



GIPERTONIYA KASALLIGIDA BEMORLAR PARVARISHI VA REABILITATSIYASI

Asatullayeva Gulshoda Isaxonovna

Ishtixon Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Hamshiralik ishi fani oliy toifali o'qituvchisi,

Mardiyev Zoxid Ubaydullayevich

Ishtixon Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Terapiya fani etakchi o'qituvchisi,

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21159610>

Annotatsiya

Maqolada arterial gipertoniya bilan og'rigan bemorlarni hamshiralik parvarishi va reabilitatsiya bosqichlari tahlil qilingan. IMRAD tuzilishi asosida bemorlarni kuzatish, hayot tarzini o'zgartirish bo'yicha maslahat berish, dori-darmon qabul qilishga rioya qilishni nazorat qilish va jismoniy reabilitatsiya dasturlarining ta'siri yoritilgan.

Аннотация

В статье анализируются этапы сестринского ухода и реабилитации пациентов с артериальной гипертонией. На основе структуры IMRAD освещены вопросы наблюдения за пациентами, консультирования по изменению образа жизни, контроля приверженности медикаментозной терапии и влияния программ физической реабилитации.

Abstract

The article analyzes the stages of nursing care and rehabilitation for patients with arterial hypertension. Based on the IMRAD structure, it covers patient monitoring, lifestyle-modification counseling, medication adherence control, and the impact of physical rehabilitation programs.

Kalit so'zlar gipertoniya, arterial bosim, hamshiralik parvarishi, reabilitatsiya, hayot tarzi, dori qabuliga rioya qilish, ikkilamchi profilaktika.

Ключевые слова гипертония, артериальное давление, сестринский уход, реабилитация, образ жизни, приверженность лечению, вторичная профилактика.

Keywords hypertension, blood pressure, nursing care, rehabilitation, lifestyle, medication adherence, secondary prevention.

Arterial gipertoniya yurak-qon tomir kasalliklari orasida eng ko'p tarqalgan va insult, miokard infarkti hamda buyrak yetishmovchiligi kabi asoratlarga olib keluvchi asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Kasallikning surunkali kechishi va uzoq muddatli davolashni talab qilishi bemor uchun nafaqat tibbiy, balki hamshiralik parvarishi va reabilitatsiya nuqtai nazaridan ham tizimli yondashuvni zarur qiladi.

Jamoat salomatligi tizimida o'rta tibbiyot xodimining roli gipertoniya bilan og'rigan bemorlarni kuzatish, ularga hayot tarzini o'zgartirish bo'yicha maslahat berish va dori-darmon qabul qilish tartibiga rioya etilishini nazorat qilishda beqiyos ahamiyatga ega. Ushbu maqolaning maqsadi — gipertoniya bilan og'rigan bemorlarni parvarish qilish va reabilitatsiya qilishning asosiy tamoyillarini tizimlashtirish hamda ularning amaliy samaradorligini yoritishdan iborat.

Asosiy qism

Material va metodlar

Tadqiqot tavsifiy-tahliliy metodga asoslangan bo'lib, uning davomida jahon amaliyotida qo'llaniladigan gipertoniyani boshqarish bo'yicha klinik tavsiyalar, hamshiralik parvarishi standartlari hamda kardioreabilitatsiya dasturlariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi. Shuningdek, Ishtixon tumani jamoat salomatligi tizimi amaliyoti misolida gipertoniya bilan og'rigan bemorlarni kuzatish jarayonidagi hamshiralik faoliyatining asosiy bosqichlari umumlashtirildi.

Natijalar

O'tkazilgan tahlil natijasida gipertoniya bilan og'rigan bemorlarni parvarish qilishning quyidagi asosiy yo'nalishlari aniqlandi:

Bemorni kuzatish va monitoring. Arterial bosimni muntazam o'lchash, uning kundalik kuzatuv daftariga qayd etilishi va keskin o'zgarishlarda shifokorga o'z vaqtida xabar berish hamshiralik parvarishining asosiy vazifasidir.

Hayot tarzini o'zgartirish bo'yicha maslahat. Tuz iste'molini cheklash, vazn nazorati, jismoniy faollikni oshirish, chekish va alkogolni tark etish bo'yicha bemorga individual tarzda tushuntirish ishlari olib boriladi.

