

YURAK QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARI BELGILARI VA UNI DAVOLASH VA OLDINI OLISH

Tuzuvchi: Davlatova Muharram Bohodirovna

Chortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat
salomatligi texnikumi “Xirurgiya “ kafedrası
xirurgiya fani yetakchi o’qituvchisi

Anotatsiya; Ushbu maqolada bugungi kundagi ko’p uchrab kelayotgan kasalliklarimizdan yurak qon tomir tizimi haqida kasalliklari belgilari sabablari va uni oldini olishga qartilgan ma’lumotlar keltirib o’tilgan.

Kalit so’zlar; yurak ishemik kasaligi, gipertoniya, miokarda infarkti, insult, ateroskleroz aritmiya, qandli diabet, vegetative nerv sistemasi.

Yurak-qon tomir tizimi organizmning eng muhim tizimlaridan biri bo’lib, yurak va qon tomirlaridan iborat. Yurak qonni butun tana bo’ylab haydaydi, qon tomirlari esa kislorod va oziq moddalarni hujayralarga yetkazadi hamda chiqindi moddalarni olib chiqadi. Agar ushbu tizim faoliyati buzilsa, organizmda jiddiy kasalliklar yuzaga keladi.

2. Yurak-qon tomir kasalliklarining turlari

Eng ko’p uchraydigan yurak-qon tomir kasalliklari:

- Gipertoniya (yuqori qon bosimi)
- Ishemik yurak kasalligi
- Miokard infarkti (yurak xuruji)
- Insult (miya qon aylanishining buzilishi)
- Ateroskleroz

-Yurak yetishmovchiligi

-Aritmiya (yurak urishining buzilishi). Bu kasalliklar dunyo bo'yicha o'limning asosiy sabablaridan biridir.

3. Kasalliklarning sabablari va xavf omillari

Yurak-qon tomir kasalliklari quyidagi omillar tufayli rivojlanadi:

-Noto'g'ri ovqatlanish (yog'li, sho'r ovqatlar)

-Chekish

-Spirтли ichimliklar iste'moli

-Kam harakatlilik

-Ortiqcha vazn

-Stress

-Qandli diabet

-Irsiy moyillik. Yosh o'tgan sari kasallik xavfi oshadi.



4. Belgilari; Yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy belgilari:

- Ko'krak sohasida og'riq
- Nafas qisishi
- Tez charchash
- Yurak urishining tezlashishi yoki notekis urishi
- Bosh aylanishi
- Qon bosimining oshishi

Agar ushbu belgilar kuzatilsa, darhol shifokorga murojaat qilish zarur.

5.Oldini olish va davolash choralari; Profilaktika choralariga quyidagilar kiradi:

- Sog'lom ovqatlanish
- Tuz va yog' iste'molini kamaytirish
- Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish
- Chekishni tashlash
- Qon bosimini nazorat qilish
- Shifokor ko'rigidan muntazam o'tish

Davolash dori vositalari, turmush tarzini o'zgartirish va ba'zi hollarda jarrohlik amaliyotini o'z ichiga oladi.

Bugungi kunda bu kasalik yosharib yoshlar orasida ham yurak xuruji yoki insult holatlari kuzatilmoqda.

Sabablari Yoshlar orasida kasalliklarning ortishiga quyidagi omillar sabab bo'lmoqda:

- Noto‘g‘ri ovqatlanish (fastfud, gazli ichimliklar)
- Kompyuter va telefon oldida uzoq vaqt o‘tirish
- Kam jismoniy faollik
- Ortiqcha vazn
- Stress va ruhiy bosim
- Chekish va energetik ichimliklar iste‘moli
- Noto‘g‘ri uyqu rejimi

Shuningdek, irsiy moyillik ham muhim rol o‘ynaydi.

Belgilari Yoshlarda quyidagi belgilar paydo bo‘lishi mumkin:

- Yurak sohasida og‘riq
- Nafas qisishi
- Yurak urishining tezlashishi
- Bosh aylanishi
- Tez charchash
- Qon bosimining o‘zgarishi

Ko‘pincha yoshlar bu belgilarni e‘tiborsiz qoldiradi, bu esa kasallikning og‘irlashishiga olib kelishi mumkin.

