

SEMIZLIKNING OSTEOARTROZ RIVOJLANISHIGA TA'SIRI XUSUSIYATLARI

Sobirova G.N

Muhammadiyeva S.M

Babaxanova N.E

Toshkent tibbiyot akademiyasi

Maqolada osteoartrozli semiz ayollarda reabilitatsiya jarayoni tahlil qilinadi. Semizlik va osteoartrozning o'zaro bog'liqligi, shuningdek, bu kasalliklarning davolash yondoshuvlari muhokama qilinadi. Bemorlarning sog'lig'ini yaxshilash uchun vaznni kamaytirish, jismoniy mashqlar, og'riqni boshqarish va psixologik qo'llab-quvvatlashning samarali usullari ko'rib chiqiladi. Maqolada osteoartrozli semiz bemorlar uchun reabilitatsiya strategiyalarining samaradorligi va kelajakdagi tadqiqotlar yo'nalishlari tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: Osteoartroz, semizlik, telereabilitatsiya, bo'g'im kasalliklari.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ОЖИРЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОСТЕОАРТРОЗА

Собирова Г. Н

Мухаммадиева С.М

Бабаханова Н.Э.

Ташкентская медицинская академия

Статья посвящена анализу реабилитации у женщин с остеоартритом и ожирением. Рассматривается связь между ожирением и остеоартритом, а также различные методы лечения этих заболеваний. Обсуждаются эффективные методы управления весом, физическая активность, лечение болевого синдрома и психологическая поддержка. В статье анализируются стратегии реабилитации для женщин с остеоартритом и ожирением, а также направлений будущих исследований.

Ключевые слова: Osteoartroz, ожирение, телереабилитация, заболевания суставов.

FEATURES OF THE IMPACT OF OBESITY ON THE DEVELOPMENT OF OSTEOARTHRITIS

Sobirova G.N

Muhammadiyeva S.M

Babaxanova N.E

Tashkent medical academy

The article analyzes the rehabilitation process for obese women with osteoarthritis. The relationship between obesity and osteoarthritis is discussed, along with the treatment approaches for these conditions. Effective methods for weight loss, physical activity, pain management, and psychological support are considered. The article reviews rehabilitation strategies for obese patients with osteoarthritis and explores future research directions.

Key words: Osteoarthritis, Obesity, Tele-rehabilitation, Joint diseases.

Osteoartroz (OA) - bo'g'imlarning degenerativ kasalligi bo'lib, u keksa yoshdagi bemorlarda keng tarqalgan, ammo so'nggi yillarda ortiqcha tana vazni yoki semizlik osteoartrozning rivojlanishiga sababchi bo'lishi aniqlangan. OA dunyo bo'ylab eng keng tarqalgan bo'g'im kasalligidir. Kasallikda ortiqcha tana vazni va semizlik eng ko'p uchrovchi xavf omili bo'lib, 72,5% bemorlarda aniqlandi [15]. Osteoartroz va semizlikning kombinatsiyasi ayollarda ko'proq uchraydi va ularning reabilitatsiya jarayoni o'ziga xos yondoshuvni talab qiladi. Bu maqolada osteoartrozli semiz ayollarda reabilitatsiya jarayonlarini tahlil qilish, mavjud ilmiy tadqiqotlarni ko'rib chiqish va samarali davolash usullarini taqdim etish maqsad qilingan.

Osteoartroz (OA) bo'g'imlarning degenerativ kasalligi bo'lib, asosan keksa yoshdagi bemorlarda uchraydi. Semizlik, ayniqsa, tizza, son va bel bo'g'imlariga ortiqcha yuk tushiradi va bu, o'z navbatida, bo'g'imlarning yallig'lanishiga va degeneratsiyasiga olib keladi.

OA bo'g'imning tog'ay to'qimasi emas, suyaklar ham zararlanishi kuzatiladi. Artrozning artritdan asosiy farqi shuki, kasallik asosida yallig'lanish emas, degenerativ jarayonlar yotadi. Bo'g'imlar artrozida jarohatlangan bo'g'im harakatlangan paytda og'riq kuchayadi, natijada harakat qilish og'irlashib boradi.

