MIGRENNING O`RTA YOSHLI BEMORLARDA KECHISH MEXANIZMLARI, SAMARALI DAVOLASH YONDASHUVLARI VA UZOQ MUDDATLI REMISSIYAGA ERISHISH YO‘LLARI

Jalilova Dilnavoz Abdug'ani qizi
Toshkent kimyo xalqaro universiteti katta o‘qituvchisi,
E-mail: dilnavozjalilova8@gmail.com

Qabul qilindi: 21.10.2025
Ko‘rib chiqildi: 22.10.2025
Tasdiqlandi: 23.10.2025

Kalit so’zlar:
migren, o‘rta yoshli bemorlar, remissiya, patofiziologiya, profilaktika, dori-darmon, stress boshqaruvi, hayot sifati, individual yondashuv, terapevtik strategiyalar.

Annotatsiya. Tezis o‘rta yoshli bemorlarda migren kasalligining kechish mexanizmlari, samarali davolash yondashuvlari va uzoq muddatli remissiyaga erishish yo‘llarini tahlil qiladi. Tadqiqotda patofiziologik asoslar, genetik va atrof-muhit omillari, dori-darmonlar va profilaktik choralar samaradorligi ko‘rib chiqilgan. Individual yondashuv, turmush tarzi va stressni boshqarish strategiyalari remissiyaga erishishda muhimligi ta’kidlangan. Natijalar integratsiyalashgan davolash va profilaktik choralar bemorlarning hayot sifatini yaxshilashini ko‘rsatadi.

Kirish. Migren kasalligi zamonaviy nevrologiyada eng keng tarqalgan va bemorlarning hayot sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadigan nevrologik buzilishlardan biri hisoblanadi. O‘rta yoshli bemorlar orasida migrenning tarqalishi yuqori bo‘lib, ularning ish faoliyati, ijtimoiy hayoti va ruhiy holatiga salbiy ta’sir qiladi. So‘nggi yillarda migrenning kechish mexanizmlari, patofiziologik asoslari va individual omillarining roli keng o‘rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, migrenning rivojlanishi faqat genetik omillarga bog‘liq bo‘lmay, stress, turmush tarzi, ovqatlanish odatlari va atrof-muhit sharoitlari kabi ko‘plab faktorlar bilan uzviy bog‘liq. Shu bois bemorlarda samarali davolash yondashuvlarini tanlash, uzoq muddatli remissiyaga erishish va hayot sifatini yaxshilash uchun individual strategiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Klinikal tadqiqotlar, farmakologik va nofarmakologik davolash usullari, profilaktik chora-tadbirlar va bemorlarni ta’lim orqali og‘riqni boshqarish mexanizmlari ko‘plab ilmiy izlanishlarning markaziy mavzusiga aylangan. Shu bilan birga, o‘rta yoshli bemorlarda migrenni boshqarish nafaqat og‘riqni qisqa muddatli kamaytirishga, balki bemorning hayot sifatini yaxshilash, ish va ijtimoiy faoliyatdagi cheklovlarni kamaytirishga qaratilgan kompleks yondashuvni talab qiladi.

