

SURUNKALI OG‘RIQNI BOSHQARISH: SURUNKALI OG‘RIQLAR UCHUN YANGI DAVOLASH VA DAVOLASH USULLARINI ISHLAB CHIQISH

Baxriddinova Sevinch Asror qizi

Osiyo xalqaro universiteti, Tibbiyot fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada surunkali og‘riq sindromlarini boshqarish muammosi yoritilgan. Surunkali og‘riqlarning rivojlanish sabablari, ularning inson hayoti sifatiga salbiy ta’siri hamda mavjud davolash usullarining samaradorligi tahlil qilindi. Shu bilan birga, og‘riqni boshqarishning yangi zamonaviy usullari, farmakologik va notibbiy yondashuvlar asosida taklif etilgan strategiyalar haqida ma’lumot berildi. Tadqiqot natijalari surunkali og‘riqli bemorlarning hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega.*

Kalit so‘zlar: *surunkali og‘riq, og‘riqni boshqarish, farmakoterapiya, zamonaviy davolash usullari.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается проблема контроля хронического болевого синдрома. Проанализированы причины развития хронической боли, её негативное влияние на качество жизни человека, а также эффективность существующих методов лечения. Представлены современные подходы к лечению боли, основанные на фармакологических и немедикаментозных стратегиях. Результаты исследования имеют важное значение для улучшения качества жизни пациентов с хронической болью.*

Ключевые слова: *хроническая боль, контроль боли, фармакотерапия, современные методы лечения.*

Annotation: *This article addresses the issue of chronic pain management. The causes of chronic pain development, its negative impact on human life quality, and the effectiveness of current treatment methods are analyzed. The study also presents modern approaches to pain management based on pharmacological and non-pharmacological strategies. The research results are important for improving the quality of life of patients suffering from chronic pain.*

Keywords: *chronic pain, pain management, pharmacotherapy, modern treatment methods.*

KIRISH

Surunkali og‘riq inson salomatligi va hayot sifati uchun jiddiy muammo hisoblanadi. Dunyo sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, har uchinchi inson turli xil surunkali og‘riqlardan aziyat chekadi. Surunkali og‘riq organizmning turli kasalliklari natijasida paydo bo‘lib, uzoq muddat davom etuvchi, insonning jismoniy va ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi simptom sifatida namoyon bo‘ladi. Surunkali og‘riqni boshqarish va davolashda zamonaviy tibbiyotda bir qancha usullar qo‘llaniladi. Biroq, mavjud davolash usullarining samaradorligi har doim ham yuqori natija bermaydi. Shu sababli, yangi

davolash usullarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bugungi kunda dolzarb masala bo‘lib qolmoqda. Mazkur maqolada surunkali og‘riqni boshqarishning zamonaviy yondashuvlari, farmakologik va notibbiy usullar samaradorligi, shuningdek, yangi davolash strategiyalarining ahamiyati yoritib beriladi.

