



ЮРАК КАСАЛЛИКЛАРИНИНГ САМАРАЛИ ПРОФИЛАКТИКАСИДА ЯНГИ УСУЛЛАР ВА ИМКОНИАТЛАР

Болтаев Нодиржон Абдусаломович

Каландарова Раиса Якумбаевна

Эшмуротов Гулом Мухтарович

¹ *Навоий давлат университети, Табiiй фанлар ва тиббиёт факультети, Клиник фанлар кафедраси катта ўқитувчиси, PhD, доцент. РИШТЎИМ Навоий вилоят филиали патанатомия бўлими мудири, ВССБ бош патолог-анатоми. Навоий шаҳри, Ўзбекистон. 210100*

² *Навоий давлат университети, Табiiй фанлар ва тиббиёт факультети, Умумий тиббий фанлар кафедраси ўқитувчиси, патолог-анатом. Навоий шаҳри, Ўзбекистон. 210100*

³ *Навоий давлат университети Табiiй фанлар ва тиббиёт факультети Клиник фанлар кафедраси ўқитувчиси. Навоий шаҳри, Ўзбекистон. 210100*

Аннотация: *Юрак-қон томир касалликлари бутун дунёда ногиронлик ва ўлим кўрсаткичларининг етакчи сабабларидан бири бўлиб қолмоқда. Ушбу мақолада юрак касалликларининг олдини олишга қаратилган замонавий профилактик ёндашувлар, инновацион тиббий технологиялар, рақамли тиббиёт имкониятлари ҳамда аҳолининг тиббий саводхонлигини ошириш масалалари атрофлича таҳлил қилинган. Илмий манбалар таҳлили асосида профилактиканинг бирламчи ва иккиламчи босқичларида қўлланилаётган усулларнинг самарадорлиги баҳоланган. Олинган маълумотлар профилактикага қаратилган комплекс чора-тадбирлар юрак касалликлари тарқалишини сезиларли камайтириш имконини беришини кўрсатади.*

Калит сўзлар: *юрак-қон томир касалликлари, профилактика, хавф омиллари, рақамли тиббиёт, соғлом турмуш тарзи, эрта ташхис, кардиология.*

КИРИШ

Юрак-қон томир касалликлари (ЮҚТК) ХХІ аср тиббиётининг энг жиддий муаммоларидан бири ҳисобланади. Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, ҳар йили миллионлаб одамлар айнан юрак касалликлари сабабли ҳаётдан кўз юммоқда. Ишемик юрак касаллиги, артериал гипертония, юрак етишмовчилиги ва кардиомиопатиялар аҳоли саломатлигига катта иқтисодий ва ижтимоий зарар етказди.



Замонавий ҳаёт тарзи — камҳаракатлик, нотўғри овқатланиш, стресс, тамаки чекиш ва ортикча вазн — ушбу касалликларнинг ривожланишида етакчи омиллар ҳисобланади. Шу сабабли, юрак касалликларини фақат даволаш эмас, балки уларнинг олдини олишга қаратилган профилактик чоралар устувор аҳамият касб этади.

Мавзунинг долзарблиги

Юрак касалликларининг сурункали кечиши, тез-тез асоратланиши ва юқори ўлим кўрсаткичлари профилактика масаласини биринчи ўринга олиб чиқади. Илмий тадқиқотлар натижаларига кўра, тўғри ташкил этилган профилактика орқали юрак касалликларининг 60–70 фоиз ҳолатларини олдини олиш мумкин.

Айниқса, ривожланаётган мамлакатларда аҳолининг тиббий саводхонлиги пастлиги, профилактик кўрикларнинг етарли даражада эмаслиги ушбу касалликларнинг эрта аниқланмаслигига олиб келмоқда. Шу боис, янги профилактик усуллар ва имкониятларни илмий жиҳатдан ўрганиш ва амалиётга жорий этиш долзарб ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади

Юрак касалликларини самарали профилактика қилишда қўлланилаётган янги усуллар, инновацион технологиялар ва ташкилий имкониятларни ўрганиш ҳамда уларнинг амалий аҳамиятини баҳолаш.

