

**YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING RIVOJLANISHIGA OLIB
KELUVCHI OMILLAR VA ULARNING OLDINI OLIISH USULLARI**

*Ilmiy rahbar: **Razzakov Nabijon Alijonovich***

*Kokand University Andijan filiali Tibbiy
va biologik kimyo kafedrası Dotsent, PhD.*

Mexmonov Omonillo Abdulg‘ani o‘g‘li

*Kokand University Andijan filiali Tibbiyot fakulteti
davolash yo‘nalishi 305-guruh talabasi
+998 91-608-18-88*

Annotatsiya: Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda insoniyat salomatligiga eng katta tahdid solayotgan global muammolar qatorida turadi. Bu kasalliklar aholining turli yosh, jins va ijtimoiy qatlamlari orasida keng tarqalib, o‘lim va nogironlikning asosiy sabablariga aylanib borayotgani tashvishli holatdir. Yurak hamda qon tomirlarining tuzilishi va faoliyatini izdan chiqaruvchi har qanday salbiy o‘zgarish umumiy organizm holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy tibbiyot yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishiga olib keluvchi omillarni o‘rganib, ularni kamaytirish, kasalliklarning oldini olish va erta aniqlash yo‘llarini izlaydi.

Kalit so‘zlar: yurak-qon tomir kasalliklari, xavf omillari, sog‘lom turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy harakatchanlik, zararli odatlar, stress, ekologiya, oldini olish.

Yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo‘luvchi omillar ko‘plab turli xususiyatlarga ega. Bir necha jihatlarni e’tiborga olib tahlil qilinsa, irsiy yoki genetik omillar, turg‘un hayot tarzi, noto‘g‘ri ovqatlanish, psixologik bosim va stress, atrof-muhit sharoitlari, zararli odatlar, ortiqcha vazn, gipertenziya va qandli diabet kabi xastaliklar asosiy xavf omillari sifatida belgilanadi. Shuningdek, organizmda yuzaga keladigan turli biokimyoviy muvozanatsizliklar, gormonal disbalanslar ham yurak-qon tomir kasalliklari uchun zamin yaratadi. Ana shu omillar o‘zaro tasiri natijasida yurak va qon tomirlarining faoliyati tobora izdan chiqib boradi. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi, aritmiyalar, qon bosimining oshishi kabi ko‘plab patologiyalar shaklida namoyon bo‘lishi mumkin. Bu kasalliklarning ayrimlari jiddiy nogironlik holatiga, ba’zilari esa kutilmagan o‘lim xavfiga olib keladi. Kasallikning rivojlanishi ko‘p hollarda bosqichma-bosqich davom etadi. Avval organizmda engil o‘zgarishlar yuzaga keladi: qon bosimi ko‘tarila boshlaydi, yurak urish tezligi muntazam emasshunga o‘xshash belgilar paydo bo‘ladi. Vaqt o‘tishi bilan ushbu belgilar kuchayib, tibbiy aralashuv talab qiladigan holatga yetib boradi [1].

Kasallik rivojlanishiga olib keluvchi omillardan biri – noto‘g‘ri ovqatlanish. Yog‘li, achchiq, tuzli va yuqori kaloriyali mahsulotlarni muntazam iste‘mol qilish yuqori xolesterin, glyukoza va boshqa zararli moddalar miqdorini oshiradi. Bunday taomlar natijasida yurak va qon tomir devorlarida yog‘ qatlamlari yig‘ilib boradi, natijada qon aylanishi izdan chiqadi, qon bosimi ko‘tariladi, ateroskleroz jarayoni boshlanadi. Ayniqsa, sanoat mahsulotlariga asoslangan oziqlanishning ortib borishi kasallik xavfini yanada oshiradi. Jismoniy harakatsizlik ham yurak-qon tomir kasalliklari uchun xavf omili sanaladi. Organizm jismoniy faol harakatda bo‘lmaslik yoki yetarli harakat qilmaslik natijasida qon aylanishi sekinlashadi, moddalar almashinuvi buziladi. Bu esa yurak mushaklarining zaiflashishiga, tomirlarning elastikligini yo‘qotishga olib keladi. Kundalik hayotda avtomobillardan keng foydalanish, ko‘p vaqtni kompyuter yoki televizor qarshisida o‘tkazish, minorali binolarda liftlardan foydalanish – bular jismoniy faollikni keskin kamayishiga olib keladi [2].

