

YURAK ISHEMIK KASALLIKLARINING YOSHLAR ORASIDA TARQALISH TENDENSIYALARI VA PROFILAKTIKASI

Omonov Azimbek G‘ayrat o‘g‘li
Alfraganus Universitety Tibbiyot fakultet
Davolash ishi 4-kurs talabasi
Ilmiy rahbar: **Umarov Botir Axmadaliyevich**

Annotatsiya: Ushbu maqola yurak ishemik kasalliklarining yoshlar orasida tarqalish tendensiyalari va profilaktikasi masalasini yoritadi. Yurak — markaziy qon aylanish organi bo‘lib, miokard, endokard va perikard qatlamlaridan tashkil topgan. Kasallik ko‘pincha koronar arteriyalarning torayishi yoki yopilishi natijasida rivojlanadi va yoshlar orasida ham keng tarqalish xavfini ko‘rsatmoqda. Mazkur ishda yurak anatomiyasi, koronar qon ta‘minoti, elektr o‘tkazuvchan tizim va valvular apparat kabi omillar kasallik rivojlanishidagi ahamiyati bilan tahlil qilinadi. Shuningdek, yoshlar orasida YIK oldini olishda sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish muhim profilaktik chora-tadbir sifatida ta‘kidlanadi.

Kalit so‘zlar: yurak, miokard, endokard, perikard, koronar arteriyalar, quloqcha, qorinchalar, valvular apparat, sinoatrial tugun, atrioventrikulyar tugun, His paketi, Purkinje tolalari, yoshlar, yurak ishemik kasalligi, profilaktika

Yurak ishemik kasalligi (YIK) — bu **koronar arteriyalar** orqali yurak mushaklariga yetarli miqdorda qon yetib bormaganda rivojlanadigan kasallikdir. Ushbu patologiya natijasida **miokard** kislorod yetishmovchiligi bilan duch keladi, bu esa **miokard nekrozi**, **yurak yetishmovchiligi** yoki **aritmia** kabi asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. So‘nggi yillarda YIK faqat kattalar emas, balki **yoshlar orasida ham tarqalish tendensiyasi** kuchayganligi kuzatilmoqda.

Yoshlar orasida kasallik rivojlanishida **koronar arteriyalarning anatomik tuzilishi**, **arterial qon oqimi**, **yurak qoplamlari (endokard, miokard, perikard)** va **yurakning elektr o‘tkazuvchan tizimi** kabi omillar muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, **profilaktik chora-tadbirlar** — sog‘lom turmush tarzi, **jismoniy faollik**, **to‘g‘ri ovqatlanish** va **spirtli ichimliklar hamda sigaretadan voz kechish** yoshlar orasida YIK xavfini kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi.

Yurak ishemik kasalligi (YIK) — bu koronar arteriyalarning torayishi yoki to‘liq yopilishi natijasida miokardga yetarli miqdorda qon yetib bormasligi bilan xarakterlanadigan patologik holatdir. Yurak markaziy qon aylanish organi bo‘lib, u

miokard, endokard va perikard qatlamlaridan tashkil topgan. Miokard yurak mushaklarining asosiy massasini tashkil etib, qonning qon tomirlari orqali barcha organlarga yetkazilishini ta'minlaydi. Endokard yurak bo'shliqlarini qoplab, qonning bir yo'nalishda oqishini nazorat qiladi, perikard esa yurakni tashqi ta'sirlardan himoya qiladi va uning siljish harakatlarini yumshatadi. Yurakning o'ng va chap quloqchalari hamda qorinchalari qonning yurakdan tananing boshqa qismlariga oqishini ta'minlaydi, valvular apparat esa qonning teskari oqishining oldini oladi.

