



SOG‘LOM TURMUSH TARZI YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI PROFILAKTIKASIDA MUHIM OMIL

O‘qish joyi Бухоро давлат тиббиёт институти

Фундаментал тиббиёт йўналиши

Ism familiya otchistva

Азиза Ризаева Жўрабековна

Elektron pochta

rizayevaaziza6@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasidagi ahamiyati yoritilgan. Zamonaviy tibbiyot ma’lumotlariga ko‘ra, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar va stress yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishining asosiy xavf omillari hisoblanadi. Tadqiqotda sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish hamda psixoemotsional barqarorlikni saqlash orqali ushbu kasalliklarning oldini olish mumkinligi tahlil qilindi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish aholi salomatligini mustahkamlash va yurak-qon tomir kasalliklari ko‘rsatkichlarini kamaytirishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish.

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo‘yicha eng keng tarqalgan va o‘limga olib keluvchi kasalliklar qatoriga kiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, har yili millionlab insonlar aynan yurak-qon tomir tizimi kasalliklari oqibatida hayotdan ko‘z yumadi. Ushbu kasalliklarning ko‘payib borishi zamonaviy turmush tarzining o‘zgarishi, jismoniy faollikning kamayishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlar hamda psixoemotsional zo‘riqishlar bilan chambarchas bog‘liqdir.

So‘nggi yillarda tibbiyot sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yurak-qon tomir kasalliklarining aksariyatini oldini olish mumkin. Bunda sog‘lom turmush tarziga amal qilish, jumladan, muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, zararli odatlardan voz kechish hamda ruhiy barqarorlikni saqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki insonning umumiy salomatligini mustahkamlash va umr davomiyligini oshirishda ham muhim omil hisoblanadi.

Shu sababli sog‘lom turmush tarzining yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasidagi o‘rni va ahamiyatini ilmiy jihatdan o‘rganish bugungi kunda



dolzard masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolaning maqsadi sog'lom turmush tarzining yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishining oldini olishdagi rolini tahlil qilish va ushbu kasalliklarning profilaktikasida asosiy omillarni yoritib berishdan iborat.

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) zamonaviy tibbiyotda eng keng tarqalgan kasalliklar guruhidan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklar qatoriga yurak ishemik kasalligi, arterial gipertenziya, miokard infarkti, insult hamda boshqa qon tomir patologiyalari kiradi. Ularning rivojlanishida ko'plab tashqi va ichki omillar muhim rol o'ynaydi.

Yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillari ikki guruhga bo'linadi: **o'zgartirib bo'lmaydigan omillar** va **o'zgartirilishi mumkin bo'lgan omillar**. O'zgartirib bo'lmaydigan omillarga yosh, jins va irsiy moyillik kiradi. Masalan, yoshi ulg'aygan sayin yurak-qon tomir tizimida fiziologik o'zgarishlar yuzaga keladi, qon tomir devorlari elastikligi kamayadi va bu holat kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi. Shuningdek, irsiy moyillik ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, ayrim insonlarda yurak-qon tomir kasalliklariga genetik predispozitsiya mavjud bo'ladi.

O'zgartirilishi mumkin bo'lgan xavf omillari esa insonning turmush tarzi bilan bevosita bog'liqdir. Bular qatoriga noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, ortiqcha tana vazni, zararli odatlar (chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish) hamda surunkali stress kiradi. Ayniqsa, yog'li va tuzli oziq-ovqatlarni ortiqcha iste'mol qilish qonda xolesterin miqdorining oshishiga olib keladi, bu esa qon tomir devorlarida aterosklerotik blyashkalar hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Natijada qon aylanishi buziladi va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanadi.

Jismoniy faollikning yetishmasligi ham muhim xavf omillaridan biridir. Kamharakat turmush tarzi yurak mushaklarining funksional imkoniyatlarini pasaytiradi, metabolik jarayonlarni sekinlashtiradi hamda ortiqcha vazn to'planishiga olib keladi. Bundan tashqari, psixosotsial zo'riqish va surunkali stress ham yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress holatida organizmda gormonal o'zgarishlar yuz beradi, arterial bosim oshadi va bu yurak faoliyatiga qo'shimcha yuklama beradi.

