



**YURAK QON-TOMIRLARI TIZIMINING YOSHGA BOG'LIQ RIVOJLANISH
BOSQICHLARI VA KARDIOVASKULYAR KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI**

Amaliyot raxbari: Aliyeva.R.A

Karimjonova Tursunoy Nurdinjon qizi

Andijon davlat chet tillari insituti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yurak qon-tomirlari tizimining yoshga bog'liq rivojlanish bosqichlari, ularning fiziologik o'zgarishlari, shuningdek, kardiovaskulyar kasalliklarning profilaktikasi masalalari ko'rib chiqiladi. Har bir yosh bosqichiga xos bo'lgan yurak-qon tomir tizimidagi o'zgarishlar va ularni e'tiborga olgan holda profilaktik choralar yoritilgan.

Kalit so'zlar: yurak qon-tomirlari tizimi, yoshga bog'liq o'zgarishlar, kardiovaskulyar kasalliklar, profilaktika, salomatlik.

Kirish

Yurak qon-tomirlari tizimi inson organizmida muhim hayotiy funksiyalarni bajaradi. Ushbu tizimning rivojlanishi va holati ko'plab omillarga, jumladan yoshga bog'liq fiziologik o'zgarishlarga bevosita bog'liqdir. Hozirgi kunda yurak qon-tomir kasalliklari o'limning asosiy sabablari qatoridan o'rin olganligi sababli, bu kasalliklarning oldini olish va erta aniqlash masalalari dolzarb hisoblanadi.

Asosiy qism

Yangi tug'ilgan davr va chaqaloqlik: Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda yurakning tuzilishi va faoliyati tug'ruqdan oldingi davrdan farq qiladi. Tug'ilish paytida gemodinamik tizimda jiddiy o'zgarishlar yuz beradi, masalan, arterial va venoz qon aylanish yo'llari ajraladi. Yurak urish soni yuqori bo'lib, yurak mushaklari hali yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi.

Bolalik davri (1–10 yosh): Bu davrda yurak massasining tana og'irligiga nisbati kamayadi, qon tomirlar elastik bo'lib, arterial bosim nisbatan past darajada bo'ladi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va gigiyenaga rioya qilish yurak salomatligi uchun asos bo'ladi.

O'smirlik davri (11–18 yosh): Gormonal o'zgarishlar tufayli yurak qon-tomir tizimiga tushadigan yuk ortadi. Arterial bosim nisbatan ortadi, yurak hajmi kattalashadi. Bu davrda gipertoniya belgilari paydo bo'lishi mumkin, shuning uchun sog'lom turmush tarziga jiddiy e'tibor berish lozim.

Kattalar davri (18–45 yosh): Kardiovaskulyar tizim to'liq shakllanadi. Noto'g'ri ovqatlanish, stress, chekish, harakatsizlik yurak kasalliklari xavfini oshiradi. Bu davrda yurak ishemik kasalligi, gipertoniya va yurak ritmi buzilishlari kabi muammolar uchraydi.

Qarilik davri (45 yoshdan yuqori): Qarilikda qon tomirlari elastikligini yo'qotadi, yurak mushaklari zaiflashadi. Ateroskleroz, yurak ishemik kasalliklari, infarkt, insult kabi xavfli kasalliklar rivojlanadi. Shu sababli yillik kardiologik ko'riklar o'tkazish muhim hisoblanadi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Kardiovaskulyar kasalliklarning profilaktikasi: Kardiovaskulyar kasalliklarning oldini olish quyidagilarga asoslanadi:

- Sog'lom turmush tarzi: muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish.
- Stressni boshqarish: psixologik holat yurak salomatligiga bevosita ta'sir qiladi.
- Davriy tibbiy ko'rik: qon bosimi, qondagi xolesterin va glyukoza miqdorini nazorat qilish.
- Oilaviy anamnezni hisobga olish: genetik moyillik aniqlanganda erta profilaktika choralari ko'rish zarur.

Xulosa

Yurak qon-tomirlari tizimining har bir yosh davriga xos rivojlanish bosqichlarini chuqur o'rganish orqali yurak kasalliklarining oldini olish mumkin. Shu boisdan sog'lom turmush tarzini shakllantirish, erta tashxis va profilaktik choralarni amalga oshirish kardiovaskulyar kasalliklar xavfini kamaytiradi va umr davomiyligini uzaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi statistik ma'lumotlari, 2023.
2. Harrison's Principles of Internal Medicine, 20-nashr.
3. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs) – 2022 report.
4. Yusuf S., et al. (2020). Global Burden of Cardiovascular Diseases. Journal of the American College of Cardiology.