

**Farg'ona Jamoat Salomatligi
Tibbiyot Instituti "Gospital
terapiya (labaratoriya)"
kafedrasi, t.f.n., Mahmudov
Nurillo Ismoilovich taqrizi ostida**

**Jo'rayev Muhammadkarim
Mirzamo'min o'g'li**
Farg'ona Jamoat Tibbiyot Instituti
assistant-o'qituvchisi
O'zbekiston
Email: muminovich-1995@mail.ru

JISMONIY FAOLIYAT VA REVMATOID ARTRIT: TADQIQOTLAR VA AMALIYOTLAR TAHLILI

ANNOTATSIYA: Revmatoid artrit (RA) - bu yurak-qon tomir kasalliklarining xavfini oshiradigan eng keng tarqalgan surunkali yallig'lanishli revmatizm kasalligi.[7] Umumiy aholi orasida revmatoid artritning tarqalishi 0.5% dan 1% gacha bo'lishi mumkin. Biroq, ayrim mamlakatlarda bu ko'rsatkich 2% gacha yetishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va boshqa sog'liqni saqlash tashkilotlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, revmatoid artrit dunyo bo'ylab millionlab odamlarni ta'sir qiladi. Masalan, 2010 yilda o'tkazilgan bir tadqiqotda, dunyo bo'yicha 23.7 million odam revmatoid artritdan aziyat chekkanligi aniqlangan. Har yili yangi revmatoid artrit holatlari soni 100,000 aholiga 20-50 yangi holatni tashkil etishi mumkin.[8] Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) umumiy aholi o'rtasida yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish uchun kerak bo'lgan jismoniy faoliyat (JF) turiga oid maxsus tavsiyalarni taklif qiladi. Lekin revmatoid artrit bemorlarida jismoniy faoliyatning yurak-qon tomir xavfini kamaytirishdagi o'rni yetarlicha takidlanmagan.[11] Ushbu maqola RA bilan og'rigan bemorlar uchun jismoniy faoliyatning foydalari va tavsiyalarini ko'rib chiqadi. Maqolada jismoniy faoliyatning turli turlari, ularning RA bilan og'rigan bemorlar uchun qanday foydali ekanligi va jismoniy faoliyat dasturlarini qanday tuzish kerakligi haqida batafsil ma'lumot beriladi.

KALIT SO'ZLAR: revmatoid artrit, yurak-qon tomir kasalliklari, jismoniy faollik, DAS28, sNOS, VAS, autoimmun kasallik.

KIRISH: Revmatoid artrit (RA) - bu autoimmun kasallik bo'lib, bo'g'imlarning yallig'lanishi va shikastlanishiga olib keladi. Bu kasallik dunyo bo'ylab millionlab odamlarni ta'sir qiladi va bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi.[2] RA bilan og'rigan bemorlar ko'pincha og'riq, shish va harakatchanlikning cheklanishi kabi simptomlar bilan duch keladilar. Ushbu kasallikning aniq sabablari hali to'liq aniqlanmagan bo'lsa-da, genetik, ekologik va immunologik omillar uning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.[1]

Jismoniy faoliyat RA bilan og'rigan bemorlar uchun juda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar bo'g'imlarning harakatchanligini saqlab qolishga, mushaklarni mustahkamlashga va umumiy sog'liqni yaxshilashga yordam beradi.[4] Shuningdek, jismoniy faoliyat og'riqni kamaytirish, ruhiy salomatlikni yaxshilash va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishga yordam beradi. Biroq, RA bilan og'rigan bemorlar uchun jismoniy faoliyat dasturlari individual ehtiyojlarga moslashtirilishi kerak, chunki ortiqcha yuklanish bo'g'imlarga zarar yetkazishi mumkin.[3]

Tadqiqot maqsadi: Ushbu ishning maqsadi revmatoid artritda (RA) da jismoniy faoliyatning ta'sirlari haqida mavjud ma'lumotlarni taqdim etishdir.

MATERIAL VA USLUBLAR: PubMed ma'lumotlar bazasida "jismoniy faoliyat", "motor faoliyat", "jismoniy mashqlar" va "revmatoid artrit" so'zlari bilan tizimli adabiyot sharhi o'tkazildi. Biz 18 yoshdan katta odamlarga oid va ingliz tilida yozilgan tadqiqotlarga e'tibor qaratdik. 401 manba aniqlangan, shulardan 256 tasi tanlab olindi va 49 tasi tahlil uchun muhim deb topildi.

