

## MIGREN KASALLIGINING ASOSIY BELGILARI VA SABABLARI.

**Davronov Ulug'bek To'lqinovich***Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institute  
“Anatomiya va klinik anatomiya OXTA” kafedrasida assistenti*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada migrenning kelib chiqish sabablari va belgilari hamda turlari haqida fikr keltirilgan. Migren xastaligining turlari va davolash uslublari haqida dolzarb masalalarning tahlili keltirilgan.*

**Kalit so'zlar:** *migren, aura, stress, kasallik xuruji.*

**Abstract:** *This article discusses the causes, symptoms, and types of migraine. An analysis of current issues about the types of migraine and treatment methods is provided.*

**Key words:** *migraine, aura, stress, disease attack.*

**Migren** (fransuzcha: *migraine*), miya og'rig'i yoki gemikraniya – o'qtin-o'qtin tutadigan bosh og'rig'i. Aksari ayollarda uchraydi. Kasallikka, asosan, qon tomir tonusini boshqarib turadigan nerv ishining buzilishi, ko'pincha, oilada va naslda qon tomir kasalligiga beriluvchanlik sabab bo'ladi. Migren aksari balog'atga yetish davrida kuzatiladi. Kasallik xuruji, odatda, asabiylashish natijasida yoki o'ta charchash oqibatida ro'y beradi. Xurujning tutish muddati, uning og'irengilligi yosh ulg'ayishi bilan o'zgaradi. Bu – turmush tarziga, mehnat va dam olish rejimiga rioya etmaslik, muntazam ovqatlanmaslik, chekish, shovqin, ravshan yorug'likka, xotinqizlarda esa hayz sikliga bog'liq. Xuruj oldidan bemor, ko'pincha, tashnalik, ochiqish sezadi, kayfiyati o'zgaradi, mudroq bosadi va h.k. Og'riq tutganda ko'z oldi jivirlab, har xil narsalar ko'rinadi.

Migrenda, odatda, har doim boshning o'ng yoki chap yarmi (ko'pincha, chakka qismi) og'riydi, bosh aylanadi, yoruqqa qaray olmaydi, bemorning ko'ngli aynib, qayt qiladi, shundan keyin og'riq bir oz bosiladi.

Migren xuruji 2–3 soatdan bir necha sutkagacha cho'zilishi mumkin. Xurujlar o'rtasidagi davrda bemor butunlay sog'lom bo'ladi. Migrenning miyacha (asinergiya va boshqalar) va ko'zga aloqador (diplopiya, ptoza) xillari bor.

Dunyo aholisining har yettinchi kishisiga migren begona emas. Uning alomatlari haqida qadimgi yunonlar ham yozib qoldirishgan. Qadimgi dunyo odamlari kasallik kelib chiqishida yovuz ruhlarni ayblashgan va ularni haydashga urinib, odam bosh suyagida teshikcha ochishgan. Hozirgi kunda migren haqida bilganlarimiz avvalgi davrnikidan ko'p ham farq qilmaydi, ammo davolashning insonparvar yo'llari mavjud.

**Migren nima?**

Migren — irsiy kasallik bo'lib, asosiy belgisi boshda to'xtab-to'xtab tutadigan og'riqdir, u pulsni yodga soladi. Unga doimo ko'ngil aynishi, eshitish va ko'rish ta'sirchanligi ortishi qo'shiladi: odatiy shovqin va mayin yorqinlik ham g'ashga tegadi,

keskin tuyiladi. Ammo barcha belgilar bir vaqtda sodir bo'lmisligi mumkin. Migrenning birinchi alomatlari yoshlikdan paydo bo'ladi, masalan qizlarda balog'atga yetish davrida yoki 20 yoshda. Eng yuqori cho'qqi 30-40 yoshda kuzatiladi. Yosh o'tishi bilan migrendan aziyat chekuvchilar soni kamayib boradi.

