

YURAK QON TOMIR KASALLIKLARINI OLDINI OLISH

Anorov Sirojiddin Nozimjon o'g'li
Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti
Davolash ishi yo'nalishi talabasi

Anotatsiya : *Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) dunyo bo'yicha o'lim va nogironlikka olib keluvchi yetakchi kasalliklar qatoriga kiradi. Bu kasalliklar orasida yurak ishemik kasalligi, arterial gipertenziya, insult, miokard infarkti, yurak yetishmovchiligi va boshqa holatlar mavjud. So'nggi yillarda ushbu kasalliklarning yoshlar orasida ham ortib borayotgani global sog'liqni saqlash tizimi uchun jiddiy muammo sifatida baholanmoqda. Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillari — noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, chekish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish, surunkali stress va genetik moyillik tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu kasalliklarning oldini olishda sog'lom turmush tarzi, muntazam tibbiy ko'rik, parhez, jismoniy faollik va psixologik barqarorlikning ahamiyati yoritiladi.*

Maqola sog'liqni saqlash sohasi xodimlari, tibbiyot talabalari hamda keng jamoatchilik uchun yurak-qon tomir kasalliklarini erta profilaktika qilish bo'yicha ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.

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

Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda butun dunyo bo'yicha o'limga olib keluvchi eng asosiy sabablar qatoridan joy olgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyoda 17 milliondan ortiq inson yurak-qon tomir tizimiga oid kasalliklar oqibatida hayotdan ko'z yumadi. Ayniqsa, miokard infarkti va insult kabi keskin kechuvchi holatlar ko'plab insonlarning hayot sifatini pasaytirib, nogironlikka olib kelmoqda.

Yurak-qon tomir kasalliklari faqat qarilik davriga xos emas, balki oxirgi yillarda yoshlar va o'rta yoshdagi insonlar orasida ham bu kasalliklar soni ortib bormoqda. Bunga turli omillar sabab bo'lmoqda: yuqori xolesterin va qand darajasi, gipodinamiya (kamharakatlik), noto'g'ri ovqatlanish, chekish, alkogol ichimliklar iste'moli, shuningdek surunkali psixologik stress. Shuningdek, bu kasalliklarga irsiy moyillik ham muhim rol o'ynaydi.

Profilaktika choralari yurak-qon tomir tizimi salomatligini saqlashda hal qiluvchi o'rin tutadi. Afsuski, ko'pchilik fuqarolar kasallikni faqat og'ir asoratlar yuzaga kelgandan keyingina jiddiy qabul qilishadi. Vaholanki, oddiy sog'lom turmush tarziga amal qilish —

to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, stressni nazorat qilish, chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish — yurak-qon tomir kasalliklarining katta qismini oldini olishi mumkin.

Shu bois, yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish bugungi tibbiyotning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada yurak-qon tomir tizimi salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar, ularni kamaytirish strategiyalari va sog'lom yurak faoliyatini saqlashga qaratilgan profilaktik choralar ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) bugungi kunda jahon bo'ylab sog'liqni saqlash tizimi oldida turgan eng dolzarb muammolardan biridir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, har yili yurak-qon tomir kasalliklari tufayli 17 milliondan ortiq inson vafot etadi, bu esa global o'lim holatlarining deyarli 30 foizini tashkil qiladi. Ayniqsa, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi kabi kasalliklar to'satdan yuzaga kelishi, og'ir asoratlari va nogironlikka olib kelishi bilan xavfli hisoblanadi. Shuningdek, ushbu kasalliklarning yoshlar orasida ortib borayotgani sog'liqni saqlashni profilaktikaga yo'naltirish zaruratini kuchaytirmoqda.

Yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishida turli omillar rol o'ynaydi. Ular asosan ikki guruhga bo'linadi: o'zgartirib bo'lmaydigan (genetik omillar, yosh, jins) va o'zgartiriladigan (hayot tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlar) xavf omillari. Aynan o'zgartiriladigan omillarni nazorat qilish va ularni kamaytirish orqali kasalliklarning oldini olish mumkin.