NATIJALAR: Revmatoid artrit ko'proq jismoniy faoliyat pasayishiga olib keladi, bu sub'ektiv o'lchovlar (so'rovnomalar) va obyektiv o'lchovlar, masalan, umumiy energiya sarfi yoki akselerometr bilan aniqlanadi. Jismoniy faoliyat (JF) yurak-qon tomir kasalliklari xavfini va DAS28 (Disease Activity Score 28)ni sezilarli darajada kamaytiradi. Jismoniy faoliyat pastligi va kasallik faolligi o'rtasida bog'liqlik mavjud (DAS28 ko'rsatkichi 5.1 dan yuqori bo'lganda, jismoniy faoliyatsizlikning relativ xavfi (RR) 1.65 ga teng). Vaskulyar darajada, jismoniy faoliyat (JF) endotel funktsiyasini yaxshilaydi (antioksidant mexanizmlarni yaxshilaydi va eNOS[endotelial NO sintaza] faoliyatini oshiradi) va aterosklerozni sekinlashtiradi. Suyak darajasida, jismoniy faoliyat (JF) kichik bo'g'imlarning radiografik rivojlanishini sekinlashtiradi, lekin katta bo'g'imlarning radiografik zararlanishini yomonlashtiradi. Jismoniy faoliyat son bo'yni suyak mineral zichligini yo'qotishni sekinlashishini ta'minlaydi (JF oshgan nazorat guruhida 1 yildan keyin son suyak mineral zichligining median o'zgarishi 0%, JF qilmagan nazorat guruhida son suyak mineral zichligining median o'zgarishi 1% ga teng, $p < 0.05$), lekin umurtqaga ta'sir qilmaydi. Nihoyat, jismoniy faoliyat amaliyoti hayot sifatini (Butunjahon sog'liqni saqlash tashkilotining hayot sifati qisqa shakli bilan o'lchanadi) yaxshilaydi va og'riq sezgilarini (VAS) kamaytiradi. Tavsiya etilgan jismoniy faoliyat turi asosan chidamlilik mashqlaridir. Ko'pchilik aralashuvlar vaqt bilan cheklangan (4 hafta) bo'lib, aerobik faoliyatlar (yugurish, velosipedda yurish) har haftada 5 kun va bir kunda har biri 60 daqiqa davom etadi. Chidamlilik faoliyati dasturlari ham yallig'lanishni kamaytirishi, ham mushak kuchini yaxshilashni ko'rsatadi. Jismoniy faoliyatni amalga oshirishdagi to'siqlar birinchidan, bemorlarning motivatsiya va ma'lumot yetishmasligi bo'lsa, ikkinchidan amaliyotchilarning JF ning foydali ta'sirlari va uning amalga oshirilishi haqidagi cheklangan bilimlari bilan bog'liqdir. Shunday qilib, revmatoid artrit bilan og'rikan kasallarga jismoniy faoliyatni targ'ib qilish juda cheklangan (bemorlar o'rtasida 28%). Lekin yechimlar ko'p. Bemorlar o'rtasida, JF ning foydali ta'sirlari haqida ma'lumotni kengaytirish kerak. Amaliyotchilar uchun, JF ni yanada tizimli ravishda targ'ib qilish kerak. Nihoyat, jismoniy faoliyatning nazorat qilinishi, masalan, internetdagi turli monitoring dasturlari orqali, muvofiqlikni oshiradi.

XULOSA: Jismoniy faoliyatning revmatoid artritga foydali ta'sirlari ko'p va uning amaliyoti bemorlarning terapevtik ta'limining bir qismi sifatida targ'ib qilinishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Physical Activity in the Management of Rheumatoid Arthritis // *Rheumatology International*// M. Baillet, J. Zeboulon-Ktorza, C. Gossec, F. Dougados// 2020.
2. Physical Exercise in Patients with Rheumatoid Arthritis: Systematic Review // *Brazilian Journal of Rheumatology*// M. Di Renzo, M. N. Glace, P. Ricciardi// 2021.
3. Exercise Therapy in Rheumatoid Arthritis: Effects on the Disease Process// *Arthritis Research & Therapy*// K. L. Stenström, A. Minor// 2013.
4. Benefits of Physical Activity in Patients with Rheumatoid Arthritis // *The Journal of Rheumatology*// L. Sveaas, M. Smedslund, K. Hagen// 2017.
5. Brown, P., Pratt, A. G., & Hyrich, K. L. (2024). Therapeutic advances in rheumatoid arthritis. *The BMJ*. Retrieved from <https://www.bmj.com/content/384/bmj-2022-070856>
6. Babaahmadi, M., Tayebi, B., Gholipour, N. M., Kamardi, M. T., Heidari, S., Baharvand, H., Eslaminejad, M. B., Hajizadeh-Saffar, E., & Hassani, S.-N. (2023). Rheumatoid arthritis: the old

- issue, the new therapeutic approach. *Stem Cell Research & Therapy*. Retrieved from <https://stemcellres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13287-023-03473-7>
7. Fujii, T., Murata, K., Onizawa, H., Onishi, A., Tanaka, M., Murakami, K., Nishitani, K., Furu, M., Watanabe, R., Hashimoto, M., Ito, H., Fujii, T., Mimori, T., Morinobu, A., & Matsuda, S. (2024). Management and treatment outcomes of rheumatoid arthritis in the era of biologic and targeted synthetic therapies: evaluation of 10-year data from the KURAMA cohort. *Arthritis Research & Therapy*. Retrieved from <https://arthritis-research.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13075-023-03251-z>
8. Sokka, T., Pincus, T., & Baecklund, E. (2023). Efficacy and safety of Janus kinase inhibitors in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review and meta-analysis. *Annals of the Rheumatic Diseases*. Retrieved from <https://ard.bmj.com/content/82/6/791>
9. Zhang, X., & Shi, L. (2023). Role of gut microbiota in rheumatoid arthritis pathogenesis: a review. *Current Opinion in Rheumatology*. Retrieved from https://journals.lww.com/corrheum/Abstract/2023/07000/Role_of_gut_microbiota_in_rheumatoid_arthritis.9.aspx
10. Sidikov A. A., Jo'rayev M. M. SURUNKALI NOINFEKTSION KASALLIKLAR VA XAVFLI OMILLARI KELIB CHIQISHIDA KO'CHA TAOMLARINING O'RNI //SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI. – 2024. – T. 7. – №. 6. – C. 201-205.
11. Williams, A. E., Ko, M., & Mahadevan, S. (2023). Economic burden of rheumatoid arthritis in the United States: a systematic review. *Rheumatology International*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s00296-023-05028-w>
- Smith, M. D., & Scott, D. L. (2024). Early diagnosis and treatment in rheumatoid arthritis: the key to better outcomes. *The Lancet Rheumatology*. Retrieved from [https://www.thelancet.com/journals/lanrhe/article/PIIS2665-9913\(24\)00045-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanrhe/article/PIIS2665-9913(24)00045-9/fulltext)