



SURUNKALIK STRESSNING YURAK QON TOMIR TIZMIGA TA'SIRI

Abdumannobova Mohizoda

Qoqon Universiteti Andijon filiali

Davolash ishi 3- kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada surunkali stressning inson organizmi, xususan yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Zamonaviy hayot sur'ati, doimiy ruhiy zo'riqish, ijtimoiy va kasbiy bosimlar stress omillarining kuchayishiga olib kelmoqda. Surunkali stress holatida organizmda stress gormonlari — kortizol va adrenalin miqdorining uzoq muddat yuqori bo'lishi yurak urish tezlashuvi, qon bosimining oshishi va tomirlarning torayishiga sabab bo'ladi. Natijada gipertoniya, ateroskleroz, yurak ishemik kasalligi hamda infarkt xavfi ortadi. Maqolada stress va yurak-qon tomir kasalliklari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, patofiziologik mexanizmlar hamda stressni kamaytirish orqali yurak salomatligini mustahkamlash yo'llari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari profilaktik choralar va sog'lom turmush tarzining ahamiyatini asoslab beradi.

Kalit so'zlar: surunkali stress, yurak-qon tomir tizimi, gipertoniya, kortizol, yurak kasalliklari, ruhiy zo'riqish, sog'lom turmush tarzi.

Bugungi globallashuv va tezkor hayot sur'ati sharoitida surunkali stress inson salomatligiga tahdid soluvchi eng muhim omillardan biriga aylanmoqda. Axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi, ijtimoiy-iqtisodiy bosimlar, mehnat faoliyatidagi raqobat hamda kundalik turmushdagi muammolar stress holatlarining uzluksiz davom etishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, stressning uzoq muddat saqlanishi yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatib, turli kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari global miqyosda o'limning



asosiy sabablaridan biri bo‘lib qolmoqda va bunda psixoemotsional zo‘riqish muhim omil sifatida e’tirof etiladi.

Mazkur mavzuning bugungi kundagi dolzarbligi shundaki, ko‘plab yurak kasalliklari nafaqat jismoniy, balki ruhiy omillar bilan chambarchas bog‘liqdir. Stress gormonlarining uzoq vaqt yuqori darajada bo‘lishi qon bosimining oshishi, yurak ritmining buzilishi va tomirlar elastikligining pasayishiga olib keladi. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi surunkali stressning yurak-qon tomir tizimiga ta’sir mexanizmlarini yoritish, uning salbiy oqibatlarini tahlil qilish hamda stressni boshqarish orqali yurak salomatligini saqlashning ahamiyatini ilmiy asosda ochib berishdan iborat.

Stress — organizmning tashqi yoki ichki omillarga moslashuvchan javobi bo‘lib, qisqa muddatda himoya vazifasini bajaradi. Biroq stress holati uzoq davom etganda u surunkali shaklga o‘tadi va organizm tizimlarida chuqur funksional hamda struktur o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Surunkali stress asosan psixoemotsional zo‘riqish, doimiy xavotir, ijtimoiy bosim, ish yuklamasining ortiqchiligi va dam olish rejimining buzilishi natijasida shakllanadi. Bunday holatda organizmning moslashuv mexanizmlari zaiflashib, yurak-qon tomir tizimi eng ko‘p zararlanuvchi tizimlardan biri hisoblanadi.

Stress paytida gipotalamo-gipofizar-buyrak usti bezlari tizimi faollashadi va kortizol, adrenalin hamda noradrenalin gormonlari ko‘p miqdorda ajralib chiqadi. Ushbu gormonlar qisqa muddatda yurak faoliyatini kuchaytirib, qon aylanishini tezlashtiradi. Ammo ularning uzoq muddat yuqori darajada saqlanishi yurak mushaklari va qon tomirlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada qon bosimi oshadi, yurak urishi tezlashadi va tomirlar devorlarida spazm holati yuzaga keladi.

Surunkali stress sharoitida kortizol gormoni doimiy ravishda yuqori bo‘lib turadi. Kortizol metabolik jarayonlarga ta’sir etib, qondagi glyukoza va lipidlar miqdorini oshiradi. Bu esa aterosklerotik blyashkalar hosil bo‘lishiga zamin



yaratadi.[4] Qon tomir devorlarida xolesterin to'planishi ularning torayishiga va elastikligining pasayishiga olib keladi. Natijada yurakka tushadigan yuklama ortib, ishemik kasalliklar rivojlanish xavfi kuchayadi.

Adrenalin va noradrenalin esa yurak qisqarish tezligini oshiradi, periferik tomirlarni toraytiradi va arterial bosimni ko'taradi. Ushbu jarayonlar uzoq vaqt davom etganda gipertoniya rivojlanishiga sabab bo'ladi. Gipertoniya esa infarkt, insult va yurak yetishmovchiligi kabi og'ir asoratlarning asosiy xavf omillaridan biridir.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar surunkali stress va arterial gipertoniya o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini tasdiqlaydi. Doimiy ruhiy zo'riqish qon bosimini nazorat qiluvchi neyrogumoral mexanizmlarni izdan chiqaradi. Stress ta'sirida simpatik asab tizimi faollashib, parasimpatik tizim faoliyati susayadi. Natijada qon tomirlari doimiy toraygan holatda qoladi.