Dori qabuliga rioya qilishni nazorat qilish. Bemorga dorilarni tibbiy ko'rsatma asosida, uzluksiz va belgilangan tartibda qabul qilish zarurligini tushuntirish, mustaqil ravishda davolashni to'xtatmaslikka undash muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy reabilitatsiya. Kasallikning barqarorlashgan bosqichida shifokor nazorati ostida bosqichma-bosqich jismoniy mashqlar (piyoda yurish, davolash gimnastikasi) dasturi qo'llaniladi, bu qon tomir tizimining moslashuv qobiliyatini yaxshilaydi.

Psixologik yordam. Surunkali kasallik bilan yashash bemorda stress va tashvish holatini kuchaytirishi mumkin, shu sababli hamshira tomonidan ko'rsatiladigan psixologik qo'llab-quvvatlash davolash samaradorligini oshiradi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, yuqoridagi tamoyillarga tizimli rioya qilingan bemorlarda arterial bosim ko'rsatkichlari barqarorroq bo'lib, kasallikning asoratlanish holatlari kamroq qayd etilgan.

Reabilitatsiyaning bosqichma-bosqich tashkil etilishi

Gipertoniya bilan og'rigan bemorlar reabilitatsiyasi odatda uch bosqichda olib boriladi. Birinchi — statsionar bosqichda bemorning umumiy holati barqarorlashtiriladi, arterial bosim nazorat ostiga olinadi va dastlabki jismoniy faollik chegaralari belgilanadi. Ikkinchi — poliklinika (tiklanish) bosqichida bemor uchun individual jismoniy mashqlar dasturi, parhez tavsiyalari va psixologik qo'llab-quvvatlash tashkil etiladi. Uchinchi — uzoq muddatli (dispanser kuzatuv) bosqichida bemorning ahvoli muntazam nazorat qilinadi, ikkilamchi profilaktika chora-tadbirlari amalga oshiriladi va sog'lom turmush tarziga rioya qilishi kuzatib boriladi.

Parhez tavsiyalari orasida tuz iste'molini kuniga 5 grammgacha cheklash, kaliy va magniyga boy sabzavot-mevalarni ratsionga kiritish hamda yog'li va qandli mahsulotlar ulushini kamaytirish alohida o'rin tutadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, parhezga rioya qilgan bemorlarda arterial bosimning barqarorlashishi tezroq kuzatiladi.

Bemorlarni o'qitish ("bemorlar maktabi")

Jamoat salomatligi muassasalarida tashkil etiladigan "bemorlar maktabi" shakli gipertoniya bilan og'rigan bemorlarga o'z kasalligini nazorat qilish ko'nikmalarini o'rgatishda samarali vosita hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida bemorlarga arterial bosimni mustaqil

o'lchash texnikasi, gipertonik krizning dastlabki alomatlarini tanish va shunday holatda shifokorga murojaat qilish tartibi tushuntiriladi. Bunday o'qitish dasturlari bemorning davolash jarayoniga ongli munosabatini shakllantiradi va uning oilaviy a'zolarini ham profilaktik choralarga jalb etish imkonini beradi.

Quyidagi jadvalda kuzatuv davomida reabilitatsiya dasturida faol ishtirok etgan va an'anaviy nazorat asosida kuzatilgan bemorlar guruhlarining ba'zi ko'rsatkichlari umumlashtirilgan:

Reabilitatsiya dasturi ishtirokchilari va an'anaviy nazoratdagi bemorlar ko'rsatkichlari (shartli taqqoslash)

— Arterial bosim maqsadli darajaga barqaror erishish: an'anaviy nazoratda o'rtacha, reabilitatsiya dasturida yuqori;

— Dori qabuliga rioya qilish darajasi: an'anaviy nazoratda qoniqarli, reabilitatsiya dasturida yuqori;

— Qayta kasalxonaga yotqizilish holatlari: an'anaviy nazoratda nisbatan ko'p, reabilitatsiya dasturida kamaygan;

— Bemorning hayot sifatini o'z bahosi: an'anaviy nazoratda o'rtacha, reabilitatsiya dasturida yuqori.

Gipertoniya kasalligida jismoniy tarbiyaning bemorlarni reabilitatsiya qilishdagi o'rni

Gipertoniya kasalligida jismoniy tarbiya reabilitatsiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Muntazam va me'yorlashtirilgan jismoniy faollik arterial bosimni nazorat qilish, yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilash hamda kasallikning asoratlarini kamaytirishga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish sistolik va diastolik arterial bosimning pasayishiga, yurak mushagining ish faoliyati yaxshilanishiga hamda bemorlarning hayot sifatining oshishiga yordam beradi.

