



YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARINI OLDINI OLIHDA PROFILAKTIK CHORALAR

Omonillayeva Sarvinoz Ulug'bek qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali Davolash ishi yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yurak qon-tomir tizimi kasalliklarini keltirib chiqaruvchi asosiy omillar, ularni erta aniqlash va profilaktika choralari tashkil etish yo'llari yoritilgan. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish hamda muntazam tibbiy ko'riklardan o'tishning ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari yurak-qon tomir kasalliklari bo'yicha o'lim ko'rsatkichlarini kamaytirish hamda sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim amaliy ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *yurak-qon tomir tizimi, ateroskleroz, gipertoniya, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, risk omillari.*

KIRISH

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) bugungi kunda butun dunyo bo'yicha o'limning eng asosiy sababi hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyo bo'yicha 17 milliondan ortiq kishi yurak va qon tomir kasalliklaridan vafot etadi. Ushbu ko'rsatkichlarning yarmidan ortig'i yurak ishemik kasalligi va insult natijasida yuz beradi. O'zbekiston Respublikasida ham bu turdagi kasalliklar o'limning yetakchi sabablaridan biri sanaladi.

Yurak qon-tomir tizimi faoliyatiga turli omillar – noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, chekish, alkogol iste'moli, surunkali stress, genetik moyillik, shuningdek ekologik ifloslanish jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, kasalliklarni davolashdan ko'ra ularning oldini olish, ya'ni profilaktika tadbirlarini tizimli yo'lga qo'yish samaraliroq yo'nalish hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan so'nggi yillarda sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, yurak qon-tomir kasalliklarini erta aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan bir qator qaror va farmonlar qabul qilindi. Jumladan, "2022–2026-yillarda sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirish konsepsiyasi" hamda PQ-135-sonli "Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va profilaktik tibbiyot tizimini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror [1][2] bu borada muhim dasturilamal hujjatlar sifatida xizmat qilmoqda. Ushbu qarorlarda aholining kasalliklarga moyilligini kamaytirish, yurak qon-tomir kasalliklari bo'yicha risk guruhlarini aniqlash, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni rag'batlantirish ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqish sabablari, ularni erta aniqlash va profilaktika choralari ilmiy asoslari yoritilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha samarali tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot jarayonida tahliliy, statistik, epidemiologik va taqqoslama usullardan foydalanildi. Ma'lumotlar tibbiyot muassasalarining statistik hisobotlari, JSST ma'lumotlari



hamda mahalliy sog'liqni saqlash bo'limlari hisobotlari asosida tahlil qilindi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar bilan qayta ishlanib, yurak qon-tomir kasalliklari bilan bog'liq xavf omillarining ta'sir darajasi aniqlashtirildi. Tadqiqot davomida xalqaro tavsiyalar – European Society of Cardiology (ESC) va WHO standartlari asos qilib olindi.

Asosiy qism: Tahlil va Natijalar

Yurak qon-tomir kasalliklari yurak va qon aylanish tizimiga ta'sir qiluvchi kasalliklarni o'z ichiga oladi. Yurak qon-tomir kasalliklarining kelib chiqish sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Yurak qon-tomir kasalliklarining kelib chiqishiga stress bilan birga organizmdagi turli xil fiziologik holatlarning buzilishi sabab bo'lishi mumkin. Yurak qon-tomir kasalliklaridan eng keng tarqalgani arteroskleroz, gipertoniya, insult va miokard infakti hisoblanadi. Bu kasalliklarning kelib chiqishiga quyidagi omillar sabab bo'ladi:

- Noto'g'ri ovqatlanish va semizlik
- Chekish spirtli ichimliklar iste'mol qilish
- Kam harakatli turmish tarzi
- Stress va ko'p asabilashish
- Genetik omillar va yoshi kattalashishi
- Yuqori qon bosim va diabet

Yurak qon-tomir kasalliklari bazi turlariga misol qilib insult- miya qon oqimining to'silishi yoki tomirning yorilishi natijasida sodir bo'ladigan havfli holat bo'lib miya hujayralarining zararlanishiga olib keladi. Bu holat ham yurak qon-tomir kasalliklar guruhiga kiradi, chunki u tomirlarning muammosi tufayli yuzaga keladi.