Stress va psixologik bosim insonning umumiy holatiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Kundalik hayotdagi muammolar, ishdagi zo‘riqish, oilaviy yoki ijtimoiy muhitdagi muammolar organizmda stress gormonlarini ko‘paytiradi. Natijada yurak urish tezligi ortadi, qon bosimi ko‘tariladi, yurak mushaklarida kuchli zo‘riqish yuzaga keladi. Doimiy psixologik bosim yurakning ishini yomonlashtirishi, tomirlarda spazm va gormonal muvozanatsizliklarga olib kelishi mumkin. Ruhiy barqarorlikning buzilishi yurak kasalliklari xavfini bir necha marotaba oshiradi. Irsiy omillar ham yurak-qon tomir kasalliklarining shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Agar bevosita yoki bilvosita qarindoshlar orasida yurak-xastaliklari bo‘lsa, bu insonda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari xavfi yuqori bo‘ladi. Genetik moyillik organizmning metabolik xususiyatlari, qon bosimini boshqarish, lipidlarga moyillilik, yurak mushak to‘qimalarining holatiga bog‘liqdir. Bu omilni butunlay yo‘qotish imkonsiz, biroq boshqa xavf omillarini kamaytirish orqali kasalliklar oldini olish mumkin. Atrof muhit omillari orasida ekologik xavflar, havoning ifloslanishi, kimyoviy, fizik va biologik omillar, shuningdek, yuqori darajadagi shovqin inson organizmi uchun salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Atmosfera ifloslanishi, zararkunanda moddalarning ko‘payib borishi, noto‘g‘ri ishlab chiqarish texnologiyalari yurak faoliyati va qon tomir sog‘lig‘iga putur yetkazadi. Ekologik muammolar shaharlarda ko‘proq uchraydi. Yashash sharoitining yaxshilanishi va toza muhitda hayot kechirish yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega [3].

Zararli odatlar – chekish va spirtli ichimliklarni muntazam va suiiste‘mol qilish – yurak-qon tomir kasalliklariga olib keluvchi asosiy omillardan hisoblanadi. Tamakidagi nikotin va boshqa zararli moddalar qon tomir devorlarini toraytiradi, ularning elastikligini yo‘qotadi, yurak mushaklariga og‘irlik soladi. Chekish natijasida qon quyilishi va tromblar hosil bo‘lishi osonlashadi. Alkogol esa yurakning

mushakklarini zaiflashtiradi, qon aylanishini izdan chiqaradi, natijada yurak-damarlari kasalliklari tezda rivojlanadi. Qandli diabet va gipertenziya kasalliklari ham yurak va qon tomir salomatligiga tahdid soladi. Qandli diabetda qon tarkibidagi glyukozaning yuqori darajada saqlanib turishi, gipertenziyada esa doimiy yuqori qon bosimi yurak va qon tomirlarni doimiy zo'riqishga olib keladi. Qandli diabet organizmda qon aylanishining sekinlashuvi, tomirlarning qalinlashuvi, yurak mushaklarining ozuqaga to'liq ega bo'lmasligiga sabab bo'ladi. Bunday kasalliklarni nazorat qilmaslik yurak yetishmovchiligi, to'satdan yurak to'xtab qolishi kabi jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ortiqcha vazn – semizlik – bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishida muhim o'rin egallaydi. Ortiqcha kilogramm yurakning oson charchashiga, tomirlarning qalinlashuviga va melanxoliyaga olib kelayotgan asosiy omillardandir. Vaznning ortishi natijasida yurakka tushadigan yuk birdaniga oshadi, natijada u samarali ishlashni to'xtatib qo'yadi va turli kasalliklarni chaqiradi. Shuning uchun vaznni me'yorida ushlab turish muhim [4].