Gipertoniya bilan og'rigan bemorlarga tavsiya etiladigan jismoniy mashqlar tarkibiga piyoda yurish, yengil yugurish, velosipedda harakatlanish, suzish, nafas mashqlari va davolovchi gimnastika kiradi. Mashg'ulotlar bemorning yoshi, umumiy sog'lig'i, kasallik bosqichi hamda hamroh kasalliklari inobatga olingan holda individual tarzda belgilanadi. Mashqlar davomida arterial bosim va yurak urish tezligini muntazam nazorat qilish muhim ahamiyatga ega.

Reabilitatsiya jarayonida jismoniy tarbiya sog'lom ovqatlanish, tana vaznini me'yorda ushlab turish, zararli odatlardan voz kechish va psixologik qo'llab-quvvatlash bilan birgalikda olib borilganda yanada yuqori natija beradi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar qon tomirlari elastikligini oshiradi, periferik tomirlar qarshiligini kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi hamda stress gormonlari miqdorini pasaytiradi. Natijada yurak-qon tomir kasalliklari, insult va miokard infarkti rivojlanish xavfi sezilarli darajada kamayadi.

Shunday qilib, gipertoniya kasalligida jismoniy tarbiya nafaqat reabilitatsiyaning ajralmas qismi, balki bemorning funksional holatini tiklash, mehnat qobiliyatini saqlash va uzoq muddatli sog'lom hayot kechirishini ta'minlovchi samarali profilaktik usullardan biri hisoblanadi.

Muhokama

Olingan natijalar gipertoniyani boshqarishda hamshiralik parvarishining nafaqat texnik, balki ta'lim-tarbiyaviy funksiyaga ham ega ekanligini tasdiqlaydi. Bemorni o'z kasalligi haqida

xabardor qilish va unga hayot tarzini o'zgartirishda amaliy ko'nikmalar berish davolashga rioya qilish darajasini sezilarli oshiradi. Bu, o'z navbatida, kasalxonaga qayta yotqizish holatlarini kamaytiradi va bemorning umumiy hayot sifatini yaxshilaydi.

Shu bilan birga, reabilitatsiya dasturlarining samaradorligi ko'p jihatdan uning individuallashtirilganligiga bog'liq. Har bir bemorning yosh xususiyatlari, kasallik og'irlik darajasi va hamrohlik qiluvchi holatlari hisobga olingan holda tuzilgan reabilitatsiya rejasi eng yuqori natija beradi.

Shuningdek, hamshira va bemor o'rtasidagi ishonchli muloqot davolash jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bemorning o'z holati, dori-darmon rejimi va mumkin bo'lgan asoratlari haqida yetarli darajada xabardor bo'lishi uning davolash jarayonidagi faol ishtirokini ta'minlaydi. Jahon amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, bemorlarni o'qitish dasturlariga jalb etish davolashga rioya qilish darajasini bir necha barobar oshirishi mumkin.

Xulosa

Gipertoniya bilan og'rigan bemorlarni parvarish qilish va reabilitatsiya qilish uzluksiz, kompleks va individual yondashuvni talab etadigan jarayondir. Hamshiralik xodimining bemorni muntazam kuzatishi, hayot tarzi bo'yicha maslahat berishi va dori qabuliga rioya qilishni nazorat qilishi kasallik asoratlarning oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Jamoat salomatligi muassasalarida ushbu yo'nalishdagi hamshiralik xizmatini yanada takomillashtirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Arterial gipertoniyani boshqarish bo'yicha klinik tavsiyalar. — Jeneva, 2021.
2. Мухин Н.А., Моисеев В.С. Ички kasalliklar propedevtikasi. — Toshkent, 2018.
3. Karimov N.A. Hamshiralik ishi asoslari. — Toshkent: Ibn Sino, 2019.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Arterial gipertoniya bo'yicha milliy klinik protokol. — Toshkent, 2022.
5. Ostonova M.T. Kardioreabilitatsiya asoslari. — Toshkent, 2017.
6. Xudoyorov A.X. Davolash jismoniy tarbiyasi va tibbiy reabilitatsiya. Toshkent: Tafakkur, 202