Materiallar va usullar. Tadqiqot materiallari o‘rta yoshli bemorlar orasida migren kasalligi bilan og‘rigan 120 nafar shaxsni o‘z ichiga oladi. Tadqiqot guruhiga bemorlarning yoshi 35–55 yosh oralig‘ida bo‘lganlar, turli klinik shakldagi migren (epizodik va surunkali) bilan og‘riganlar kiritilgan. Bemorlarning jins, ish faoliyati va turmush tarzi bo‘yicha muvozanatni saqlashga alohida e’tibor qaratilgan. Tadqiqotda bemorlarning klinik anamnezi, nevrologik tekshiruv natijalari, laboratoriya ko‘rsatkichlari va subyektiv shikoyatlari asosiy material sifatida qo‘llanilgan. Shu bilan birga, bemorlarning hayot sifati va migrenning ta’sirini baholash uchun standartlashtirilgan so‘rovnomalar, jumladan, Migraine Disability Assessment (MIDAS) va Headache Impact Test (HIT-6) ishlatilgan. Tadqiqot metodlari klinik, eksperimental va statistik usullarga asoslangan. Klinik metodlar bemorlarning nevrologik holatini baholash, migren epizodlarini ro‘yxatga olish va simptomlarni aniqlashni o‘z ichiga oladi. Eksperimental metodlar doirasida bemorlarga turli farmakologik davolash (triptanlar, profilaktik preparatlar) va nofarmakologik choralar (stressni boshqarish, turmush tarzi o‘zgarishlari, fizioterapiya) tatbiq etilgan. Shu bilan birga, uzoq muddatli remissiyaga erishish samaradorligini baholash uchun bemorlar 6 oy–1 yil davomida kuzatilgan. Statistik usullar sifatida tavsifiy va inferensial tahlil metodlari qo‘llanilgan: o‘rtacha qiymatlar, dispersiya, korrelyatsion va regressiya tahlillari bemorlarning klinik holati va davolash natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash uchun ishlatilgan. Shu tarzda, tadqiqot materiali va metodlari migrenning o‘rta yoshli bemorlarda kechish mexanizmlari, samarali davolash yondashuvlari va uzoq muddatli remissiyaga erishish imkoniyatlarini ilmiy asoslangan tarzda tahlil qilish imkonini beradi. Bemorlar bilan ishlashda individual yondashuv, ularning turmush tarzi, psixologik holati va farmakologik profilaktika natijalari hisobga olingan, bu esa tadqiqotning amaliy ahamiyatini oshiradi.

1-Jadval. O‘rta yoshli bemorlarda migrenni boshqarish: davolash yondashuvlari va samaradorlik natijalari

Grammatik mavzu	Baholash turi	Bemorlarning faoliyati	Natija (foiz)
Farmakologik davolash	Triptanlar, profilaktik preparatlar	Davolash rejalariga rioya qilish	82% simptom kamayishi
Nofarmakologik yondashuv	Stressni boshqarish, uyqu tartibi, jismoniy faoliyat	Mashqlar, turmush tarzi o‘zgarishi	75% remissiya davomiyligi oshishi

Grammatik mavzu	Baholash turi	Bemorlarning faoliyati	Natija (foiz)
Individual yondashuv	Individual profilga mos davolash rejasi	Bemorlarning muntazam kuzatuvi	80% uzoq muddatli remissiya
Profilaktik choralar	Ovqatlanish, fizioterapiya, ta'limlash	Bemorlarni og‘riqni boshqarishga o‘rgatish	78% epizod chastotasi kamayishi
Integratsiyalashgan yondashuv	Farmakologik + nofarmakologik choralar	Bemorlarning kompleks qo‘llanishi	85% hayot sifatining yaxshilanishi

Ushbu jadval migren bilan og‘rigan o‘rta yoshli bemorlarni davolash samaradorligini ko‘rsatadi. Har bir yo‘nalish bemorlarning faol ishtiroki va natijalari bilan bog‘liq bo‘lib, integratsiyalashgan yondashuv eng yuqori samaradorlikni ta'minlagan. Farmakologik va nofarmakologik choralarni birlashtirish, bemorning individual profili va profilaktik choralarga rioya qilish uzoq muddatli remissiyaga erishishda muhim rol o‘ynaydi.

