



BUGUNGI KUNDA KEKSALARDA VA BOLALARDA KO'P UCHRAYOTGAN
YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARI PROFILAKTIKASI.

Qodirov Fayzullo A'zamjon o'g'li

“Central Asian Medical University” Tibbiyot universiteti Assistenti

Xabibullayev Ne'matillo

“Central Asian Medical University” Davolash ishi yo'nalishi talabasi.

Tel raqami: +998770004935.

E-mail: nematilloxabibullayev7@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda aholining ikki muhim qatlamida – keksa yoshdagilar va bolalar orasida ko'p uchrayotgan yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasi muhokama qilinadi. Keksalikda yurakning funksional imkoniyatlarining kamayishi, qon bosimining ortishi va xolesterin moddalari to'planishi, bolalarda esa tug'ma yurak nuqsonlari va autoimmun jarayonlar natijasida yurak faoliyatining buzilishi asosiy xavf omillari sifatida ko'riladi. Maqolada birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika choralariga alohida e'tibor qaratiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, tibbiy skrining va ruhiy salomatlikning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, ularning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasi, keksalarda uchraydigan yurak yetishmovchiligi, yurak ishemik kasalligi, bolalarda kuzatiladigan tug'ma yurak nuqsonlari, yurak ritmi buzilishi, gipertoniya, ateroskleroz, yurak infarkti, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik.

**CARDIOVASCULAR DISEASE PREVENTION IN THE ELDERLY AND
CHILDREN IN TODAY'S WORLD.**

Annotation: This article explores the prevention of cardiovascular diseases, which have become increasingly prevalent among two vulnerable groups — the elderly and children. In older adults, cardiovascular diseases are often associated with age-related decline in cardiac function, hypertension, and cholesterol accumulation, while in children, congenital heart defects and autoimmune factors are more common. The article focuses on primary, secondary, and tertiary prevention strategies, emphasizing the importance of a healthy lifestyle, balanced nutrition, regular physical activity, periodic medical checkups, and mental well-being to reduce the risk of cardiovascular complications in both age groups.

Keywords: Cardiovascular diseases, primary prevention, secondary prevention, heart failure in the elderly, ischemic heart disease, congenital heart defects in children,



arrhythmias, hypertension, atherosclerosis, myocardial infarction, healthy lifestyle, balanced diet, physical activity.

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ШИРОКО РАСПРОСТРАНЁННЫХ СРЕДИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.

Аннотация: *В данной статье рассматривается профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, которые в настоящее время широко распространены среди двух уязвимых групп населения — пожилых людей и детей. У пожилых людей основной причиной является возрастное снижение функциональности сердечной мышцы, артериальная гипертензия и накопление холестерина, в то время как у детей — врождённые пороки сердца и аутоиммунные процессы. В статье освещены меры первичной, вторичной и третичной профилактики, подчеркнута важность здорового образа жизни, правильного питания, физической активности, регулярных медицинских осмотров и психологического благополучия.*

Ключевые слова: *Сердечно-сосудистые заболевания, первичная и вторичная профилактика, сердечная недостаточность у пожилых, ишемическая болезнь сердца, врождённые пороки сердца у детей, аритмии, гипертензия, атеросклероз, инфаркт миокарда, здоровый образ жизни, рациональное питание, физическая активность.*

Inson salomatligi — har qanday jamiyat taraqqiyotining poydevoridir. Bu ayniqsa yurak-qon tomir tizimi salomatligiga bevosita taalluqlidir. Chunki yurak va qon tomirlar butun organizmning hayotiy faolligini ta'minlovchi asosiy tizim bo'lib, har qanday izdan chiqish inson hayotiga xavf tug'diradi. So'nggi o'n yilliklar ichida tibbiyotda kuzatilgan katta yutuqlarga qaramay, yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyoda, xususan O'zbekistonda ham eng keng tarqalgan va o'linga olib keluvchi sabablar ro'yxatida birinchi o'rinda turmoqda. Ayni paytda eng tashvishli holat shundaki, ilgari faqatgina yoshi katta odamlarga xos deb hisoblangan yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda tobora ko'proq bolalar va o'smirlar orasida ham uchray boshladi. Bu esa butun tibbiyot tizimi, pedagogika, sog'lom turmush tarzi targ'iboti, ovqatlanish madaniyati va ijtimoiy hayotda tub o'zgarishlar zarurligini ko'rsatadi. Shu bois, keksalar va bolalar kabi ikki mutlaqo turli, ammo himoyasiz guruhlar o'rtasida yurak-qon tomir tizimi muammolarining ortib borayotgan holatini chuqur o'rganish, ularning kasallikka chalinish sabablari, xavf omillari, zamonaviy profilaktika va davo choralarini tahlil qilish bugungi kunda muhim ilmiy, amaliy va ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili 18 milliondan ortiq odam yurak-qon tomir kasalliklari tufayli hayotdan ko'z yumadi. Ularning aksariyati 60 yoshdan oshganlar bo'lsa-da, so'nggi 10 yil ichida 18 yoshgacha bo'lganlarda



