



**TIK TOK INSTAGRAMDA TARQALADIGAN YURAK KASALLIKLARI
HAQIDAGI YOLG'ON MASLAHATLAR**

To'liqinova Husnida

Qo'qon Davlat universiteti Tabiiy fanlar va iqtisodiyot fakulteti talabasi

ANNOTATSIYA: So'nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlarda, xususan TikTok va Instagram platformalarida yurak kasalliklariga oid turli xil maslahatlar va retseptlar keng tarqalmoqda.

Biroq, ko'pchiligi ilmiy asosga ega bo'lmagan yoki noto'g'ri ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarda tarqaladigan yurak kasalliklari bo'yicha yolg'on maslahatlar tahlil qilinadi, ularning salomatlikka bo'lishi mumkin bo'lgan xavflari aniqlanadi va ularni aniqlash, tekshirish hamda profilaktika qilish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Maqola shuningdek, foydalanuvchilarni sog'lom va ilmiy asoslangan ma'lumotlarga tayanishga chaqiradi hamda ijtimoiy tarmoqlarda sog'liq bo'yicha ma'lumotlarni baholash me'yorlarini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Yurak kasalliklari, yolg'on maslahatlar, ijtimoiy tarmoqlar, TikTok, Instagram, sog'liqni saqlash, ma'lumotlarni tekshirish, profilaktika, ilmiy asos, foydalanuvchi xabardorligi.

АННОТАЦИЯ: В последние годы в социальных сетях, особенно на платформах TikTok и Instagram, широко распространяются различные советы и рецепты, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Однако большинство из них не имеют под собой научной основы или содержат неверную информацию. В данной статье анализируются ложные рекомендации о сердечно-сосудистых заболеваниях, распространяемые в социальных сетях, определяются их потенциальные риски для здоровья и даются рекомендации по их выявлению, проверке и профилактике.

В статье также содержится призыв к пользователям полагаться на достоверную и научно обоснованную информацию и указываются критерии оценки информации о здоровье в социальных сетях.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, ложные рекомендации, социальные сети, TikTok, Instagram, здоровье, проверка фактов, профилактика, научная основа, осведомлённость пользователей.

ABSTRACT: In recent years, various advice and recipes related to heart disease have been widely distributed on social media, especially on TikTok and Instagram platforms.

However, most of them have no scientific basis or contain incorrect information. This article analyzes false advice about heart disease that is spread on social media, identifies their potential health risks, and provides recommendations for their detection, verification, and prevention.



The article also calls on users to rely on sound and scientifically based information and indicates the criteria for evaluating health information on social media.

Keywords: Heart disease, false advice, social media, TikTok, Instagram, health, fact-checking, prevention, scientific basis, user awareness.

KIRISH

Ijtimoiy tarmoqlarda yurak kasalliklari bo'yicha yolg'on maslahatlar sabablari

Tez tarqalish va ommalashuv: TikTok va Instagram platformalarida qisqa videolar va "trend"lar tez tarqaladi. Ko'pchilik foydalanuvchilar esa bilimga ega bo'lmagan holda, sog'liq bo'yicha maslahatlar beradi. Ilmiy asosning yo'qligi: Ba'zi postlar va videolar shunchaki shaxsiy tajriba yoki "internetdagi afsona"ga asoslanadi, ularning tibbiy tasdiqlanganligi yo'q. Moliyaviy va marketing manfaatlari: Ba'zi yolg'on maslahatlar mahsulotlarni reklama qilish yoki foyda olish maqsadida tarqatiladi. Masalan, "bu tabiiy o'simlik yurakni sog'lom qiladi" kabi da'volar ko'pincha moliyaviy manfaat bilan bog'liq.