Arterial gipertenziya (yuqori qon bosimi) yurak-qon tomir kasalliklarining yetakchi xavf omillaridan biri hisoblanadi. Qon bosimining me'yordan yuqoriligi yurak mushaklariga ortiqcha yuklama beradi va ularning strukturasida o'zgarishlar yuzaga keltiradi. Gipertenziya, ko'pincha, o'zini aniq simptomlar bilan namoyon qilmaydi va "sokin qotil" deb ataladi. Uning uzoq muddat davom etishi yurak ishemik kasalligiga, miokard infarktiga, insultga va yurak yetishmovchiligiga olib keladi.

Dislipidemiya — qon zardobida xolesterin va boshqa yog'li moddalarning me'yordan ortiq bo'lishi — yurak tomirlarining aterosklerotik o'zgarishlariga sabab bo'ladi. Ateroskleroz esa yurak arteriyalarining torayishi yoki butunlay yopilishi bilan yurak mushagiga kislorod yetkazilishini cheklaydi. Bu holat yurak ishemik kasalligiga va miokard infarktiga olib keladi. Ateroskleroz asta-sekin rivojlanadigan, ammo jiddiy oqibatlariga olib keluvchi jarayon bo'lib, u uzoq yillar davomida simptomsiz kechishi mumkin.

Qandli diabet ham yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Giperglikemiya (qonda qand miqdorining ortishi) qon tomirlarining ichki qavatiga zarar yetkazadi, qon ivish faoliyatini o'zgartiradi, natijada infarkt va insult xavfini sezilarli oshiradi. Diabet bilan og'rigan bemorlarda yurak-qon tomir asoratlari bo'lmagan holatga qaraganda 2–4 baravar ko'proq uchraydi.

Zararli odatlar, xususan, chekish va spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish ham yurak salomatligiga jiddiy tahdid soladi. Chekish qon tomirlarining torayishiga olib keladi, qon bosimini oshiradi va yurak urishini tezlashtiradi. Nikotin va boshqa toksik moddalar yurak mushagining kislorodga bo'lgan ehtiyojini oshirib, infarktga sharoit yaratadi. Spirtli ichimliklar esa yurak ritmiga ta'sir etib, gipertrofiyaga va yurak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

Jismoniy faollikning yetishmasligi (gipodinamiya) zamonaviy inson uchun keng tarqalgan muammo bo'lib, u metabolik sindrom, semizlik, gipertenziya va yurak-qon tomir kasalliklarining boshqa shakllarini yuzaga keltiradi. Oddiy piyoda yurish, yugurish, velosipedda sayr qilish, suzish kabi faoliyatlar yurak va qon tomirlarini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

Ovqatlanish madaniyati ham yurak salomatligining muhim omillaridan biridir. Yog'li, tuzli, qayta ishlangan mahsulotlarga boy ovqatlar qon bosimi va xolesterin darajasining oshishiga olib keladi. Aksincha, meva-sabzavotlarga, to'liq donli mahsulotlarga, baliq va yengil o'simlik yog'lariga boy ratsion yurak faoliyatini yaxshilaydi. Oqsil va kaliyga boy oziq-ovqat mahsulotlari yurak mushaklari faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, parhez orqali tana vaznini me'yorda ushlab turish yurak kasalliklarining oldini olishda katta rol o'ynaydi.

Stress va ruhiy zo'riqish yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga bevosita ta'sir qiladi. Surunkali stress holatida organizmda "stress gormonlari" — kortizol va adrenalin darajasi ortadi, bu esa yurak urishining tezlashuvi, qon bosimini oshishi va qon ivishining kuchayishiga olib keladi. Uzoq davom etuvchi psixologik bosim yurak mushagining charchashiga, qon tomirlarining qattiqlashishiga va hatto yurak xurujlariga olib kelishi mumkin. Shu bois, stressga qarshi kurashish, dam olish, meditatsiya, psixoterapiya va ijobiy ijtimoiy munosabatlar yurak sog'ligini saqlashda muhim hisoblanadi.

