



YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING TARQALISHI VA ULARNING ASOSIY SABABLARI

MUALLIF: Shavkatbekova Zulayxo

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Davolash ishi yo'nalishi

25-38-guruh talabasi

Ilmiy rahbar: Qobilov Hojiakbar Bahtiyorovich

ANNOTATSIYA: Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda butun dunyoda eng keng tarqalgan va o'lim ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan kasalliklar qatoriga kiradi. Ushbu kasalliklar inson salomatligiga jiddiy xavf tug'dirib, mehnat qobiliyatining pasayishiga hamda umr davomiyligining qisqarishiga olib keladi. Maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining tarqalish ko'lamini, ularning paydo bo'lishiga sabab bo'luvchi asosiy omillar hamda xavf guruhlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya, insult va yurak yetishmovchiligi kabi patologiyalarning rivojlanishida noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, zararli odatlar, stress va irsiy omillarning o'rni yoritiladi. Shuningdek, ekologik muhit, yosh va jins omillarining kasalliklar tarqalishiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Ushbu maqola yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash va ularning oldini olish bo'yicha tushunchalarni kengaytirishga xizmat qiladi hamda tibbiyot yo'nalishi talabalari uchun ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

KALIT SO'ZLAR: yurak-qon tomir kasalliklari, ishemiya, arterial gipertoniya, insult, xavf omillari, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, irsiyat.



KIRISH. Yurak-qon tomir kasalliklari zamonaviy tibbiyotning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklar nafaqat rivojlangan, balki rivojlanayotgan mamlakatlarda ham o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri bo'lib qolmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab insonlar aynan yurak-qon tomir tizimi bilan bog'liq kasalliklar oqibatida hayotdan ko'z yumadi. Bu holat mazkur muammoni chuqur o'rganish va uning oldini olish choralarini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Yurak-qon tomir kasalliklari tushunchasi yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi kabi ko'plab patologik holatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu kasalliklar ko'pincha sekin rivojlanadi va dastlabki bosqichlarda aniq klinik belgilar bermasligi sababli kech aniqlanadi. Natijada kasallik asoratlari kuchayib, davolash jarayoni murakkablashadi.

So'nggi yillarda yurak-qon tomir kasalliklarining yoshlar orasida ham ko'payib borayotgani tashvishli holat hisoblanadi. Bunga zamonaviy turmush tarzining o'zgarishi, kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish, stressli muhit va zararli odatlarning keng tarqalishi sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, chekish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish, yog' va tuzga boy oziq-ovqatlarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishida irsiy omillar, yosh va jins xususiyatlari, ekologik muhit ham muhim rol o'ynaydi. Surunkali stress, psixoemotsional zo'riqish va uyqu rejimining buzilishi ham yurak faoliyatining izdan chiqishiga olib keluvchi omillar sirasiga kiradi. Shu bois yurak-qon tomir kasalliklari faqat tibbiy emas, balki ijtimoiy muammo sifatida ham qaraladi.

Mazkur maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining tarqalish ko'lami va ularning asosiy sabablarini ilmiy jihatdan tahlil qilish maqsad qilingan. Shuningdek, ushbu kasalliklarning oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati va



profilaktik choralar muhimligi yoritiladi. Maqola tibbiyot yo‘nalishi talabalari uchun nazariy va amaliy bilimlarni boyitishga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM. Yurak-qon tomir kasalliklari inson organizmidagi eng muhim tizimlardan biri bo‘lgan yurak va qon tomirlarining funksional hamda strukturaviy buzilishlari bilan tavsiflanadi. Ushbu kasalliklar global miqyosda sog‘liqni saqlash tizimi oldida turgan eng jiddiy muammolardan biri hisoblanadi. Yurak-qon tomir kasalliklarining keng tarqalishi ularning ko‘plab xavf omillari bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, ushbu omillar turmush tarzi, irsiyat va atrof-muhit bilan chambarchas aloqadadir.

Yurak-qon tomir kasalliklari orasida yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya, miokard infarkti, insult va yurak yetishmovchiligi eng ko‘p uchraydi. Ushbu kasalliklarning asosiy sababi sifatida qon tomirlar devorida aterosklerotik blyashkalarning hosil bo‘lishi ko‘rsatiladi. Ateroskleroz natijasida qon tomirlar torayadi, qon aylanishi buziladi va yurak mushagiga yetarli miqdorda kislorod yetib bormaydi. Bu esa yurak faoliyatining izdan chiqishiga olib keladi.

Yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishida noto‘g‘ri ovqatlanish muhim rol o‘ynaydi. Yog‘, tuz va xolesteringa boy oziq-ovqatlarni me‘yoridan ortiq iste’mol qilish qon tarkibida zararli lipoproteinlar miqdorini oshiradi. Bu holat tomir devorlarida yog‘ qatlamining to‘planishiga sabab bo‘ladi. Sabzavot, meva va tolaga boy mahsulotlarni kam iste’mol qilish ham yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kamharakat turmush tarzi yurak-qon tomir kasalliklarining yana bir muhim sababidir. Jismoniy faollikning yetishmasligi tana vaznining ortishiga, modda almashinuvining buzilishiga va arterial bosimning ko‘tarilishiga olib keladi. Doimiy jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi, ammo zamonaviy hayotda harakatsizlik tobora keng tarqalmoqda.