Arteroskleroz-bu qon tomirlar devorining qalinlashishi, qattiqlashishi va elastigligining yo'qolishi bilan kechadigan kasallik bo'lib, u asosan yirik va o'rta arteriyalarda kuzatiladi. Arteroskleroz insult kasalligining kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Gipertoniya-qon tomirlardagi bosimning me'yoridan yuqori bo'lish holati bo'lib yurak va qon tomirlarga qo'shimcha yuk tashishiga olib keldi. U yurak qon-tomir tizimiga jiddiy zarar yetkazishi va yurak huruji, insult, buyrak yetishmovchiligi kabi havfli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Perikardit- bu yurakni o'rab turuvchi parda, ya'ni perikardning yallig'lanishi bilan tavsiflanadigan kasallik hisoblanadi. Bu kasallikda insonda hafi hisoblangan belgilar nafas olishda qiyinchilik, yurak urishi tezlashishi, istima va umumiy holsizlik kabilarni yuzaga keltiradi.

Yuqorida keltirilgan yurak qon-tomir kasalliklariga o'z vaqtida aniqlanib davolash choralari ko'rilmasa miokard infarkti kelib chiqadi. Miokard infarkti (yurak huruji deb ham ataladi) -bu yurak toj arteriyasining tromb bilan berkilib qolishi yoki ularning siqilishi oqibatida, yurakning muskul qavatining qon bilan ta'minlanishining buzilishi natijasida kelib chiqadi. Bu kasallik bilan 45-60 yoshdagi insonlar kasallanadi. Erkaklar ayollarga nisbatan ko'proq miokard infaktiga chalinadi. Miokard infarktining kelib chiqish sabablari:

- Arteriyalarning ichki devorida xolesterin va yog' moddalarning toplanishi
- Qon-tomirlar spazmi ya'ni keskin torayishi Qonning ivish xususiyatining oshishi ya'ni meyoridan ortiq tromb hosil



bo'lishi

- Semizlik noto'g'ri ovqatlanish
- Qon bosimning oshishi
- Stress va psixologik zo'riqish

Miokard infarkti asosan yurak sohasida bo'ladigan qattiq og'riq bilan boshlanadi. Og'riq kuchli bo'ladi. Bemor ko'pincha chidolmaydi. Ba'zan og'riqqa chidab, o'zicha dori ichgan bemorlar ham bo'ladi. Og'riqni har xil ta'riflashadi. Ba'zilar «ko'kragimga go'yo qizigan temir bosishyapti» desalar, ba'zilar esa «go'yo ko'krak qafasimda ot tuyoqlari bilan turibdi» deydilar. Og'riq uzoq — bir necha soatdan bir-ikki kungacha davom etadi.

Ko'pincha miokard infarktining o'tkir xuruji davri bir necha o'n daqiqadan bir necha soatgacha, hattobazi holatlarda 1-2 kungacha davom etadi. Ayrim holatlarda miokard infarktining o'tkir davri bir necha kun bo'ladi. Shu davrda esa nekroz doirasi miokardda tarqalishi va natijada kattalashishi kuzatiladi. Uzoqqa cho'zilgan miokard infarktida esa nekroz o'chog'ini paydo qilib, bemorning sog'ligiga katta hafni yuzaga keltiradi, rivojlanishi 48-72 soatga cho'ziladi. Shuniham aytish kerakki 20% kasallarda, ko'pincha qariyalarda, nafas yetishmasligi, hansirash bilan boshlanadi. Chap qorinchaning o'tkir yetishmovchiligi bu holga olib keladi. Yurak astmasi, o'pka shishi rivojlanadi. Kasallikning astmatik xili nihoyatda og'ir kechib, yurak-tomirlar tizimining surunkali yetishmovchiligiga olib keladi. Bemorlarning 40-60% ida ko'ngilsiz voqealar sodir bo'ladi.

Bemorlar ba'zan miokard infarktini boshdan o'tkazganliklarini bilmaydilar. Boshqa sabab bilan EKGda tekshirilganda miokard infarkti o'tkazilganligiga xos o'zgarish (chandi) topiladi. Ba'zan miokard infarktiga xos klinik belgilar juda kam bo'ladi. Har qachongidek yurak sohasida stenokardiya xurujiga xos og'riq, qisqa muddatli hansirash, bilinar-bilinmas bo'shashish bo'lib o'tganini bemorlar eslab qololmaydilar. Keyinchalik EKGda tekshirilganda miokard infarkti aniqlanadi.

