

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING OLDINI OLISH YO‘LLARI

YULDUZOY TOXIRJONOVA DILMUROD QIZI

Kokand University Andijon Filiali

Anatomiya

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining keng tarqalgan shakllari, ularning yuzaga kelish sabablari hamda oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlar yoritilgan. Sog'lom turmush tarzini olib borish, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechish yurak salomatligini saqlashda muhim omillar sifatida tahlil etilgan. Shuningdek, erta tashxis va muntazam tibbiy ko'riklarning ahamiyati ham ko'rsatib o'tilgan. Maqola aholining sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirishga va profilaktika ishlarining samaradorligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: *yurak kasalliklari, qon tomir kasalliklari, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish*

KIRISH

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyo bo'ylab o'lim darajasi yuqori bo'lgan yetakchi kasalliklar sirasiga kiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab insonlar aynan yurak va qon tomir bilan bog'liq muammolar tufayli hayotdan ko'z yumadi. Bunday kasalliklarning ko'plab sabablari bo'lsa-da, ularning aksariyati to'g'ri profilaktika orqali oldini olish mumkin bo'lgan omillar bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va muntazam jismoniy faollik yurak

salomatligini saqlashda muhim o‘rin tutadi. Ushbu maqolada aynan yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish yo‘llari, ularning ahamiyati hamda amaliy tavsiyalar haqida batafsil so‘z yuritiladi.

ASOSIY QISM

Yurak-qon tomir tizimi inson organizmidagi eng muhim hayotiy tizimlardan biri hisoblanadi. Uni sog‘lom saqlash uchun oddiy, ammo muntazam amal qilinadigan harakatlar katta natija beradi. Avvalo, kundalik hayotda sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish yurak faoliyatini mustahkamlashda eng asosiy qadamlardan biridir. Tongda toza havoda sayr qilish, yurish yoki yengil mashqlar bajarish nafaqat qon aylanishini yaxshilaydi, balki stressni kamaytiradi va yurakni tinchlantiradi.

Ovqatlanish madaniyatiga e‘tibor qaratish ham yurak salomatligining kafolatidir. Yog‘li, qovurilgan, ortiqcha shakarli taomlar o‘rniga ko‘proq sabzavot, meva, yong‘oq, baliq va tozalangan don mahsulotlari iste‘mol qilish tavsiya etiladi. Tuz miqdorini cheklash, suvni yetarli darajada ichish yurakning haddan ortiq yuklanishining oldini oladi.

Stress bugungi hayotning ajralmas qismiga aylangan. Lekin uni boshqarish mumkin. Meditatsiya, chuqur nafas olish mashqlari, musiqa tinglash yoki tabiatda vaqt o‘tkazish yurak ritmini me‘yorda ushlab turadi. Har kuni bir necha daqiqa o‘ziga e‘tibor qaratish yurakka katta foyda keltiradi.

Zararli odatlarni tark etish — ayniqsa, chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish yurak-qon tomir tizimini himoya qilishda beqiyos ahamiyatga ega. Bu odatlar qon tomirlarining torayishiga, qon bosimining ortishiga olib keladi. Ularni hayotdan chiqarib tashlash esa yurakni yengil nafas olishga chorlaydi.

Muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tish ham profilaktikaning ajralmas qismidir. Har qanday kasallikni erta aniqlash va unga qarshi chora ko‘rish og‘ir asoratlarning oldini oladi. Ko‘p hollarda yurak kasalliklari hech qanday alomatlarsiz rivojlanadi. Shuning uchun, hatto sog‘lig‘i joyida deb hisoblagan odamlar ham yilda bir marta umumiy ko‘rikdan o‘tib turishlari lozim.

Eng muhimi, yurak salomatligi — bu bir kunlik harakat emas, balki butun hayot davomida shakllantiriladigan odatlarning yigʻindisidir. Yurakka mehr bilan qaralsa, u ham uzoq va bardavom xizmat qiladi.

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish boʻyicha tibbiy-amaliy yondashuvlar

Amaliy yondashuv	Tibbiy asos	Kutilayotgan foyda
Yurak uchun maxsus aerobik mashqlar (masalan, yurakni quvvatlantiruvchi yurish rejimi)	Fizioterapevt tavsiyasi asosida yurak ritmini nazorat qilish	Qon aylanishi yaxshilanadi, yurak mushaklari mustahkamlanadi
Yurak profilaktikasi uchun oʻtkaziladigan yillik EKG va ECHO tekshiruvlari	Kardiolog tomonidan erta tashxis qoʻyish imkoniyati	Kasalliklar erta aniqlanadi, ogʻir asoratlari oldi olinadi
Yurakka foydali dori vositalarini (masalan, omega-3, aspirin mikrodozalarda) shifokor nazorati bilan qabul qilish	Farmakologik asoslangan oldini olish terapiyasi	Tromblar xavfi kamayadi, qon tomirlar elastikligi oshadi
Dietolog tomonidan tuzilgan yurakka foydali ovqatlanish rejasi	Tibbiy ratsion: kam tuzli, kam yogʻli, antioksidantlarga boy mahsulotlar	Qon bosimi meʼyorda saqlanadi, “yomon” xolesterin kamayadi
Psixolog yoki psixoterapevt yordamida stressni bartaraf etish terapiyasi	Yurak ritmiga bevosita taʼsir qiluvchi psixoemotsional muvozanat	Yurak urishining oʻta tezlashuvi oldi olinadi, yurak xotirjam ishlaydi