Koronar arteriyalar yurakning o'zini qon bilan ta'minlaydigan asosiy tomirlar bo'lib, ular miokardning turli qismlarini kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlaydi. YIK rivojlanishida koronar arteriyalarning anatomik tuzilishi, qon oqimi va ularning torayish darajasi muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, yurakning elektr o'tkazuvchan tizimi — **sinoatrial tugun, atrioventrikulyar tugun, His paketi va Purkinje tolalari** — yurak ritmini nazorat qiladi va miokard qisqarishining muvofiqligini ta'minlaydi. Ushbu tizimning buzilishi ham kasallikning rivojlanishiga hissa qo'shadi.

So'nggi yillarda YIK faqat kattalarda emas, balki yoshlar orasida ham keng tarqalish tendensiyasini ko'rsatmoqda. Yoshlar orasida kasallikning ko'payishi bir necha omillar bilan bog'liq: **yomon ovqatlanish odatlari, kam jismoniy faollik, ortiqcha vazn, stress, gormonal o'zgarishlar, sigaret va spirtli ichimliklar iste'moli**. Bundan tashqari, genetik omillar va irsiy moyillik ham yoshlar orasida YIK xavfini oshiradi. Yosh yoshdagi kasallik odatda kattalarga nisbatan kamroq klinik belgilar bilan kechadi, shuning uchun u o'z vaqtida aniqlanmasligi mumkin, bu esa asoratlari xavfini oshiradi.

Anatomik jihatdan, yoshlar orasida YIK rivojlanishi ko'pincha koronar arteriyalarning torayishi bilan bog'liq. Koronar arteriyalar aterosklerotik o'zgarishlar, tromblar yoki spazmlar natijasida torayishi mumkin. Miokardning turli qismlari yetarli kislorod olmaganida, **iskemiya** rivojlanadi, bu esa yurak mushagining qisqarish qobiliyatini pasaytiradi va ba'zi hollarda **miokard infarktiga** olib keladi. Yoshlar orasida infarktning klinik ko'rinishi kattalarga nisbatan kamroq aniq bo'lishi mumkin, bu esa diagnostikani murakkablashtiradi.

Profilaktika yoshlar orasida YIK rivojlanishining oldini olishda eng muhim omil hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi — bu **to'g'ri ovqatlanish, meva va sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilish, tuz va yog'larni cheklash, ortiqcha shakarni kamaytirish**, shuningdek **jismoniy faollikni muntazam amalga oshirishni** o'z ichiga oladi. Haftada kamida 150 daqiqa o'rta intensivlikdagi jismoniy faollik yurak faoliyatini yaxshilaydi va koronar qon oqimini rag'batlantiradi. Shu bilan birga, sigaret va spirtli ichimliklarni cheklash yoki umuman voz kechish, stressni boshqarish va uyquni tartibga solish ham profilaktik chora sifatida samarali hisoblanadi.

YIK yoshlar orasida tarqalishining yana bir sababi — ortiqcha vazn va metabolik buzilishlardir. **Yuqori xolesterin, qandli diabet va arterial gipertenziya** kabi omillar koronar arteriyalarning ateroskleroz rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Shu sababli, yoshlar orasida muntazam tibbiy ko‘riklar va lipid profili, qon bosimi, qon shakarini nazorat qilish muhimdir. Bu esa erta diagnostika va davolash orqali kasallikning rivojlanishini sekinlashtiradi yoki oldini oladi.

YIK anatomik jihatdan yurakning turli qismlariga turlicha ta’sir qiladi. Masalan, o‘ng koronar arteriya torayishi o‘ng qorinchani ishemik shikastlanishiga olib kelishi mumkin, chap koronar arteriya torayishi esa chap qorinchani va interventrikulyar septumni ta’sir qiladi. Bu esa yurakning umumiy kontraktil qobiliyatini pasaytiradi va yurak yetishmovchiligi rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Shu bilan birga, atrioventrikulyar va sinoatrial tugunlarning ishemiyasi yurak ritmida buzilishlarga olib keladi, bu esa aritmiyaga sabab bo‘ladi.