Ushbu xavf omillaridan himoyalaniish va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish uchun ko'plab samarali choralar ishlab chiqilgan va ular amaliyotda keng qo'llaniladi. Eng avvalo, har bir inson o'z salomatligi uchun mas'ul ekanini tushunib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishi lozim. Kuchli immunitet, sog'lom yurak, barqaror qon tomir – bular faqatgina muvozanatli va to'g'ri hayot tarzi natijasidir. Sog'lom hayot tarzining eng muhim omillaridan biri – to'g'ri ovqatlanish asoslarini hayotga joriy qilish. Ratsiondan ortiqcha tuz, yog', shakar, yarim tayyor mahsulotlar va tez tayyorlanadigan ovqatlarni chiqarib tashlash uchun kuchli irodaga ega bo'lish kerak. Ko'proq sabzavot, meva, tabiiy don mahsulotlari, sut mahsulotlari, baliq va tovuq go'shti iste'mol qilish tavsiya etiladi. To'g'ri ovqatlanish yurak va qon tomirlarni mustahkamlashning eng asosiy qismidir. Jismoniy harakatchanlik – yurak sog'lig'ining kafolati hisoblanadi. Haftada kamida uch-to'rt marta faol mashg'ulotlar olib borish, ertalabki badantarbiyani kiritish, asansor va avtomobil o'rniga piyoda yurish, sport va sayr qilish orqali yurak-qon tomir tizimi faol insof bilan ishlaydi. Yurak faoliyatining barqarorligini ta'minlashda jismoniy harakat eng muhim rol o'ynaydi [5].

Stress va psixologik bosimdan uzoq bo'lish uchun ruhiy salomatlikni mustahkamlash muhim. Dam olish, faol hordiq, yaxshi uyqu, o'z ustida ishlash, musbat qarashlar, meditatsiyadan foydalanish yurak kuchini oshiradi, mushaklarni bo'shashtiradi va yurak qisqarishlarini normallashtiradi. Ko'ngilni ko'tarib turish, hayotdan mamnun bo'lib yashash yurakning yaxshi ishlashiga yordam beradi. Zararli odatlardan voz kechish kasalliklarni oldini olishda juda katta ahamiyatga ega. Chekish, alkogol va boshqa zararli mahsulotlarni hayotdan butunlay chiqarib tashlash yurak va qon tomirlar salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday harakatlar yurak kuchini oshiradi, arteriyalarning torayishi va to'siqlar yuzaga kelishining oldini oladi. To'g'ri

vaznni saqlab turish uchun muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish, ovqatlanishni, kaloriyalar balansi va jismoniy faoliyatni doimiy nazorat qilish zarur. Qon bosimi va qandli diabet kabi kasalliklarni erta aniqlash va davolash yurakni himoya qiladi. Yosh, jins, genetik moyillik kabi o'zgarmas omillar bo'lishiga qaramay, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiruvchi ustuvor jihatlardan himoyalaniish barchaning qo'lidan keladi. Tibbiyotning asosiy vazifasi esa kasalliklarni erta aniqlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholi o'rtasida profilaktik ishlarni kuchaytirish, ommaviy sog'lomlashtirish dasturlarini yo'lga qo'yishdan iboratdir. Tashqi muhit salbiy jihatlaridan himoyalaniish uchun ekologik toza hududda yashashga intilish, xonalarni muntazam shamollatish, havoning tozaligini ta'minlash, turli zararli, kimyoviy vositalardan o'ta ehtiyotkorlik bilan foydalanish yurak va qon tomir salomatligini saqlashda muhim omillardandir [6].

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishiga olib keluvchi omillar ko'plab turlichadir, biroq ularning oldini olish insonlarning ongli harakati, sog'liq haqidagi chuqur bilim va doimiy g'amxo'rlikka bog'liqdir. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy harakat, zararli odatlardan voz kechish, stressni boshqarish, ekologik tozalik, vazn nazorati va tibbiy ko'riklar yurak sog'lig'ini mustahkamlashning eng asosiy quyoshidir. Har bir inson yurakini ehtiyot qilishi va o'z salomatligini qadrlashi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Avazova N.A. "Kardiologiyada zamonaviy yondashuvlar", Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2021.
2. Karimova M.Yu. "Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi", Toshkent: Toshkent Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti, 2022.
3. Rajabov S.A. "Ichki kasalliklar propedevtikasi", Toshkent: "Istiqlol" nashriyoti, 2020.
4. Rahmatova G.R. "Tibbiy propedevtika va yurak-qon tomir tizimi", Samarqand: Samarqand davlat tibbiyot instituti nashriyoti, 2019.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Yurak-qon tomir kasalliklari: diagnostika va profilaktika", Toshkent, 2021.
6. "Yurak va qon tomir kasalliklarini oldini olish usullari", Respublika ixtisoslashtirilgan kardiologiya markazi risolasi, Toshkent, 2020.
7. Xamidova N. "Sog'lom turmush tarzi — yurak salomatligining kafolati", "Sog'lom avlod" jurnali, 2022, №5.