- Miokard infarktini boshdan o'tkazgan bemorlar infarkt bilan takroran kasal bo'lishlari mumkin. Takror infarkt deb, birinchi marta miokard infarktini o'tkazgandan keyin 8-12 hafta ichida miokardda paydo bo'ladigan yangi nekroz o'choqlariga aytiladi. Miokard rivojlangan infarktidan 72 soatdan keyin 8 hafta ichida sodir boladigan yangi miokard infarkti o'choqlarini takroriy miokard infarkti deb hisoblaydi. Takroriy miokard infarktiga chalingan bemorlarning ahvoli og'ir

bo'ladi. Ularda yurak-tomirlar yetishmovchiligi, yurakning maromsiz urishi rivojlanadi.

Miokard infarkti rivojlanish alomatlarini darhol emas bosqichma – bosqich yuzaga keladi:

- Nafas qisishi – nafas olish qiyinlashadi va kislorod yetishmaydi

- Shundan so'ng, ko'krak qafasida yonish hissi bilan yurakda kuchli og'riq paydo bo'ladi. Og'riq qo'llarga, yelkaga, oshqozon va pastki jag'ga, shuningdek, tananing boshqa organlari va qismlarga tarqalishi mumkin

- Yurak yetarli darajada kislorod bilan ta'minlanmaganligi uchun bemorda kuchli toliqish, zaiflik va charchoq hissi paydo bo'ladi, ba'zi bemorlarda hushdan ketish ham kuzatiladi.



- Kuchli terlash yuzaga keladi

- Ko`ngil aynishi, qayt qilish va qorinda kuchli og`riq bo`ladi - Kuchli qo`rquv va vahima hissi paydo bo`ladi.

Davolash jarayoni bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi, ularning har biri alohida sharoitlarda amalga oshiriladi.

Kasalxonagacha. Tez yordam brigadasi birlamchi reanimatsiyani amalga oshiradi va bemorni kasalxonaga yetkazadi.

Kasalxona. Qon tomir jarrohligining ixtisoslashtirilgan bo'limi shifokorlari kasallikning eng o'tkir va o'tkir bosqichlarida miokard infarktini bevosita davolashni amalga oshiradilar.

Reabilitatsiya. Kasalxona yoki kardiosanatoriyaning maxsus bo'limida bemor miokard infarktidan keyin reabilitatsiyadan o'tadi, bu esa shifokorlar nazorati ostida tananing funksiyalarini maksimal darajada tiklashga imkon beradi.

Ambulator. Infarktdan keyingi davrda bemor normal hayotga qaytadi, vaqtivaqti bilan yashash joyidagi klinikada mutaxassisga tashrif buyuradi.

Miokard infarktini shifoxonada davolash uchta asosiy muammoni hal qilishdan iborat bo'ladi:

● Birinchisi, mushak to'qimalarining nekrozidan kelib chiqadigan og'riqni yo'qotishdir.

● Ikkinchisi - antikoagulyant preparatlar va trombolitiklarni kiritish orqali nekroz zonasini cheklash. Uchinchisi - maxsus dorilar yordamida og'ir asoratlar (o'tkir yurak etishmovchiligi, aritmiya va boshqalar) rivojlanishining oldini olish.

O'z vaqtida tibbiy yordam ko'rsatilmaganda yoki uyda miokard infarktini xalq davolanish usullari bilan davolashga harakat qilganda, asoratlar xavfi sezilarli darajada oshadi va hatto o'limga olib keladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda yurak qon- tomir kasalliklarning kundan- kunga ortib bormoqda uning oldini olish uchun psixologik stresslarning oldini olish, soglom turmush tarziga rioya qilish ya`ni tuz va yog`li mahsulotlarni me`yorida iste`mol qilish, chekishni tashlash, muntazam ravishda sport bilan shug`ullanish, tibbiy nazoratlardan doimiy ravishda o`tib turish lozim. Zero barcha kasallikni davolash o`rniga uni oldini olish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kaysinova.S.K.(2019) Fiziologiya asoslari
2. U. M. Usmonxo`jayeva Odam fiziologiyasi (ilmiy-nazariy asoslar)
3. Maxira Y. et al. FIZIOLOGIYA FANI RIVOJLANISHI TIBBIYOTDAGI
4. AHAMYATI. FIZIOLOGIYADA TADQIQOT USULLARI //PEDAGOG. – 2024. – T. 7. – №. 12. – C. 111-116.