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish bo'yicha quyidagi choralar eng samarali hisoblanadi:

1. **Arterial bosimni nazorat qilish** – 130/80 mmHg dan oshmasligi maqsadga muvofiq.
2. **Qon lipidlarini me'yorda ushlab turish** – xolesterin darajasini kamaytirish uchun ratsionni to'g'rilash va zarur hollarda dori vositalari (statinlar) qabul qilish.
3. **Qand miqdorini nazorat qilish** – diabet xavfi bo'lgan shaxslarda glyukoza monitoringi va parhezga amal qilish.
4. **Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish** – yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillarni yo'qotish.
5. **Sog'lom ovqatlanish** – tuz, shakar va hayvon yog'lari miqdorini cheklash.

6. **Jismoniy faollik** – haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha darajadagi mashq bajarish.

7. **Stressni boshqarish** – ruhiy barqarorlikni ta'minlash.

Shuningdek, yillik tibbiy ko'riklardan o'tish, EKG, qon tahlillari va yurak ultratovushi kabi tekshiruvlarni muntazam bajarish yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash va oldini olishda katta ahamiyatga ega. Kasallikning dastlabki belgilari, masalan, tez charchash, ko'krak sohasidagi og'riq, yurak urishidagi o'zgarishlar yoki nafas qisish kabi holatlar yuzaga kelganda, shifokorga murojaat qilish lozim.

Shu bilan birga, davlat miqyosida yuritiladigan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish siyosati, aholini xabardor qilish kampaniyalari, maktab va ish joylarida sog'lom hayot targ'iboti ham yurak-qon tomir kasalliklari bilan kurashishda muhim rol o'ynaydi.

Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi zamonaviy jamiyatda eng ko'p uchraydigan, o'lim va nogironlikka olib keluvchi asosiy kasalliklar sirasiga kiradi. Mazkur maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillari, ularning organizmga salbiy ta'siri, shuningdek kasalliklarning oldini olish usullari ilmiy asosda tahlil qilindi. Gipertenziya, dislipidemiya, diabet, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, chekish, spirtli ichimliklarga ruju qo'yish va surunkali stress kabi omillar yurak salomatligiga tahdid soluvchi asosiy xavflar sifatida qayd etildi.

Profilaktik yondashuvlar orasida sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash, tibbiy ko'riklardan muntazam o'tish va jamiyatda sog'lom turmush tarzini ommalashtirish eng samarali choralar sirasiga kiradi. Ushbu chora-tadbirlar faqat individual emas, balki ijtimoiy va davlat miqyosida ham qo'llab-quvvatlanishi lozim. Yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash va ularning oldini olish nafaqat sog'liqni saqlash tizimi, balki jamiyatning umumiy farovonligi uchun ham muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs) – Key facts. WHO. 2024. <https://www.who.int>
2. Yusuf, S., Reddy, S., Ounpuu, S., Anand, S. Global burden of cardiovascular diseases. *Circulation*. 2001;104(23):2746–2753.
3. Мусаев, III.П. Кардиология. – Тошкент: Тиббиёт, 2020. – 412 б.
4. Braunwald, E. *Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 11th ed. Philadelphia: Elsevier; 2019.
5. European Society of Cardiology. ESC Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. 2021.

6. Narkhoziev, B. X., & Komilov, A. A. Yurak qon-tomir kasalliklarining profilaktikasi. *O‘zbekiston tibbiyot jurnali*, 2023, №1, 42–47.

7. Тиллаев, И.Ю. Артериал гипертония ва унинг оқибатлари. – Самарқанд: САМТИ нашриёти, 2022. – 188 б.

8. Tillyashaykhov, M., & Gafurov, B. Cardiovascular disease risk factors in Uzbekistan: challenges and interventions. *Central Asian Journal of Medicine*, 2021, Vol. 6(2), 75–83.