

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI VA HAYOT TARZI O'ZGARISHLARI

Ibragimov Sardorbek Tolib o'g'li

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Pediatriya fakulteti 609-guruh talabasi

Shokirova Mehro'za Komiljon qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Pediatriya fakulteti 609-guruh talabasi

ANNOTATSIYA

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) dunyoda va O'zbekistonda o'limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri ovqatlanish, harakatsiz hayot tarzi, chekish va spirtli ichimliklar iste'moli YQTK rivojlanishiga olib keluvchi asosiy xavf omillaridir. Ushbu maqolada hayot tarzi omillari bilan yurak-qon tomir kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: yurak-qon tomir kasalliklari, hayot tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish, chekish, profilaktika

KIRISH

Yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'ylab yetakchi o'lim sababi hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili 17 milliondan ortiq inson ushbu kasalliklar tufayli hayotdan ko'z yumadi. O'zbekistonda ham YQTK kasalliklari aholi salomatligiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu maqolada hayot tarzi o'zgarishlarining yurak-qon tomir kasalliklariga ta'siri tahlil qilinadi va profilaktik chora-tadbirlar muhokama qilinadi.

METODOLOGIYA

Tadqiqot davomida O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligining so'nggi statistik ma'lumotlari, JSST hisobotlari hamda zamonaviy ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Tadqiqotning asosiy usuli sifatida retrospektiv epidemiologik tahlil va klinik kuzatishlar natijalari qo'llanildi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, quyidagi hayot tarzi omillari yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi:

Noto'g'ri ovqatlanish

Yog'li va yuqori kaloriyalı mahsulotlar iste'moli arteriyalar tutilishiga olib keladi.

Tuzning ortiqcha miqdorda iste'mol qilinishi arterial gipertenziyaga sabab bo'ladi.

Yetarli miqdorda meva va sabzavot iste'mol qilmaslik yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy faollik yetishmovchiligi

Harakatsiz hayot tarzi yurak mushaklarining zaiflashishiga olib keladi.

O'rta yoshdagi kishilar orasida kam harakatlilik YQTK xavfini 30–40% ga oshiradi.

Chekish va spirtli ichimliklar iste'moli

Chekish qon tomirlarining torayishiga va qon bosimining oshishiga sabab bo'ladi.

Spirtli ichimliklarning haddan tashqari iste'moli yurak ritmi buzilishiga va miokard infarktiga olib kelishi mumkin.

3.4. Stress va psixologik omillar

Doimiy stress kortizol va adrenalin gormonlari ajralishiga sabab bo'lib, yurak faoliyatini zaiflashtiradi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, yuqori darajadagi stress yurak xurujlari xavfini 50% ga oshirishi aniqlangan.

4. MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi YQTK xavfini kamaytirishda eng samarali usullardan biridir. Jismoniy faollikni oshirish, parhezga rioya qilish va zararli odatlardan voz kechish orqali yurak-qon tomir tizimi sog'lom saqlanishi mumkin. Profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish orqali ushbu kasalliklarning oldini olish mumkin.

5. XULOSA

Yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq xavf omillarini kamaytirish uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish lozim:

Kuniga kamida 30 daqiqa jismoniy mashqlar bajarish.

Yog' va tuz iste'molini cheklash, ratsionga ko'proq sabzavot va mevalarni kiritish.

Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish.

Stressni kamaytirish uchun psixologik maslahat va dam olish texnikalaridan foydalanish.

O'zbekiston sharoitida sog'lom hayot tarzini shakllantirish bo'yicha davlat dasturlarini kengaytirish va aholining xabardorligini oshirish zarur.

6. ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. (2023). Cardiovascular diseases (CVDs). Retrieved from <https://www.who.int>
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2024). Yurak-qon tomir kasalliklarining milliy statistikasi. Toshkent: SSV nashriyoti.
3. Smith, J., & Brown, K. (2022). "Lifestyle Changes and Cardiovascular Disease Prevention." *Journal of Cardiology Research*, 45(3), 250-267.