Shuningdek, stress bilan bog'liq uyqusizlik, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning kamayishi gipertoniya rivojlanish xavfini yanada oshiradi. Stressga duchor bo'lgan shaxslar ko'pincha tuz va yog'li ovqatlarni ko'p iste'mol qiladi, bu esa qon bosimi ko'tarilishiga olib keladi. Shu sababli stressni nazorat qilish gipertoniya profilaktikasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Yurak ishemik kasalligi yurak mushaklariga yetarli darajada qon va kislorod yetib bormasligi natijasida rivojlanadi. Surunkali stress bu jarayonni tezlashtiruvchi muhim omillardan biridir. Stress vaqtida tomirlarning spazmi kuchayib, koronar qon aylanishi yomonlashadi. Bu holat ayniqsa ateroskleroz bilan og'rigan bemorlarda xavfli hisoblanadi.[1]

Stressli vaziyatlarda yurak mushaklarining kislorodga bo'lgan ehtiyoji ortadi, biroq tomirlar toraygani sababli bu ehtiyoj qondirilmaydi. Natijada stenokardiya xurujlari tezlashadi va miokard infarkti rivojlanish xavfi oshadi. Tadqiqotlar shuni



ko'rsatadiki, kuchli ruhiy zarba yoki uzoq davom etgan stress holatlari infarktni qo'zg'atuvchi asosiy omillardan biri bo'lishi mumkin.[2]

Surunkali stress yurak ritmining buzilishiga ham sabab bo'ladi. Stress gormonlarining ko'pligi yurak o'tkazuvchanlik tizimiga ta'sir etib, aritmiyalarni yuzaga keltiradi. Yurak urishining tezlashuvi yoki notekis urishi bemorda qo'rquv va xavotirni yanada kuchaytirib, stressning kuchayishiga olib keladi. Bu esa "yopiq doira" hosil qiladi.

Aritmiyalar uzoq davom etganda yurak mushaklarining charchashiga, qon aylanishining yomonlashuviga va tromblar hosil bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, stressga moyil shaxslarda bo'lmachalar fibrillyatsiyasi kabi xavfli holatlar ko'proq uchraydi.

Surunkali stressning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri nafaqat biologik, balki psixosotsial omillar bilan ham bog'liqdir. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, yolg'izlik, oilaviy muammolar va ish joyidagi nizolar stressni kuchaytiruvchi omillar hisoblanadi. Bunday sharoitda inson o'z salomatligiga e'tiborni kamaytiradi va zararli odatlarga moyilligi ortadi.[3]

Chekish, alkogol iste'moli va noto'g'ri ovqatlanish ko'pincha stressni yengillashtirish vositasi sifatida qabul qilinadi. Biroq bu odatlar yurak-qon tomir tizimi uchun yanada katta xavf tug'diradi. Shu bois stressni kamaytirish bilan bir qatorda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.[4]

Surunkali stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishda stressni boshqarish usullari muhim rol o'ynaydi. Psixologik relaksatsiya, nafas mashqlari, meditatsiya va jismoniy faollik stress gormonlari darajasini pasaytirishga yordam beradi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak mushaklarini mustahkamlab, qon tomirlar elastikligini oshiradi.



Shuningdek, mehnat va dam olish rejimini to'g'ri tashkil etish, yetarli uyqu va muvozanatli ovqatlanish yurak salomatligini saqlashda muhim omillar hisoblanadi. Stressni vaqtida aniqlash va psixologik yordam ko'rsatish yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda samarali chora bo'lib xizmat qiladi.

So'nggi yillarda surunkali stress va yurak-qon tomir kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Zamonaviy ilmiy yondashuvlar stressni mustaqil xavf omili sifatida baholab, profilaktik dasturlarga psixologik komponentlarni kiritishni taklif etmoqda.

Xulosa qilib aytganda, stressni kamaytirish nafaqat ruhiy holatni yaxshilaydi, balki qon bosimini barqarorlashtiradi, yurak urish tezligini normallashtiradi va umumiy yurak-qon tomir xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuning uchun stressni nazorat qilish va uni boshqarish yurak sog'ligini saqlashda juda muhim rol o'ynaydi. Stressga nisbatan ongli yondashish, stressni kamaytirish bo'yicha texnikalarni o'rganish va muntazam amaliyotga joriy etish yurak-qon tomir tizimining barqaror ishlashini ta'minlaydi. Bu nafaqat yurak xurujlarining, balki boshqa ko'plab yurak kasalliklarining oldini olishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Madjidov M. "Kardiologiya asoslari". Toshkent, 2020. C- 285
2. Axunjanov S.A. "Ichki kasalliklar propedevtikasi". Toshkent, 2019. 356-b
3. Sapin M.R. "Normal va patologik fiziologiya". Moskva, 2017. 148B
4. Harrison"s Principles of Internal Medicine. 20th Edition. McGraw Hill, 2018. 248b