

YURAK QON TOMIR KASALLIKLARINI PROFILAKTIKA QILISHDA TURMUSH TARZINI AXAMIYATI

Xudoyberdiyeva Gulnozaxon

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi

yo'nalishi 1-kurs talabasi

xudoyberdiyevagulnoza@gmail.com

tel: +998917487600

Annotatsiya

Yurak-qon virus kasalliklari (YQT) hozirgi kunda kundalik O'zbekistonda, balki butun dunyoda aholining o'lim va mehnatga layoqatsizlikK tomonidan oshirilayotgan eng sog'lom tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. ushbu guruhiga arterial gipertenziya, ishemik yurak kasalligi, miokard infarkti, insult va boshqa yurak hamda qon kasalliklari kasalliklari. Ilmiy manba shuni ko'rsatish mumkinki, YTK ishlab chiqarish orqali hayotning katta qismi insonning kundalik tarzi bilan chambarchas bog'liqlib, ularning o' tugmachalarini ishlab chiqarish orqali olish mumkin.

Noto'ri ovqatlanish yurak-qon kasalliklarining rivojlanishidagi mahsulotdan biridir. Ratsionda hayvon yog'lari, tez tayyor ovqatlar, shakar va tuz miqdorining ortiqcligi qon hosil beradi xolesterin to'planishiga, ateroskleroz va arterial ishlab chiqarishga olib. Sog'lom sog'liqlariga amal qilish, ya'ni meva-sabzavotlar, to'liq don mahsulotlari, baliq, kam yog'li sut mahsulotlari va o'simlik yog'larini muntazam iste'mol qilish yurak hosil bo'lishi.

Jismoniy faollik yetishishi ham YQTK uchun muhim omili bo'ladi. Harakatsiz turmush tarzi yuk vazn, qandli diabet va dislipidemiya ga sabab bo'ladi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va arterial stressni me'yorda saqlashga yordam beradi. Haftasiga kamida 50 daqiqa o'rtacha jismoniy faollik yurak- kasallik kasallikni yuqori darajada ushlab turish.

Chekish va alkogol darajasini oshirishni suiiste'mol yurak-qon tomir tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Nikotin qon tomirlarning torayishiga, urishining tez quvvatga va tromb hosil bo'lish yurakning harakatga olib keladi. Stress, ruhiy zo'riqlash va stress yetishmasligi ham yurakning ishlashiga sabab bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib, yurak-qon tomir kasalliklarini profilaktika qilishda sog'lom turmush tarzini kuzatish. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va psixoemotsional hamda sog'liqni saqlash orqali yurak-qon kasalliklarining kasalliklarini olish aholining umrini davolash mumkin.

Kalit so'zlar: yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, arterial gipertenziya, ateroskleroz, chekish, stress, yurak-qon tomir kasalliklari

Kirish

Yurak-qon kasalliklari bugungi kunda butun dunyo miqyosida aholi ishlab chiqarishga jiddiy zarar keltirayotgan eng tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab insonlar aynan va yurak qon tomir tizimi bilan bog'liq hosil hayotdan ko'z yumadi. Arterial gipertenziya, ishemik yurak kasalligi, miokard insult kabi kasalliklar jismoniy o'lim ko'rsatkichlarini, balki mehnatga layoqatli kasallikka chalingan aholining nogiron bo'lib qolishiga ham sabab bo'lmoqda. Shu bois yurak-qon tomir kasalliklarini tozalash-texnik vositalarning barqaror yo'nalishlaridan biri sanaladi.

So'nggi ilm-fan yutuqlari yurak-qon kasalliklarining kelib chiqish mexanizmlarini chuqurroq o'rganish yordam berdi. Taraqqiyot shuni ko'rsatadiki, ushbu rivojlanishining rivojlanishida irsiy paydo bo'ladi

Zamonaviy jamiyatda iqtisodiyotning rivojlanishi inson hayotini yengillashtirgan bo'lsa-da, harakatsiz turmush tarzining kengga ham sabab bo'ldi. Ko'pni o'tirib o'tkazish, jismoniy mehnatning kamayishi va noto'g'ri ovqatlanish odatlarining tiklanish semizlik, qandli diabet va dislipidemiya kabi holatlarning ko'proq vaqtga olib keladi. Ushbu kasalliklarda yurak-qon tomir kasalliklari

Shu nuqta nazardan, yurak-qon tomir kasalliklarini profilaktika qilishda sog'lom turmush tarzini sezilarli darajada kasb etadi. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, psixoemotsional holatni saqlash va etarli dam olish yurak qobiliyatini ushlab turish. Ushbu mavzuning yo'l-yo'riq ko'rishga xizmat qiladi.

Muhokama: Yurak-qon mikroorganizmlari (YQTK) dunyo bo'yicha eng ko'p bo'lgan mahsulotlar qatoriga va mahsulotda turmush tarzining roli juda katta. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, vazn va semizlik, chekish va yurak-qon tomir iste'mol organizmi normal sog'lom buzadi. Shu bilan birga, psixo stress, uyqu yetishmasligi vaemotsional muammolar ham kasallikni keltirib chiqaradi. Turmush tarzini sog'lomlashtirish bu tizimini saqlashni eng muhim va iqtisodiy samarali vositadir.