Tekshirish usullari.

1Shifokor ko‘rigi

-Qon bosimini o'lchash

-Pulsni tekshirish

-Yurakni stetoskop bilan eshitish

2. EKG (Elektrokardiogramma)

-Yurakning elektr faoliyatini tekshiradi

-Ritm buzilishi, ishemiya, infarkt belgilari aniqlanadi

3. EKO (UZI – yurak ultratovushi)

-Yurak klapanlari va mushaklari holatini ko'rsatadi

-Yurak hajmi va qisqarish kuchi baholanadi

4. Stress-test (veloergometriya)

-Jismoniy zo'riqishda yurak faoliyati tekshiriladi

5. Qon tahlillari

-Xolesterin

-Qand miqdori

-Yurak fermentlari

Agar sizda quyidagi belgilar bo'lsa, albatta kardiologga murojaat qiling:

- Ko'krak sohasida og'riq
- Nafas qisishi
- Tez yoki notekis yurak urishi
- Bosh aylanishi

Yurak qon tomir kasalliklarda ovqatlanish rejimi

1. Tuzni kamaytirish

- Kuniga **5 grammdan oshmasin** (taxminan 1 choy qoshiq).
- Tuzlangan bodring, kolbasa, chips, konservalarni cheklang.
- Ovqatga kamroq tuz solib, o'rniga ziravor va ko'katlardan foydalaning.

2. Yog'ni nazorat qilish

- Hayvon yog'lari** (qo'y yog'i, sariyog', yog'li go'sht)ni kamaytiring.
- O'simlik yog'lari** (zaytun, zig'ir, kungaboqar yog'i)ni me'yorida ishlatib.
- Qovurilgan ovqat o'rniga bug'da pishirilgan yoki qaynatilgan taomlarni tanlang.

3. Xolesterinni kamaytirish

- Yog'li go'sht, ichki a'zolar (jigar, buyrak), tuxum sarig'ini ko'p iste'mol qilmaslik.
- Baliq (haftasiga 2–3 marta) – ayniqsa dengiz baliqlari foydali.

4. Ko'proq sabzavot va meva

- Kuniga kamida **400–500 g** sabzavot va meva.
- Ko'katlar, karam, sabzi, lavlagi, olma, anor yurak uchun foydali.

5. Shakar va oq nonni kamaytirish

- Shirinliklar, gazli ichimliklar, oq nonni cheklash.
- O'rniga qora non, grechka, suli yormasi iste'mol qilish.

Tavsiya etiladigan mahsulotlar

- > Sabzavot va mevalar
- > Dukkaklilar (mosh, loviya, no'xat)
- > Butun donli mahsulotlar

- >Yog'siz tovuq go'shti
- > Baliq
- > Yong'oq (me'yorida)
- >Qatiq, kefir (kam yog'li)

Cheklash kerak

- > Yog'li va qovurilgan ovqat
- > Kolbasa va dudlangan mahsulotlar
- >Fastfud
- > Ortiqcha tuz
- > Spirtli ichimliklar
- > Chekish

Ovqatlanish tartibi

- Kuniga **4–5 mahal oz-ozdan** ovqatlanish.
- Kechki ovqatni yotishdan 2–3 soat oldin yeyish.
- Ortiqcha to'yib ovqatlanmaslik.

Oldini olish choralari Yoshlar quyidagilarga amal qilishi zarur:

- Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish
- Sport bilan muntazam shug'ullanish
- Kun tartibiga rioya qilish
- Chekish va zararli odatlardan voz kechish
- Stressni kamaytirish
- Tibbiy ko'rikdan o'tib turish

Xulosa

Yurak-qon tomir kasalliklari xavfli, ammo ularni oldini olish mumkin. Sogʻlom turmush tarzi yurak salomatligini saqlashning eng muhim omilidir. Har bir inson oʻz sogʻligʻiga masʼuliyat bilan qarashi zarur. Avvallari yurak-qon tomir kasalliklari asosan katta yoshdagi insonlarda uchraydi deb hisoblangan. Ammo soʻnggi yillarda bu kasalliklar yoshlar, hatto oʻsmirlar orasida ham koʻpayib bormoqda. Bu holat zamonaviy turmush tarzi bilan chambarchas bogʻliq.