

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING YOSHLAR ORASIDA KENGAYIB BORISH SABABLARI

Muallif: Mirzaraxmatova Iqboloy

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Davolash ishi yo‘nalishi 25_22 guruh talabasi

Anotatsiya: Mazkur maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining yoshlar orasida kengayib borish sabablari tibbiy, psixologik va ijtimoiy jihatdan tahlil qilinadi. Bugungi kunda yurak kasalliklari dunyo bo‘yicha o‘limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Ilgari bu kasalliklar, asosan, keksalarga xos bo‘lgan bo‘lsa, hozirgi paytda 20–35 yosh oralig‘idagi yoshlar orasida ham keng tarqalmoqda. Bunga noto‘g‘ri ovqatlanish, harakatsizlik, stress, uyqusizlik, spirtli ichimlik, chekish, energiya ichimliklari va internetga qaramlik kabi omillar sabab bo‘lmoqda. Maqolada yurak faoliyatining yosh davrlarida buzilish sabablari, profilaktik chora-tadbirlar, tibbiy xodimlarning o‘rni hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati tahlil etilgan.

Аннотация: В данной статье анализируются причины распространения сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи с медицинской, психологической и социальной точек зрения. Сегодня болезни сердца являются одной из основных причин смертности во всем мире. Если ранее они считались болезнями пожилых людей, то в последние годы все чаще встречаются среди молодежи в возрасте 20–35 лет. Среди факторов риска — неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стресс, недосыпание, алкоголь, курение, энергетические напитки и зависимость от интернета. В статье рассматриваются причины нарушений сердечной деятельности в молодом возрасте, профилактические меры, роль медицинских работников и значение формирования здорового образа жизни.

Annotation: This article analyzes the causes of the growing prevalence of cardiovascular diseases among young people from medical, psychological, and social perspectives. Today, heart diseases are one of the leading causes of death worldwide. Previously, they were considered age-related diseases, but in recent years, they have increasingly affected people aged 20–35. The main contributing factors include unhealthy diet, lack of physical activity, stress, sleep deprivation, alcohol consumption, smoking, energy drinks, and internet addiction. The article explores the causes of heart dysfunction in youth, preventive measures, the role of healthcare professionals, and the importance of promoting a healthy lifestyle.

Kalit soʻzlar: yurak, qon tomir, yoshlar salomatligi, stress, gipertoniya, infarkt, profilaktika, jismoniy faollik, ovqatlanish, sogʻlom turmush tarzi.

Ключевые слова: сердце, кровеносные сосуды, здоровье молодежи, стресс, гипертония, инфаркт, профилактика, физическая активность, питание, здоровый образ жизни.

Keywords: heart, blood vessels, youth health, stress, hypertension, infarction, prevention, physical activity, nutrition, healthy lifestyle.

Kirish

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) dunyo boʻyicha eng koʻp uchraydigan kasalliklardan biri sifatida insoniyat salomatligiga jiddiy xavf tugʻdirib kelmoqda. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, har yili oʻn sakkiz milliondan ortiq inson yurak va qon tomir bilan bogʻliq kasalliklardan vafot etadi. Bu raqam insoniyat tarixidagi eng katta sogʻliq muammolaridan birini ifodalaydi. Afsuski, ilgari keksalarga xos deb hisoblangan yurak kasalliklari hozirda 20 yoshdan 35 yoshgacha boʻlgan yoshlar orasida ham keng tarqalmoqda. Bu esa tibbiyot olamida xavotirli holat sifatida qaralmoqda.

Zamonaviy hayot tarzi, texnologiyalarning ortiqcha qoʻllanilishi, stress va harakatsizlik yoshlarning yurak salomatligiga kuchli taʼsir koʻrsatmoqda. Yoshlar orasida yurak kasalliklari sonining ortishi ularning turmush tarzi bilan chambarchas

bog‘liq. Noto‘g‘ri ovqatlanish, fast-fud mahsulotlariga qaramlik, ortiqcha yog‘li va shakarli taomlarni iste‘mol qilish, jismoniy faollikning kamayishi, surunkali stress, uyqusizlik, internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilib ketish yurak faoliyatining zaiflashishiga olib keladi. Bundan tashqari, spirtli ichimliklar iste‘moli, chekish, energiya ichimliklarining ortiqcha foydalanilishi ham yurak faoliyatiga jiddiy zarar yetkazadi.

Yoshlar organizmida yurak mushaklari faoliyatining fiziologik moslashuvchanligi yuqori bo‘lishiga qaramay, doimiy emotsional bosim va noturg‘un hayot ritmi bu barqarorlikni buzadi. Yoshlarning ruhiy kechinmalari, doimiy tashvishlar, o‘qish va ishdagi yuklama, kelajakka bo‘lgan noaniqlik hissi ham yurak faoliyatini izdan chiqaruvchi omillardandir. Ayniqsa, stress holatida organizmda kortizol gormoni ajralib chiqadi, bu esa yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va qon tomirlarining torayishiga sabab bo‘ladi.

Asosiy qism

Tibbiy jihatdan qaraganda, yoshlar orasida kuzatilayotgan yurak kasalliklarining dastlabki bosqichlari ko‘pincha e‘tiborsiz o‘tadi. Yurak sohasidagi yengil og‘riqlar, yurak urishidagi tezlik, qon bosimining o‘zgarishi, charchoq yoki nafas qisishi kabi belgilarni ko‘pchilik vaqtinchalik deb hisoblaydi. Natijada, bu alomatlar e‘tiborga olinmaydi va kasallik surunkali shaklga o‘tadi. Oqibatda esa erta yoshda gipertoniya, yurak ishemiyasi yoki miokard infarkti kabi og‘ir kasalliklar rivojlanadi.

