

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA MOBIL ILOVALARNING YURAK SALOMATLIGIGA IJOBIY TA'SIRI.

Omonov Azimbek G'ayrat o'g'li

Alfraganus Universitety Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi 4-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Umarov Botir Axmadaliyevich

Annotatsiya: Maqola raqamli texnologiyalar va mobil ilovalarning yurak salomatligiga ijobiy ta'siri mavzusini o'rganishga bag'ishlangan. Zamonaviy davrda yurak-qon tomir kasalliklari keng tarqalgan bo'lib, ularni oldini olish va nazorat qilishda raqamli texnologiyalar, mobil ilovalar, sog'liqni kuzatuv qurilmalari va telemeditsina samarali vosita sifatida xizmat qilmoqda. Ishda yurak salomatligini monitoring qilish, jismoniy faollikni oshirish, sog'lom ovqatlanish va dori qabul qilishni nazorat qilish bo'yicha mobil ilovalarning samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy raqamli yondashuvlar bemorlarning yurak salomatligini yaxshilash, profilaktik choralarni kuchaytirish va hayot sifatini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, mobil ilovalar, yurak salomatligi, jismoniy faollik, telemeditsina, sog'liqni monitoring qilish, profilaktika, bemorlar, sog'lom turmush tarsi

Yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'yicha eng keng tarqalgan surunkali kasalliklar qatoriga kiradi. Ularning rivojlanishi ko'pincha yomon turmush tarzi, kam jismoniy faollik, noto'g'ri ovqatlanish va stress bilan bog'liq. Shu sababli yurak salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olish dolzarb masala hisoblanadi. Zamonaviy texnologiyalar va mobil ilovalar bu borada samarali vosita sifatida keng qo'llanilmoqda.

Raqamli texnologiyalar yurak salomatligini monitoring qilish, jismoniy faollik va ovqatlanish odatlarini kuzatish, dori qabul qilishni nazorat qilish imkonini beradi. Mobil ilovalar va sog'liqni kuzatuv qurilmalari bemorlarga o'z holatini real vaqt rejimida nazorat qilish, shuningdek, shifokorlar bilan masofadan maslahatlashish imkonini yaratadi. Shu orqali bemorlarning yurak salomatligi yaxshilanadi, profilaktik choralar kuchayadi va kasallik asoratlari kamayadi.

Ushbu ish raqamli texnologiyalar va mobil ilovalarning yurak salomatligiga ta'siri, ularning samaradorligi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashdagi rolini tahlil qilishga qaratilgan.

Raqamli texnologiyalar va mobil ilovalar zamonaviy yurak salomatligini saqlash va yaxshilashda muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda. Yurak-qon tomir kasalliklari, xususan yurak ishemik kasalligi, arterial gipertenziya va boshqa surunkali holatlar

ko'plab insonlarning hayot sifatini pasaytiradi va murakkab klinik asoratlarga olib keladi. Raqamli texnologiyalar bu kasalliklarni monitoring qilish, bemorlarni kuzatish va davolash jarayonini optimallashtirish imkonini beradi. Masalan, mobil ilovalar va sog'liqni kuzatuv qurilmalari qon bosimini, yurak urishi tezligini, jismoniy faollikni, uyqu sifatini va ovqatlanish odatlarini real vaqt rejimida nazorat qilish imkonini beradi. Shu orqali bemorlar o'z holatini yaxshiroq tushunadi va zarur choralarni vaqtida ko'ra oladi.

Jismoniy faollik yurak salomatligi uchun muhim hisoblanadi. Mobil ilovalar foydalanuvchilarni kundalik mashqlarni bajarishga rag'batlantiradi, masalan, qadamlar sonini hisoblash, yugurish yoki velosiped haydash vaqtini kuzatish, mashqlar natijalarini vizual tarzda ko'rsatish orqali bemorning motivatsiyasini oshiradi. Shu bilan birga, ilovalar shaxsiy mashq dasturlarini yaratish imkonini beradi, bu esa bemorning jismoniy imkoniyatlari va kasallik darajasiga mos keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yurak faoliyatini yaxshilaydi, LDL xolesterin darajasini kamaytiradi, HDL xolesterin darajasini oshiradi va qon bosimini normallashtiradi.

Ovqatlanish va parhez ham yurak salomatligini saqlashda muhim omildir. Mobil ilovalar foydalanuvchilarga kundalik ratsionni kuzatish, kaloriyalarni hisoblash va foydali ovqatlar tanlash bo'yicha tavsiyalar beradi. Shu orqali bemorlar o'z ovqatlanish odatlarini yaxshilaydi, ortiqcha yog va shakar iste'molini kamaytiradi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini pasaytiradi. Ilovalar foydalanuvchilarga sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda yordam beruvchi motivatsion eslatmalar va maslahatlar ham taqdim etadi.