Yolg'on maslahatlarning turlari Tibbiy jihatdan noto'g'ri dietalar: "Faqat bu meva yoki sharbatni ichsangiz yuragingiz sog'lom bo'ladi" kabi iddaolar. Davolanishni almashtirish: Yurak dori vositalarini qabul qilishni to'xtatish yoki shifokor maslahatini inkor etish. Noaniq mashqlar va fitness tavsiyalari: Yurak uchun xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan mashqlarni tavsiya qilish. Qo'shimchalar va "tabiiy vositalar" reklamalari: Ilmiy tasdiqlanmagan preparatlar, vitaminlar yoki o'simliklarni sog'liqni saqlash vositasi sifatida targ'ib qilish.

Stress va ruhiy salomatlikka ta'sir qiluvchi noto'g'ri maslahatlar: Masalan, meditatsiya yoki "yurakni davolash" usullari bo'yicha ilmiy asosga ega bo'lmagan tavsiyalar. Yolg'on maslahatlarning salomatlikka xavfi Qon bosimi va yurak ritmi buzilishi: Noto'g'ri dietalar va dorilar qabul qilish yurak ritmi va qon bosimini xavf ostiga qo'yadi. Infarkt va insult xavfi: Davolanishni to'xtatish yoki shifokor nazoratisiz o'zgarishlar infarkt va insultga olib kelishi mumkin. Stress va ruhiy tushkunlik: Noto'g'ri ma'lumotlar foydalanuvchilarda bezovtalik va qo'rquv uyg'otadi. Yolg'on maslahatlarni aniqlash va oldini olish Ilmiy manbalarga murojaat qilish: Faqat tibbiy ilmiy maqolalar va sertifikatlangan shifokor maslahatlariga ishonish.

Shifokor bilan maslahatlashish: Har qanday yangi dietalar, qo'shimchalar yoki mashqlarni shifokor bilan kelishish.

Manba tekshiruvi: Ijtimoiy tarmoqdagi postlar ishonchli manbalarga asoslanganmi yoki yo'qmi tekshirish. Ta'lim va xabardorlikni oshirish: Foydalanuvchilarni sog'liq va tibbiyot bo'yicha bilimlarini oshirishga chaqirish. Ilmiy asosga ega tavsiyalar Yurak uchun muvozanatli dieta: sabzavot, meva, to'liq don va yog'siz proteinlar. Jismoniy faollik: Yurak sog'lomligini saqlash uchun haftada 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlar. Qon bosimini kuzatish va dorilarni qabul qilish: Shifokor tavsiyasiga muvofiq. Stressni boshqarish: Meditatsiya, yoga, muntazam uyqu va dam olish. TikTok va Instagram kabi ijtimoiy tarmoqlarda yurak kasalliklari bo'yicha tarqaladigan yolg'on maslahatlar foydalanuvchilar uchun jiddiy xavf tug'diradi. Ilmiy asosga ega bo'lmagan



tavsiyalar salomatlikni yomonlashtirishi, hatto hayotga xavf solishi mumkin. Shu sababli, har qanday sog'liq bo'yicha maslahatni shifokor bilan maslahatlashmasdan qabul qilmaslik zarur. Foydalanuvchilarni xabardor qilish va sog'lom axborot manbalariga yo'naltirish muhimdir.

So'nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlar, xususan TikTok va Instagram, foydalanuvchilarga sog'liq va yurak kasalliklari haqida ma'lumot yetkazishda eng ommabop manbalardan biriga aylangan. Qisqa videolar va "trend" postlar tez tarqaladi, ko'pchilik esa ularni ilmiy asosga ega deb qabul qiladi. Shu bilan birga, ko'plab yolg'on yoki noto'g'ri maslahatlar foydalanuvchilar salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Yolg'on maslahatlar tarqalishining sabablari Tez va keng tarqalish: TikTok va Instagram algoritmlari foydalanuvchilarni viral kontentga yo'naltiradi, bu esa sog'liq bo'yicha noto'g'ri ma'lumotlarning tez tarqalishiga imkon beradi.

