



YOSHLAR ORASIDA YURAK – QON TOMIR KASALLIKLARINING ORTISH SABABLARI

Muxammadjonov Mamurjon Ismoil o'g'li

*Qo'qon Universiteti Andijon filiali Gistalogiya, sitalogiya va embriologiya
kafedrasi. Email: mamurjonmuhammadjonov4@gmail.com*

Xolmatova Barnoxon

*Qo'qon Universiteti Andijon filiali Tibbiyot fakulteti pediatriya ishi
yo'nalishi. Email: barnoholmatova237@gmail.com*

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ishda yoshda orasida yurak-qon tomir kasalliklarining so'nggi yillardan Keskin ortib boorish sabablari chuqur va har tomonlama tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida yoshlar hayot tarzidagi o'zgarishlar, jumladan, jismoniy faollikning kamayishi, noto'g'ri va muvozanatsiz ovqatlanish, ruhiy zo'riqish va stress holatlarining ko'payishi, zarali odatlarning keng tarqatish hamda irsiy omillarning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri yortib berilgan. Shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklarining yosh organizimiga salbiy oqibatlari, ularning uzoq muddatli asoratlari va mehnat faoliyatiga ko'rib chiqilgan. Ish davomida ushbu kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va profilaktik chora-tadbirlarning ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari yoshlar salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar. Yurak – qon tomir kasalliklari, globallashuv, texnologik taraqqiyot, arterial bosim, zamonaviy tenologiya.

Annotation. This scientific study provides a comprehensive and in-depth analysis of the reasons for the sharp increase in cardiovascular diseases among young people in recent years. During the research process, changes in the lifestyle of young people were examined, including a decrease in physical activity, improper



and unbalanced nutrition, an increase in psychological tension and stress, the widespread prevalence of harmful habits, as well as the impact of hereditary factors on the cardiovascular system. In addition, the negative effects of cardiovascular diseases on the young body, their long-term complications, and their impact on work capacity were analyzed. The study also substantiates the importance of preventive measures, the formation of a healthy lifestyle, and disease prevention strategies. The research results serve as an important source for developing scientific and practical recommendations aimed at protecting and improving the health of young people.

Keywords. cardiovascular diseases, globalization, technological development, arterial blood pressure, modern technology.

Аннотация. В данной научной работе проведён всесторонний и глубокий анализ причин резкого роста сердечно-сосудистых заболеваний среди молодёжи в последние годы. В ходе исследования рассмотрены изменения образа жизни молодых людей, включая снижение физической активности, неправильное и несбалансированное питание, рост психоэмоционального напряжения и стрессовых состояний, широкое распространение вредных привычек, а также влияние наследственных факторов на сердечно-сосудистую систему. Также проанализированы негативные последствия сердечно-сосудистых заболеваний для молодого организма, их долгосрочные осложнения и влияние на трудоспособность. В работе обоснована значимость профилактических мер, формирования здорового образа жизни и предупреждения данных заболеваний. Результаты исследования служат важным источником для разработки научно-практических рекомендаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, глобализация, технологическое развитие, артериальное давление, современные технологии.



Kirish. Hozirgi globallashuv va texnologik taraqqiyot davrida inson salomatligini saqlash eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyo bo'yicha o'lim holatlarining yetakchi sabablaridan biri bo'lib kelmoqda. Jaxon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ushbu kasalliklar nafaqat keksalar, balki yoshlar orasida ham tobora keng tarqalmoqda. Ilgari yurak-qon tomir kasalliklari asosan Yoshi katta insonlarga xos bo'lgan bo'lsa, bugungi kunda 18-35 yosh oralig'idagi yoshlar orasida ham arterial bosimning ko'tarilishi, yurak ritimining buzilishi va boshqa yurak muammolari ko'p uchramoqda. Bu holat jamiyat uchun jiddiy xavf tug'dirib, yoshlarning mehnat qobiliyati va hayot sifati pasayishiga olib kelmoqda. Yoshlar orasida yurak – qon tomir kasalliklarining ortirishiga bir qator ijtimoiy, psixologik va biologic omillar sabab bo'lmoqda. Jumladan, zamonaviy texnologiyalar sababli kam harakat turmush tarzi, kompyuter va telefon qarshisida uzoq vaqt o'tirish' fas – fud va yog'li ovqatlarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish. Uyqu rejimining buzilishi muhim omillardan hisoblanadi. Bundan tashqari, ta'lim jarayoni, ishdagi bosim, kelajak bilan bog'liq xvotirlar yoshlar orasida stress darajasining oshishiga sabab bo'lmoqda. Mazkur ishning asosiy maqsadi yoshlar orasida yurak – qon tomir kasalliklarining ortish sabablarini aniqlash, ularning salomatlikka ta'sirini tahlil qilish ushbu kasalliklarning oldini olish bo'yicha ilmiy asoslangan taklif va xulosalar berishdan iborat.