Migren 4 soatdan 72 soatgacha cho'ziladi va turli davomiylikka ega. Uning bir oyda 15 kundan kam davom etishi epizodik turga mansubdir. 15 kundan ortiq davom etishi surunkali migren deb ataladi. Ularning davolash rejalari ham mutlaqo farqli.

Aurali migren turi ham mavjud. Aura — bosh og'rig'i paydo bo'lishidan avval qisqa muddatli nevrologik buzilishlar kuzatiladi: bosh aylanishi, ko'rish qobiliyati vaqtincha buzilishi, harakat sekinlashishi. Bular yarim soatda o'tib ketadi va so'ngra bosh og'rig'i boshlanadi. Harakat sekinlashishi deganda panja, bilak, yuz, til qotib qolishi tushuniladi.

Migrenning ba'zi turlari (masalan, tananing bir tomonida holsizlik bilan namoyon bo'luvchi gemiplegik turi) bir gendagi mutatsiya tufayli yuzaga keladi. Shu sababli, inson neyronlar giperharakatchanligiga moyil bo'ladi. Bu shuni anglatadiki, miyaning hissiy tebranishlarga javob beruvchi sohalari oson qo'zg'aladi.

Ammo migrenning aksariyat turlari poligendir, ya'ni kasallik bir necha genlar omilida paydo bo'ladi. Migren tashqi qo'zg'atuvchilarga bog'liq bo'lishi ham mumkin: ochlik, uyqu yetishmasligi, xavotirlanishlar.

Olimlar nevrologik jarayonlar ustida hali ham ish olib borishyapti, ammo jumboqning bir uchi allaqachon yechilgan. Masalan, migren sabablaridan biri bo'lgan qon tomirlari kengayishining oldini oluvchi yangi dori vositalari ishlab chiqilgan.

#### **Nima uchun uning qayerdan kelib chiqqani ma'lum emas?**

Olimlar migrenni tadqiq qilishga kirishganiga ko'p vaqt bo'lgani yo'q. Aksariyat shifokorlar tashvishlanishga moyil va stressni yengolmaydigan insonlarda uchrovchi ushbu psixosomatik kasallik erkaklarga nisbatan ayollarga ko'proq ta'sir ko'rsatishga ishonishgan va ishonishmoqda. Shu sababli unga jiddiy e'tibor berilmagan.

Bundan tashqari, migrenning asosiy belgisi og'riqdir va u sub'yektiv hissiyot hisoblanadi. Uni o'lchash imkonsiz, shuning uchun ham odamlar og'riq borligiga ishonishlari qiyin bo'ladi. Yana bir sabab, xurujlar boshlanadi va o'tib ketadi, ular o'rtasidagi tanaffuslarda bemor sog'lom ko'rinadi.

Migrenni o'rganish ishlari 1960 yilda «Metisergid» preparati sotuvga chiqqani sababli boshlandi. Undan xuruj takrorlanishi oldini olish maqsadlarida foydalanishgan. Hozirda boshqa ta'sirlari borligi sababli ushbu doridan foydalanilmaydi, ammo u kasallikni o'rganishda yordam bergan. Migren sabablarini psixologiyadan qidirish to'xtatilgan, chunki fiziologik dalillar aniqlangan.

Dorilar ko'p. Migren keng tarqalgan, yillab davom etadi — bu farmokompaniyalar uchun oltin konidir. Dori ishlab chiqaruvchilar ilmiy tadqiqotlarni moliyalashtirib ham turishadi. Ammo yetarli emas, ayniqsa boshqa kasalliklar uchun ajratilgan vositalar bilan solishtirganda katta farq kelib chiqadi.

Umuman olganda, hozirgi vaqtda migrenning besh turi mavjud: aurali epizodik, aurasiz epizodik, surunkali (oyiga kamida 15 kun davom etadi), oilaviy gemiplegik va bolalarda sindrom ekvivalentlari.

