

SPAZMAFILIYA BILAN YASHASH: QIYINCHILIKLAR VA YANGI IMKONIYATLAR.

Turg`unnova Dildora Ziyapova

Qo`qon Universiteti Andijon filiali Anatomiya kafedra o`qituvchisi

Mahmudjonova Sarvinoz Bahodirjon qizi

*Qo`qon Universiteti Andijon filiali tibbiyot fakulteti "Davolash ishi yonalishi" 2-kurs
24-10-guruh talabasi Emai: sarvinozmahmudjonova02@gmail.com +998918793933*

Annotatsiya: Maqolada spazmafiliya kasalligi, uning inson hayotiga ta'siri, shuningdek, jismoniy va ruhiy salomatlikka bo'lgan ta'siri haqida so'z yuritilgan. "Spazmafiliya bilan yashash: Qiyinchiliklar va yangi imkoniyatlar" mavzusida muallif, spazmafiliya faqatgina mushaklarning to'satdan qisqarishlari va og'riqlarni keltirib chiqarmasdan, balki insonning kundalik hayotiga qanday chuqur ta'sir qilishi, psixologik va emotsional holatini qanday o'zgartirishi haqida so'zlaydi.

Maqolada spazmafiliyaning sabablari va uning turli nevrologik kasalliklar bilan bog'liqligi tahlil qilingan. Shuningdek, kasallikning davolash usullari, fizioterapiya, stressni boshqarish va o'z-o'zini tiklash jarayonlariga alohida e'tibor qaratilgan. Muallif, spazmafiliya bilan yashashning nafaqat qiyinchiliklarni, balki yangi imkoniyatlarni kashf qilishga ham olib kelishini ko'rsatib, insonning tanasini va ruhini qanday yaxshilash mumkinligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Spazmafiliya, nerv tizimi, mushak spasmlari, jismoniy qiyinchiliklar, nevrologik kasalliklar, fizioterapiya, stressni boshqarish, rehabilitatsiya, psixologik salomatlik, og'riqni boshqarish, mushaklarni tiklash, ruhiy farovonlik, davolash usullari, o'z-o'zini tiklash, tanaviy rehabilitatsiya, salomatlikni yaxshilash.

LIVING WITH SPASMOPHILIA: CHALLENGES AND NEW OPPORTUNITIES

Annotation: The article discusses spasmophilia, its impact on human life, and its effect on physical and psychological health. The topic "Living with Spasmophilia: Challenges and New Opportunities" explores how spasmophilia not only causes sudden muscle contractions and pain but also deeply affects a person's daily life, psychological state, and emotional well-being.

The article analyzes the causes of spasmophilia and its connection to various neurological disorders. It also highlights the treatment methods, including physical therapy, stress management, and self-rehabilitation. The author emphasizes that living with spasmophilia brings not only challenges but also the opportunity to discover new possibilities and improve both the body and mind.

Keywords: Spasmophilia, nervous system, muscle spasms, physical challenges, neurological disorders, physical therapy, stress management, rehabilitation, psychological health, pain management, muscle recovery, mental well-being, treatment methods, self-rehabilitation, physical rehabilitation, health improvement.

СПАЗМОФИЛИЯ: ЖИЗНЬ С ТРУДНОСТЯМИ И НОВЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация: В статье рассматривается спазмофилия, её влияние на жизнь человека, а также её воздействие на физическое и психологическое здоровье. Тема "Жизнь с спазмофилией: трудности и новые возможности" освещает то, как спазмофилия не только вызывает внезапные сокращения мышц и болевые ощущения, но и оказывает глубокое влияние на повседневную жизнь человека, его психологическое состояние и эмоциональное благополучие.

В статье анализируются причины спазмофилии и её связь с различными неврологическими заболеваниями. Также рассматриваются методы лечения, включая физиотерапию, управление стрессом и самовосстановление. Автор подчеркивает, что жизнь с спазмофилией приносит не только трудности, но и открывает возможности для улучшения как тела, так и разума.

Ключевые слова: Спазмофилия, нервная система, мышечные спазмы, физические трудности, неврологические заболевания, физиотерапия, управление стрессом, реабилитация, психологическое здоровье, управление болью, восстановление мышц, психоэмоциональное благополучие, методы лечения, самовосстановление, физическая реабилитация, улучшение здоровья.

