

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINI OLDINI OLISH VA ZAMONAVIY DAVOLASH USULLARI

Primov SHamsiddin Sobir o'g'li

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

Turayeva Dildora Shuhratovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish vaularni davolashning zamonaviy usullari haqida so'z boradi. Yurak-qon tomir kasalliklari global sog'liqni saqlash tizimi uchun jiddiy tahdid bo'lib, yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, insult va boshqalar ko'plab insonlarning hayot sifatini pasaytiradi. Tadqiqotlar va yangi davolash texnologiyalari kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va samarali davolash imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Maqolada sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va zararli odatlarni tark etishning profilaktik rolga e'tibor qaratiladi. Shuningdek, minimal invaziv jarrohlik usullari, angioplastika, stent qo'yish, farmakologik terapiya va reabilitatsiya kabi zamonaviy davolash usullari ko'rib chiqiladi. Maqola tibbiyot xodimlari va kasallik xavfi yuqori bo'lgan shaxslarga amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Yurak, qon-tomir, arteriya, vena, shikastlanish, gipertoniya, kasallik, medikamentoz.

Annotation

This article discusses modern methods for the prevention and treatment of cardiovascular diseases. Cardiovascular diseases pose a serious threat to the global healthcare system, as conditions such as ischemic heart disease, hypertension, stroke, and others significantly reduce the quality of life of many people. Research and new treatment technologies are expanding opportunities for early detection and effective management of

these diseases. The article emphasizes the preventive role of a healthy lifestyle, proper nutrition, regular physical activity, and the avoidance of harmful habits. It also reviews modern treatment approaches, including minimally invasive surgical methods, angioplasty, stenting, pharmacological therapy, and rehabilitation. The article provides practical recommendations for healthcare professionals and individuals at high risk of developing these conditions.

Keywords: Heart, cardiovascular system, artery, vein, injury, hypertension, disease, pharmacological treatment.

Аннотация

В данной статье рассматриваются современные методы профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой серьёзную угрозу для глобальной системы здравоохранения, так как ишемическая болезнь сердца, гипертония, инсульт и другие патологии значительно снижают качество жизни многих людей. Научные исследования и новые технологии лечения расширяют возможности ранней диагностики и эффективной терапии этих заболеваний. В статье особое внимание уделяется профилактической роли здорового образа жизни, правильного питания, регулярной физической активности и отказа от вредных привычек. Также рассматриваются современные методы лечения, включая минимально инвазивные хирургические вмешательства, ангиопластику, стентирование, фармакологическую терапию и реабилитацию. Статья содержит практические рекомендации для медицинских работников и лиц с высоким риском развития данных заболеваний.

Ключевые слова: Сердце, сердечно-сосудистая система, артерия, вена, повреждение, гипертония, заболевание, медикаментозная терапия.

KIRISH. Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo‘ylab eng ko‘pchraydigan va o‘lim holatlari yuqori bo‘lgan kasalliklar qatoridan o‘rin olgan. Xususan, yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, insult va yurak yetishmovchiligi kabi

xastalıklar ko‘plab insonlarning sog‘lig‘iga jiddiy zarar yetkazmoqda va ularning hayot sifatini pasaytirmoqda. Bu kasalliklarning keng tarqalishi nafaqat aholi sog‘lig‘i, balki iqtisodiyot va jamiyatga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar va yangi texnologiyalar yordam bilan yurak-qon tomir kasalliklarini samarali oldini olish va davolashning zamonaviy usullari ishlab chiqilmoqda. Sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va chekish kabi zararli odatlarni tark etish yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasida muhim o‘rin tutadi. Shu bilan birga, minimal invaziv jarrohlik, angioplastika va stent o‘rnatish kabi yangi davolash usullari bemorlarning tezroq sog‘ayishiga yordam bermoqda. Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish va davolashning samarali usullari tahlil qilinadi. Profilaktik choralar-tadbirlar va yangi davolash texnologiyalarining ahamiyati, ularning ijtimoiy va iqtisodiy foydalari o‘rganiladi. Maqola yurak-qon tomir kasalliklaridan himoyalaniş va sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilishga qaratilgan. Yurak-qon tomir kasalliklari bo‘yicha so‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar va maqolalar bu kasalliklarning rivojlanish omillari, profilaktikasi va zamonaviy davolash usullari bo‘yicha keng ma‘lumot beradi. O‘zbek va xorijiy adabiyotlarda keltirilgan tahlillar yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning muhimligini qayd etadi. Masalan, O‘zbekistonlik olimlar yurak-qon tomir kasalliklarining mamlakatimizdagi umumiy sog‘liqni saqlash tizimiga ta‘sirini o‘rganib, zararli odatlarni tark etish va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish masalalariga alohida e‘tibor qaratish kerakligini ta‘kidlamoqda. Xorijiy adabiyotlarda, xususan, Amerika Yurak Assotsiatsiyasi (AHA) va Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan yurak-qon tomir kasalliklari bo‘yicha chiqarilgan tavsiyalarda chekishni tark etish, qon bosimini nazorat qilish, vaqti-vaqti bilan tibbiy tekshiruvdan o‘tish kabi choralar profilaktika uchun eng samarali usullardan ekanligi qayd etiladi. Masalan, Smith va Jones tomonidan o‘tkazilgan tadqiqot (2020) yurak kasalliklarini oldini olishda omuraviy tekshiruv va hayot tarzini o‘zgartirishning ahamiyatini ta‘kidlashga qaratilgan. Zamonaviy davolash usullari bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda angioplastika va stent o‘rnatish usullari, minimal invaziv jarrohlikning samaradorligi va tezkor tiklanishga ta‘siri haqida so‘z yuritiladi.

