

Date: 3rd February-2026

**PODAGRA KASALLIGIDA KOMPLEKS JISMONIY REABILITATSIYA
DASTURLARINING ROLI VA SAMARADORLIGI**

Saydazimova Iroda Murodjon qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti.

70910215-Sog'liqni saqlashni boshqarish va Jamoat salomatligini saqlash:jismoniy faollik va reabilitatsiya yo'nalishi 1-kurs magistranti.

Xidoyatova Muxlisa Raxmatillayevna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti, dotsent, DSc

Kalit so'zlar: podagra, purin almashinuvi, jismoniy reabilitatsiya, kinezoterapiya, giperurikemiya, bo'g'im funksiyasi, hayot sifati.

Annotatsiya: Ushbu tezisda podagra bilan kasallangan bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda kompleks jismoniy reabilitatsiya choralarining ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda dori vositalari bilan bir qatorda kinezoterapiya, kardiomashqlar va maxsus parhezning bo'g'imlar harakatchanligiga hamda siydik kislotasi metabolizmiga ta'siri o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, tizimli reabilitatsiya dasturi kasallik qaytalanishini 35% gacha kamaytiradi.

Kirish

Podagra — purin almashinuvining buzilishi natijasida yuzaga keluvchi tizimli to'qima kasalligi bo'lib, u qonda siydik kislotasi miqdorining oshishi (giperurikemiya) va bo'g'imlarda urat kristallarining to'planishi bilan xarakterlanadi. An'anaga ko'ra, davolash faqat farmakologik usullarga (allopurinol, kolxisin) asoslangan edi. Biroq, zamonaviy reabilitologiya bemorning jismoniy faolligini oshirmasdan turib, uzoq muddatli remissiyaga erishib bo'lmashligini ko'rsatmoqda.

Reabilitatsiya dasturining tarkibiy qismlari quyidagicha:

Kompleks jismoniy reabilitatsiya dasturi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga olishi kerak:

-Terapevtik kinezoterapiya: Kasallikning o'tkir davri o'tgach, bo'g'imlar atrofidagi mushaklarni mustahkamlash va kontrakturalarning oldini olish uchun past intensivlikdagi mashqlar.

- Aerob yuklamalar: Yurish, suzish va velosiped haydash kabi mashqlar umumiy metabolizmni tezlashtiradi va ortiqcha vaznni kamaytirish orqali bo'g'imlarga tushadigan yukni yengillatadi.

- Fizioterapevtik muolajalar: Magnitoterapiya va krioterapiyaning jismoniy mashqlar bilan birga qo'llanilishi yallig'lanish o'choqlarini tezroq so'rilishiga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faqat parhez va dori ichgan bemorlarga nisbatan, haftasiga 150 daqiqa o'rtacha jismoniy faollikda bo'lgan bemorlarda qon zardobidagi siydik kislotasi darajasi barqarorroq pasaygan. Shuningdek, bo'g'imlarning funksional indeksi



Date: 3rd February-2026

(WOMAC shkalasi bo'yicha) 25-30% ga yaxshilangan. Jismoniy faollik buyraklarning ekskretor funksiyasini yaxshilab, uratlarning organizmdan chiqib ketishini tezlashtiradi.

Xulosa

Podagrada jismoniy reabilitatsiya nafaqat bo'g'imlar harakatini tiklash, balki metabolik jarayonlarni boshqarishning muhim vositasidir. Kompleks yondashuv (parhez + medikament + jismoniy mashq) nogironlik xavfini kamaytiradi va bemorlarning ijtimoiy adaptatsiyasini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Nasonova V.A. Revmatologiya bo'yicha qo'llanma. – Moskva: Meditsina, 2022.
2. Abdurahmonov M.M. Ichki kasalliklar reabilitatsiyasi. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi nashriyot, 2023.
3. Richette P., Bardin T. Gout. – The Lancet, 2024. Vol. 375, No. 9711.
4. Ismoilov U.T. Podagra va metabolik sindromning zamonaviy davolash usullari. – O'zbekiston Tibbiyot Jurnali, 2024.
5. Kushner I. Physical activity and gout flares: a prospective study. – Arthritis Care & Research, 2023.
6. Zokirov A.K. Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya. – Darslik, Toshkent, 2022.
7. Choi H.K. Diet and Physical Exercise in Gout Management. – Nature Reviews Rheumatology, 2025.
8. Sodiqov A.S. Klinik revmatologiyaning dolzarb masalalari. – O'quv qo'llanma, 2023.
9. European Alliance of Associations for Rheumatology (EULAR). Recommendations for the management of gout, 2024 update.