Shunday qilib, yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida turli xil xavf omillari muhim rol o'ynaydi. Ularning aksariyati insonning turmush tarziga bog'liq bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali ushbu kasalliklarning oldini olish mumkin.

Sog'lom turmush tarzi yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda muhim profilaktik omil hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan hayot tarzi orqali yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Sog'lom



turmush tarzi bir nechta muhim komponentlardan iborat bo'lib, ular orasida muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish hamda psixoemotsional muvozanatni saqlash alohida ahamiyatga ega.

Muvozanatli va to'g'ri ovqatlanish yurak-qon tomir tizimining normal faoliyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ratsionda sabzavot va mevalar, don mahsulotlari, oqsilga boy oziq-ovqatlar hamda foydali yog'lar yetarli miqdorda bo'lishi zarur. Shu bilan birga, tuz, hayvon yog'lari va tez hazm bo'ladigan uglevodlarni ortiqcha iste'mol qilishni cheklash tavsiya etiladi. Bunday ovqatlanish usuli qonda xolesterin miqdorini nazorat qilishga yordam beradi va ateroskleroz rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Muntazam jismoniy faollik ham yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasida muhim ahamiyatga ega. Doimiy jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi, arterial bosimni me'yorda saqlashga yordam beradi hamda organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi. Shifokorlar tomonidan haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha darajadagi jismoniy faollik bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

Zararli odatlar, xususan, chekish va spirtli ichimliklarni muntazam iste'mol qilish yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chekish qon tomirlarning torayishiga, qonning ivuvchanligining oshishiga hamda yurak mushagining kislorod bilan ta'minlanishining yomonlashishiga olib keladi. Shu sababli zararli odatlardan voz kechish yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasining muhim qismi hisoblanadi.

Bundan tashqari, psixoemotsional holatni nazorat qilish ham muhim ahamiyatga ega. Surunkali stress, asabiylik va ruhiy zo'riqish arterial bosimning oshishiga hamda yurak faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli dam olish rejimini to'g'ri tashkil etish, yetarli uyqu, sport mashg'ulotlari va stressni kamaytiruvchi faoliyat turlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi.

Shunday qilib, sog'lom turmush tarziga amal qilish yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishining oldini olishda samarali profilaktik choralaridan biri bo'lib, u nafaqat kasalliklarning kamayishiga, balki aholining umumiy salomatligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Xulosa

Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda dunyo miqyosida keng tarqalgan bo'lib, aholi salomatligiga jiddiy xavf tug'diruvchi asosiy kasalliklardan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklarning rivojlanishida irsiy omillar bilan bir qatorda insonning turmush tarzi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik darajasi hamda psixoemotsional holati muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga amal qilish yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.



Muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish hamda stressni kamaytirish orqali yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilash va ko'plab kasalliklarning oldini olish mumkin.

Shu sababli aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, profilaktik tadbirlarni kuchaytirish va tibbiy madaniyatni oshirish yurak-qon tomir kasalliklari ko'rsatkichlarini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki insonning hayot sifatini yaxshilash va umr davomiyligini oshirishga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Abdullayev A.A.** Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019.
2. **Karimov Sh.I., Mamatov A.M.** Ichki kasalliklar. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2020.
3. **Muhammedov M.M.** Mikrobiologiya, virusologiya va immunologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
4. **Sodiqov A.A., Raximov O.R.** Kardiologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
5. **Xudoyarov B.X.** Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2017.
6. **To'xtayev B.B.** Profilaktik tibbiyot asoslari. – Toshkent: Fan, 2018.
7. **O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.** Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma. – Toshkent, 2020.
8. **Yusupov F.Y.** Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2019.