Kasallik kuchayib borishi natijasida harakatning cheklanishi zo'rayib boprib nogironlik kelib chiqadi. Bu kasallik yosh o'tib borishi bilan rivojlanadi va 60 yoshdan oshgan bemorlarning har bittasida bir yoki bir nechta bog'imning zararlanishi kuzatishimiz mumkin. Ayollar orasida barmoqlar artrozi ko'proq uchraydi (7). Bo'g'imlar artrozining kelib chiqishiga ko'ra 2 xil bo'ladi birlamch va ikkilamchi. Birlamchi artroz 40-50 foiz bemorlarda uchrashini deyarli sog'lom bemorlarda kuzatilishhi bilan farqlanadi. Ikkilamchi artroz esa bo'g'imlarning yallig'lanish kasalligi va jarohatlari sababli rivojlanadi. Kasallik asosida bo'g'imlarning tog'ay to'qimasida moddalar almashinuvi buzilishi sababli uning cho'ziluvchanligi va silliqiligi yo'qolib borishi oqibatida tog'ay siyraklashib darz ketadi, jarayon suyakka o'tganda osteofitlar o'sib suyakning shakl o'zgarishiga olib keladi.

Kasallik asosan tos-son, tizza, boldir -panja bo'g'imlarida kuzatiladi. Tizza bo'g'imning zararlanishi - gonartroz, tos-son bo'g'imida - koksartroz, umurqa pog'onasida esa osteoxondroz kasalligi deb ataladi.

Osteoartroz va Semizlik O'rtasidagi Bog'liqlik

Osteoartroz va semizlik o'rtasidagi bog'liqlik haqida ko'plab tadqiqotlar mavjud.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, semizlik bo'g'imlarga tushadigan ortiqcha yukni oshiradi va bu bo'g'imlarning degeneratsiyasini tezlashtiradi (22). Semizlikda, ayniqsa, tizza va bel bo'g'imlariga ko'proq yuk tushadi, bu esa osteoartrozning rivojlanishiga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, semizlikning bo'g'imlarga ta'siri biologik mexanizmlar bilan bog'liq bo'lib, osteoartroz rivojlanishida estrogen darajasining pastligi ayollar uchun xos bo'lgan muammo hisoblanadi (21). Shu bilan birga, ayollarda osteoartrozning rivojlanishiga estrogen darajasi va menopauza ham ta'sir qiladi, bu osteoartrozning yanada tez rivojlanishiga sabab bo'ladi (19).

Kasallik boshlanishi deyarli belgilersiz bo'lishi mumkin asta sekin harakat cheklanishi va og'riq kuchayib borishini va yakunda esa ankiloz shakllanishi bilan yakunlanadi. Kasallikning davolashda erta tashxisi muhim ahamiyatga ega. Davolash ishlari o'z vaqtida to'laqonli olib borilsa, kasallikning rivojlanish havfini pasaytirish mumkin.

Bo'g'imlar artrozini oldini olish uchun kasallik rivojlanishi mexanizmiga ahamiyat berish zarur. Bunda birinchi navbatda artroz belgilari yaqqol namoyon bo'la boshlagan paytda bemor vrach reabilitolog maslahati bilan jismoniy mashqlar bajarishi, fizioterapiya muolajalarini olishi kerak. Bunda asosan yengil badantarbiya muolajalari yayov yurish harakat faolligini saqlab qolgan holda bo'g'imlarga tushayotgan zo'riqishni susaytirishga yo'nalgan holda maxsus kompleks mashqlar bo'lishi zarur. Eng asosiysi, bo'g'imlarning sovuq qotishdan asrash muhim ahamiyat kasb etadi. Ovqatlanish tartibiga ham e'tiborli bo'lish zarur, chunki tana vazni indeksi normadan oshishi oqibatida suyak va bo'g'imlarga ortiqcha yuklama tushadi.

Reabilitatsiya Jarayoni: Maqsadlar va Yondoshuvlar

Reabilitatsiya jarayoni osteoartrozli semiz ayollar uchun kompleks yondoshuvni talab qiladi. Uning asosiy maqsadi, vaznni kamaytirish, og'riqni boshqarish, jismoniy faoliyat va psixologik qo'llab-quvvatlashning kombinatsiyasi samarali davolashning asosiy elementlarini tashkil etadi. Barcha davolash yondoshuvlarini birlashtirish, bemorning umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Buning uchun quyidagi asosiy yondoshuvlar qo'llaniladi:

1. Vaznni kamaytirish

Semizlik osteoartrozning rivojlanishiga sabab bo'lgani uchun, vaznni kamaytirish jarayoni reabilitatsiyaning muhim qismidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tana vaznini kamaytirish bo'g'imlarga tushadigan yukni kamaytiradi va og'riqni yengillashtiradi (27). Parxez, harakat qilish va yog'larni yo'qotishga yo'naltirilgan mashqlar vaznni nazorat qilishda samarali usullardir.