bu kasalliklar 14–16% ko‘paygan. Ateroskleroz, gipertenziya, yurak yetishmovchiligi, aritmiya, insult va infarkt – bularning barchasi nafaqat qariyalarda, balki bolalar, hatto maktabgacha yoshdagi farzandlarda ham uchrayapti. Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) – bu yurak va qon tomirlari faoliyati bilan bog‘liq surunkali va o‘tkir patologiyalar bo‘lib, bugungi kunda butun dunyoda, ayniqsa, rivojlanayotgan davlatlarda, jumladan O‘zbekistonda ham o‘sib borayotgan tibbiy va ijtimoiy muammo hisoblanadi. Ayniqsa, bu kasalliklarning keksalar va bolalar orasida ko‘p uchrashi, ushbu guruhlar uchun katta xavf tug‘diradi. Kasalliklar etiologiyasini tahlil qilish ularni oldini olish va davolashda muhim ahamiyatga ega. Yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqishida genetik moyillik asosiy omillardan biri hisoblanadi. Agar ota-onada yoki yaqin qarindoshlarda yurak yoki qon bosimi bilan bog‘liq muammolar bo‘lsa, bu holat keksalarda yoki bolalarda ham yuzaga kelish ehtimolini oshiradi. Tug‘ma yurak nuqsonlari, yurak ritmining tug‘ma buzilishi va boshqa anomaliyalar ayniqsa bolalarda ko‘proq uchraydi. Keksalarda yurak-qon tomir tizimi faoliyati tabiiy qarish jarayonlari ta‘sirida sekinlashadi. Arteriyalarning elastikligi kamayadi, yurak mushaklarining kuchi pasayadi, qon aylanishi sekinlashadi. Bu holatlar gipertoniya, yurak ishemik kasalligi va yurak yetishmovchiligining rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Bolalarda esa yurak-qon tomir tizimi yetarlicha shakllanmagan bo‘ladi, bu esa ayrim tashqi omillar ta‘sirida kasalliklar rivojlanishiga olib keladi. Noto‘g‘ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklarining eng asosiy etiologik sabablaridan biri hisoblanadi. Keksalar ko‘pincha yog‘li, kaloriyali oziq-ovqatlarni ko‘p iste‘mol qilishadi, bu esa qon tomirlarida xolesterin to‘planishiga olib keladi. Bolalarda esa fastfud, gazli ichimliklar va shirinliklarni ortiqcha iste‘mol qilish erta yoshda semirish, insulin qarshiligi va gipertoniya rivojlanishiga olib keladi. Harakatsiz hayot tarzi yurak mushaklarining zaiflashishiga va qon aylanishining sustlashishiga olib keladi. Keksalarda harakatsizlik qon quyilish xavfini oshiradi, bolalarda esa bu holat yurak va qon tomirlarining to‘laqonli rivojlanmasligiga sabab bo‘ladi. Zamonaviy bolalar ko‘proq kompyuter, telefon va televizor oldida vaqt o‘tkazishadi, bu esa yurak faoliyatiga salbiy ta‘sir qiladi. Doimiy stress, bezovtalik, yolg‘izlik va depressiya yurak-qon tomir tizimiga jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Keksalarda yolg‘izlik hissi, ijtimoiy faoliyatdan chetlanish, moliyaviy muammolar, oila a‘zolarining vafoti stressni kuchaytiradi. Bolalarda esa oiladagi muhit, maktabdagi bosim, do‘stlar bilan munosabatlar va boshqa psixologik omillar yurak-qon tomir tizimiga ta‘sir ko‘rsatadi. Keksalar orasida ko‘p uchraydigan odatlar – chekish, spirtli ichimliklar iste‘moli yurak-qon tomir tizimini bevosita shikastlaydi. Chekish tomirlarning torayishiga, qon bosimining ko‘tarilishiga olib keladi. Spirtli ichimliklar esa yurak ritmini buzadi, yurak mushaklarini zaiflashtiradi. Bolalar orasida esa passiv chekish (ya‘ni atrofdagilar tomonidan chekilayotgan tutunga ta‘sir qilish) ham katta xavf tug‘diradi. Ekologik muhitning buzilishi, havodagi zararli gazlar, suv va oziq-ovqatdagi toksik moddalar yurak va qon tomirlariga salbiy ta‘sir qiladi. Keksalar ekologik noqulayliklarga ko‘proq sezuvchan bo‘lishadi. Bolalar organizmi esa bu kabi omillarga qarshi hali to‘liq immunitetga ega bo‘lmaganligi