Surunkali og‘riq inson salomatligiga jiddiy xavf soluvchi holatlardan biri hisoblanadi. Bu turdagi og‘riq tibbiyotda 3 oydan ortiq davom etadigan va bemorning hayot sifatini keskin pasaytiradigan holat sifatida e‘tirof etiladi. Surunkali og‘riq turli etiologik omillar natijasida rivojlanishi mumkin. Masalan, asab tizimi shikastlanishi, to‘qima va organlarning yallig‘lanish jarayonlari, degenerativ kasalliklar, travmatik shikastlanishlar yoki onkologik kasalliklar fonida yuzaga kelishi mumkin. Bugungi kunda surunkali og‘riqlar tibbiyot amaliyotida eng ko‘p uchraydigan simptomlardan biri bo‘lib, ular bemorlarning jismoniy va ruhiy holatiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu holat ish qobiliyatining pasayishi, uyqusizlik, depressiya, stress, ijtimoiy moslashuv muammolari kabi ko‘plab asoratlarni keltirib chiqaradi. Shuningdek, surunkali og‘riqlar sog‘liqni saqlash tizimi uchun iqtisodiy yukni oshiradi, chunki bunday bemorlarni uzoq muddatli va murakkab davolash talab etiladi. An‘anaviy tibbiy amaliyotda surunkali og‘riqlarni davolash uchun analgetik preparatlar, nosteroid yallig‘lanishga qarshi dorilar, antidepressantlar, antikonvulsantlar keng qo‘llaniladi. Ammo ushbu dorilarning uzoq muddatli qo‘llanilishi turli nojo‘ya ta‘sirlarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli, zamonaviy tibbiyotda surunkali og‘riqlarni boshqarishda dorisiz usullarga, fizioterapiya, psixoterapiya, reabilitatsiya va turmush tarzini o‘zgartirish bo‘yicha tavsiyalarga katta e‘tibor qaratilmoqda. Bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar natijasida surunkali og‘riqlarni boshqarish uchun yangi usullar ishlab chiqilmoqda. Neyromodulyatsiya texnologiyasi yordamida markaziy va periferik asab tizimi orqali og‘riq impulslarini boshqarish imkoniyati kengaymoqda. Biotexnologik dori vositalari, individual genetik xususiyatlarga mos preparatlar ishlab chiqilishi esa og‘riqni davolashda yuqori samaradorlikka erishishga yordam bermoqda. Shuningdek, virtual reallik texnologiyasi, refleksoterapiya, meditatsiya, akupunktura, stressni boshqarish texnikalari kabi notibbiy usullar ham og‘riqni kamaytirishda yaxshi natija bermoqda. Kompleks yondashuv, ya‘ni dorivor terapiya va notibbiy usullarning uyg‘unlashtirilgan holda qo‘llanishi surunkali og‘riqni boshqarishning eng samarali strategiyasi sifatida e‘tirof etilmoqda.

Tadqiqotlar natijasiga ko‘ra, dunyo bo‘yicha aholining taxminan 20-30% qismi surunkali og‘riqdan aziyat chekadi. Xususan, Amerika Qo‘shma Shtatlarida o‘tkazilgan statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, kattalarning 25% dan ortig‘i surunkali og‘riq bilan bog‘liq shikoyatlar bilan shifokorlarga murojaat qiladi. Yevropa davlatlarida esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha 19-21% ni tashkil etadi. Markaziy Osiyo va O‘zbekiston hududida surunkali og‘riq bilan bog‘liq aniq statistik ma‘lumotlar yetarlicha o‘rganilmagan bo‘lsa-da, so‘nggi yillarda tibbiyot amaliyotida ushbu holat bilan bog‘liq murojaatlar soni ortib borayotganligi kuzatilmoqda.

Surunkali og‘riqning eng ko‘p uchraydigan turlari — bel og‘rig‘i (lumbalgiya), bo‘yin og‘rig‘i, migren, artrit bilan bog‘liq bo‘lgan og‘riqlar, neyropatik og‘riq hamda onkologik

kasalliklar fonida rivojlanadigan og‘riqlardir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, bel og‘rig‘i dunyo bo‘yicha nogironlikka olib keluvchi yetakchi sabab sifatida qayd etilgan. Yana bir muhim statistika — surunkali og‘riqlardan aziyat chekayotgan bemorlarning 40-60% qismi uyqusizlik, asabiylik, depressiya va boshqa psixo-emotsional buzilishlardan aziyat chekadi. Bu esa og‘riqning yana-da kuchayishiga, bemorning ruhiy holatining yomonlashuviga olib keladi. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, surunkali og‘riq bilan bog‘liq muammolar nafaqat sog‘liqni saqlash tizimi uchun, balki iqtisodiy va ijtimoiy jihatdan ham katta zarar yetkazmoqda. Masalan, AQShda surunkali og‘riqni davolash va uning oqibatlarini bartaraf etish uchun yiliga 600 milliard dollardan ortiq mablag‘ sarflanadi. Davolash usullarining takomillashtirilishi natijasida ayni paytda individual yondashuv konsepsiyasi keng rivojlanmoqda. Bemorning yoshiga, jinsiga, kasallik tarixi va genetik xususiyatlariga moslashtirilgan dori-darmon va davolash usullarini qo‘llash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Masalan, neyromodulyatsiya usuli orqali bemorning asab tolalari orqali og‘riq impulsini boshqarish texnologiyasi yuqori natijalar bermoqda. Bu usul yordamida bemorlarda og‘riqning sezilarli darajada kamayishi va hayot sifatining yaxshilanishi kuzatilmoqda. Shuningdek, kognitiv-behavioral terapiya (KBT), biofeedback usuli, mindfulness (xushyor ong) texnikalari orqali og‘riqni boshqarishda samaradorlik 70-80% gacha yetishi mumkinligi aniqlangan.