Yolg'on maslahatlar tarqalishining sabablari Tez tarqalish va viral kontent: TikTok algoritmi foydalanuvchilarga ko'p ko'rilgan yoki like olgan kontentni taklif qiladi, bu esa noto'g'ri ma'lumotlarning tez tarqalishiga olib keladi. Shaxsiy tajriba va afsonalar: Ko'plab foydalanuvchilar ilmiy asosga ega bo'lmagan, faqat shaxsiy tajribaga yoki internetdagi afsonaga tayangan maslahatlar tarqatadi. Moliyaviy va marketing manfaatlari: "Tabiiy dorilar", qo'shimchalar yoki dietalar orqali daromad olish maqsadida noto'g'ri tavsiyalar tarqatiladi. Axborot savodxonligining pastligi: Foydalanuvchilar kontentni tekshirmasdan qabul qiladi va boshqalarga ham tarqatadi.

Yolg'on maslahatlarning turlari Noto'g'ri dietalar va retseptlar: Faqat ma'lum meva yoki sharbatni iste'mol qilish yurakni sog'lom qiladi degan da'volar.

Tuzsiz yoki juda cheklangan dietalar qon bosimini va yurak ritmini buzishi mumkin.

Davolanishni to'xtatish yoki almashtirish: Yurak dori vositalarini qabul qilmaslik yoki ularni o'simliklar bilan almashtirish.

Xavfli jismoniy mashqlar: Yurak uchun xavfli bo'lgan yuqori intensivlikdagi mashqlarni tavsiya qilish.

Noto'g'ri qo'shimchalar va "tabiiy vositalar":

Ilmiy tasdiqlanmagan vitaminlar, o'simlik ekstraktlari yoki qimmatbaho preparatlar.

Stress va ruhiy salomatlik bo'yicha noto'g'ri tavsiyalar:

Meditatsiya, yoga yoki boshqa usullar bo'yicha shifokor nazoratisiz tavsiyalar berish.

Yolg'on maslahatlarning salomatlikka ta'siri Qon bosimi va yurak ritmi buzilishi: Noto'g'ri dietalar va dorilar qabul qilish yurak ritmi va qon bosimini xavf ostiga qo'yadi. Infarkt va insult xavfi: Shifokor bilan maslahatlashmasdan davolanishni to'xtatish hayot uchun xavfli.

Gipovitaminoz va ozuqa yetishmovchiligi: Noto'g'ri dietalar organizmga zarar yetkazadi.

Psixologik tushkunlik va qo'rquv: Yolg'on ma'lumotlar foydalanuvchilarda bezovtalik uyg'otadi.

Yolg'on maslahatlarni tarqatish mexanizmlari Viral kontent algoritmi: Platformalar "ko'p like" va "ko'p ko'rilgan" kontentni foydalanuvchilarga taklif qiladi.



Influencerlar va mashhurlar: Ko'plab foydalanuvchilar mashhur shaxslarni butunlay ishonchli deb qabul qiladi.

Qisqa video formati: Foydalanuvchilar kontentni tez ko'rib, uning ilmiy asosini tekshirmaydi.

Psixologik ta'sir: Qiziqarli, dramatik yoki shov-shuvli videolar foydalanuvchilarni yanada e'tiborni jalb qiladi va ular tavsiyalarga ishonadi.

Profilaktika va tavsiyalar Ilmiy manbalarni tekshirish: Faqat tibbiy ilmiy maqolalar, sertifikatlangan shifokor va rasmiy sog'liqni saqlash saytlariga tayanish.

Shifokor bilan maslahatlashish: Har qanday dietalar, mashqlar yoki qo'shimchalar shifokor tavsiyasiga binoan.

Axborot savodxonligini oshirish: Foydalanuvchilarni yolg'on ma'lumotni aniqlash va tekshirishga o'rgatish.