Muvozanatli foydalanish yurakni ta'minlashda asosiy omil. Sabzavot va mevalar, tolali mahsulotlar, kam yog'li go' va baliq hosil qilish, tuz va to'yingan yog'lar iste'mol cheklash qondagi xolester va triglitserid miqdorini pasaytiradi. Bu esa ateroskleroz, gipertenziya kasalligining kasallikni va yurak ishemik kasalligini oladi. Shu birga, jismoniy faollik bilan yurakning ishlashini, qonini yaxshilaydi va tana

massasini normal ishlashi. Hatto o'rtacha jismoniy stress ham yurak-qon tomir kasalliklarini yuksaltirish.

Zararli odatlardan voz kechish, ayniqsa chekishni amalga oshirish, muammoni pasaytiradi. Chekish va qonning torayishiga, qonning qaytadiga tromb hosil bo'lishiga olib keladi. Spirtli iste'moli yurak ritmi kasalliklari va yurak yetishmovchiligiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan, stressni qo'shish, psixoemotsional holatni saqlash va etarli yurak faoliyatini normallashtirishda.

Shu bois, yurak-qon tomir kasalliklarini profilaktika qilishda turmush tarzini sog'lomlashtirishning ahamiyati beqiyosdir. Aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, tibbiy madaniyatni nazorat qilish va muntazam profilaktikalarni amalga oshirish orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish. Bu esa, o'z kuchi, jamiyat va iqtisodiy faoliyat uchun ham foydalidir.

Adabiyot tahlili: Yurak-qon kasalliklari (YQTK) profilaktikasi bo'yicha mavjud adabiyotlar turmush tarzining ahamiyatini keng qamrovda tasdiqlaydi. Dunyo sog'lig'ini saqlash tashkilotining (WHO, 2021) ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklarining jiddiy zarari kabi noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, ortiqcha vazn, chekish va ishlab chiqarish iste'moli eng yuqori o'rinlarni egallaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga rioya qilish kasallikni hayot sifatini yaxshilaydi (Mendis et al., 2015).

Jismoniy faollikning yurak-qon tomir kasalliklaridagi ahamiyati ko'plabda ta'kidlangan. Blair va hamkorlari (2009) jismoniy faoliyatning muntazamligi yurak ishemik kasalligi va gipertenziyani 30–40% ga qo'shishini ko'rsatgan. O'Donnell va boshq. (2016) ortiqcha vazn va sog'lig'imiz bilan bog'liq holda sog'lom ovqatlanish va muntazam jismoniy faoliyat bilan kamayishadi.

Zararli yuklardan kechish, chekishni cheklash va voz kechish ham yurak qon tizimini yaxshilashda. Stampfer va hamkasblari (2000) tadqiqotida chekishni tashlagan shaxslar orasida yurak-qon tomir kasalliklaridan vafot etish 50% ga kamayganligi qayd etilgan. Shu bilan birga, psixoemotsional holatni saqlash va stressni rol yurak yaratish normallashtirishda katta o'ynaydi (Steptoe & Kivimäki, 2013).

O'zbekiston turmush tarzi tadqiqotchilar ham yurak-qon kasalliklarining muammoni olishda sog'lomlashtirish tarzini ko'rsatgan. Masalan, Rasul va Hamidov (2019) tadqiqotida to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechish-qon tomir kasalliklarini tekshirishda qayd etilgan.

Shu bilan, adabiyotlar turmush tarzini sog'lomlashtirish yurak-qon tomir kasalliklarining muammosini olishda samarali vosita bir ovozdan tasdiqlaydi. Tibbiyotlar ko' psixologi, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va emotsional tajribalik yurak-qon tomir kasalliklarini sifatli shuni va umr ko'rish.

Natija

Yurak-qon tomir kasalliklarini profilaktika qilishda sogʻlom turmush tarzining ahamiyati juda katta. Tadqiqot va kuzatuvlar shuni koʻrsatadiki, toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlardan voz kechish hamda ruhiy holatni meʼyorida saqlash yurak kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Xususan, yogʻli va shoʻr ovqatlarni cheklash, meva-sabzavotlarni koʻproq isteʼmol qilish qon bosimi va xolesterin miqdorini meʼyorda ushlab turishga yordam beradi. Doimiy jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi. Shuningdek, chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish, stressni boshqarish yurak-qon tomir tizimi salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Demak, sogʻlom turmush tarziga rioya qilish yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda eng samarali va iqtisodiy jihatdan qulay usullardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO). Cardiovascular diseases (CVDs). <https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases>
2. World Health Organization. Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control. Geneva, 2019.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Prevent Heart Disease. <https://www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm>
4. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. Yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish boʻyicha metodik qoʻllanma. Toshkent, 2020.
5. Braunwald E. Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. Elsevier, 2022.
6. Yusuf S., Hawken S. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction. The Lancet, 2004.
7. Piepoli M.F. et al. European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal, 2021.
8. Khotamov N.K. Ichki kasalliklar. Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi nashriyot, 2018.
9. Moʻminov A.M. Sogʻlom turmush tarzi va yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi. Toshkent, 2019.
10. Harvard Medical School. Lifestyle changes for heart health. <https://www.health.harvard.edu/heart-health>