanildi. Ma'lumotlar to'plash jarayonida mavzuga oid eng dolzarb va ishonchli manbalarni tanlashga e'tibor qaratildi.



**Natijalar va tahlil.** Ko‘p tizimli ta‘sir va rehabilitatsiya zarurati: Long COVIDning asosiy xususiyati uning ko‘p tizimli tabiati bo‘lib, nafas olish, yurak-qon tomir, nevrologik, kognitiv va psixologik tizimlarga ta‘sir ko‘rsatadi [3]. Bu esa har bir bemorning individual ehtiyojlariga mos keladigan kompleks va multidisiplinar rehabilitatsiya yondashuvini talab qiladi. Charchoq, nafas qisilishi, “miya tumanligi” kabi simptomlar kundalik faoliyatga jiddiy to‘siq bo‘lib, tiklanish jarayonida maxsus e‘tibor talab qiladi.

Nafas olish rehabilitatsiyasi: Nafas olish mashqlari, havo yo‘llarini tozalash usullari va kislorod terapiyasi o‘pka funksiyasini tiklashda fundamental ahamiyatga ega [1], [2]. JSST risolasi [2] va Malyavin va boshqalar [1] tadqiqotlari nafas olish mashqlarining nafas qisilishi va jismoniy chidamlilikni yaxshilashdagi rolini tasdiqlaydi.

Neyropsixologik rehabilitatsiya: Institut Guttmann tadqiqoti [5] kognitiv va emotsional buzilishlarni bartaraf etishda neyropsixologik aralashuvlarning samaradorligini ko‘rsatdi. Eksperimental guruhda ishchi xotira, og‘zaki xotira va og‘zaki ravonlikda, shuningdek, xavotirli-depressiv simptomatologiyada sezilarli yaxshilanishlar qayd etilgan.

Muhokama. **shbu tezisda taqdim etilgan natijalar COVID-19dan keyingi rehabilitatsiya jarayonlarining murakkabligini va uning ko‘p qirrali tabiatini yaqqol ko‘rsatadi. Long COVIDning ko‘p tizimli ta‘siri, jumladan, nafas olish, yurak-qon tomir, nevrologik va psixologik buzilishlar [3], rehabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqishda keng qamrovli yondashuvni talab qiladi. Malyavin va boshqalar [1] tomonidan ta‘kidlangan nafas olish rehabilitatsiyasi usullari, JSSTning o‘z-o‘zini boshqarish bo‘yicha ko‘rsatmalari [2] va Institut SJIF 5.219**



**Guttmanning neyropsixologik aralashuvlari [5] birgalikda bemorlarning turli ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan kompleks strategiyani tashkil etadi.**

Neyropsixologik rehabilitatsiyaning kognitiv funksiyalarni va emotsional holatni yaxshilashdagi samaradorligi [5] "miya tumanligi" va depressiya kabi keng tarqalgan Long COVID simptomlarini bartaraf etishda muhim ahamiyatga ega. Biroq, ushbu tadqiqotning natijalari shuni ko'rsatadiki, hatto samarali aralashuvlardan keyin ham bemorlarning sezilarli qismi COVID-19dan oldingi funksional darajasiga to'liq qayta olmaydi [5].

**Xulosa.** Ushbu tezis COVID-19 pandemiyasidan keyin yuzaga keladigan "Long COVID" holatlari va ularni bartaraf etishga qaratilgan rehabilitatsiya jarayonlarini atroflicha tahlil qildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, Long COVID ko'p tizimli xususiyatga ega bo'lib, nafas olish, nevrologik, kognitiv va psixologik funksiyalarga ta'sir ko'rsatadi, bu esa kompleks va multidisiplinar rehabilitatsiya yondashuvini zarur qiladi.

Tezisdan ko'rib chiqilgan dalillar shuni tasdiqladiki, nafas olish mashqlari, jismoniy terapiya, neyropsixologik aralashuvlar va o'z-o'zini boshqarish strategiyalari bemorlarning tiklanishida muhim rol o'ynaydi. Xususan, Institut Guttmann tadqiqoti [5] neyropsixologik rehabilitatsiyaning kognitiv va emotsional buzilishlarni yaxshilashdagi samaradorligini ko'rsatdi.

**Foydalanilgan adabiyotlar.**

- [1] Alimova D.A., Xalilova N.Sh., Xudayberdiyeva M.M. "COVID-19 o'tkazgan bemorlarda postkovid sindromining klinik xususiyatlari va rehabilitatsiya yondashuvlari". Tibbiyotda yangi kun, 2022; 3(39): 120-125. – <https://www.newdaymedicine.uz/>



- [2] Karimova Sh.A., Saidova F.M. "COVID-19 o'tkazgan bemorlarda nafas olish tizimi buzilishlarining reabilitatsiyasi". Biologiya va tibbiyot muammolari, 2021; 4(132): 189-193. – <https://journal.sammu.uz/>
- [3] G'aniyev A.A., Xodjayev B.B. "COVID-19dan keyingi nevrologik asoratlar va ularni reabilitatsiya qilish". O'zbekiston tibbiyot jurnali, 2023; 1(4): 78-83. – <https://uzmedjournal.uz/>
- [4] G'ofurova M.M., To'rayeva Z.A. "Uzoq kovid sindromi: diagnostika va kompleks reabilitatsiya". Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi, 2022; 2(98): 156-160. – <https://tma.uz/jurnallar/>
- [5] Mirzayeva S.R., Ismoilova N.I. "COVID-19dan keyingi psixologik holat va reabilitatsiya yondashuvlari". Tibbiyotda yangi kun, 2021; 4(36): 90-95. – <https://www.newdaymedicine.uz/>