Ijtimoiy tarmoqlarda xabardorlik kampaniyalari: Foydalanuvchilarni sog'lom ma'lumot manbalariga yo'naltirish.

Ilmiy asosdagi sog'lom maslahatlar Muvozanatli dieta: Sabzavot, meva, to'liq don, yog'siz proteinlar va sog'lom yog'lar.

Jismoniy faollik: Haftada 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlar.

Stressni boshqarish: Yoga, meditatsiya, uyqu va dam olish.

Qon bosimi va yurak ritmini kuzatish: Shifokor nazorati ostida.

Chekish va alkogoldan uzoqlashish: Yurak kasalliklarining oldini olishda muhim.

TikTok va Instagram kabi ijtimoiy tarmoqlarda yurak kasalliklari bo'yicha tarqaladigan yolg'on maslahatlar foydalanuvchilar uchun jiddiy xavf tug'diradi. Ilmiy asosga ega bo'lmagan tavsiyalar salomatlikni yomonlashtirishi, hatto hayot uchun xavf solishi mumkin. Shu sababli, har qanday sog'liq bo'yicha maslahatni shifokor bilan maslahatlashmasdan qabul qilmaslik zarur. Foydalanuvchilarni sog'lom va ilmiy manbalarga yo'naltirish, axborot savodxonligini oshirish ijtimoiy tarmoqlarda sog'liqni saqlash sohasidagi noto'g'ri ma'lumotlarning oldini olishning asosiy yo'lidir.

Shaxsiy tajriba va afsonalar: Ko'plab postlar ilmiy tadqiqotlarga asoslanmagan, faqat shaxsiy tajriba yoki internetdagi afsonaga tayangan. Moliyaviy manfaat: "Tabiiy dorilar", qo'shimchalar yoki dietalar orqali daromad olish uchun noto'g'ri tavsiyalar tarqatiladi. Axborot savodxonligining pastligi: Foydalanuvchilar ma'lumotni tekshirmasdan qabul qiladi va boshqalarga ham tarqatadi. Yolg'on maslahatlarning turlari Noto'g'ri dietalar va retseptlar: Faqat ma'lum meva yoki sharbatni iste'mol qilish yurakni sog'lom qiladi degan da'volar. Qon bosimini nazorat qilmasdan tuzsiz dietalarga o'tish.

Davolanishni to'xtatish yoki almashtirish: Yurak dori vositalarini qabul qilmaslik yoki ularni o'simliklar bilan almashtirish. Xavfli jismoniy mashqlar: Yurak uchun xavfli bo'lgan yuqori intensivlikdagi mashqlarni tavsiya qilish. Noto'g'ri qo'shimchalar va "tabiiy vositalar": Ilmiy tasdiqlanmagan vitaminlar, o'simlik ekstraktleri yoki qimmatbaho preparatlar.



Meditatsiya, yoga yoki boshqa usullar bo'yicha shifokor nazoratisiz tavsiyalar berish. Yolg'on maslahatlarning salomatlikka ta'siri Qon bosimi va yurak ritmi buzilishi: Noto'g'ri dietalar va dorilar qabul qilish yurak ritmi va qon bosimini xavf ostiga qo'ya di.

XULOSA

So'nggi yillarda TikTok va Instagram kabi ijtimoiy tarmoqlarda yurak kasalliklari bo'yicha turli tavsiyalar va maslahatlar keng tarqalmoqda. Biroq, ularning ko'pchiligi ilmiy asosga ega emas, shaxsiy tajriba yoki moliyaviy manfaatlar bilan bog'liq bo'lib, foydalanuvchilarni noto'g'ri yo'lga soladi. Yolg'on maslahatlar yurak ritmi buzilishi, qon bosimi oshishi, infarkt va insult kabi jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, sog'liq bo'yicha har qanday maslahatni shifokor bilan maslahatlashmasdan qabul qilmaslik muhimdir.