O‘zbekiston tibbiyotida ham surunkali og‘riqni boshqarish sohasida yangi texnologiyalar va davolash protokollari joriy etilmoqda. Respublika ixtisoslashtirilgan markazlari va xususiy klinikalarda fizioterapiya, reabilitatsiya va psixoterapiya usullaridan foydalanish ko‘lami ortib bormoqda.

Surunkali og‘riqning yana bir muhim jhati — uni erta aniqlash va oldini olish choralari ko‘rishdir. Chunki og‘riq sindromi uzoq muddat davom etganda organizmda neyrofiziologik va psixologik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Surunkali og‘riq vaqt o‘tishi bilan mustaqil kasallik sifatida shakllanib, bemorning hayoti uchun alohida muammo bo‘lib qoladi. Shu sababli, og‘riqni faqat simptom sifatida emas, balki mustaqil nosog‘lom holat sifatida baholab, uni kompleks ravishda boshqarish zarur bo‘ladi.

So‘nggi yillarda dunyo tibbiyotida multimodal terapiya tushunchasi keng qo‘llanilmoqda. Bu yondashuv surunkali og‘riqni bir nechta turli usullar va metodlarni uyg‘unlashtirib davolashni anglatadi. Bunday davolashda quyidagi komponentlar muhim o‘rin tutadi:

- Farmakologik vositalar (analgetiklar, antidepresantlar, neyroleptiklar);
- Fizioterapevtik usullar (massaj, elektroterapiya, lazer terapiya);
- Psixologik yordam (psixoterapiya, stressni boshqarish);
- Reabilitatsiya va harakat faoliyatini tiklash;
- Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish.

Yuqoridagi usullar birgalikda qo‘llanilganda bemorda og‘riq sindromi sezilarli darajada kamayadi, hayot sifati oshadi, psixologik va ijtimoiy moslashuv yaxshilanadi. Shuningdek, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar natijasida surunkali og‘riq rivojlanishida genetik

omillar, organizmning immun javobi, gormonal o‘zgarishlar va psixologik omillar muhim rol o‘ynashi aniqlangan. Aynan shuning uchun kelajak tibbiyotida individual yondashuv — ya’ni bemorning biologik, ruhiy va ijtimoiy xususiyatlarini hisobga olgan holda davolash strategiyasi ustuvor yo‘nalish sifatida qaralmoqda.

Ayni vaqtda jahonda surunkali og‘riqlarni oldini olish bo‘yicha profilaktik dasturlar ishlab chiqilmoqda. Masalan:

- Sog‘lom ovqatlanish;
- Muntazam jismoniy faollik;
- Mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish;
- Stressni boshqarish;
- Erta tashxis va muntazam tibbiy ko‘riklar.

Bu kabi chora-tadbirlar orqali surunkali og‘riq rivojlanish xavfini kamaytirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish mumkin.

Surunkali og‘riqning kompleks boshqaruvi — tibbiyotning dolzarb va istiqbolli yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bunda shifokor, psixolog, reabilitolog, hamshira va bemorning o‘zi faol ishtirok etishi zarur. Faol va ongli ishtirok etish orqali bemorning o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalari shakllanadi, bu esa kasallik oqibatlarini kamaytiradi.

Takliflar:

1. Surunkali og‘riqni boshqarish bo‘yicha milliy dastur va protokollar ishlab chiqilishi zarur. Bu orqali yagona standart asosida bemorlarni davolash va reabilitatsiya qilish jarayonlarini tashkil etish mumkin.