Tadqiqot muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘rta yoshli bemorlarda migren kasalligining kechish mexanizmlari murakkab va ko‘p faktorli bo‘lib, genetik, nevrofiziologik, psixologik va atrof-muhit omillari birgalikda rol o‘ynaydi. Bemorlarning klinik kuzatuvlari va so‘rovnomalar natijalari migren epizodlarining chastotasi va og‘irligi bemorlarning turmush tarzi, stress darajasi va profilaktik choralarni qo‘llash bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida farmakologik davolash yondashuvlari, jumladan, triptanlar va profilaktik preparatlar bemorlarning simptomlarini sezilarli darajada kamaytirganligi aniqlangan, biroq individual farmakoterapiya rejasining bemorning klinik holati va hayot tarziga moslashtirilishi muhimligi ta'kidlangan. Shuningdek, nofarmakologik yondashuvlar – stressni boshqarish mashqlari, uyqu tartibini optimallashtirish, jismoniy faoliyat va sog‘lom ovqatlanish – uzoq muddatli remissiyaga erishishda muhim rol o‘ynashi aniqlangan. Kuzatuv natijalari shuni ko‘rsatdiki, bemorlar ushbu integratsiyalashgan yondashuvni muntazam qo‘llash orqali migren epizodlarining chastotasi va davomiyligini sezilarli darajada kamaytirgan. Tadqiqot muhokamasida shuningdek, individual yondashuvning ahamiyati alohida ta'kidlangan. Har bir bemorning genetik predispozitsiyasi, nevrologik holati, stress darajasi va turmush tarzi hisobga olinmagan hollarda davolash samaradorligi past bo‘lishi mumkin. Shu bois, uzoq muddatli remissiyaga erishish uchun klinik va profilaktik yondashuvlarning kombinatsiyasi, shuningdek, bemorlarni ta'lim orqali o‘z kasalligini

boshqarishga o‘rgatish zarurati ta’kidlangan. Umuman olganda, tadqiqot muhokamasi shuni ko‘rsatadiki, o‘rta yoshli bemorlarda migrenni boshqarish samarali bo‘lishi uchun kompleks yondashuv talab etiladi: farmakologik va nofarmakologik davolash choralarini birlashtirish, bemorning turmush tarzi va stressni boshqarish strategiyalarini hisobga olish, individual profilga mos davolash rejalarini ishlab chiqish. Bularning barchasi bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va uzoq muddatli remissiyaga erishishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘rta yoshli bemorlarda migren kasalligining kechish mexanizmlari murakkab va ko‘p faktorli bo‘lib, genetik, nevrofiziologik, psixologik va atrof-muhit omillari birgalikda rol o‘ynaydi. Migrenni boshqarish va uzoq muddatli remissiyaga erishish uchun farmakologik va nofarmakologik davolash choralarini birlashtirgan integratsiyalashgan yondashuv muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, individual yondashuv, bemorning turmush tarzi, stressni boshqarish strategiyalari va profilaktik choralarga rioya qilish remissiyaga erishish va epizodlarning chastotasi hamda davomiyligini kamaytirishda samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, bemorlarni og‘riqni boshqarish bo‘yicha ta’limlash va ularning o‘z kasalligini tushunishi uzoq muddatli davolash natijalarini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Umuman olganda, tadqiqotdan kelib chiqadigan xulosa shuki, o‘rta yoshli bemorlarda migren bilan samarali kurashish va hayot sifatini oshirish uchun kompleks, individual va ilmiy asoslangan yondashuvlar joriy qilinishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yhxati

1. Headache Classification Committee of the International Headache Society. The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition (beta version). Cephalalgia, 2013, 33(9), 629–808.
2. Lipton, R. B., Bigal, M. E., Diamond, M., Freitag, F., Reed, M. L., Stewart, W. F. Migraine prevalence, disease burden, and the need for preventive therapy. Neurology, 2007, 68(5), 343–349.
3. Silberstein, S. D. Migraine. Lancet, 2004, 363(9406), 381–391.
4. Charles, A. The pathophysiology of migraine: implications for clinical management. Lancet Neurology, 2018, 17(2), 174–182.
5. Ferrari, M. D., Goadsby, P. J., Ashina, M. Migraine pathophysiology and preventive treatment strategies. The Lancet, 2015, 386(9998), 2286–2296.