Garchi migrenning asosiy sabablari hali ham farazlar doirasida qolsa-da, uning rivojlanish mexanizmi ma'lum. Ko'z, yuqori va quyi jag' nervlarni bir tugunga bog'laydigan va bu sohalarda sezgirlikni ta'minlaydigan trigeminal asabning tolalari miya pardalari qon tomirlarining kengayishiga olib keladigan maxsus birikmalar (peptidlar) ishlab chiqarishga moyildir. Bu aynan og'riq to'lqinlarini qo'zg'atadigan narsa.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ba'zi mahsulotlarni ratsiondan chiqarib tashlash bosh og'rig'ini (ya'ni migrenni) kamaytirishi mumkin: qizil sharob, pishloq, shokolad, qahva. Bu ularning tarkibidagi tiramin bilan bog'liq. Ro'yxatga loviya, kolbasa, shirinliklarni ham qo'shish mumkin — afsuski, ular ham bosh og'rig'iga ham olib kelishi mumkin. Ratsiondagi boshqa o'zgarishlar, sog'lom turmush tarzini saqlash yoki, masalan, tabiatda bag'rida sayr qilish, shubhasiz, foyda keltiradi, ammo ular migren rivojlanishiga o'ziga xos ta'sir ko'rsatmaydi.

#### **Migrendan faqat ayollar aziyat chekishadimi?**

Migren ikki jins vakillariga birdek shikast yetkazadi, biroq statistikaga nazar tashlaydigan bo'lsak, unga ayollar tez-tez duch kelishini ko'rish mumkin. Migrendan aziyat chekuvchilar dunyo aholisining 30 foiz qismini tashkil etadi, ayollar erkaklarga nisbatan deyarli 3 barobar ko'p.

Olimlar bunga menstrual sikl gormonlari aybdor deb taxmin qilishmoqda. Tsiklning ikkinchi fazasida estrogen va progesteron miqdori keskin tushib ketishi migrenga turtki bo'ladi. Vaqt o'tishi bilan garmonlar kamayadi, ularning darajasi o'zgarmaydi, shuning uchun menopauzalar vaqtida migren kuchsizlanadi va o'tib ketadi.

Ayollarda migren tashxisi ko'p aniqlanishining sababi ular shifokor qabuliga tez-tez borishadi va bosh og'rig'idan shikoyat qilishadi.

#### **Menda migren bor. Nima qilishim kerak?**

Avvalo shifokor qabulida bo'lish va tashxisni aniqlashtirish kerak: har qanday bosh og'rig'i hatto u juda kuchli bo'lsa ham migren bo'lavermaydi. Shifokor yengillashtiruvchi dori va xurujlar profilaktikasi uchun vositalar, masalan antidepressantlar tavsiya qilishi mumkin.

So'ngra, nima xurujga turtki bo'lganini bilish lozim, ya'ni sizdagi migren triggerlari aynan qaysilar ekanligi aniqlanadi.

Eng ko'p tarqalgan triggerlar:

- stress;
- uyqu yetishmasligi;
- ba'zi mahsulotlar: shokolad, shakar, kofe, tuzlangan oziq-ovqatlar, pishloq, sitrus mevalar;

- alkogol;
- o'tkir hid, shovqin, yorug'lik;
- o'ta og'ir jismoniy yuklama;
- havo o'zgarishlari.

Ushbu triggerlarni hayotingizdan chiqarib tashlashga harakat qiling. Cheklash imkoni bo'lmasa, tayyorlaning. Agar migren yaqinlashib kelayotgani sezsangiz, unga yengilib o'tirmasdan shifokor sizga tavsiya etgan dori vositasini qabul qiling. Bir necha soatga tinch va osoyishta bo'lishga urining. Vaqtida oldi olinsa, migren sizni chetlab o'tishi mumkin. Qilayotgan ishingizdan oz muddatga dam oling va shu tariqa o'zingizni bosh og'rig'idan bir necha kun azob chekishdan asrang.

