

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA GIPODINAMIYA TALABALARDA YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARI PROFILAKTIKASI

Kibriyev B.A.

Kattaboyeva M.N

Xoliqova K.N

Hozirgi globallashuv va texnologiyalar asrida inson salomatligi dolzarb masalalardan biri bo'lib. Dunyo bo'yicha o'lim ko'rsatkichlarining asosiy sabablaridan biri yurak-qon tomir kasalliklari hisoblanadi. Statistik ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab insonlar aynan yurak-qon tomir tizimi kasalliklari tufayli hayotdan ko'z yumadi. Eng xavotirli jihati shundaki, bu kasalliklar endilikda nafaqat keksalar, balki yoshlar orasida ham ko'payib bormoqda. Talabalik davri inson hayotining mas'uliyatli va serharakat bosqichi bo'lib. Aynan shu davrda kelajak kasbiy faoliyatiga poydevor qo'yiladi. Biroq dars yuklamasi, imtihonlar, noto'g'ri kun tartibi, harakatsiz turmush tarzi va stress talabalarda salomatlik muammolarini keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, gipodinamiya — ya'ni jismoniy faollikning yetishmasligi yurak-qon tomir tizimiga jiddiy zarar yetkazadi. Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzi tushunchasi, gipodinamiyaning talaba organizmiga ta'siri, yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillari hamda ularning profilaktikasi keng yoritilgan.

Tadqiqot maqsadi. Talabalar o'rtasida yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish, o'lim sonini kamaytirish va yosh kesimida tizimli ravishda erta aniqlash kerak.

Qon tomirlari bilan bog'liq yurak-qon tomir kasalliklari qon tomir kasalliklari deb nomlanadi. Ulardan ba'zilar quyida keltirilgan:

Koroner arter kasalligi, shuningdek, koroner yurak kasalligi va ishemik yurak kasalligi sifatida ham tanilgan.

Periferik arterial kasallik - Qo'l va oyoqlarni qon bilan ta'minlaydigan qon tomirlari kasalligi.

Miya qon-tomir kasalliklari - miyani qon bilan ta'minlaydigan qon tomirlari kasalligi (shu jumladan insult)

Bundan tashqari, yurak bilan bog'liq ko'plab yurak-qon tomir kasalliklari mavjud. Kardiyomiyopatiya - Yurak mushaklari kasalliklari.

Gipertenziv yurak kasalligi - Yuqori qon bosimi yoki gipertenziya natijasida yuzaga keladigan yurak kasalliklari

Yurak etishmovchiligi - yurakning to'qimalarni metabolik ehtiyojlarini qondirish uchun etarli miqdorda qon bilan ta'minlay olmasligi natijasida yuzaga keladigan klinik sindrom.

O'pka yurak kasalligi - Nafas olish tizimining ishtiroki bilan yurakning o'ng tomonidagi nosozlik Yurak ritmining buzilishi - yurak ritmining buzilishi. O'z ichiga olgan yallig'lanishli yurak kasalligi

Endokardit - yurakning ichki qatlamining, endokardning yallig'lanishi. Eng ko'p ishtirok etadigan tuzilmalar yurak klapanlari.

Yallig'lanishli kardiomegaliya Miyokardit - yurakning mushak qismi bo'lgan miyokardning yallig'lanishi, ko'pincha virusli infektsiyalar va kamroq bakterial infektsiyalar, ba'zi dorilar, toksinlar va otoimmün kasalliklar tufayli kelib chiqadi. Bu qisman leykotsitlarning limfotsitlar va monotsitlar turlari bilan yurakning infiltratsiyasi bilan tavsiflanadi.

Eozinofil miokardit - patologik faollashtirilgan eozinofil oq qon hujayralari tufayli kelib chiqqan miyokardning yallig'lanishi. Bu buzilish sabablari va davolash usullari bilan miyokarditdan farq qiladi.

Yurak pufagi kasalligi Tug'ma yurak kasalligi - tug'ilishda mavjud bo'lgan yurak tuzilishidagi nuqsonlar Revmatik yurak kasalligi - A guruhi streptokokk infektsiyasi Streptococcus pyogenes keltirib chiqaradigan revmatik isitma tufayli yurak mushaklari va klapanlarning shikastlanishi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi va uning tarkibiy qismlari Sog'lom turmush tarsi bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlovchi odatlar va hayotiy faoliyat tizimidir. U quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

To'g'ri ovqatlanish Talabalar ko'pincha tez tayyorlanadigan ovqatlar, gazli ichimliklar va yog'li mahsulotlarni iste'mol qiladilar. Bu esa qondagi xolesterin

miqdorini oshiradi. Xolesterinning ortishi qon tomirlar devorida blyashkalar hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Natijada ateroskleroz rivojlanadi.

Sog'lom ovqatlanish tamoyillari: 1. Sabzavot va mevalarni ko'proq iste'mol qilish. 2. Tuz va shakar miqdorini kamaytirish. 3. Hayvon yog'lari o'rniga o'simlik moylaridan foydalanish 4. Kuniga kamida 1,5–2 litr suv ichish

Yurak mushagi ham boshqa mushaklar kabi doimiy mashqni talab qiladi. Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy faollik (tez yurish, yugurish, suzish) yurak faoliyatini mustahkamlaydi. Sport bilan shug'ullanish: Qon aylanishini yaxshilaydi Arterial bosimni me'yorlashtiradi Stressni kamaytiradi. Ortiqcha vaznni nazorat qiladi Talabalar orasida stress keng tarqalgan. Uzoq davom etgan stress yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko'taradi va gormonal muvozanatni buzadi. Dam olish, meditatsiya, toza havoda sayr qilish ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Chekish va spirtli ichimliklar yurak-qon tomir tizimiga bevosita zarar yetkazadi. Nikotin qon tomirlarni toraytiradi, yurak urishini tezlashtiradi va gipertoniya xavfini oshiradi.