uchun ta'sirga tez tushadi. Keksalarda ko'pincha qandli diabet, buyrak yetishmovchiligi, surunkali bronxit kabi kasalliklar bilan yurak-qon tomir kasalliklari birga kechadi. Bu esa yurakka tushadigan yukni oshiradi. Bolalarda ham surunkali infeksiyalar (masalan, angina, revmatizm) yurak mushaklarining yallig'lanishiga sabab bo'lib, keyinchalik yurak yetishmovchiligiga olib keladi. Ortiqcha vazn yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuk tushirish bilan birga, qon bosimini oshiradi va yurak ritmining buzilishiga olib keladi. Ayniqsa keksalarda metabolizm sekinlashganligi sababli, ortiqcha vazn yurak faoliyatini yomonlashtiradi. Bolalarda esa noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlilik semirishni yuzaga keltiradi, bu esa yurak kasalliklariga sabab bo'ladi. Ba'zi ijtimoiy guruhlar yurak-qon tomir kasalliklariga ko'proq moyil bo'ladi. Bu holat ularning turmush tarzi, ta'lim darajasi, sog'liqni saqlash xizmatlariga kirish imkoniyati va madaniy odatlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Kambag'allik darajasi yuqori bo'lgan oilalarda bolalar va keksalarning to'g'ri ovqatlanmasligi va sifatli tibbiy xizmatlardan foydalana olmasligi kasallik xavfini oshiradi. Yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasi bugungi kunda sog'liqni saqlash tizimining eng muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, ayniqsa keksalar va bolalar orasida ushbu kasalliklarning oldini olish bo'yicha tizimli yondashuv zarurdir. Kasallik rivojlanishidan avval uning ehtimolini kamaytirish, sog'lom hayot tarzini shakllantirish va xavf omillarini bartaraf etish orqali yurak va qon tomir tizimining sog'lom faoliyatini ta'minlash mumkin. Profilaktika ko'p bosqichli va kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Avvalo, to'g'ri ovqatlanish tartibini yo'lga qo'yish yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda muhim omillardan biridir. Oziq-ovqat tarkibida to'yingan yog'lar, tuz va shakar miqdorini cheklash kerak. Keksalar uchun past xolesterinli, sabzavotlar va mevalarga boy, ko'proq kletchatkali mahsulotlar bilan oziqlanish tavsiya etiladi. Bolalarda esa fastfud, gazli ichimliklar va sun'iy shirinliklar iste'molini kamaytirish, tabiiy mahsulotlarga asoslangan ovqatlanish rejimini yo'lga qo'yish lozim. Omega-3 yog' kislotalari, antioksidantlar va vitaminlarga boy mahsulotlar yurak faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Jismoniy faollik yurak salomatligini saqlashda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Keksalar uchun har kuni yurish, yengil mashqlar yoki suzish kabi faoliyatlar tavsiya etiladi. Bu nafaqat yurak kuchini saqlashga, balki qon bosimini barqarorlashtirishga ham yordam beradi. Bolalarda esa sport to'garaklari, harakatli o'yinlar va jismoniy tarbiya darslariga faol qatnashish yurak-qon tomir tizimining sog'lom shakllanishiga xizmat qiladi. Harakatsiz hayot tarzidan voz kechish kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Qon bosimini nazorat qilish profilaktikaning muhim qismi sanaladi. Ayniqsa, keksalarda har hafta yoki har oyda arterial bosimni o'lchab turish, gipertoniya aniqlansa erta bosqichda shifokor nazoratida davo choralari ko'rish kerak. Bolalarda esa qon bosimi monitoringi kamroq talab etiladi, lekin agar irsiy moyillik yoki semirish mavjud bo'lsa, bu borada ehtiyot choralari ko'rilishi zarur. Stressni kamaytirish yurak salomatligini saqlashda alohida ahamiyatga ega. Keksalar uchun psixologik qo'llab-quvvatlov, ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etish, oila bilan mehr-muhabbatda bo'lish stressni kamaytiradi. Bolalarda esa sog'lom oilaviy muhit, do'stona