Asosiy qism. Hozirgi kunda aholi orasida yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallanish yildan yilga ortib bormoqda. Ayniqsa, ushbu kasalliklar oqibatida yuzaga keladigan o'lim holatlari bo'yicha yurak-qon tomir kasalliklari nafaqat bizning yurtimizda, balki butun dunyoda ham birinchi o'rinda turadi. Buning asosiy sabablari tashqi muhitning o'zgarishi, aholi o'rtasida kamharakatlilik – gipodinamiya, jismoniy va ruhiy zo'riqish, ratsionda hayvon yog'lari ko'p bo'lgan mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish, chekish va spirtli ichimliklarga ruju qo'yish. Ushbu omillar yurak-qon tomir kasalliklarining aholi orasida keng tarqalishiga va



yosharib borayotganiga asosiy sabab sifatida ko'rsatish mumkin. Yurak-qon tomir kasalliklari yildan yilga yosharib bormoqda. Bunga sabab qilib qanday omillarni ko'rsatish mumkin? Haqiqatdan, yurak-qon tomir kasalliklari yosharib bormoqda. Ilgarilari bu kasalliklar asosan qariyalarda uchragan bo'lsa, hozirda 20 yoshli insonlarda ham miokard infarkti, arterial gipertoniya, yurak ritmining o'tkir buzilishi kabi kasalliklar uchramoqda. Bunga sabab yuqorida aytganimizdek, globalizatsiya davridagi gipodinamiya holatlari, yog' almashinuvining buzilishi, dislipidemiya va giperxolesterinemiya, giperkoogulyatsiya, ya'ni qonning quyuqlashishi va qon ivish holatining tezlashishi, zararli odatlar – spirtli ichimliklar iste'moli, tamaki chekish, noto'g'ri ovqatlanish kabi omillarni ko'rsatish mumkin. Hozirgi kunda aholi orasida yurak ishemik kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti va uning oqibatida kelib chiqadigan turli xil asoratlar, ya'ni surunkali yurak yetishmovchiligi, yurak ritmining buzilishi, gipertoniya kasalligi va uning oqibatida kelib chiqadigan miya insulti, yurakning tug'ma nuqsonlari kabi kasalliklar ko'p uchramoqda. Kasallikning aholi o'rtasida ko'payishiga va og'ir asoratli holatlarga o'tib ketishiga bir tomondan bemorlarning o'zlari ham sababchi bo'ladi. Ma'lumki, kasallikning boshlang'ich davrlarida bemorda kasallik belgilari namoyon bo'lmaydi yoki bemorni bezovta qilmaydi. Kasallik nogahon tibbiy tekshiruvlarda, ommaviy profilaktik tadbirlar davomida (qon bosimini o'lchaganda, elektrokardiogramma qilinganda, qonni bioximik tahlili o'tkazilganda) aniqlanadi. Bu nimadan dalolat beradi? Bemorlarning o'z sog'liqlariga bee'tiborliklaridan, muntazam tibbiy kuzatuvlardan o'tib turmaganliklaridan dalolat beradi. Shuning uchun har bir inson bir yilda bir marta profilaktik tekshiruvlardan oilaviy poliklinikasi orqali o'tib turishi kerak. Kasallik aniqlanganda davolash va diagnostika tadbirlarini o'tkazib, kasallikning avj olib ketishiga yo'l qo'ymaslik choralarini ko'rish kerak. Shuningdek, hozirgi globallashuv davrida, ekologik muhitning o'zgarib ketganligi, ichkilik va chekish kabi zararli odatlarga berilish, yaqin qarindoshlar o'rtasida nikoh yurak-qon tomir



kasalliklarining tug'ma turlarining kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. Surunkali yurak-qon tomir kasalligi bor yoki ushbu xastalikka chalingan insonlarning davolanish tartibi va hayoti davomida amal qilishi kerak bo'lgan qoidalarga to'xtalib o'tsangiz. Surunkali yurak-qon tomir kasalliklari bilan og'rigan bemorlar doimiy ravishda kardiolog shifokor nazoratida bo'lishi kerak. Buning uchun oilaviy poliklinikasida dispanser nazoratiga olinishi, bir yilda 2 marta dispanser tekshiruvlaridan o'tib, yilda bir marta statsionar davolanishi hamda doimiy ravishda kardiolog tavsiyalariga amal qilishi va dorilarini muntazam qabul qilib yurishi kerak. Ayniqsa, har bir bemor o'z salomatligiga mas'ul bo'lishi, sog'lig'iga bee'tibor bo'lmasligi, sog'lom turmush tarziga amal qilishi, organizmga jismoniy yuklamalar me'yorda bo'lishi, shu bilan birga, kamharakat bo'lib uyda o'tirib qolmasligi, toza havoda ko'proq sayr qilishi, kechki payt yengil nonushta qilishi, uyqudan oldin taom yemasligi, ichish, chekish kabi zararli odatlardan voz kechishi kerak.

Xulosa. Yuqori tahlillar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida yurak – qon tomir kasalliklarning ko'payishi zamonaviy hayot tarzining salbiy jihatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, doimiy zararlanishiga olib kelmoqda. Ushbu holat vaqtida e'tibor qoldirilsa, kelajakda og'ir va surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, yurak – qon tomir kasalliklarning oldini olishdaprofilaktik choralar alohida ahamiyat kasb etadi. Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzinitarg'ib qilish, muntazam sport bilan shug'ullanish, to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish, stressni kamaytirish hamda zarali odatlardan voz kechish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-103-son qarori. "Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish va davolash sifatini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 26-yanvar.



- "Yoshlarda yurak qon-tomir kasalliklari va profilaktikasi." *Economic Conferences*, 2025-yil noyabr.
- "Yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payishi sabablari." *Modern Science and Research*, 2025-yil may.
- "Yurak qon-tomir kasalliklari: yoshlar orasida ko'payib borish sabablari va oldini olish." *Germany International Scientific Journal*, 2025-yil.
- "Yurak qon-tomir tizimining tuzilishi va yoshga oid xususiyatlari." *Global Science Review*, 2025-yil oktyabr.
- "Yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish va zamonaviy davolash usullari." *Journal of Science and Innovative Research*, 2024-yil noyabr.
- "Yurak qon-tomir kasalliklari asoratlarning profilaktikasi." *Kardiorespirator tadqiqotlar jurnali*, Samarqand davlat tibbiyot universiteti, 2022-yil.