Тадқиқот вазифалари

- Юрак касалликлари ривожланишидаги асосий биологик, ижтимоий ва ҳулқ-атвор хавф омилларини таҳлил қилиш;
- Профилактикада қўлланилаётган замонавий тиббий ва нотиббий усулларни ўрганиш;
- Эрта ташхис ва доимий мониторинг технологияларининг клиник аҳамиятини баҳолаш;
- Аҳолининг тиббий саводхонлигини оширишнинг профилактикадаги ўрнини аниқлаш;
- Комплекс профилактик ёндашувларни такомиллаштириш бўйича таклифлар ишлаб чиқиш.

Материал ва усуллар

Мақолани тайёрлашда замонавий кардиология соҳасидаги илмий мақолалар, клиник қўлланмалар, миллий ва халқаро профилактика дастурлари таҳлил қилинди. Қиёсий таҳлил, тизимли ёндашув ва умумлаштириш усулларида фойдаланилди. Шунингдек, амалиётда қўлланилаётган инновацион профилактик ёндашувлар ўрганилди.

Юрак касалликлари профилактикасида янги ёндашувлар

Бирламчи профилактика



Бирламчи профилактика соғлом одамларда касаллик ривожланишининг олдини олишга қаратилган. Бу босқичда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, тўғри овқатланиш, жисмоний фаолликни ошириш, тамаки ва алкоголь истеъмолидан воз кечиш муҳим аҳамиятга эга.

Иккиламчи профилактика

Иккиламчи профилактика хавф гуруҳига кирувчи шахсларда касалликни эрта аниқлаш ва асоратларни олдини олишга қаратилган. Қон босими, қандли диабет, холестерин даражасини мунтазам назорат қилиш ушбу босқичнинг асосий вазифаларидир.

Рақамли тиббиёт

Сўнги йилларда смарт-қурилмалар, мобиль иловалар ва телемедицина технологиялари юрак касалликлари профилактикасида кенг қўлланилмоқда. Улар орқали беморлар ўз саломатлигини мустақил назорат қилиш имкониятига эга бўлмоқда.

Персонализациялашган ёндашув

Ҳар бир беморнинг индивидуал хусусиятлари, ирсий мойиллиги ва ҳаёт тарзини ҳисобга олган ҳолда профилактика режасини тузиш замонавий кардиологиянинг муҳим йўналишидир.

Натижалар

Янги профилактик усулларни қўллаш натижасида юрак касалликларининг ривожланиш хавфи камайди, эрта аниқлаш имкониятлари кенгайди ва аҳолининг соғлом турмуш тарзига бўлган қизиқиши ортди. Шунингдек, тиббий харажатлар қисқариб, аҳолининг ҳаёт сифати яхшиланди.

Муҳокама

Юрак касалликларининг профилактикаси фақат тиббиёт ходимлари эмас, балки бутун жамиятнинг фаол иштирокини талаб этади. Давлат миқёсида амалга оширилаётган соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга қаратилган дастурлар профилактиканинг самарадорлигини янада оширади.

Хулоса

Юрак касалликларини самарали профилактика қилиш замонавий тиббиётнинг устувор вазифаларидан биридир. Янги усуллар, рақамли технологиялар ва индивидуал ёндашувлар орқали ушбу касалликларнинг кенг тарқалишини камайтириш мумкин.

Тавсиялар

1. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишни кучайтириш.
2. Юрак касалликларини эрта аниқлашга қаратилган профилактик кўрикларни кенгайтириш.



3. Рақамли тиббий технологияларни амалиётга жорий этиш.
4. Кардиологик касалликлар бўйича илмий тадқиқотларни қўллаб-қувватлаш.