Oldini olish imkonsiz bo'lib bosh og'rig'i yuzaga kelsa, o'zingizga qulay sharoit yarating: sokinlik va xotirjamlikda choy ichib hordiq chiqaring. Yordam bera oluvchi muolajani bajaring: peshona sohasiga sovuq kompress, massaj, vanna qabul qilish.

### **Bosh og'rig'i qachondir to'xtaydimi?**

Katta yoshda o'tib ketishi mumkin. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, migrenning eng yuqori darajasi insonning ishchanligi aynan ortgan 30-40 yoshda kuzatiladi. Yosh ortgan sari kuchsizlanadi. Klinik amaliyotda katta yoshli odamlar o'z yoshliklaridagi kabi qattiq bosh og'rig'idan juda kam holatlarda shikoyat qilishi kuzatilgan.

Migren qo'zg'atuvchi jarayonlar yil o'tgan sayin o'z intensivligini yo'qotadi degan fikr mavjud. Qon tomirlari o'z elastikligini yo'qotadi va shuning uchun tomirlardagi nosozliklar tufayli yuzaga keluvchi xurujlar oldingidek keskin bo'lmay qoladi.

### **Xurujlardan qanday qutulish mumkin?**

Migrenni davolash imkonsiz. Lekin uni nazoratga olish mumkin — xurujlarni yengillashtirish. Buning uchun oddiy og'riq qoldiruvchilardan foydalaniladi. Aynan migren xurujlariga mo'ljallangan triptan guruhiga kiruvchi preparatlar buyurilishi ham mumkin. Biroq 30-40 foiz bemorlar uning ta'sirini sezishmaydi, ayniqsa birinchi marta tavsiya berilgan va bemor o'ziga mos preparatni topib olmagan bo'lsa, shu holat kuzatiladi. Bundan tashqari, triptanlar og'riqni sekin bosadi. Dori o'z kuchini ko'rsatishi uchun 45-90 daqiqa kutish kerak. Afsuski, o'tgan asr 90-yillarida yaratilgan triptanlar migren uchun eng yangi dori vositasi bo'lib turibdi.

### **Migrenni davolash yo'li qachon topiladi?**

Bu noma'lum. Farmokompaniyalar va turli mamlakatlar hukumatlari migrenga qarshi ta'sirga ega vosita yaratish ustida qayg'urishmoqda.

Aniqlanishicha, qon tomirlarini kengaytiruvchi CGRP neyrotransmitterlari darajasi migren vaqtida keskin ko'tariladi. Unga to'sqinlik qiluvchi CGRP- retseptorlari antagonistlarini sinash jarayonlari o'tkazilmoqda. Ammo xursand bo'lishga juda erta.

Hozirgi kunda migren bemorga sezilarli darajada noqulaylik va juda katta salbiy ijtimoiy-iqtisodiy ta'sirga sabab bo'luvchi kasallik bo'lib qolmoqda. Hisob-kitoblarga ko'ra, birgina migrenning o'zi iqtisodiyotga yiliga 111 milliard dollarga tushadi. Bu

raqam shifokor tavsiyalari narxi, dorilar, tadqiqotlar uchun ajratilgan sarmoyalarga qarab hisoblanmagan, uning negizida migrendan azob chekayotgan insonlarning o'z ish joyida samaradorligi tushib ketishi yoki umuman ishga bormasligi yotibdi.

### **Migrenning beshta belgisi**

Ushbu besh parametr shifokor tomonidan qo'llaniladi va bemorga hech bo'lmaganda o'z tashxisini aniqlashga harakat qilishiga to'sqinlik qilmaydi:

Avvalo, miqdor va takroriylik. Agar bu migren bo'lsa, kamida bosh og'rig'ining beshtasi bir xilda kuzatilishi kerak.