2. Jismoniy mashqlar

Semizlik osteoartrozning rivojlanishiga asosiy sababchi omil hisoblanadi. Vaznni kamaytirish reabilitatsiyaning muhim qismidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tana vaznini kamaytirish bo'g'imlarga tushadigan ortiqcha yukni kamaytiradi, bu esa og'riqni kamaytiradi va bo'g'imlarning harakatchanligini yaxshilaydi (27). Mushaklarni kuchaytirish va bo'g'im harakatchanligini yaxshilash uchun maxsus mashqlar tavsiya

etiladi. Aerobik mashqlar, masalan, yurish yoki suzish, osteoartrozli bemorlarda og'riqni kamaytiradi va harakatchanlikni yaxshilaydi (28). Jismoniy mashqlar osteoartrozli bemorlar uchun zarur bo'lgan davolash usulidir. Tizza bo'g'imlari uchun mushaklarni kuchaytirishga yo'naltirilgan mashqlar ham zarur. Reabilitatsiya dasturlari, harakatchanlikni yaxshilash va og'riqni kamaytirish uchun maxsus mashqlarni o'z ichiga olishi kerak.

3. Og'riqni boshqarish

Og'riqni boshqarish osteoartrozda muhim rol o'ynaydi. Og'riqni boshqarish uchun farmakologik yondoshuvlar va no-farmakologik usullar birgalikda qo'llaniladi. Farmakologik yondashuvlar, masalan, nonsteroid yallig'lanishga qarshi dorilar (NSAID) yoki parasetamol kabi dorilar og'riqni kamaytiradi. No-farmakologik usullar sifatida issiq va sovuq kompresslar, massaj va akupunktura ishlatiladi(23).

4. Psixologik qo'llab-quvvatlash

Psixologik holatni yaxshilash ham osteoartrozli bemorlar uchun muhimdir. Semizlik va osteoartroz bemorlarning kayfiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun psixoterapiya, ayniqsa, kognitiv-xulq atvor terapiya (CBT) yordami bilan ularni qo'llab-quvvatlash zarur.

Kognitiv-xulq atvor terapiya (CBT) va boshqa psixoterapevtik yondoshuvlar semizlik va osteoartrozga duchor bo'lgan bemorlarda ko'tarinki kayfiyatni ta'minlashga yordam beradi (20). Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik yordam bo'g'im og'rig'i va psixologik holatni yaxshilashda samarali.

Xulosa va Kelajakdagi Tadqiqotlar

Osteoartrozli semiz ayollarda reabilitatsiya jarayoni kompleks hamda individual yondoshuvni talab qiladi.

Vaznni kamaytirish, jismoniy mashqlarni bajarish, og'riqni boshqarish va psixologik qo'llab-quvvatlash barcha davolash jarayonida muhim rol o'ynaydi. Biroq, osteoartroz va semizlik o'rtasidagi bog'liqlik haqida ko'proq izlanishlar zarur.

Ayniqsa, genetik faktorlar va individual yondoshuvlar haqida ko'proq ma'lumot olish kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar osteoartrozni boshqarish uchun yangi terapiya usullarini ishlab chiqarishga yordam beradi. Ularning har birini samarali amalga oshirish, bemorlarning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Fizioterapiya va reabilitatsiya metodlari. Bazarov M., Toshkent: Mediamix nashriyoti, 2020. 120–135-betlar.
2. Jismoniy mashqlar va ularning sog'likka ta'siri. Bektemirov A. Toshkent: Fizioterapiya nashriyoti, 2018., 45–60-betlar.
3. Semizlik va uning sog'liqka ta'siri. Akilov D. A., Toshkent: Tibbiyot fanlari akademiyasi, 2016., 89–105-betlar.

