



YOZGI YURAK XURUJLARI VA INFARKT XAVFI OSHISHI SABABLARI

Egamberdiyeva Bahora Eldor qizi

1-sonli Davolash ishi fakulteti

egamberdiyevabahora87@gmail.com

Fayzullayeva Dilbar Botir qizi

2-son davolash 4-kurs talabasi

dilbarfayzullayeva74@gmail.com

Shukurova Shaxzoda Sobitjonovna

Davolash fakulteti 4-kurs talabasi

shaxzodashukurova000@gmail.com

Shukurova Shahribonu Sobitjon qizi

2-kurs Davolash fakulteti talabasi

shahribonushukurova87@gmail.com

Doniyorova Parizoda Husan qizi

Davolash ishi SamDTU 4 kurs talabasi

Annotasiya. Yoz faslida ekologik va iqlim sharoitlari sababli yurak va qon-tomir tizimi kasalliklarining og'irligi ortadi. Issiqlik stressi, yuqori haroratlar va suvsizlanish yurak xuruji va miokard infarkti xavfini oshiradi. Ushbu maqolada yoz mavsumida yurak xuruji va infarkti xavfini oshiruvchi asosiy omillar tahlil qilinadi. Infark xavfini oshirishda issiq urushi, dehidratatsiya, stress, ekologik muammolar va jismoniy faollikning pasayishi kabi faktorlarning o'rini izohlangan. Shuningdek, aholi orasida kasallikning uchrash tezligi va yangi statistik ma'lumotlar hamda profilaktika choralari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Yurak xuruji, issiqlik urushi, ekologik stress, infarkt xavfi, kardiovaskulyar kasalliklar.

Аннотация. Летний период, в связи с экологическими и климатическими условиями, приводит к увеличению тяжести заболеваний сердечно-сосудистой системы. Тепловой стресс, высокие температуры и обезвоживание увеличивают риск инфаркта миокарда и сердечного приступа. В данной статье анализируются основные факторы, повышающие риск сердечного приступа и инфаркта в летний период. Обоснована роль, такие факторы как тепловой удар, обезвоживание, стресс, экологические проблемы и снижение физической активности. В нем также освещаются вопросы заболеваемости среди населения, новые статистические данные и профилактические меры.

Ключевые слова: сердечный приступ, тепловой удар, экологический стресс, риск инфаркта, сердечно сосудистые заболевания.

Abstract. Due to ecological and climatic conditions, the severity of cardiovascular diseases increases during the summer season. Heat stress, high temperatures, and dehydration increase the risk of heart attacks and myocardial infarctions. This article



analyzes the main factors that increase the risk of heart attack and stroke in the summer. The role of such factors as heat stroke, dehydration, stress, environmental problems and decreased physical activity is substantiated. It also covers the issues of morbidity among the population, new statistics and preventive measures.

Keywords: heart attack, heatstroke, environmental stress, infarct risk, cardiovascular diseases.

Mavzuning dolzarbligi. Yoz fasli – kardiovaskulyar kasalliklar, xususan, yurak xuruji va infarkt holatlarining ko'payishi kuzatiladigan davrdir. Issiqlik stressi va dehidratatsiya yurak tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, natijada qon bosimi o'zgaradi, yurak urishi tezlashadi va miokardda qon aylanishi buziladi. 2024-yilda O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan e'lon qilingan statistikaga ko'ra, yoz faslida infarkt va yurak xurujlari holatlari 30-40% ga oshgan. Shuningdek, issiq havoda ekologik sharoitlarning yomonlashuvi (havo ifloslanishi, o'simlik changlari va boshqa allergenlar) ham yurak kasalliklariga ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot maqsadi. Yoz mavsumida yurak xuruji va infarkt xavfini oshiruvchi asosiy omillarni aniqlash, kasallikning aholi orasida uchrash chastotasini tahlil qilish va profilaktika choralari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Maqolada yangi statistik ma'lumotlar asosida miokard infarkti xavfi va yurak xuruji sabablari keng ko'lamda yoritiladi.