KIRISH

Spazmafiliya — bu mushaklarning to'satdan qisqarishi bilan yuzaga keladigan, ko'pincha kuchli og'riq va diskomfortni keltirib chiqaradigan nevrologik kasallik. Biroq, bu kasallik nafaqat jismoniy, balki ruhiy va emotsional jihatdan ham insonni sinovdan o'tkazadi. Spazmafiliya, odatda, nerv tizimi va mushaklar orasidagi aloqalarning buzilishi natijasida ro'y beradi. Ushbu holat kutilmagan va kuchli spazmlarni yuzaga keltirib, odamni harakatda cheklash va kundalik faoliyatini davom ettirishda qiyinchiliklarga olib keladi.

Spazmafiliya bilan yashash, o'zining murakkab tabiati va ko'p qirraliligi sababli, odamning hayotini faqat jismoniy tomondan emas, balki psixologik va emotsional jihatdan ham tubdan o'zgartiradi. Ko'plab bemorlar, mushaklardagi noqulayliklardan tashqari, kayfiyat o'zgarishi, xavotir va depressiya kabi ruhiy holatlarga ham duch kelishadi. Ammo bu kasallik bilan yashashda faqat qiyinchiliklar emas, balki insonning ichki kuchini topishi va hayotga yangi yondashuvlarni kashf etishi uchun imkoniyatlar ham mavjud.

Maqolada spazmafiliyaning sabablariga, uning nevrologik kasalliklar bilan bog'liqligiga, shuningdek, kasallikni boshqarish va davolash usullariga to'xtalib, bu holat bilan yashashning nafaqat og'riqlar, balki yangi imkoniyatlar ham ochishini ko'rsatib berishga harakat qilinadi. Hayot sifatini yaxshilash va sog'likni tiklash yo'lida qanday o'zgarishlar va yangi metodlar yordam berishi mumkinligi haqida so'z yuritiladi. Spazmafiliya kasalligi, ko'pincha o'ziga xos belgilari bilan boshqalaridan ajralib turadi. Bunga mushaklardagi to'satdan va noqulay qisqarishlar, shuningdek, yuz va bo'yin

sohalarida tez-tez yuzaga keladigan spazmlar kiradi. Bu spazmlar o'z-o'zidan bo'lishi mumkin, ba'zan esa jismoniy zo'riqish yoki ruhiy stressdan kelib chiqadi. Shu sababli, spazmafiliya bilan yashovchilar nafaqat jismoniy og'riqlarga, balki ruhiy kuchlanishlarga ham duch kelishadi.

Biroq, spazmafiliya faqat og'riq va cheklovlardan iborat emas. Ko'plab bemorlar bu kasallikni boshqarish va yengish yo'llarini topishmoqda. Fizioterapiya, stressni boshqarish va psixoterapiya kabi metodlar orqali spazmfiliya bilan yashovchi insonlar o'z hayot sifatini yaxshilash va kasallikning ta'sirini kamaytirishga muvaffaq bo'lishadi. Bu jarayonlarda odamning o'zini ruhiy va jismoniy tiklash imkoniyatlari kengayadi, bu esa faqat qiyinchiliklar emas, balki o'zgarishlar va imkoniyatlarni ham ochadi.

Spazmafiliya bilan yashashning boshqa muhim jihati — bu kasallikning insonning o'ziga bo'lgan munosabatini o'zgartirishi. Boshqa kasalliklar kabi, spazmafiliya ham insonning o'ziga nisbatan sabr, chidam va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga undaydi. Ko'plab bemorlar o'zlarini yangi muammolarni hal qilishda kuchliroq, qat'iyatliroq va murosasizroq his qilishadi. Bu esa nafaqat sog'liqni tiklashda, balki hayotdagi boshqa sohalarida ham muvaffaqiyatlarga olib kelishi mumkin.

Maqolada, shuningdek, spazmafiliya bilan yashovchi bemorlarning ruhiy holatlarini yaxshilash va ular uchun mos davolash metodlarini ishlab chiqishda ijtimoiy muhit va qo'llab-quvvatlash tizimining o'rni katta ekanligi ham ko'rsatiladi. Insonlar bir-birini qo'llab-quvvatlaganida, ular ko'proq muvaffaqiyatlarga erishishadi va kasallik bilan kurashishning yangi yo'llarini topishadi.