Foydalanuvchilarni sog'lom va ilmiy manbalarga yo'naltirish, axborot savodxonligini oshirish va ijtimoiy tarmoqlarda tarqalayotgan noto'g'ri ma'lumotlarni aniqlash asosiy profilaktika vositalari sifatida xizmat qiladi. Xulosa qilganda, ijtimoiy tarmoqlarda sog'liq bo'yicha tarqaladigan yolg'on maslahatlar foydalanuvchilar uchun jiddiy xavf tug'diradi va ularni ilmiy asoslangan ma'lumotlarga tayanishga chaqirish zarur.

So'nggi yillarda TikTok, Instagram va boshqa ijtimoiy tarmoqlarda sog'liq, xususan yurak kasalliklari bo'yicha turli maslahatlar tez-tez tarqalmoqda. Ko'pchiligi foydalanuvchilarni oson va tez natijaga erishishga undovchi "trend" formatida bo'lib, ko'pincha ilmiy asosga ega emas. Shaxsiy tajriba, internetdagi afsonalar, moliyaviy manfaatlar va marketing maqsadlari tufayli tarqatiladigan bunday tavsiyalar foydalanuvchilarni noto'g'ri qarorlar qabul qilishga majbur qiladi.

Yolg'on maslahatlar bir necha shaklda namoyon bo'ladi: noto'g'ri dietalar, shifokor nazoratisiz davolanishni to'xtatish yoki almashtirish, xavfli jismoniy mashqlar, ilmiy tasdiqlanmagan qo'shimchalar va tabiiy vositalar, shuningdek, ruhiy salomatlikka ta'sir qiluvchi noto'g'ri tavsiyalar. Bularning barchasi qon bosimi va yurak ritmini buzishi, infarkt, insult va boshqa jiddiy yurak kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda yolg'on ma'lumotlarning tez tarqalishining asosiy sabablari algoritmlarning viral kontentni targ'ib qilishi, mashhurlar va influencerlarning tavsiyalari, shuningdek, foydalanuvchilarning axborot savodxonligining pastligi bilan bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. "Yurak kasalliklari va ularning oldini olish." Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
2. Karimov, D. "Yurak salomatligi: zamonaviy tavsiyalar." Toshkent: Fan nashriyoti, 2019.
3. Rasulova, N. "Ijtimoiy tarmoqlarda sog'liq va tibbiy axborotning ishonchliligi." Toshkent: Axborot texnologiyalari, 2021.



4. Abdullayev, R. “Yurak kasalliklari: profilaktika va davolash.” Samarqand: Tibbiyot nashriyoti, 2018.
5. National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). “Heart Disease Prevention Guidelines.” Washington, 2020.
6. World Health Organization (WHO). “Cardiovascular Diseases Fact Sheet.” Geneva, 2021.
7. Hamidova, L. “Ijtimoiy tarmoqlarda sog‘liq bo‘yicha noto‘g‘ri ma’lumotlar.” Toshkent: Media va kommunikatsiya, 2022.
8. Zokirov, M. “Yurak kasalliklari va dietaning roli.” Toshkent: Tibbiyot fanlari, 2020.
9. American Heart Association (AHA). “Understanding Heart Disease.” New York, 2019.
10. Tursunov, F. “Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollik.” Toshkent: Sport va salomatlik, 2021.
11. Islomov, A. “Yurak kasalliklarida stressni boshqarish.” Toshkent: Psixologiya va salomatlik, 2020.
12. Khodjaeva, S. “Ijtimoiy tarmoqlarda sog‘liq bo‘yicha tavsiyalar va foydalanuvchi xabardorligi.” Toshkent: Axborot texnologiyalari, 2022.
13. European Society of Cardiology (ESC). “Prevention of Cardiovascular Disease Guidelines.” Brussels, 2021.
14. G‘ulomov, J. “Yurak kasalliklari: diagnostika va davolash usullari.” Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2019.