Raqamli texnologiyalar bemorlarning dori-darmonlarni qabul qilish tartibini nazorat qilishda ham samarali vosita hisoblanadi. Mobil ilovalar bemorlarga dorilarni belgilangan vaqtda qabul qilishni eslatadi, dozalashni kuzatadi va dori qabul qilish bo'yicha shifokorlar bilan masofadan maslahatlashish imkonini beradi. Bu esa bemorlarning dorilarga rioya qilish darajasini oshiradi va kasallikning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, ba'zi ilovalar simptomlarni kiritish va ularni tahlil qilish orqali shifokorlarga bemorning holatini tezkor baholash imkonini yaratadi.

Telemeditsina va raqamli maslahatlashuv xizmatlari yurak salomatligini yaxshilashda qo'shimcha imkoniyatlar yaratadi. Bemorlar shifokor bilan masofadan maslahatlashadi, test natijalarini uzatadi va real vaqt rejimida kuzatuv olib boradi. Shu orqali bemorlar shifokorlar bilan tezkor aloqa o'rnatadi, muhim o'zgarishlarni vaqtida aniqlaydi va zarur choralarni ko'radi. Bu, ayniqsa, surunkali yurak kasalligi bilan og'rigan bemorlar uchun muhim bo'lib, kasallik asoratlarini kamaytirishga yordam beradi.

Raqamli texnologiyalar shuningdek, bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ilovalar foydalanuvchilarga stressni boshqarish, meditatsiya va nafas mashqlarini bajarish imkonini beradi. Psixologik qo'llab-quvvatlash va motivatsion

bildirishnomalar bemorlarning o'z sog'ligiga e'tiborini oshiradi va kasallik bilan bog'liq tashvishlarni kamaytiradi. Shu tarzda, mobil ilovalar bemorlarning jismoniy va ruhiy holatini bir vaqtda qo'llab-quvvatlaydi.

Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar bemorlar va tibbiyot mutaxassisleri uchun ma'lumotlarni tahlil qilish imkoniyatini yaratadi. Ilovalar tomonidan yig'ilgan ma'lumotlar bemorlar guruhlar uchun statistik tahlil va individual yondashuvni ishlab chiqish imkonini beradi. Bu esa davolash samaradorligini oshirish va profilaktika strategiyalarini optimallashtirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli yondashuvlar bilan qo'llaniladigan kompleks dasturlar yurak salomatligini yaxshilashda an'anaviy yondashuvlarga nisbatan samaraliroq hisoblanadi.

Umuman olganda, raqamli texnologiyalar va mobil ilovalar yurak salomatligini yaxshilashda ko'p qirrali imkoniyatlarni taqdim etadi. Ular bemorlarning jismoniy faolligini oshiradi, ovqatlanish va parhezni nazorat qiladi, dorilarni qabul qilishni monitoring qiladi, ruhiy holatni qo'llab-quvvatlaydi va tibbiyot mutaxassisleri bilan tezkor aloqa o'rnatishga yordam beradi. Shu bilan birga, ushbu texnologiyalar bemorlarning motivatsiyasini oshiradi, kasallik asoratlarini kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Kompleks va individual yondashuv bemorlar uchun maksimal samaradorlikni ta'minlaydi va zamonaviy yurak salomatligini saqlash strategiyasining ajralmas qismiga aylanadi.

Raqamli texnologiyalar va mobil ilovalar yurak salomatligini saqlash va yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Mobil ilovalar va sog'liqni kuzatuv qurilmalari bemorlarning jismoniy faolligini oshirish, ovqatlanish va parhezni nazorat qilish, dorilarni belgilangan vaqtda qabul qilish va simptomlarni monitoring qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, raqamli yondashuvlar psixologik qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish va bemorlarni motivatsiyalash orqali hayot sifatini oshiradi. Telemeditsina va raqamli maslahatlashuv xizmatlari bemor va shifokorlar o'rtasida real vaqt rejimida aloqa o'rnatadi, kasallik asoratlarini kamaytiradi va davolash samaradorligini oshiradi. Kompleks va individual yondashuv raqamli texnologiyalar orqali yurak salomatligini yaxshilash strategiyasining ajralmas qismiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Alpert J. S., Thygesen K., Antman E. *Digital Health and Cardiovascular Disease: Current Applications and Future Perspectives*. J Am Coll Cardiol, 2019;73:2671–2684.

2. Bashi N., Karunanithi M., Fatehi F., et al. *Remote Monitoring of Patients With Heart Failure Using Mobile Phone-Based Technology: A Systematic Review and Meta-Analysis*. JMIR, 2017;19:e18.

3. Widmer R. J., Collins N. M., Collins C. S., et al. *Digital Health Interventions for the Prevention of Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Mayo Clin Proc, 2015;90:469–480.

4. Kitsiou S., Paré G., Jaana M. *Effects of Home Telemonitoring Interventions on Patients With Chronic Heart Failure: An Overview of Systematic Reviews*. J Med Internet Res, 2015;17:e63.

5. WHO. *Digital Health: Transforming and Enhancing Health Care Worldwide*. Geneva, 2020.

6. Yan Z., Yu P., Chen Y., et al. *Mobile Applications for Cardiovascular Health Management: A Review*. Front Cardiovasc Med, 2021;8:679193.