Brown va boshqalar tomonidan (2019) o‘tkazilgan klinik sinovlar natijalari, masalan, stent o‘rnatish jarayonining yurak-qon tomir kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda katta foyda keltirganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, medikamentoz terapiyaning rivojlanishi va yangi dori vositalarining kashf etilishi bemorlarga individual davolash rejalarini ishlab chiqishda yordam bermoqda. Yuqorida keltirilgan adabiyotlarda yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi va davolash usullarining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslanadi va zamonaviy amaliyotda qo‘llanilishi haqida batafsil ma’lumot beriladi.

Robot yordamida bajariladigan operatsiyalar: Jarrohlikda robot texnologiyalarining qo‘llanilishi yuqori aniqlik va xavfsizlikni ta’minlaydi. Innovatsion yondashuvlar: Genetik tahlil va biomarkerlar: Genetik tahlil yordamida kasallik xavfini oldindan aniqlash imkoniyati oshmoqda. Shu bilan birga, biomarkerlar yordamida kasallikning erta bosqichlarida aniqlash va tegishli davolash choralari ko‘rish imkoniyati mavjud. Klinik kuzatuv va telemeditsina: Kasallikni uy sharoitida kuzatish imkoniyati bilan ta’minlaydigan zamonaviy qurilmalar va telemeditsina vositalari orqali bemorlar o‘z shifokorlari bilan aloqada bo‘lib, o‘z vaqtida maslahat olishlari mumkin. Ushbu tahlillar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, profilaktika choralari va zamonaviy davolash usullari yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirishda samarali hisoblanadi. Tadqiqot natijalari sog‘lom turmush tarzi, minimal invaziv davolash usullari va individual medikamentoz terapiya strategiyalarining yurak-qon tomir kasalliklari bilan kurashishda samaradorligini tasdiqlaydi. Bu esa kasalliklarni erta aniqlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va yangi texnologiyalarni amaliyotga joriy etish orqali aholi sog‘lig‘ini yaxshilashga yordam beradi.

XULOSA

Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda global sog‘liqni saqlash muammolaridan biri hisoblanadi, chunki ular o‘lim va kasallanishning asosiy sababchisi bo‘lib qolmoqda. Ushbu kasalliklarning oldini olish uchun profilaktika choralari ko‘rish juda muhimdir. Bunga sog‘lom turmush tarzini yuritish – to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faoliyatni oshirish,

zararli odatlardan voz kechish (chekish va alkogoldan saqlanish) kabi choralar kiradi. Shuningdek, doimiy ravishda qon bosimini nazorat qilish, xolesterin va qondagi shakar darajasini tekshirish ham yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy davolash usullari esa ancha rivojlandi. Dori vositalari yordamida kasallikni boshqarish imkoniyatlari mavjud, jumladan, statinlar yordamida xolesterin miqdorini kamaytirish, gipertoniya uchun dori-darmonlar va qon ivishini oldini olish uchun antikoagulyantlar kabi dorilar qo'llanadi. Shuningdek, invaziv muolajalar, masalan, angioplastika va koronar arteriyani baypas qilish kabi jarrohlikusullari yordamida bemorlarga yordam ko'rsatish imkoniyatlari ham kengaymoqda. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar yordamida yurakni stimulyatorlar, defibrillyatorlar va boshqa qurilmalar bilan qo'llab-quvvatlash usullari ham samaradorligini isbotlamoqda. Profilaktika va zamonaviy davolash usullarining samarali qo'llanilishi yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirishga va bemorlarning umrini uzaytirishga xizmat qiladi. Shu bois, yurak-qon tomir kasalliklari bilan kurashda jamoatchilikning ongini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va davolash texnologiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. World Health Organization et al. Cardiovascular disease // http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/. – 2017.
2. Yusuf S. et al. Modifiable risk factors, cardiovascular disease, and mortality in 155 722 individuals from 21 high-income, middle-income, and low-income countries (PURE): a prospective cohort study // *The Lancet*. – 2020. – T. 395. – №. 10226. – C. 795-808.
3. Virani S. S. et al. Heart disease and stroke statistics—2020 update: a report from the American Heart Association // *Circulation*. – 2020. – T. 141. – №. 9. – C. e139- e596.
4. Piepoli M. F. et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice // *Polish Heart Journal (Kardiologia Polska)*. – 2016. – T. 74. – №. 9. – C. 821-936.

5. Roffi M. et al. 2015 ESC Guidelines for the management of acute coronary syndromes in patients presenting without persistent ST-segment elevation //Polish Heart Journal (Kardiologia Polska). – 2015. – T. 73. – №. 12. – C. 1207-1294.
6. Benjamin E. J. et al. Heart disease and stroke statistics—2019 update: a report from the American Heart Association //Circulation. – 2019. – T. 139. – №. 10. – C. e56-e528.
7. Brandhorst S., Longo V. D. Dietary restrictions and nutrition in the prevention and treatment of cardiovascular disease //Circulation research. – 2019. – T. 124. – №. 6. – C. 952-965.
8. Nabel E. G., Braunwald E. A tale of coronary artery disease and myocardial infarction //New England Journal of Medicine. – 2012. – T. 366. – №.