

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING OLDINI OLISHDA TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

Rajabova Muqaddas Maxsud qizi

Buxoro davlat universiteti “Tarix va Yuridik”

Fakulteti 5-2 YURS 25 guruh 1-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqish sabablari va ularning oldini olishda sog‘lom turmush tarzining tutgan o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Xususan, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar, stress va psixoemotsional holatlarning yurak-qon tomir tizimiga ta‘siri yoritilgan. Maqolada kasalliklarning oldini olishda profilaktik choralar, sog‘lom hayot tamoyillariga rioya qilish va aholining tibbiy madaniyatini oshirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, sog‘lom turmush tarzi, profilaktika, arterial gipertenziya, ateroskleroz, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, stress.

Kirish

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo‘yicha o‘lim va nogironlikka olib keluvchi asosiy sabablar qatoriga kiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, yurak-qon tomir kasalliklari global miqyosda eng ko‘p uchraydigan surunkali kasalliklardan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklarning rivojlanishida irsiy omillar bilan bir qatorda turmush tarziga bog‘liq omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb masala sanaladi.

Metodologik tahlil

Mazkur maqolani tayyorlash jarayonida tahliliy va taqqoslash usullaridan foydalanildi. Mavzu bo‘yicha ilmiy adabiyotlar, tibbiyotga oid qo‘llanmalar hamda xalqaro va mahalliy tadqiqotlar natijalari o‘rganildi. Shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasiga oid nazariy qarashlar umumlashtirildi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Yurak qon-tomir kasalliklarining oldini olishda turmush tarzining ahamiyati.

Yurak-qon tomir kasalliklariga arterial gipertenziya, ishemik yurak kasalligi, miokard infarkti, insult va ateroskleroz kabi kasalliklar kiradi. Ushbu kasalliklarning rivojlanishida noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, chekish, spirtli ichimliklarni suiiste‘mol qilish hamda doimiy stress muhim xavf omillari hisoblanadi. To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish yurak salomatligini saqlashda asosiy omillardan biridir. Yog‘li, qovurilgan, tuz miqdori yuqori bo‘lgan mahsulotlarni cheklash, sabzavot va mevalarni ko‘proq iste‘mol qilish, ratsionda oqsil va foydali

yog'larning yetarli bo'lishi yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollik yurak mushaklarini mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash va ortiqcha vaznning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Kundalik yurish, yengil sport mashg'ulotlari va faol hayot tarzi yurak-qon tomir kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Zararli odatlar, xususan chekish va alkogol iste'moli yurak va qon tomirlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chekish qon tomirlarning torayishiga, qon bosimining oshishiga va yurak ishemik kasalligi rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun zararli odatlardan voz kechish profilaktikaning muhim qismi hisoblanadi. Stress va psixosotsional zo'riqish ham yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy asabiylik qon bosimining oshishiga va yurak ritmi buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois dam olish, mehnat va uyqu rejimini to'g'ri tashkil etish, ruhiy barqarorlikni saqlash muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda sog'lom turmush tarziga rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va stressni boshqarish orqali ushbu kasalliklarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va tibbiy madaniyatni oshirish yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Yurak-qon tomir kasalliklari bo'yicha hisobotlar.
2. Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
3. Kardiologiya asoslari. O'quv qo'llanma.
4. Sog'lom turmush tarzi va profilaktika. Ilmiy maqolalar to'plami.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi me'yoriy hujjatlari.