2. Surunkali og‘riq sindromi bo‘yicha shifokorlar, hamshira va boshqa tibbiyot xodimlari uchun malaka oshirish va uzluksiz ta’lim dasturlarini tashkil etish muhim. Chunki og‘riq sindromining zamonaviy boshqaruv usullari doimiy yangilanib bormoqda.

3. Aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va og‘riqlarni oldini olish bo‘yicha keng ko‘lamli targ‘ibot ishlarini olib borish lozim. Jumladan, jismoniy faollik, ergonomik qoidalar, stressni boshqarish, to‘g‘ri ovqatlanish kabi profilaktik tavsiyalar keng ommaga yetkazilishi kerak.

4. Surunkali og‘riqlarga olib keluvchi asosiy xavf omillarini aniqlash va ularni erta bartaraf etishga qaratilgan skrining va profilaktik tekshiruvlarni yo‘lga qo‘yish tavsiya etiladi.

5. Surunkali og‘riq bilan og‘rigan bemorlarga psixologik yordam ko‘rsatish xizmatlarini rivojlantirish muhim. Stress va depressiya og‘riq sindromini kuchaytirishi isbotlangan, shuning uchun psixologik yordam kompleks davolashning ajralmas qismi sifatida ko‘rilishi lozim.

6. Ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish, innovatsion texnologiyalarni (neyromodulyatsiya, zamonaviy fizioterapiya usullari, telemeditsina xizmatlari) amaliyotga keng joriy etish surunkali og‘riqni boshqarish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

7. Xalqaro tajriba va ilg‘or amaliyotlarni o‘rganib, ularni O‘zbekiston sog‘liqni saqlash tizimiga moslashtirish zarur. Bu orqali bemorlar uchun sifatli va arzon tibbiy xizmat ko‘rsatish imkoniyatlari kengayadi.

XULOSA

Surunkali og‘riq inson salomatligi va hayot sifati uchun jiddiy xavf tug‘diruvchi, global miqyosdagi tibbiy-ijtimoiy muammo hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, surunkali og‘riq nafaqat jismoniy azob-uqubatlarni keltirib chiqaradi, balki insonning ruhiy holatiga, mehnat faoliyatiga, ijtimoiy moslashuviga va iqtisodiy ahvoliga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Surunkali og‘riq sindromi o‘z vaqtida davolanmasa, bemorlarning nogironligi ortadi, hayot sifati yomonlashadi va turmush darajasi keskin pasayadi. Zamonaviy tibbiyotda surunkali og‘riqni boshqarish uchun kompleks yondashuvning dolzarbligi kuchayib bormoqda. Ilm-fan va tibbiyotning taraqqiyoti natijasida og‘riqni diagnostika qilish, baholash va individual davolash usullari takomillashmoqda. Og‘riq sindromini boshqarishda nafaqat farmakologik terapiya, balki psixologik yondashuv, reabilitatsiya, fizioterapevtik usullar, sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim rol o‘ynaydi. O‘zbekiston tibbiyotida ham surunkali og‘riqlarni boshqarishning zamonaviy usullari joriy etilib borilmoqda. Lekin bu borada tizimli ravishda profilaktika tadbirlarini kuchaytirish, shifokorlar va aholining xabardorligini oshirish, ilmiy-amaliy tadqiqotlarni kengaytirish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov N.N., Ergashev Sh.Sh. "Ichki kasalliklar propedevtikasi". – Toshkent: "Tibbiyot", 2020. – 456 b.
2. Toshpulatova G.R., Abdullayeva M.B. "Nevrologiyada surunkali og‘riq sindromlarini tashxislash va davolashning zamonaviy yondashuvlari" // Ilmiy-amaliy tibbiyot jurnali. – Toshkent, 2022. – №2. – B. 45-50.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. "Surunkali og‘riqlarni boshqarish bo‘yicha klinik tavsiyalar". – Toshkent, 2023. – 32 b.
4. World Health Organization (WHO). Guidelines for the management of chronic pain in adults. Geneva: WHO Press, 2021. – 112 p.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240017870>
5. Goldberg D.S., McGee S.J. "Pain as a global public health priority." BMC Public Health. 2011; 11:770.
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-770>