Yurak xurujining (infarkt) klinik belgilariga quyidagilar kiradi: Qon bosimining o'zgarishi (yuqori qon bosimi yoki gipotenziya); Yurak urishining tezlashishi yoki sekinlashishi; Ko'krakda siqilish hissi va og'riq; Nafas olishda qiyinchiliklar; Tana haroratining ortishi yoki pasayishi; Bosh aylanishi, yengil nafas qisishi. Yoz faslida issiqlik stressi va dehidratatsiya, yuqori harorat va past namlik sharoitlari suvsizlanish va organizmning qizib ketishiga olib keladi. Bu holat, ayniqsa, keksalarga, semizlik va yurak kasalliklari bilan og'rikan bemorlarga xavfli. Yuqori qon bosimi bor insonlarda issiq havo ta'sirida organizmning suvsizlanishi natijasida natijasida qonning quyuqlashishi yuzaga keadi, bu esa yurak uchun qo'shimcha yuk yaratadi. Havo ifloslanishi, chang va allergenlarning ko'payishi kabi ekologik stresslar yurak tizimiga salbiy ta'sir qiladi. O'simliklar changlari (pollinoz) va yuqori atrof muhit harorati infarkt xavfini oshiradi. Issiq havoda ko'chaga chiqishning kamayishi yoki haddan tashqari jismoniy mashqlar qilish yurak tizimiga salbiy ta'sir qiladi. O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligining 2024-yildagi ma'lumotlariga ko'ra, yoz mavsumida infarkt va yurak xuruji 30% ga ko'paygan. Yuqori harorat va havo ifloslanishi natijasida infarkt bilan kasallanish holatlari 15% ortgan, 65 yoshdan yuqori aholida yurak xuruji holatlari 40% ko'paygan. Aholi orasida infarkt xavfi eng ko'p kuzatilgan guruhlar 40-60 yoshdagi erkaklar va ayollar, semizlik, gipertoniya va qandli diabetga chalingan bemorlardir.

Profilaktika choralari. Issiqlikdan himoya qilish, haroratning 30°C dan yuqori bo'lgan paytlarda tashqariga chiqmaslik, ko'p suyuqlik ichish (1,5-2 litr suv), yengil va tabiiy



materiallardan kiyim kiyish, yurak faoliyatini yaxshilash, to'g'ri ovqatlanish, sabzavotlar, mevalar, vitaminlar va minerallarni o'z ichiga olgan ovqatlar iste'mol qilish, jismoniy faollik, kundalik yengil yurish, suzish va yoga mashqlarini bajarish, stressni boshqarish, nafas olish mashqlari va dam olish. Medikamentoz profilaktika-antigipertensiv dori-darmonlarni muntazam ravishda qabul qilish, qonda xolesterin miqdorini kamaytiruvchi dori vositalari qabul qilish kerak.

Xulosa. Yoz mavsumida issiqlik, ekologik stress va suvsizlanish miokard infarkti va yurak xuruji xavfini oshiradi. Shuning uchun kasallikning oldini olish uchun muntazam ravishda sog'lom turmush tarzini qo'llash, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish muhimdir. Aholi orasida tibbiy savodxonlikni oshirish va profilaktika choralari haqida ma'lumotlar tarqatish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Belenkov Yu. H. , Mareev V. Yu. Принципы рационального лечения сердечно-сосудистой недостаточности. — М.:«Media Medika», 2000. — 266 с.
2. Belenkov Yu.N., Oganov R.G. Руководство по амбулаторно-поликлинической кардиологии. М.:GEOTAR-Media. -2007. - 398 с.
3. Bokeriya L. A., Gudkova R. G. Болезни и врожденные anomalies системы кровообращения. 162 с., 2009
4. Болезни сердца по Braunvaldu: руководство по сердечно-сосудистой медицине /Под ред. P. Libbi; пер. с angl., под общ. ред. R.G.Oganova. В 4 т. Том 1: главы 1-20. – М., Rid Elsilver, 2010. – 624 с.
5. Bunin Yu.A. Лечение неотложных состояний в кардиологии (часть I) ProgressTraditsiya, 2005
6. Xusanov B.B. 'Yurak xuruji va infarkti xavfini oshiruvchi omillar', Toshkent Tibbiyot Jurnali, 2023.
7. Sog'liqni saqlash vazirligi statistik hisobot, 2023-yil.
8. 'Miokard infarkti xavfi va uning oldini olish', Meditsina tahlili, 2023.
9. WHO (World Health Organization). 'Cardiovascular diseases', 2022.
10. Karmanov A., Kardiologiya: Yangi usullar va yondashuvlar, 2021.
11. Gohar A., 'Heatwaves and cardiovascular risks', European Journal of Cardiology, 2022.