Hujumning davomiyligi davolashsiz yoki samarasiz davolanish bilan 4 dan 72 soatgacha. Og'riq haqiqatan ham uzoq vaqt davomida qo'yib yubormaydi, lekin har doim ham bunday uzoq xuruj migrendan darak bermaydi.

Og'riqning o'zi ma'lum xususiyatlarga ega. Migren tashxisini qo'yish uchun ularning kamida ikkitasi bo'lishi kerak: og'riq bir tomonlama, shuning uchun migren ilgari chaqirilgan va ba'zan "yarim boshning kasalligi" deb ataladi; pulsatsiyalanuvchi; og'riq shkalasi bo'yicha uni o'rtacha darajadan sezilarli darajada aniqlash mumkin; odatdagi jismoniy faoliyat bilan og'irlashadi yoki uni to'xtatishni talab qiladi. Va bu og'riqlar oddiy kundalik narsalarda masalan, zinapoyadan ko'tarilish migrenni sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Og'riq fonida ko'ngil aynishi yoki qayt qilish kuzatiladi yoki og'riq yorqin nurda yoki nisbatan kuchli ovozda kuchayadi.

Bosh og'rig'i, albatta, boshqa sabablar ham bilan bog'liq. Darhaqiqat, odamda bir tomonlama bosh og'rig'ini olish uchun juda ko'p imkoniyatlar mavjud: jarohat, ko'karishlar, klaster bosh og'rig'i. Ammo bular migrenga sabab bo'lmaydi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Yadgarov I. S. Migren: neyrogen nazariya, diagnostika, klinika, patogenetik davolash – zamonaviy tushunchalari. Monografiya- 253 bet. 2021.
2. Zokirxodjayev Sh.Ya., Solixov M.U. "Shifokor va bemor" Toshkent - 2016 yil.
3. Siluyanovoy I. V. Bioetika v Rossii: sennosti i zakono`., M. 2001.
4. Karimov Sh.I. Sog'lom ovqatlanish –salomatlik mezonni 2015 yil.
5. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. Вестник науки и образования, (15-3 (118)), 40-42.
6. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 10-12).
7. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. Universum: технические науки, (4-1 (109)), 41-43.

8. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ: Сайфуллаева Нозима Баходировна, преподаватель кафедры “Теория начального образования”, Бухарский государственный университет. Город Бухара. Республика Узбекистан. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (1), 305-307.
9. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). Методы Организации Уроков Математики В Начальных Классах С Использованием Цифровых Технологий. *Miasto Przyszłości*, 35, 388-390.
10. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ МАТЕМАТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. *PEDAGOGS journali*, 1(1), 292-292.
11. Сайфуллаева, Н. Б. (2019). Роль дидактических игр в умственном развитии учащихся в математике начального класса. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF PHILISOPHY, PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY* (pp. 102-106).
12. Сайфуллаева, Н. Б., & Марданова, Ф. Я. (2021). НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВЫСШЕЙ МАТЕМАТИКЕ. *Проблемы науки*, 84.
13. Сайфуллаева, Н. Б. (2020). Важные особенности дидактических игр в процессе обучения математике в начальных школах. In *ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ* (pp. 60-62).
14. Сайфуллаева, Н. Б., & Мурадова, Я. М. (2020). Пути эффективного использования методов обучения математике в начальных классах. In *EUROPEAN RESEARCH* (pp. 121-123).
15. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). Методы определения потребностей обучающихся в процессе использования облачных технологий в образовании. *Universum: технические науки*, (2-1 (95)), 57-59.
16. Сайфуллаева, Н. Б., & Саидова, Г. Э. (2019). Повышение эффективности занятий, используя интерактивные методы в начальном образовании. *Научный журнал*, (6 (40)), 101-102.
17. Bahodirovna, S. N. (2023). KINDERGARTEN, SCHOOL AND FAMILY PARTNERSHIP IN TEACHING CHILDREN IN MATHEMATICS. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 383-388.