4. Semiz insonlar uchun reabilitatsiya va davolash yondoshuvlarining samaradorligi. Askarov U., Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti, 2018., 67–80-betlar.
5. Sog'liqni saqlash tizimi va reabilitatsiya metodlari. Ismailov, Sh. Toshkent: Iqtisodiyot va tibbiyot nashriyoti, 2015., 35–50-betlar.
6. Tibbiy reabilitatsiya va innovatsion texnologiyalar. Davronov, A. Toshkent: O'zbekiston tibbiyot instituti, 2019., 12–30-betlar.
7. Umurtqa pog'onasi osteoxondrozi va bo'g'imlar artrozi. Gadayev A. va b., Toshkent: Turon nashriyoti, 2016., 19–40-betlar.
8. Osteoartroz va og'riqni boshqarish metodlari. Karimov R., Toshkent: Shifobaxshlik nashriyoti, 2016. 78–92-betlar.
9. Osteoartroz va uning davolash usullari. Mamarazov N. Toshkent: O'zbekiston tibbiyot universiteti nashriyoti, 2019. 120–140-betlar.
10. Osteoartrozli bemorlar uchun fizik terapiya va reabilitatsiya. Rasulov M. Toshkent: Tibbiyot va ilm-fan nashriyoti, 2017. 45–65-betlar.
11. Reabilitatsiya va fizioterapiya asoslari. O'rikov A. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi, 2017. 10–25-betlar.
12. Основы реабилитации и физиотерапии. Иванов И. П., Москва: Медицина, 2016. 45–60 с.
13. Терапевтическая физкультура и реабилитация при ожирении. Михайлова, И. А., Казань: Казанский университет, 2018. 25–45 с.
14. Остеоартрит и его лечение. Петров В. Н., Санкт-Петербург: Наука, 2017., 50–70 с.
15. Дифференцированный подход к составлению программы физической активности у женщин пожилого возраста Материалы XXI Международной научно-практической конференции “Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения” 9.12.2022 Нижний-Новгород. С.660-668 Высогорцева О.Н., Собирова Г.Н., Усманходжаева А.А.
16. Covid-19 билан касалланган беморлар орасида турли тизим касалликлари учрашини статистик таҳлил қилиш. «Реабилитация: замонавий ёндашувлар, муаммолар, истиқболлар» мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман тўплами. 25-26 октябрь 2024 йил. Б92-93. Урганч. Ўзбекистон. Бафоева З.О., Собирова Г.Н., Манзитова В.Ф., Бабаханова Н.Э.
17. Остеоартроз и ожирение. Стребкова Е.А., Алексеева Л.И. Научно-практическая ревматология, 2015; 53(5). 12–25 с.
18. Физиотерапевтические методы лечения остеоартроза. Смирнова, Е. В. Москва: Триада, 2019. 85–110 с.
19. Современные методы лечения остеоартрита у пожилых пациентов. Чернышев, О. В. Москва: Новация, 2017. 70–95 с.

20. Реабилитация больных с остеоартритом. Шевченко, А. В. Москва: Арт-пресс, 2020., 33–50 с.
21. Rehabilitation and Physiotherapy Techniques. Anderson, J. P. New York: Springer, 2016. 89–105 с.
22. Cognitive Therapy: A Theory-Based Approach. Beck, A. T., et al. International Journal of Cognitive Therapy, 4(3), 2010. 171–186 p.
23. Innovative Approaches to Obesity and Osteoarthritis Rehabilitation Campbell, R. M., Oxford: Oxford University Press, 2019. 45–63 p.
24. Osteoarthritis: A Review of Epidemiology, Pathophysiology, and Treatments. Felson, D. T., et al. Journal of Clinical Rheumatology, 19(6), 2013. 323–330 p.
25. Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs in Osteoarthritis. Hochberg, M. C., et al., The Journal of Clinical Rheumatology, 18(1), 2012. 1–10 p.
26. The Impact of Obesity on the Progression of Knee Osteoarthritis. Hunter, D. J., et al. Osteoarthritis and Cartilage, 22(4), 2014. 530–545 p.
27. Physical Therapy for Obese Patients with Osteoarthritis. Johnson A. D., Boston: Wolters Kluwer, 2017. 25–43 p.
28. Exercise Therapy for Osteoarthritis. Lee, S. W., London: Routledge, 2015. 12–28 p.
29. Weight Loss Reduces Knee-Joint Loading in Overweight and Obese Older Adults with Knee Osteoarthritis. Messier, S. P., et al., Arthritis & Rheumatism, 52(2), 2005., 353–359 p.
30. Advances in the Treatment of Osteoarthritis. Riendeau, D., et al. Current Opinion in Pharmacology, 25, 2015. 1–15 p.
31. Osteoarthritis and Its Management. Smith, M. R., London: Elsevier, 2018. 50–68 p.
32. Pain Management in Osteoarthritis. Turner, C. P. Chicago: McGraw-Hill Education, 2020. 33–49 p.

Telefon: +998977012534 e-mail: nigora2534@gmail.com