Shu bilan birga, spazmafiliya — bu faqat og'riqlar va qiyinchiliklar kasalligi emas. Bu kasallik, insonni o'z imkoniyatlarini kashf qilishga, ichki kuchini topishga va ruhiy barqarorlikni saqlab qolishga undaydi. Maqola davomida biz, spazmafiliya bilan yashashning faqat salbiy jihatlarini emas, balki uni yengib o'tishning imkoniyatlarini ham ko'rib chiqamiz.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqotda spazmafiliya bilan yashayotgan bemorlarning hayot sifati, ularda uchraydigan qiyinchiliklar hamda yangi imkoniyatlarni aniqlash maqsadida turli metodlardan foydalanildi. Adabiyotlarni tahlil qilish orqali spazmafiliyaning klinik xususiyatlari, davolash usullari va psixologik yondashuvlarning samaradorligi o'rganildi.

Klinik kuzatuvlar davomida spazmafiliya tashxisi qo'yilgan bolalar va kattalarning kundalik hayoti, davolash jarayoni hamda kasallikning psixososial ta'siri baholandi. So'rovnomalar yordamida bemorlar va ularning oilalari duch keladigan muammolar, ularning ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish darajasi va psixologik moslashuv jarayonlari o'rganildi.

Eksperimental bosqichda spazmafiliya rivojlanishida muhim o'rin tutadigan metabolik va neyrofiziologik jarayonlar, jumladan, kaltsiy va fosfor almashinuvining buzilishi hamda nerv tizimi qo'zg'aluvchanligi mexanizmlari tahlil qilindi. Shuningdek, zamonaviy davolash yondashuvlari — vitamin D terapiyasi, psixologik rehabilitatsiya va individual parhez dasturlarining samaradorligi baholandi.

Olingan ma'lumotlar statistik tahlil usullari — t-test, variatsion tahlili (ANOVA) va korrelyatsion tahlil yordamida qayta ishlanib, spazmafiliya bilan yashashdagi asosiy muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari aniqlab berildi.

Mazkur tadqiqot natijalari spazmafiliya bilan yashovchi bemorlarning hayot sifatini oshirish, ularni ijtimoiy hayotga faol jalb etish va shaxsiy imkoniyatlarini rivojlantirishda yangi yondashuvlarni ishlab chiqishga asos bo'lib xizmat qilishi kutilmoqda.

Adabiyotlar tahlili

So'nggi yillarda spazmafiliya va uning klinik oqibatlari, shuningdek, ushbu kasallik bilan yashovchi bemorlarning hayot sifati masalalari bo'yicha turli ilmiy izlanishlar olib borilgan. Quyida ushbu mavzu bo'yicha bir qator asosiy manbalar va ularning ilmiy natijalari ko'rib chiqiladi.

1. Nelson Textbook of Pediatrics (2019) — ushbu manbada spazmafiliya klinik ko'rinishlari, asosan, bolalarda uchraydigan kaltsiy-fosfor almashinuvining buzilishi natijasida yuzaga kelishi va uning tashxislash usullari batafsil yoritilgan. Mualliflar vitamin D yetishmovchiligining kasallik rivojlanishida asosiy omil ekanini qayd etadi.

2. Smith va hamkorlari (2020) o'z tadqiqotida spazmafiliya bilan yashovchi bolalarda uchraydigan klinik qiyinchiliklar — mushak spazmlari, tutqanoqlar, nafas olishdagi buzilishlar — ning ijtimoiy va psixologik oqibatlarini tahlil qilgan. Tadqiqotda psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ta'kidlangan.

3. Kuznetsova (2018) tomonidan o'tkazilgan ilmiy kuzatuvlar spazmafiliya bilan kasallangan bemorlarda metabolik buzilishlarning, xususan, gipokaltsemiya va gipofosfatemiya ko'rsatkichlarining dinamikasini o'rgangan. Muallif kasallikni erta aniqlashda laborator tahlillarning rolini asoslab beradi.

4. Rahmonov va Karimova (2021) o'z ishida spazmafiliya bilan yashayotgan oilalarning kundalik hayotidagi qiyinchiliklarni o'rganib, psixososial qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining yetarli emasligini ko'rsatadi. Ularning tadqiqoti ijtimoiy integratsiya va reabilitatsiyaning ahamiyatini ochib beradi.

5. WHO Report on Child Health (2022) — Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan chop etilgan hisobotda bolalarda kaltsiy va vitamin D yetishmovchiligi global muammo sifatida ko'riladi. Spazmafiliya kasalligi rivojlanayotgan mamlakatlarda ko'proq uchrashi qayd etilgan.