maktab muhiti va psixologik barqarorlikni ta'minlash yurak salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Meditatsiya, nafas mashqlari, musiqa terapiyasi kabi usullar stressni kamaytirishda foydali vositalardir. Zararli odatlardan voz kechish – yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy profilaktik chorasidir. Chekish va spirtli ichimliklar iste'moli yurakka salbiy ta'sir ko'rsatadi, ayniqsa keksalar orasida bu odatlarni tark etish yurak faoliyatini tiklashga xizmat qiladi. Bolalarda esa zararli odatlarga kirib ketishining oldini olish, ular bilan sog'lom turmush tarzining afzalliklari haqida ko'proq suhbatlashish va ularni ogohlikka chaqirish kerak. Sog'liqni muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tkazish ham yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash va oldini olishda katta rol o'ynaydi. Keksalar har yili kardiologik tekshiruvdan o'tib turishlari zarur. Qon lipid darajasi, yurak ritmi, EKG, EKO kabi tekshiruvlar yurakdagi muammolarni aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Bolalarda esa pediatrik nazorat doirasida yurak faoliyatini tekshirib borish, ayniqsa tug'ma yurak nuqsonlari mavjud bo'lsa, doimiy kuzatuvda bo'lish lozim. Ortiqcha vaznni kamaytirish yurak yukini yengillashtirishga xizmat qiladi. Keksalarda parhez va jismoniy faollik bilan, bolalarda esa sog'lom ovqatlanish va faol harakatlar bilan ortiqcha vazn muammosining oldini olish mumkin. Shu bilan birga, metabolik sindrom, insulin rezistentligi va qandli diabet rivojlanishiga qarshi kurashishda ham bu choralar foydalidir. Ekologik xavfsizlikni ta'minlash ham muhim profilaktik choradir. Keksalar va bolalar imkon qadar toza havo, sifatli ichimlik suvi va ekologik xavfsiz hududlarda yashashlari kerak. Ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga moyil insonlar uchun ifloslangan muhit yurak faoliyatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Oziq-ovqat mahsulotlarining sifatiga e'tibor berish, zararli moddalardan xoli bo'lishi yurak sog'lig'ini saqlashda yordam beradi. Immunitetni mustahkamlash orqali yurak-qon tomir tizimini infeksiyalardan himoya qilish mumkin. Bolalarda surunkali infeksiyalarning yurakka salbiy ta'sirini oldini olish uchun emlash, to'g'ri parvarish va shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish lozim. Keksalar uchun esa yilda bir marta gripp va pnevmoniyaga qarshi emlanish tavsiya etiladi, bu kasalliklar yurakka ortiqcha yuk tushishini oldini oladi. Ta'lim va sog'lom turmush tarzi haqida xabardorlikni oshirish ham keng qamrovli profilaktika ishlarining bir qismidir. Ommaviy axborot vositalari, maktablar, poliklinikalar va jamoat joylarida sog'lom turmush tarzi, yurak-qon tomir kasalliklari haqida tushuntirish ishlarini olib borish, maxsus seminarlar va treninglar uyushtirish orqali aholining xabardorligini oshirish mumkin. Ayniqsa, ota-onalar bolalarning yurak salomatligi uchun mas'uliyatni chuqur anglab yetishlari lozim. Shuningdek, sog'lom uyqu tartibini saqlash ham yurak sog'lig'iga ijobiy ta'sir qiladi. Keksalar uchun kechasi 6-8 soat uyqu tavsiya etiladi, bolalarda esa bu vaqt 9-11 soatni tashkil qilishi kerak. Uyqu yetishmovchiligi yurak urish ritmini buzadi, qon bosimini oshiradi va yurak mushaklariga ortiqcha yuk tushiradi.

