BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg

PODAGRA KASALLIGIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISH ORQALI HAYOT SIFATINI YAXSHILASH IMKONIYATLARI

Saydazimova Iroda Murod qizi

JSSB, jismoniy faollik va reabilitatsiya yo‘nalishi, 2-kurs magistranti

Ilmiy rahbar: **Xidoyatova Muxlisa Rahmatillayevna**
Magistratura direktori: professor **Sobirova G.N.**

Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.23923820

Annotatsiya: Maqolada podagra kasalligida jismoniy faollikni oshirish orqali hayot sifatini yaxshilash imkoniyatlari mavzusi ilmiy manbalar va amaliy sog‘liqni saqlash yondashuvlari asosida tahlil qilinadi. Muammo dolzarbligi, tadqiqotga oid adabiyotlar, baholash mezonlari, tashkiliy va klinik imkoniyatlar, cheklovlar hamda amaliy tavsiyalar yoritilgan. Tadqiqot narrativ adabiyotlar sharhi bo‘lib, unda yangi bemorlar guruhi yoki original statistik natijalar taqdim etilmaydi.

Kalit so‘zlar: podagra, jismoniy faollik, hayot sifati, reabilitatsiya, giperurikemiya, mashqlar.

Аннотация: Тема исследования: Возможности улучшения качества жизни при подагре посредством повышения физической активности. Статья представляет собой аналитический обзор научной литературы и клинических рекомендаций. Рассмотрены актуальность проблемы, методы оценки, возможности внедрения в практику, ограничения и рекомендации. Собственные клинические или статистические результаты не заявляются.

Ключевые слова: первичная помощь, реабилитация, профилактика, оценка потребностей, качество жизни, медицинская помощь.

Abstract: This narrative review examines opportunities to improve quality of life in gout through increased physical activity. It discusses relevant literature, assessment approaches, practical opportunities, limitations, and recommendations for healthcare delivery. No original patient data or newly collected statistical outcomes are reported.

Keywords: primary health care, rehabilitation, risk assessment, prevention, quality of life, health services.

KIRISH

Podagra monosodiy urat kristallarining bo‘g‘imlar va boshqa to‘qimalarda to‘planishi bilan bog‘liq yallig‘lanishli kasallikdir. O‘tkir xuruj kuchli og‘riq, shish va harakat cheklanishi bilan kechishi mumkin. Takroriy xurujlar kundalik faoliyat, mehnat unumdorligi va hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy faollik umumiy salomatlik uchun foydali bo‘lsa-da, podagrada mashqlar turi va yuklamasini xuruj bosqichi, bo‘g‘im holati va hamroh kasalliklarga moslashtirish zarur. Maqolaning maqsadi xavfsiz jismoniy faollikning reabilitatsiyadagi imkoniyatlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilishdir.

ADABIYOTLAR SHARHI

Amerika revmatologiya kollejining 2020-yilgi qo‘llanmasi podagrada uratni pasaytiruvchi davolashning muhimligini ta’kidlaydi; jismoniy faollik dori terapiyasining o‘rnini bosa olmaydi. NICE NG219 qo‘llanmasi tashxis, davolash va uzoq muddatli kuzatuvni tizimlashtiradi. Dalillarga ko‘ra, vaznni me’yorlashtirish, yurak-qon tomir xavfini boshqarish va moslashtirilgan harakat faolligi umumiy sog‘liq ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir qilishi mumkin. Biroq mashqlar podagra xurujlarini bevosita kamaytirishini isbotlovchi maxsus tadqiqotlar umumiy jismoniy faollik tadqiqotlariga qaraganda cheklangan.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot klinik qo‘llanmalar va reabilitatsiya tamoyillarining narrativ sharhidir. Baholash uchun og‘riq intensivligi, xurujlar tezligi, bo‘g‘im harakatchanligi, yurish masofasi, kundalik faoliyat va bemor bildirgan hayot sifati ko‘rsatkichlari nazariy mezon sifatida ajratildi. Kelgusidagi klinik ishda SF-36 yoki EQ-5D kabi validatsiyalangan vositalardan, shuningdek individual yuklama kundaligidan foydalanish mumkin. Mazkur maqolada bemorlar guruhi yoki yangi klinik natijalar keltirilmagan.

NATIJALAR: FAOLLIKNI BOSQICHMA-BOSQICH TASHKIL ETISH

Adabiyotlar asosida podagrada jismoniy faollikni kasallik bosqichiga moslashtirish zarurligi ajralib turadi. O‘tkir xurujda og‘riqli bo‘g‘imga ortiqcha yuk tushirmaslik, shifokor tavsiyasiga ko‘ra yallig‘lanishni davolash va qulay harakat rejimini saqlash muhim. Xuruj bosilgach, yengil yurish, suzish, velotrenajyor yoki bo‘g‘imga kam zarba beradigan mashqlarni asta-sekin oshirish mumkin. Mashqlar og‘riq va funksional imkoniyatga qarab individuallashtiriladi.

MUHOKAMA: HAYOT SIFATI VA XAVFSIZLIK

Muntazam moslashtirilgan faollik mushak kuchi, yurak-qon tomir chidamliligi, vazn nazorati va ruhiy farovonlikka yordam berishi mumkin. Podagra ko‘pincha semizlik, gipertenziya, buyrak faoliyati buzilishi va metabolik kasalliklar bilan birga uchraydi; shuning uchun reabilitatsiya rejasi hamroh kasalliklarni hisobga olishi shart. Yuqori intensiv yuklama, suvsizlanish yoki bo‘g‘imni zo‘riqtirish ayrim bemorlarda noqulaylikni kuchaytirishi mumkin. Mashq vaqtida og‘riq ortsa, dastur qayta ko‘rib chiqiladi. Uratni nazorat qilish va shifokor belgilagan davo rejasiga rioya qilish asosiy davolash tarkibidir.

AMALIY REABILITATSIYA MODELI

Birinchi bosqichda shifokor faol yallig‘lanish, yurak-qon tomir xavfi va harakat cheklanishini baholaydi. Ikkinchi bosqichda bemor bilan birgalikda erishiladigan maqsadlar belgilanadi: masalan, kundalik yurish qulayligini yaxshilash yoki zinadan chiqishdagi qiyinchilikni kamaytirish. Uchinchi bosqichda past intensivlikdagi aerob faollik va yengil kuch mashqlari moslashtiriladi. To‘rtinchi bosqichda og‘riq, xurujlar, harakat va hayot sifati qayta baholanadi. Dastur universal retsept emas, individual klinik qarorga yordam beruvchi modeldir.

XULOSA

Podagra bilan yashovchi insonlarda jismoniy faollikni xavfsiz va izchil oshirish umumiy funksional holat hamda hayot sifatini yaxshilashga ko‘maklashishi mumkin. Eng muhim shartlar — o‘tkir xurujni hisobga olish, yuklamani individuallashtirish, hamroh kasalliklarni nazorat qilish va dori terapiyasini davom ettirishdir. Maxsus mashq dasturlarining podagraga xos natijalarini aniqlash uchun sifatli klinik tadqiqotlar talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. FitzGerald J. D., Dalbeth N., Mikuls T., et al. 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care & Research. 2020;72(6):744–760.
2. National Institute for Health and Care Excellence. Gout: diagnosis and management. NICE guideline NG219. 2022.
3. Dalbeth N., Merriman T. R., Stamp L. K. Gout. The Lancet. 2016;388(10055):2039–2052.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
5. Richette P., Doherty M., Pascual E., et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. Annals of the Rheumatic Diseases. 2017;76:29–42.