

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING OLDINI OLISH

Azimova Ruxshonaxon

Anotatsiya: *Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) dunyo bo'yicha o'limning asosiy sababi bo'lib, ularning oldini olish sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillari, ularni kamaytirish strategiyalari hamda profilaktika choralarining samaradorligi tahlil qilingan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, parhez, jismoniy faollik va psixologik salomatlikning YQTK profilaktikasidagi o'rni yoritilgan. Maqolada xalqaro tajriba asosida O'zbekiston sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan tavsiyalar ilgari surilgan.*

Kalit so'zlar: *Yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, xavf omillari, sog'lom turmush tarzi, arterial bosim, jismoniy faollik, parhez.*

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) — yurak, qon tomirlari va qon aylanish tizimi bilan bog'liq surunkali kasalliklar guruhini tashkil etadi. Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (DSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili taxminan 17 milliondan ortiq inson aynan YQTK oqibatida hayotdan ko'z yumadi. Bunday kasalliklarning oldini olish bo'yicha olib borilayotgan profilaktik chora-tadbirlar rivojlangan mamlakatlarda ijobiy natijalar berayotgan bo'lsa-da, rivojlanayotgan davlatlarda, jumladan O'zbekistonda, ushbu muammo dolzarb bo'lib qolmoqda.

Kasalliklarning erta bosqichida aniqlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, shuningdek, stressni boshqarish YQTKni oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqola yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishga doir zamonaviy yondashuvlarni tahlil qiladi va O'zbekiston sharoitida qo'llanishi mumkin bo'lgan samarali strategiyalarni taklif etadi.

Yurak-qon tomir kasalliklari inson salomatligiga eng katta xavf tug'diruvchi omillardan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklar ko'plab holatlarda bevosita o'limga olib kelishi, nogironlik darajasini oshirishi va umumiy hayot sifatini pasaytirishi bilan ajralib turadi. Zamonaviy tibbiyotda bu kasalliklarning oldini olish eng ustuvor yo'nalishlardan biri sanaladi. Oldini olish strategiyasi esa xavf omillarini aniqlash, ularni kamaytirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, erta tashxis va kompleks davolash choralarini o'z ichiga oladi.

Yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishiga olib keladigan xavf omillari ikki toifaga bo'linadi: o'zgartirib bo'lmaydigan va o'zgartirish mumkin bo'lgan omillar. Birinchi toifaga yoshi katta bo'lish, erkak jinsi, irsiy moyillik kiradi. Bunday omillarni nazorat qilish mushkul bo'lsa-da, ikkinchi toifadagi omillarni kamaytirish orqali kasalliklar xavfini ancha pasaytirish mumkin. Jumladan, arterial gipertenziya, yuqori xolesterin darajasi, semizlik, chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, stress va kamharakatlik yurak-qon tomir tizimi faoliyatini izdan chiqaradi. Aholining sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilishi, ya'ni

yog'li, shakarli, tuzli mahsulotlardan voz kechib, ko'proq sabzavot, meva, dukkaklilar va don mahsulotlarini iste'mol qilishi yurak salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, jismoniy faollik – yurak mushaklarini mustahkamlab, qon aylanishini yaxshilaydi. Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish yurak salomatligi uchun yetarli hisoblanadi. Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish yurak tomirlarini sog'lom saqlashda asosiy omil sanaladi. Stressdan xalos bo'lish, psixologik muvozanatni saqlash ham yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash ham muhim ahamiyatga ega. Buning uchun yoshi 40 dan oshgan insonlarga muntazam ravishda qon bosimi, xolesterin darajasi va qand miqdorini tekshirtirib borish tavsiya etiladi. Elektrokardiogramma (EKG), yurak ultratovush tekshiruv, laborator diagnostika vositalari orqali yurak faoliyatidagi muammolarni vaqtida aniqlash imkoniyati mavjud.