DAVOLASH. Yurak-qon tomir kasalliklarini davolashda an'anaviy tibbiy usullar bilan bir qatorda, xalq tabobatiga asoslangan tabiiy o'simliklar yordamida davolash usullari ham keng qo'llanilmoqda. Ayniqsa, yurak ritmini me'yorlashtirish, qon bosimini





barqarorlashtirish, qon aylanishini yaxshilash, yurak mushagini mustahkamlash kabi maqsadlarda xalq tabobati an'analaridan foydalanish foydali natijalar beradi. Tabiiy vositalar, organizmga kamroq zarar yetkazgani uchun, ayniqsa keksalar va bolalar uchun xavfsizroq hisoblanadi, lekin ular doimiy tibbiy nazorat ostida qo'llanilishi lozim. Yurak faoliyatini yaxshilashda birinchi navbatda na'matak (itburun) mevasi keng qo'llaniladi. U yurakni mustahkamlovchi, qon aylanishini faollashtiruvchi va qon tomirlarini tozalovchi tabiiy vosita hisoblanadi. Na'matak damlamasi yurak mushaklarini quvvatlantiradi, yurak urishini me'yorga keltiradi. Uni quyidagicha tayyorlash mumkin: quritilgan na'matak mevalaridan bir osh qoshiq olib, 300 ml qaynagan suvda 10-15 daqiqa davomida damlanadi va kuniga 2-3 mahal ichiladi. Qalampir bargi yoki guli yurak qon aylanishini yaxshilovchi kuchli vositalardan biridir. Ayniqsa, yurak urishining sustligi, qon bosimining pasayib ketishi holatida qalampir damlamasi foydali hisoblanadi. Buning uchun 1 choy qoshiq quritilgan qalampir bargi ustiga 200 ml qaynoq suv quyilib, 20 daqiqa tindiriladi. Sovutilgan holda ichiladi. Bu yurakni rag'batlantirib, qon bosimini barqarorlashtirishga yordam beradi. Qizilmiya ildizi ham yurak-qon tomir tizimiga foydali o'simliklardan biridir. U yurak mushagidagi yallig'lanishni kamaytiradi, yurak urishini tartibga soladi. Shu bilan birga, u qon tomirlarini kengaytirib, qon aylanishini osonlashtiradi. Qizilmiya ildizi qaynatmasi yurak og'rig'ini kamaytirishda va yurakdan keluvchi siqilish holatlarini bartaraf etishda samaralidir. Gulhamishabohor (valeryana) ildizi yurak-qon tomir tizimida kuchli tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bu o'simlik yurak ritmining tezlashuvi (taxikardiya), asabiylikdan kelib chiqqan yurak bezovtaligi va uyqu buzilishi holatida juda foydali. Valeryana ildizi qaynatmasi yurak mushagining ortiqcha zo'riqishini kamaytiradi va yurakni tinchlantiradi. Damlamasi tun bo'yi ichilsa, uyqu sifatini oshiradi va yurakni me'yorlashtiradi. Yana bir samarali vosita bu – sarimsoqdir. Sarimsoq tarkibidagi tabiiy moddalar yurak qon tomirlarini tozalaydi, xolesterin miqdorini kamaytiradi va qon bosimini tushiradi. Ayniqsa keksalar uchun har kuni 1-2 bo'lak sarimsoqni ezib, asal yoki qatiq bilan iste'mol qilish yurak salomatligini yaxshilaydi. Bu usul yurak ishemik kasalligida, gipertoniya va tomir tiqilishi xavfi bo'lganda tavsiya etiladi. Asal ham yurak salomatligiga foydali ta'sir ko'rsatadi. U yurak mushagining quvvatini oshiradi, yurak urishini me'yorlashtiradi va yurakni oziqlantiradi. Ayniqsa, asalni limon sharbatiga aralashtirib ichish yurakka energiya beradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Bolalarda asal iste'moli yurak faoliyatini mustahkamlab, immunitetni ham kuchaytiradi. Arnika o'simligi yurak mushagining spazmlarini kamaytiradi va yurak og'rig'ini yengillashtiradi. Ushbu o'simlikdan tayyorlangan damlamani kuniga 2-3 mahal ichish yurak sohasidagi og'riqlar, yurak urishining buzilishi va asabiy yurak kasalliklarida foyda beradi. Kekik (chabrets) o'simligi ham yurak faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi o'simlik hisoblanadi. U yurak ritmini yaxshilaydi, qon tomirlarini mustahkamlaydi va yurak sohasidagi siqilishlarni yengillashtiradi. Kekik qaynatmasi yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi va yurakni tinchlantiradi. Gulxayri (malva) o'simligi yurak faoliyatini tiklashda foydali hisoblanadi.