Materiallar va usullar. Yurak – qon tomir kasalliklari bilan bog'liq o'lim holatlari 62% ni tashkil etadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra agar xavf 54 omillarini kamaytirilsa va bartaraf etilsa yurak-qon tomir kasalliklari asoratlari oldi olingan bo'ladi. Yurak-qon tomir kasalliklarining ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlari bemor va uning oilasi byudjetiga, sog'liqni saqlash tizimi va umuman jamiyatning hayot sifatiga ta'sir qiladi. Yurakqon tomir kasalliklarining asoratlari rivojlanish holatlarining 60% tamaki chekish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish, meva va sabzavotlarni yetarli darajada iste'mol qilmaslik, shuningdek, kam xarakat turmush tarzi kabi yetakchi xavf omillari bilan bog'liqdir. Ushbu xavf omillari aholi orasida rivojlanishining sabablari bo'lgan ortiqcha vazn va semirish, yuqori qon bosimi, qondagi qand miqdori va xolesterin miqdori kabi holatlarning rivojlanishiga olib keladi. O'zbekistonda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqumli bo'lmagan kasalliklarning rivojlanishi uchun xavf omillarining tarqalishi doimiy ravishda oshib bormoqda. Yuqoridagi xavf omillari tarqalishining hozirgi

tendensiyasida 2020-2030 dan 40-60 yoshgacha bo'lgan aholi orasida erta o'lim darajasi yuqori.

Profilaktikadan maqsad, bemorlar hayot sifatini yaxshilash, umrini uzaytirish, arterial gipertoniya dan keyin kelib chiqqan asoratlardan vafot etishni va nogironlikni oldini olish xisoblanadi .

Natijalar. Yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish va davolash bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini qo'llash ushbu kasalliklarni kamaytirishda sezilarli ahamiyat kasb etadi. Ma'lumotlarga ko'ra, yurak kasalliklarining oldini olishda jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, stressni boshqarish, vaqti-vaqti bilan tibbiy ko'rikdan o'tish va zararli odatlardan voz kechish kabi omillar eng muhim sanaladi. Turmush tarzini o'zgartirish orqali yurak kasalliklari rivojlanish xavfi 40-50% ga qisqarishi mumkin. Shuningdek, muntazam jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilash va qon bosimini normallashtirishga yordam beradi. Zamonaviy davolash usullari orasida angioplastika va stent o'rnatish kabi minimal invaziv texnologiyalar o'zining yuqori samaradorligi bilan ajralib turadi. Ushbu usullar orqali qon aylanishini tez tiklash, xatarli o'choqlarni bartaraf etish va bemorlarning tiklanish muddatini qisqartirish imkoniyati yaratilmoqda. Hozirgi kunda zamonaviy davolash usullaridan angioplastika va stent o'rnatish orqali yurak xuruji xavfi sezilarli darajada kamayadi, bemorlarning 75% dan ortig'i qisqa muddat ichida normal hayot faoliyatiga qaytadi.

Xulosa. Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda global sog'liqni saqlash muammolaridan biri hisoblanadi, chunki ular o'lim va kasallanishning asosiy sababchisi bo'lib qolmoqda. Ushbu kasalliklarning oldini olish uchun profilaktika choralarini ko'rish juda muhimdir. Bunga sog'lom turmush tarzini yuritish – to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faoliyatni 55 oshirish, zararli odatlardan voz kechish (chekish va alkogoldan saqlanish) kabi choralar kiradi. Shuningdek, doimiy ravishda qon bosimini nazorat qilish, xolesterin va qondagi shakar darajasini tekshirish ham yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy davolash usullari esa ancha rivojlandi. Dori vositalari yordamida kasallikni boshqarish imkoniyatlari

mavjud, jumladan, statinlar yordamida xolesterin miqdorini kamaytirish, gipertoniya uchun dori-darmonlar va qon ivishini oldini olish uchun antikoagulyantlar kabi dorilar qo'llanadi. Profilaktika va zamonaviy davolash usullarining samarali qo'llanilishi yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirishga va bemorlarning umrini uzaytirishga xizmat qiladi. Shu bois, yurak-qon tomir kasalliklari bilan kurashda jamoatchilikning ongini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va davolash texnologiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Parpiyeva, O. R. (2021). Основы медицинских знаний (часть I). Учебной пособие.
2. Parpiyeva, O. R., & Ostanaqulov, A. D. (2019). Health theory. Форум молодых ученых, (6 (34)), 26-28.
3. Parpiyeva, O. R. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 760-763.
4. Parpiyeva, O. R., & Ro'ziboyeva, O. (2024). GIPERTONIYA KASALLIGI VA UNI OLDINI Olishda ovqatlanish tartibi. So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi, 7(12), 86-89.
5. Parpiyeva, O. R., Nazarova, D., Ro'ziboyeva, O., & Jumaboyeva, M. (2024). SALOMATLIK– OLIY QADRIYAT SIFATIDA. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 3(27), 79-81.
6. Парпиева, О. Р., Эрматова, Г. А., Камалова, Д. А., & Якубов, А. (2024). КОРРЕЛЯЦИОННАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ И СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА. JOURNAL OF MEDICINE AND PHARMACY, 7(6), 4-10.
7. Эрматова, Г. А., Парпиева, О. Р., Якубов, А., & Камалова, Д. А. (2024). ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ. International Journal of Education, Social Science & Humanities, 12(5), 1221- 1228.