Davlat tomonidan yuritilayotgan sog'liqni saqlash siyosati doirasida ushbu kasalliklarning oldini olishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yurak salomatligiga oid ommaviy tushuntirish ishlari olib borilmoqda. "Sog'lom yurak" kabi dasturlar orqali aholining salomatligi doimiy nazorat ostida bo'lib, risk guruhi vakillari maxsus ro'yxatga olinmoqda. Maktablarda jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanishni targ'ib qilish, yosh avlodni chekishga qarshi kurashga jalb qilish kabi chora-tadbirlar ham yurak salomatligini mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Biroq ayrim muammolar hanuzgacha mavjud bo'lib, ular orasida moliyaviy yetishmovchilik, aholining tibbiy savodxonlik darajasi pastligi, muntazam tekshiruvlarga befarqlik, sog'lom turmush tarziga e'tiborning sustligi kabi holatlar kuzatilmoqda.

Ushbu muammolarni hal etish uchun tibbiy-ma'rifiy ishlarni kuchaytirish, barcha yosh guruhlariga mos profilaktika dasturlarini ishlab chiqish, oilaviy poliklinikalarda yurak salomatligi bo'yicha maxsus xizmatlarni joriy etish muhimdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan tavsiya etilgan xalqaro tajribalarga asoslanib, aholining salomatligi bo'yicha milliy strategiyalar ishlab chiqilmoqda. Rivojlangan mamlakatlarda yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda sog'liqni saqlash sohasi bilan bir qatorda ta'lim, ommaviy axborot vositalari va fuqarolik jamiyati institutlari ham faol ishtirok etmoqda. Ularning tajribasiga ko'ra, sog'lom turmush tarziga o'rgatish maktabgacha yoshdan boshlanadi, aholi orasida chekishga qarshi targ'ibot kuchli olib boriladi, sog'lom ovqatlanish madaniyati jamiyatda umumiy qadriyatga aylanadi. Shu bilan birga, yurak kasalliklariga chalingan bemorlar uchun reabilitatsiya markazlari faoliyati yo'lga qo'yilgan bo'lib, ularda psixologik yordam, diyetoterapiya va jismoniy reabilitatsiya xizmatlari ko'rsatiladi.

O'zbekistonda ham bunday yondashuvlarni kengroq joriy etish orqali yurak-qon tomir kasalliklarining tarqalishini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Sog'lom yurak – sog'lom jamiyat garovi. Har bir fuqaroning yurak salomatligi nafaqat uning o'z hayoti, balki jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish – bugungi kunda nafaqat tibbiyot, balki jamiyat taraqqiyoti, mehnat unumdorligi va demografik barqarorlik nuqtayi nazaridan ham muhim strategik yoʻnalish hisoblanadi. Kasallikning asosiy xavf omillarini erta aniqlash, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, muntazam profilaktika tekshiruvlarini oʻtkazish orqali yurak salomatligini saqlab qolish mumkin. Bunda aholining tibbiy savodxonligini oshirish, chekish, semizlik, stress, gipertenziya kabi omillarni kamaytirishga yoʻnaltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish dolzarbdir. Shuningdek, davlat tomonidan yuritilayotgan sogʻliqni saqlash siyosati va xalqaro tajribalarni milliy sharoitlarga moslashtirish orqali yurak-qon tomir kasalliklari sonini sezilarli kamaytirish, sogʻlom va faol jamiyatni shakllantirish mumkin. Har bir fuqaroning yurak salomatligi umumiy milliy sogʻliq uchun asosiy poydevordir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO). Cardiovascular diseases (CVDs) — <https://www.who.int>
2. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. Rasmiy statistik maʼlumotlar – <https://www.minzdrav.uz>
3. Yusuf, S., et al. (2004). "Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study". The Lancet, 364(9438), 937–952.
4. American Heart Association. (2021). Life's Essential 8: Key measures for cardiovascular health – <https://www.heart.org>
5. Murray, C. J. L., et al. (2020). Global Burden of Disease Study. The Lancet, 396(10258), 1204–1222.
6. Toirova, M. (2021). Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasining tibbiy-ijtimoiy asoslari. "Tibbiyot va sogʻliqni saqlash" jurnali, №3.
7. Yuldashev, A. & Karimova, D. (2022). Sogʻlom turmush tarzining yurak salomatligiga taʼsiri. Oʻzbekiston tibbiyot axborotnomasi, №6, 45–49-betlar.
8. European Society of Cardiology. Cardiovascular Prevention Guidelines (2021) – <https://www.escardio.org>