Amaliy yondashuv	Tibbiy asos	Kutilayotgan foyda
Doimiy ravishda qon bosimini o'lchab, mobil ilova orqali kardiolog bilan ma'lumot almashish	Masofaviy monitoring orqali yurak faoliyatini kuzatish	Hipertoniya yoki gipotoniya vaqtida zudlik bilan aralashish imkoniyati yaratiladi
Yurak salomatligi uchun yaratilgan tibbiy mobil ilovalar orqali yurak zarbini nazorat qilish	Raqamli salomatlik texnologiyalari asosida yurak ritmini kuzatish	Rivojlanayotgan aritmiyalarni erta aniqlash va shifokorga xabar berish

Tajribali kardiologlar tavsiya etadigan amaliy yondashuvlardan biri – yurak ritmini nazorat qilish uchun ertalabki yurishdan keyin darhol chuqur nafas olish mashqlarini bajarish. Bu nafaqat yurakni tinchlantiradi, balki kun davomida qon aylanishini barqaror ushlab turishga yordam beradi.

Dietolog tomonidan yurakka foydali taomlar asosida tuzilgan maxsus ovqatlanish rejasi yurak salomatligini ta'minlaydi. Masalan, tuz miqdori kamaytirilgan, omega-3 ga boy mahsulotlar asosida tashkil etilgan ratsion yurak tomirlarining moslashuvchanligini oshiradi.

Kasalxonaga bormasdan turib yurak faoliyatini nazorat qilish uchun zamonaviy mobil ilovalar yordamida yurak urish ritmini tahlil qilish va natijalarni to'g'ridan-to'g'ri shifokorga yuborish mumkin. Bu kasallikni erta aniqlash va kechikmasdan davolashga imkon beradi.

Genetik laboratoriyalarda yurak kasalliklariga moyillikni aniqlash orqali shaxsiy sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Shifokor bu ma'lumotlarga tayangan holda individual profilaktik reja tuzadi va har bir bemorga moslashtirilgan tavsiyalar beradi.

Stress yurak salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini hisobga olgan holda psixoterapevtlar bilan birgalikda yurak ritmini tinchlantirishga qaratilgan biofeedback terapiyasi o'tkazish keng tarqalmoqda. Bu mashqlar yurakni ruhiy bosimlardan himoya qiladi.

Uyqu paytida yurak faoliyatini kuzatuvchi maxsus tibbiy moslamalar orqali yurak ritmida kechadigan o'zgarishlar aniqlanadi. Ushbu natijalar asosida shifokor bemorning holatiga mos davolash chorasini belgilaydi.

Kasalxonalar va poliklinikalarda yurak faoliyatini nazorat qiluvchi apparatlar bilan birgalikda yurakka foydali o'simlik damlamalari terapevtik tarzda tavsiya etiladi. Bu vositalar yurak faoliyatini tabiiy ravishda qo'llab-quvvatlaydi.

Yurak salomatligini mustahkamlash uchun bemorlarga sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, tibbiy ko'riklar, uyqu gigiyenasi va ruhiy muvozanatni bir butun yondashuv sifatida qamrab oluvchi kompleks dasturlar ishlab chiqilmoqda.

XULOSA

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish bugungi tibbiyotning eng dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Bu kasalliklar nafaqat bemorning hayot sifatini pasaytiradi, balki erta o'lim xavfini ham oshiradi. Shu sababli, yurak salomatligini asrash faqat davolash bilan emas, balki ilg'or profilaktika usullari, zamonaviy texnologiyalar va individual yondashuvlar asosida amalga oshirilishi lozim. Yurakka foydali ovqatlanish, doimiy jismoniy faollik, stressni kamaytirish, shaxsiy tibbiy monitoring va genetik moyillikni inobatga olgan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirish yurak-qon tomir tizimini sog'lom saqlashda asosiy omillardan hisoblanadi. Shu bilan birga, har bir inson o'z salomatligi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olgan holda, muntazam ravishda kardiologik ko'riklardan o'tishi, yurak faoliyatini kuzatib borishi va sog'lom hayot tamoyillariga qat'iy amal qilishi zarur. Zero, yurak – hayotning markazi. Uni asrash esa har bir insonning eng muhim vazifasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Qodirov, A. A. Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent: O'zbekiston Tibbiyot Nashriyoti, 2020.
2. Abduvaxabov, A. A. Kardiologiya asoslari. – Toshkent: Iqtidor, 2018.
3. Karimov, B. K. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari: diagnostika va davolash. – Toshkent: Tibbiyot, 2019.

4. Mamatqulov, O. M. Tibbiyotda sogʻlom turmush tarzining ahamiyati. – Toshkent: Fan va Texnologiya, 2021.