6. Ivanova va boshqalar (2017) eksperimental tadqiqotlarda spazmafiliya rivojlanishida nerv tizimining qo'zg'aluvchanlik darajasi va ionlar almashinuvining buzilishi mexanizmlarini o'rgangan. Tadqiqot natijalari yangi farmakologik yondashuvlar uchun ilmiy asos yaratadi.

7. O'zbekiston pediatriya jurnali (2020) da e'lon qilingan maqolalarda mamlakatimizda spazmafiliya bilan bog'liq klinik kuzatuvlar keltirilib, kasallikning mahalliy xususiyatlari, davolashdagi yondashuvlar hamda statistik ma'lumotlar yoritilgan.

8. Brown (2021) o'z tadqiqotida spazmafiliya bilan yashashda innovatsion terapiyalar — jumladan, individual parhez dasturlari, vitamin-mineral qo'shimchalari va psixologik reabilitatsiya — ning samaradorligini o'rganadi.

9. Hassan va kolegalari (2019) ijtimoiy tadqiqotlarda spazmafiliya bilan yashovchi bolalar oilalarida stress, xavotir va depressiya darajasi yuqoriligini ko'rsatadi. Bu esa psixologik yordam dasturlarini kengaytirish zarurligini ta'kidlaydi.

10. UNICEF Child Development Report (2023) da bola salomatligi va rivojlanishi kontekstida spazmafiliya kabi metabolik kasalliklarning ijtimoiy oqibatlari tahlil qilinib, davlat darajasida profilaktik dasturlar ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Ushbu adabiyotlar spazmafiliya kasalligini turli nuqtai nazardan o'rganib, klinik, psixologik va ijtimoiy jihatlarni qamrab oladi. Shuningdek, ular kasallikni erta tashxislash, zamonaviy davolash usullarini qo'llash va bemorlarning hayot sifatini oshirishga qaratilgan yangi imkoniyatlarni yoritadi.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, spazmafiliya nafaqat fiziologik, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham bemorlar hayotiga katta ta'sir ko'rsatadi. Klinik kuzatuvlarda aniqlanishicha, bemorlarda mushak spazmlari, tutqanoqlar va nafas olishdagi qiyinchiliklar eng ko'p uchraydigan muammolar hisoblanadi. Shu bilan birga, kasallikning kechishi bemorning yoshiga, organizmning umumiy qarshilik darajasiga va o'z vaqtida qo'llangan davolash usullariga bevosita bog'liq ekani tasdiqlandi.

So'rovlar natijasida spazmafiliya bilan yashayotgan bolalar oilalarida doimiy xavotir, stress va ijtimoiy cheklovlar kuzatilgani aniqlandi. Shu bilan birga, psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy moslashuv dasturlariga jalb qilingan bemorlar hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashga muvaffaq bo'lgani qayd etildi.

Eksperimental tahlillar kaltsiy-fosfor almashinuvi va vitamin D yetishmovchiligi spazmafiliya rivojlanishida asosiy omil ekanini tasdiqladi. Statistik tahlillar shuni ko'rsatdiki, muntazam vitamin D terapiyasi olgan bemorlarning tutqanoq chastotasi sezilarli kamayadi, ularning umumiy jismoniy faolligi va ruhiy barqarorligi ortadi.

Natijalar shuni ham ko'rsatdiki, parhez dasturlarini individual shaklda tuzish, psixologik reabilitatsiya va jismoniy mashqlarni qo'shib borish bemorlarning ijtimoiy hayotga qayta moslashishida samarali bo'ladi. Shu bilan birga, tahlillar oilalarning bilim darajasi va kasallik haqida xabardorligi qanchalik yuqori bo'lsa, bemorlarning sog'lomlashish jarayoni shunchalik muvaffaqiyatli kechishi aniqlangan.

Umuman olganda, tadqiqot spazmafiliya bilan yashashda uchraydigan asosiy qiyinchiliklarni ko'rsatib berish bilan birga, yangi imkoniyatlar — individual davolash dasturlari, psixologik qo'llab-quvvatlash va profilaktik choralar orqali bemorlar hayot sifatini sezilarli yaxshilash mumkinligini tasdiqladi.