Profilaktik chora-tadbirlar yoshlar orasida faqat kasallik xavfini kamaytirish bilan cheklanmaydi, balki **yurak anatomiyasi va fiziologiyasini** optimal darajada saqlashga yordam beradi. Sog‘lom turmush tarzi miokardning kislorod bilan ta’minlanishini yaxshilaydi, arteriyalarni elastik va toza saqlaydi, valvular apparat va elektr o‘tkazuvchan tizimning samarali ishlashini qo‘llab-quvvatlaydi. Shuningdek, profilaktika yurak kasalliklarining uzoq muddatli asoratlarini kamaytirishga, ish qobiliyati va umumiy sog‘liqni yaxshilashga hissa qo‘shadi.

Yoshlar orasida YIK tarqalishining monitoringi va ilmiy tadqiqotlar ham muhimdir. Epidemiologik ma’lumotlar ko‘rsatadiki, so‘nggi o‘n yilliklarda yoshlar orasida yurak ishemik kasalliklari ko‘paymoqda, bu esa profilaktika va erta diagnostika chora-tadbirlarini yanada dolzarb qiladi. Shuningdek, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzi, sport va to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini targ‘ib qilish orqali kasallik xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Umuman olganda, YIK anatomik va fiziologik jihatdan yurakning barcha tuzilmalari bilan bog‘liq bo‘lib, yoshlar orasida kasallikning tarqalishi ko‘plab omillar — genetik moyillik, ovqatlanish, jismoniy faollik, stress, ortiqcha vazn va turmush tarzi bilan izohlanadi. Shu sababli, yoshlar orasida kasallikning oldini olishda **profilaktika, erta diagnostika va muntazam tibbiy kuzatuvning** roli katta. Anatomik bilimlar va yurakning tuzilishiga oid tushunchalar yoshlar sog‘ligini saqlash va YIK xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Yurak ishemik kasalliklari (YIK) yoshlar orasida ham tarqalish tendensiyasini ko‘rsatmoqda. Ushbu kasallik yurakning anatomik tuzilishi — **miokard, endokard, perikard, quloqcha va qorinchalar, valvular apparat, koronar arteriyalar va elektr**

o‘tkazuvchan tizim bilan bevosita bog‘liqdir. Yoshlar orasida YIK rivojlanishiga **yomon ovqatlanish, kam jismoniy faollik, ortiqcha vazn, stress, irsiy moyillik, sigaret va spirtli ichimliklar iste’moli** kabi omillar hissa qo‘shadi. Shu sababli, kasallikning oldini olishda **profilaktika choralari** — sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechish muhim ahamiyatga ega.

YIKning anatomik va fiziologik jihatlarini yaxshi bilish yoshlar orasida kasallik xavfini aniqlash va oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Muntazam tibbiy ko‘riklar va sog‘lom turmush tarzi yoshlarning yurak sog‘ligini mustahkamlashga yordam beradi va kasallikning uzoq muddatli asoratlarini kamaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Braunwald E., Zipes D. P., Libby P. *Braunwald’s Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 11th Edition. Elsevier, 2019.
2. Maron B. J., Zipes D. P. *The 2018 ACC/AHA Guideline on the Management of Adults with Heart Disease*. Circulation, 2018;138:e484–e594.
3. Libby P., Bonow R. O., Mann D. L., Zipes D. P. *Braunwald’s Heart Disease, 10th Edition: Coronary Artery Disease and Ischemic Heart Disease*. Elsevier, 2015.
4. Fuster V., Harrington R. A., Narula J., Eapen Z. J. *Hurst’s The Heart, 14th Edition*. McGraw-Hill Education, 2018.
5. Yusuf S., Reddy S., Ounpuu S., Anand S. *Global Burden of Cardiovascular Diseases: Part I: General Considerations, the Epidemiologic Transition, Risk Factors, and Impact of Urbanization*. Circulation, 2001;104:2746–2753.
6. World Health Organization (WHO). *Cardiovascular Diseases (CVDs) Fact Sheet*. Geneva, 2023.