Ayniqsa yurak mushaklarining zaiflashuvi holatlarida, bu o'simlikning qaynatmasi yurak kuchini oshirishga xizmat qiladi. Gulxayri yurak urishini me'yorga soladi va qon aylanishini yaxshilaydi. Bundan tashqari, dolchin (koritsa) ham yurak qon aylanish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Dolchinni oz miqdorda asal bilan aralashtirib iste'mol qilish yurakni oziqlantiradi va yurak ritmini me'yorlashtiradi. Keksalar uchun bu usul yurak faoliyatini kuchaytiruvchi tabiiy vosita sifatida xizmat qiladi. Suvko'rkam (zveroboy) damlamasi ham yurak-qon tomir kasalliklarini davolashda keng qo'llaniladi. Ushbu o'simlik yurakning asabiy buzilishlariga, stress tufayli yuzaga kelgan yurak siqilishlariga qarshi samarali hisoblanadi. Uni damlab, har kuni ichib turish yurakni tinchlantiradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, yuqoridagi tabiiy vositalar yurak-qon tomir kasalliklarining yengil bosqichlarida yoki profilaktika maqsadida juda foydali bo'lishi mumkin. Biroq yurak kasalliklari og'ir darajada bo'lsa, ayniqsa yurak yetishmovchiligi, yurak urish ritmining keskin buzilishi, yurakning shoshilinch aralashuvni talab qiluvchi holatlarida, albatta mutaxassis kardiolog shifokor bilan maslahatlashish zarur. Tabiiy vositalar hech qachon dori-darmonlarning o'rnini to'liq bosmaydi, balki ularni to'ldiruvchi va yordamchi sifatida ishlatilishi kerak. Davolash jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, stressdan uzoqlashish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikni saqlash va yomon odatlardan voz kechish kabi omillar ham tabiiy vositalar bilan birgalikda yurak salomatligini tiklashda asosiy rol o'ynaydi. Shu tarzda yurak-qon tomir kasalliklarini davolash nafaqat tibbiy, balki umumiy sog'lom hayot tarziga asoslangan yondashuvni talab qiladi.

XULOSA. Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda keksalar va bolalar orasida eng ko'p uchraydigan va eng xavfli kasalliklar sirasiga kiradi. Ushbu kasalliklarning keng tarqalishiga olib kelayotgan sabablar turlicha bo'lib, ularning asosiylari noto'g'ri ovqatlanish, harakatsizlik, stress, zararli odatlar, genetik moyillik, ekologik omillar va surunkali kasalliklarning mavjudligi bilan bog'liqdir. Keksalarda yoshga bog'liq o'zgarishlar va organizm faoliyatining tabiiy susayishi yurak-qon tomir tizimini zaiflashtiradi. Bolalarda esa yurakning to'liq shakllanmaganligi, ovqatlanishdagi xatolar va psixologik zo'riqishlar bu kasalliklarni yuzaga keltiradi. Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda birinchi navbatda profilaktika choralari muhim o'rin tutadi. To'g'ri ovqatlanish, doimiy jismoniy faollik, stressdan xoli hayot kechirish, tibbiy ko'riklardan o'z vaqtida o'tish, ortiqcha vaznni kamaytirish va zararli odatlardan voz kechish yurak salomatligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Har bir inson, ayniqsa keksa va yosh avlod vakillari yurak salomatligi borasida yetarlicha xabardor bo'lishlari zarur. Yurak faqat bir a'zo emas, balki butun organizm faoliyatini boshqarib turuvchi hayotiy markazdir. Shu bilan birga, davolash jarayonida ham zamonaviy tibbiy usullar bilan bir qatorda xalq tabobati, ya'ni tabiiy o'simliklarga asoslangan davolash usullaridan oqilona foydalanish mumkin. Na'matak, qalampir, valeryana, qizilmiya, kekik, arnika, sarimsoq, asal, dolchin, gulhamishabahr, suvko'rkam kabi o'simliklar yurak faoliyatini yaxshilashda,