Buning asosiy sababi — yoshlarning sog‘lom turmush tarziga e‘tibor bermasliklarida. Harakatsizlik hozirgi davrda eng xavfli omillardan biridir. Texnologiyalar rivojlanib, ko‘p hollarda insonlar o‘z faoliyatini kompyuter, telefon yoki planshet orqali amalga oshiradi. Natijada yurak mushaklari yetarli darajada ishlamaydi, qon aylanish tizimi sekinlashadi va yurak o‘z tabiiy kuchini yo‘qotadi.

Ovqatlanish madaniyatining buzilishi ham jiddiy xavfdir. Fast-fud, shirin gazlangan ichimliklar, chips va yarim tayyor mahsulotlar yurak uchun juda zararli hisoblanadi. Ular organizmda xolesterin to‘planishiga, qon tomirlarining torayishiga

va aterosklerozga sabab bo'ladi. Shuningdek, yoshlar orasida energetik ichimliklar iste'moli keskin oshgan. Ularning tarkibidagi kofein, ta'sirli moddalar yurak ritmini buzadi, yurak urishini sun'iy tezlashtiradi, bu esa yurak mushaklariga yuklama beradi.

Yoshlar salomatligida psixologik holat ham muhim o'rin tutadi. Ruhiy siqilish, depressiya, o'z-o'zini qadrlashning pastligi, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini solishtirish odati yurak faoliyatiga bilvosita salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yurak kasalliklari faqat jismoniy omillar emas, balki psixologik va ijtimoiy muhit bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Tibbiy tadqiqotlarga ko'ra, yurak kasalliklarining oldini olishda sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, uyqu gigiyenasiga rioya qilish va stressni kamaytirish muhim o'rin tutadi. Har kuni kamida 30 daqiqa piyoda yurish yoki jismoniy mashq bajarish yurak faoliyatini yaxshilaydi. Tuz va shakar iste'molini kamaytirish, sabzavot va meva mahsulotlarini ko'paytirish, yog'siz ovqatlarni tanlash yurak mushaklarini mustahkamlaydi.

Uyqu ham yurak salomatligi uchun muhim. Surunkali uyqusizlik qon bosimining o'zgarishiga, yurak ritmining buzilishiga va yurak mushaklarining charchashiga olib keladi. Shuning uchun har kecha kamida 7–8 soatlik to'liq uyqu tavsiya etiladi.

Chekish va spirtli ichimliklar yurakka eng katta zarar yetkazuvchi omillardandir. Nikotin qon tomirlarini toraytiradi, yurakka kislorod yetkazib berishni kamaytiradi, natijada yurak o'z vazifasini bajarolmay qoladi. Spirtli ichimliklar esa yurak mushaklarini zaiflashtiradi, yurak yetishmovchiligi xavfini oshiradi.

Tibbiy xodimlarning roli bu borada nihoyatda katta. Ular yoshlar orasida yurak sog'lig'i haqida ma'rifiy ishlar olib borishlari, muntazam tibbiy ko'riklar o'tkazishlari va profilaktika choralari bo'yicha tushuntirishlar berishlari lozim. Shuningdek, o'quv muassasalari, oliygohlar va mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sport musobaqalari tashkil etish, yurak sog'lig'iga oid trening va seminarlarni yo'lga qo'yish foydali natijalar beradi.

Ota-onalar ham farzandlarining yurak salomatligiga e'tiborli bo'lishlari zarur. Bolalikdan to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish ko'nikmalarini

shakllantirish, ruhiy muvozanatni saqlash odatlarini singdirish kelajakda yurak kasalliklarining oldini olishda asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Yoshlar yurak kasalliklarining kengayib borishi nafaqat individual, balki ijtimoiy muammo hamdir. Chunki sog'lom yurak — sog'lom jamiyatni yaratadi. Har bir shaxs o'z yurak salomatligi uchun mas'ul ekanini anglash, o'z sog'lig'iga ongli munosabatda bo'lish zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yurak-qon tomir kasalliklarining yoshlar orasida kengayib borishi zamonaviy hayot tarzi, stress, noto'g'ri ovqatlanish, harakatsizlik va zararli odatlar bilan bevosita bog'liq. Ushbu kasalliklarning oldini olish uchun profilaktika ishlarini kuchaytirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlar orasida ma'rifiy va tibbiy targ'ibot ishlarini tizimli ravishda olib borish lozim. Sog'lom yurak — inson hayotining eng muhim kafolati bo'lib, har bir inson bu qadriyatni saqlab qolishga intilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Cardiovascular diseases: Key facts. Geneva, 2023.
2. Sh. Ahmedova. Sog'lom turmush tarzining psixologik asoslari. Toshkent: Fan, 2022.
3. N. Qodirova. Yoshlar salomatligida yurak kasalliklari profilaktikasi. Andijon tibbiyot jurnali, 2021.
4. E. Karimov. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari va ularning etiologiyasi. Tibbiyot va zamon, 2020.
5. V. Smith, R. Brown. Modern approaches to cardiovascular health in youth. London: Health Press, 2023.
6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlari, 2024.