



YURAK QON TOMIR KASALLIKLARINI OLDINI OLISHDA SOĞLOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

Muallif: Mirzaraxmatova Iqboloy Rustamjon qizi.

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Davolash ishi yo‘nalishi

25_22 guruh talabasi.

Annotasiya: Mazkur maqolada yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda sog‘lom turmush tarzining ahamiyati tahlil qilinadi. Yurak kasalliklarining dunyo miqyosida ko‘payib borish sabablari: stress, kam uyqu, sog‘lom ovqatlanmaslik, jismoniy zaiflik, spirtli ichimliklar iste‘mol qilish, chekish asosiy muammolar bo‘lib qolmoqda. Maqolada yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: yurak, qon tomir, stress, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish.

Kirish

So‘nggi yillarda yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) ko‘plab mamlakatlarda sog‘liqni saqlash tizimi oldidagi eng jiddiy muammolardan biriga aylangan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, har yili o‘n millionlab insonlar ushbu kasalliklar oqibatida hayotdan ko‘z yumadi. Yurak xuruji, insult, ateroskleroz, gipertoniya va boshqa ko‘plab kasalliklarning asosiy sabablaridan biri noto‘g‘ri turmush tarzi bilan bog‘liq.

Ayniqsa, ovqatlanishdagi muammolar, jismoniy faollikning yetishmasligi, chekish, spirtli ichimliklarni suiiste‘mol qilish, ruhiy zo‘riqish va uyqusizlik yurak-qon tomir tizimini zaiflashtiradi. Bu omillarga rioya qilmaslik orqali qon bosimi, xolesterin darajasi va qondagi qand miqdorini nazorat qilaolmaslik, bu esa yurak xuruji, insult va boshqa jiddiy yurak-qon tomir muammolari xavfini ko‘paytiradi. Shu sababli bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish kasalliklarning oldini olishning eng muhim vositasi sifatida qaralmoqda.



Asosiy qism

Asosiy omillar va ularning ahamiyati.

- To'g'ri ovqatlanish.
- Foydasi: Ko'p miqdorda sabzavot, meva butun don mahsulotlari va kam yog'li proteinlarni iste'mol qilish xolesterin, qon bosimi va vaznni nazorat qilishga yordam beradi.
- Nima qilish kerak: Tuzi kam, to'yingan va trans yog'lardan xoli mahsulotlarni tanlang.

Jismoniy faollik.

- Foydasi: Muntazam jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va vaznni nazorat qilishga yordam beradi.
- Nima qilish kerak: haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faoliyatni oshirishga harakat qiling.

Stressni boshqaring.

- Foydasi: Surunkali stress qon bosimini oshirishi va yurak kasalliklari xavfini ko'paytirishi mumkin.
- Nima qilish kerak: Yoga, meditatsiya, chuqur nafas olish yoki o'zingiz yaxshi ko'rgan mashg'ulotlar orqali stressni kamaytiring.

Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish.

- Foydasi: Chekish qon tomirlariga zarar yetkazadi va yurak xuruji xavfini oshiradi, spirtli ichimliklarni meyordan ortiq iste'mol qilish ham yurakka salbiy ta'sir ko'rsatadi.
- Nima qilish kerak: Agar cheksangiz, tashlang. Spirtli ichimliklar iste'mol qilishni cheklang va to'xtating.

Yetarli uyqu.

- Foydasi: Yetarli va sifatli uyqu yurak -qon tomir tizimining sog'lig'ini saqlash uchun zarur.
- Nima qilish kerak: Har kecha 7-8 soat tinimsiz uyquga harakat qiling.

Qanday qilib boshlash mumkin?

- Kichik o'zgarishlardan boshlang:



Birdaniga katta o'zgarishlar qilish o'rniga, har hafta kichik maqsadlar qo'ying.

Sog'lom oila va do'stlar yordamidan foydalaning: Birgalikda sog'lom turmush tarzini yuritish motivatsiyani oshiradi va natijalarni yaxshilaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda yurak qon tomir kasalliklarini oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati hayot tarzi, stress, noto'g'ri ovqatlanish, kam harakat, zararli moddalar bilan bog'liq. Ushbu kasalliklarni oldini olish uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, meyorida bo'lgan uyqu zarur va albatta shifokor ko'rigidan o'tib turish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Elena Ricci, Paola Vigan, Sonia Cipriani, Edgardo Somigliana, Francesca Chiaffarino. Coffee and caffeine intake and male infertility: a systematic review//Nutrition Jurnal. 2017-06-24.
2. Gustavo Luis Veron, Andrea Daniela Tissera, Ricardo Bello, Fernando Beltramone, Gustavo Estofan. Impact of age, clinical conditions, and lifestyle on routine semen parameters and sperm kinematics//Fertility and Sterility.2018-07.