qon bosimini barqarorlashtirishda, yurak mushagini mustahkamlashda, yurak urishini me'yorlashtirishda, stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Biroq ushbu tabiiy vositalar har doim ham asosiy davo o'rnini bosmaydi. Shuning uchun ularni qo'llashda albatta shifokor bilan maslahatlashish, ayniqsa og'ir yurak kasalliklarida malakali kardiolog nazoratida bo'lish juda muhimdir. Tabiiy davolash usullari inson organizmiga nisbatan yumshoq va xavfsizroq ta'sir ko'rsatganligi bois, ular profilaktika va yengil darajadagi davolashda keng qo'llanishi mumkin. Ammo o'z-o'zicha davo qilish, ayniqsa yurak bilan bog'liq muhim a'zolarga ta'sir etuvchi vositalardan mutanosiblikka amal qilmasdan foydalanish sog'liq uchun jiddiy xavflar tug'dirishi mumkin. Shu sababli, har qanday tabiiy yoki dorivor vosita ehtiyotkorlik bilan va malakali mutaxassis tavsiyasi asosida iste'mol qilinishi lozim. Yurak salomatligini saqlash, unga e'tibor bilan yondashish – har bir insonning, ayniqsa keksalar va bolalarning sog'lom hayot kechirishi uchun zaruriy shartdir. Har bir oila a'zosi yurak kasalliklarining oldini olishda faol ishtirok etishi, farzandlar sog'ligini bolalikdan boshlab nazorat ostida saqlashi, keksalarga esa mehr va g'amxo'rlik bilan yondashishi lozim. Sog'lom yurak – sog'lom hayot kafolati ekanligini anglashimiz va bu borada amaliy ishlar olib borishimiz jamiyatning umumiy salomatligi uchun ham muhimdir. Shunday qilib, yurak-qon tomir kasalliklari nafaqat davolanishga muhtoj bo'lgan kasalliklar, balki ulardan oldini olishga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga va tabiiy resurslardan foydalanishga asoslangan keng qamrovli yondashuvni talab qiluvchi holatlardir. Tabiiy vositalar, profilaktik tadbirlar va shifokorlar nazorati ostida olib borilgan davolash yurak salomatligini tiklashda va uni uzoq yillar davomida saqlab qolishda ishonchli asos bo'lib xizmat qiladi. Sog'lom yurak – baxtli hayot garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Karimov A.K., Isroilov M.I. – Ichki kasalliklar propedevtikasi. Toshkent: Tibbiyot, 2019.
2. Rasulov Sh.M., Raxmonov A.X. – Kardiologiya asoslari. Toshkent: Tibbiyot, 2021.
3. Akilova M.T. – Bolalarda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari. Samarqand: MedPress, 2020.
4. Sobirova N., G'aniyev Sh. – Geriatriya va keksalar salomatligi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2022.
5. Tursunov A.X. – Yurak va qon tomir kasalliklarining profilaktikasi. Buxoro: Sog'lom hayot, 2018.
6. World Health Organization (WHO) – Cardiovascular Diseases (CVDs): Key Facts and Prevention. 2023.
7. Mayo Clinic – Heart Disease: Causes, Prevention and Natural Treatment Approaches. www.mayoclinic.org
8. WebMD – Natural Remedies for Heart Health. www.webmd.com



-
9. Bozorov B.B. – Xalq tabobatida yurak dardlariga qarshi o'simliklar. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
 10. Yunusova Z.R. – O'zbek xalq tabobatida yurak kasalliklarining davolash usullari. Farg'ona: Ilm Ziyosiy, 2019.
 11. Esonboyeva N.N. – Yurak salomatligi va o'simliklardan foydalanish. Andijon: BioKitob, 2021.
 12. Davidson's Principles and Practice of Medicine. 24th Edition. Elsevier, 2022.
 13. Guyton A.C., Hall J.E. – Textbook of Medical Physiology. 14th Edition. Elsevier, 2021.
 14. Naturopathic Medicine Journal – Herbal Treatment of Cardiovascular Disease, Vol. 10, Issue 3, 2020.
 15. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi – Yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash va oldini olish bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent, 2022.