Zararli odatlar, xususan chekish va spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish yurak-qon tomir tizimiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chekish qon tomirlarning torayishiga, yurak urish tezligining oshishiga va qon bosimining ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Spirtli ichimliklar esa yurak mushagining zararlanishiga va yurak ritmining buzilishiga olib keladi. Ushbu odatlar yurak-qon tomir kasalliklarining erta yoshda rivojlanishiga zamin yaratadi.

Psixoemotsional stress va doimiy ruhiy zo'riqish ham yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Stress vaqtida organizmda adrenalin va kortizol gormonlari ko'p miqdorda ajraladi, bu esa yurak urish tezligini oshiradi va qon bosimini ko'taradi. Uzoq davom etgan stress yurak faoliyatining izdan chiqishiga olib kelishi mumkin.

Yurak-qon tomir kasalliklarining tarqalishida irsiy omillar ham muhim o'rin tutadi. Agar yaqin qarindoshlarda yurak kasalliklari kuzatilgan bo'lsa, ushbu kasalliklarning rivojlanish xavfi bir necha barobar oshadi. Bundan tashqari, yosh o'tishi bilan qon tomirlarning elastikligi kamayadi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish ehtimolini oshiradi. Erkaklar va ayollar o'rtasida ham kasallik tarqalishida ma'lum farqlar mavjud bo'lib, ayrim kasalliklar erkaklarda ko'proq uchraydi.

Ekologik omillar, xususan havoning ifloslanishi va zararli moddalar bilan uzoq muddatli aloqada bo'lish ham yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Shuningdek, qandli diabet va semizlik kabi surunkali kasalliklar yurak-qon tomir tizimi uchun qo'shimcha xavf omili hisoblanadi.

Umuman olganda, yurak-qon tomir kasalliklarining tarqalishi ko'plab omillar bilan bog'liq bo'lib, ularni kamaytirish uchun kompleks profilaktik chora-tadbirlar talab etiladi.



Yurak-qon tomir kasalliklarini o'rganishda zamonaviy diagnostika usullarining ahamiyati ham alohida e'tiborga loyiqdir. So'nggi yillarda tibbiyotda elektrokardiografiya, echokardiografiya, koronar angiografiya va laborator tekshiruvlar yordamida kasalliklarni erta bosqichda aniqlash imkoniyatlari kengaydi. Erta tashxis qo'yish davolash samaradorligini oshirib, og'ir asoratlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, yurak ishemik kasalligi va arterial gipertoniya kabi patologiyalarni dastlabki bosqichlarda aniqlash bemorning hayot sifatini yaxshilaydi.

Bundan tashqari, yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda birlamchi va ikkilamchi profilaktika choralariga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Birlamchi profilaktika sog'lom shaxslarda kasallik rivojlanishining oldini olishga qaratilgan bo'lsa, ikkilamchi profilaktika allaqachon kasallikka chalingan bemorlarda asoratlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Shifokor nazorati ostida dori vositalarini to'g'ri qo'llash, hayot tarzini o'zgartirish va muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish yurak-qon tomir kasalliklari bilan kurashishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu yondashuvlar sog'liqni saqlash tizimida yurak kasalliklari bilan bog'liq o'lim ko'rsatkichlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

XULOSA. Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda inson salomatligi uchun eng katta xavf tug'diruvchi kasalliklar qatoriga kiradi. Ushbu kasalliklarning keng tarqalishi ularning ko'plab xavf omillari bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Maqola davomida yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy turlari, tarqalish ko'lami hamda rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar ilmiy jihatdan tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy sabablari noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, zararli odatlar, doimiy stress, irsiy moyillik hamda ekologik muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, arterial gipertoniya va ateroskleroz kabi kasalliklar yurak ishemik kasalligi va insultning asosiy sababchilaridan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklarning sekin



rivojlanishi va dastlabki bosqichlarda belgilarsiz kechishi ularni erta aniqlashni qiyinlashtiradi.

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda sogʻlom turmush tarziga amal qilish muhim ahamiyatga ega. Toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, stressni kamaytirish va tibbiy koʻriklardan oʻz vaqtida oʻtish ushbu kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, aholi oʻrtasida tibbiy savodxonlikni oshirish va profilaktik chora-tadbirlarni keng targʻib qilish muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, yurak-qon tomir kasalliklari nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega muammo boʻlib, ularni kamaytirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Ushbu maqola tibbiyot yoʻnalishida tahsil olayotgan talabalar uchun nazariy va amaliy bilimlarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR ROʻYXATI

- 1.Karimov U.K. Ichki kasalliklar. Toshkent: Tibbiyot, 2019. 120-185-betlar.
- 2.Raximov S.B. Yurak-qon tomir kasalliklari. Toshkent: Fan, 2018. 45-110-betlar.
- 3.Abdullayev A.A. Kardiologiya asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020. 70-140-betlar.
- 4.Qodirova M.T. Profilaktik tibbiyot. Toshkent: Oʻqituvchi, 2017. 90-130-betlar.
- 5.Isломov J.J. Sogʻlom turmush tarzi va yurak salomatligi. Toshkent: Maʼnaviyat, 2021. 40-95-betlar.
- 6.Xolmatov D.R. Klinik kardiologiya. Toshkent: Tibbiyot, 2016. 55-120-betlar.