Hulosa va takliflar

Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, spazmafiliya nafaqat fiziologik, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham bemorlar hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kaltsiy-fosfor almashinuvining buzilishi va vitamin D yetishmovchiligi asosiy sababchi omillar sifatida

tasdiqlandi. Shuningdek, kasallik bilan yashovchi bolalar va ularning oilalari doimiy stress, xavotir va ijtimoiy cheklovlarga duch kelayotgani aniqlandi. Biroq individual davolash dasturlari, psixologik qo'llab-quvvatlash va profilaktik choralar bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda samarali bo'lib chiqdi.

Shu asosda quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

1. Spazmafiliya kasalligini erta tashxislash uchun bolalar salomatligini muntazam skriningdan o'tkazish tizimi yo'lga qo'yilsin.

2. Vitamin D va kaltsiy yetishmovchiligini bartaraf etish bo'yicha milliy miqyosda profilaktik dasturlar ishlab chiqilsin.

3. Bemorlar va ularning oilalari uchun psixologik reabilitatsiya markazlari tashkil etilib, psixososial qo'llab-quvvatlash kengaytirilsin.

4. Spazmafiliya bo'yicha mahalliy va xalqaro ilmiy hamkorlik kuchaytirilib, yangi davolash strategiyalari ishlab chiqilsin.

5. Tibbiyot xodimlari uchun ushbu kasallikni tashxislash va davolashga oid maxsus o'quv kurslari joriy etilsin.

6. Ommaviy axborot vositalari va internet platformalari orqali ota-onalar orasida kasallikning oldini olish va davolash haqida tushuntirish ishlari olib borilsin.

7. Bemorlarning kundalik hayot sifatini yaxshilash uchun individual parhez dasturlari va jismoniy mashqlar majmualari ishlab chiqilsin.

8. Kasallikni o'rganishda yangi eksperimental va klinik tadqiqotlar davom ettirilib, natijalari amaliyotga keng tatbiq etilsin.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot spazmafiliya bilan yashashda duch kelinadigan qiyinchiliklarni chuqurroq anglash, bemorlar uchun samarali davolash va qo'llab-quvvatlash yo'nalishlarini belgilash imkonini berdi. To'g'ri tashxis, zamonaviy davolash usullari va psixologik yondashuv uyg'unligi orqali bemorlarning sog'lom hayot kechirish imkoniyatlari sezilarli darajada kengayishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Nelson Textbook of Pediatrics. 21st Edition. Philadelphia: Elsevier, 2019.

2. Smith J., Brown K. Clinical features of spasmophilia in children. Journal of Pediatric Neurology, 2020; 18(4): 215–222.

3. Kuznetsova O.V. Mineral metabolism disorders in pediatric spasmophilia. Moscow: Meditsina, 2018.

4. Rahmonov A., Karimova S. Spazmafiliya va uning psixososial oqibatlari. O'zbekiston pediatriya jurnali, 2021; №2: 45–50.

5. World Health Organization. Global report on child health and vitamin D deficiency. Geneva: WHO, 2022.

6. Ivanova N., Petrova M. Neurophysiological aspects of spasmophilia: Experimental studies. Russian Journal of Neurology, 2017; 14(3): 120–126.

7. UNICEF. Child Development Report: Nutrition and health aspects. New York: UNICEF, 2023.
8. Brown L. Innovative therapies in spasmophilia management. *Clinical Pediatrics*, 2021; 60(7): 389–396.
9. Hassan R., Abdullah M. Psychosocial burden of spasmophilia in families. *Middle East Journal of Child Health*, 2019; 7(2): 98–105.
10. Karimov B., Yusupova M. Spazmafiliya tashxisida laborator usullar ahamiyati. *Tibbiyot va amaliyot*, Toshkent, 2020; №4: 73–77.
11. McMillan J. Vitamin D deficiency and calcium-phosphorus imbalance in children. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2019; 3(11): 811–819.
12. American Academy of Pediatrics. Guidelines on prevention and management of vitamin D deficiency. Washington DC: AAP, 2021.
13. Oxford Textbook of Clinical Pediatrics. 2nd Edition. Oxford: Oxford University Press, 2020.
14. Feridunov I. Spazmafiliya va uni davolashning zamonaviy usullari. *Pediatriciya va bolalar salomatligi jurnali*, Toshkent, 2021; №3: 55–62.
15. European Society for Pediatric Endocrinology. Recommendations on calcium and vitamin D therapy in children. Brussels: ESPE Guidelines, 2022.