

ISSN:

Volume 1

JOURNAL OF GLOBAL SCIENTIFIC INNOVATIONS



worldjournal.uz





YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARIDA HAYOT TARZINING ROLI

Sharipova Sharofat Maxsudovna

Buxoro Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Yurak-qon tomir kasalliklari dunyo miqyosida o'lim va mehnatga layoqatsizlikning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqishi, rivojlanishi va asoratlarida hayot tarzi omillarining o'rni chuqur tahlil qilinadi. Noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar, psixoemotsional stress, uyqu buzilishlari va ekologik omillarning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali ushbu kasalliklarning oldini olish va davolash samaradorligini oshirish yo'llari ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: yurak-qon tomir kasalliklari, hayot tarzi, arterial gipertenziya, ateroskleroz, jismoniy faollik, profilaktika.

ABSTRACT

Cardiovascular diseases are among the leading causes of mortality and disability worldwide. This article provides an in-depth analysis of the role of lifestyle factors in the development, progression, and complications of cardiovascular diseases. The effects of unhealthy diet, physical inactivity, harmful habits, psycho-emotional stress, sleep disorders, and environmental factors on the cardiovascular system are discussed based on scientific evidence. The importance of adopting a healthy lifestyle to prevent cardiovascular diseases and improve treatment outcomes is emphasized.

Keywords: cardiovascular diseases, lifestyle, arterial hypertension, atherosclerosis, physical activity, prevention.

Kirish

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) XXI asrning eng dolzarb tibbiy muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili butun dunyoda sodir bo'layotgan o'limlarning qariyb uchdan bir qismi aynan yurak va qon tomir kasalliklari bilan bog'liq [1]. Ushbu kasalliklar nafaqat o'lim ko'rsatkichlarini oshiradi, balki uzoq muddatli nogironlik, mehnat qobiliyatining pasayishi va ijtimoiy-iqtisodiy yo'qotishlarga ham olib keladi.



Yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishida genetik moyillik muhim rol o'ynasa-da, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, asosiy xavf omillari hayot tarzi bilan bog'liqdir [2]. Urbanizatsiya, texnologiyalarning rivojlanishi, kamharakat turmush tarzi va noto'g'ri ovqatlanish odatlari yurak-qon tomir tizimiga katta yuklama bermoqda.

Yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy turlari va patogenezi. Yurak-qon tomir kasalliklariga arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi va periferik tomir kasalliklari kiradi. Ushbu kasalliklarning umumiy patogenetik mexanizmlaridan biri — ateroskleroz jarayonidir [3]. Ateroskleroz qon tomirlar devorida lipidlar to'planishi va yallig'lanish jarayonlari bilan kechadi. Natijada tomir lümeni torayadi, qon oqimi buziladi va yurak mushagiga yetarli kislorod yetib bormaydi. Hayot tarzi omillari aynan shu jarayonning tezlashishida hal qiluvchi ahamiyatga ega [4].

Ovqatlanish omillarining yurak-qon tomir tizimiga ta'siri. Ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishida eng muhim modifikatsiya qilinadigan omillardan biridir. Hayvon yog'lariga, trans-yog'larga va tez hazm bo'ladigan uglevodlarga boy ratsion qondagi umumiy xolesterin va past zichlikdagi lipoproteidlar miqdorini oshiradi [5]. Tuzni me'yoridan ortiq iste'mol qilish arterial gipertenziyaning rivojlanishiga sabab bo'lib, yurakka tushadigan yuklamani keskin oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kunlik tuz iste'molini kamaytirish orqali qon bosimini sezilarli darajada pasaytirish mumkin [6]. Bunga qarshi ravishda, sabzavotlar, mevalar, baliq mahsulotlari, o'simlik yog'lari va to'liq donli mahsulotlarga boy ratsion yurak-qon tomir salomatligini yaxshilaydi va ateroskleroz rivojlanishini sekinlashtiradi [5].

Jismoniy faollikning yetishmasligi va uning oqibatlari. Kamharakat turmush tarzi zamonaviy jamiyatning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Jismoniy faollikning yetishmasligi semirish, qandli diabet, dislipidemiya va arterial gipertenziya bilan bevosita bog'liq [2]. Muntazam jismoniy mashqlar yurak mushagini kuchaytiradi, qon tomirlar elastikligini oshiradi va periferik qon aylanishini yaxshilaydi. Haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik yurak xuruji va insult xavfini kamaytirishi isbotlangan [1].

Chekish va alkogolning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri. Chekish yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishining eng xavfli omillaridan biridir. Nikotin va tamaki tutunidagi zaharli moddalar qon tomirlarning spazmini chaqirib, qon bosimini oshiradi va tromb hosil bo'lish xavfini kuchaytiradi [3].

Alkogol ichimliklarini me'yoridan ortiq iste'mol qilish yurak mushagining zararlanishiga, aritmiyalari va yurak yetishmovchiligiga olib keladi. Uzoq muddatli alkogol iste'moli yurakning strukturaviy o'zgarishlariga sabab bo'lishi mumkin [4].



Stress, psixoemotsional zo'riqish va yurak salomatligi. Surunkali stress yurak-qon tomir tizimi uchun jiddiy xavf omili hisoblanadi. Stress holatida simpatik asab tizimi faollashib, adrenalin va kortizol gormonlarining ko'p miqdorda ajralishiga olib keladi [6]. Bu jarayon yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko'taradi va uzoq muddat davom etganda yurak mushagining charchashiga sabab bo'ladi. Stressni nazorat qilish yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasida muhim ahamiyatga ega [5].

Uyqu buzilishlari va biologik ritmlar. So'nggi yillarda uyqu buzilishlarining yurak-qon tomir kasalliklariga ta'siri keng o'rganilmoqda. Uyqu yetishmovchiligi arterial gipertenziya, yurak ritmining buzilishi va metabolik sindrom bilan bog'liqligi aniqlangan [2]. Kuniga 7–8 soat sifatli uyqu yurak-qon tomir tizimining normal faoliyatini ta'minlaydi va umumiy sog'liqni yaxshilaydi [1].

MUHOKAMA

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yurak-qon tomir kasalliklarining aksariyati hayot tarzi bilan chambarchas bog'liq. Ilmiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarziga amal qilgan shaxslarda yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfi sezilarli darajada past ekani qayd etilgan [4]. Profilaktik yondashuv faqat tibbiy davolashdan ko'ra samaraliroq bo'lib, aholi salomatligini yaxshilashda muhim strategiya hisoblanadi.

XULOSA

Yurak-qon tomir kasalliklarida hayot tarzi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik darajasi, zararli odatlar, stress va uyqu rejimi yurak-qon tomir tizimining holatini bevosita belgilaydi. Ushbu omillarni to'g'ri boshqarish orqali yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish, ularning og'ir asoratlarini kamaytirish va aholi umr davomiyligini oshirish mumkin. Shu bois sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish zamonaviy tibbiyotning ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. *Cardiovascular diseases*. WHO, 2023.
2. Yusuf S. et al. *Lifestyle and cardiovascular risk*. The Lancet, 2020.
3. Braunwald E. *Heart Disease*. Elsevier, 2019.
4. Libby P. *Atherosclerosis*. Nature Reviews Cardiology, 2021.
5. Mozaffarian D. *Diet and heart health*. Circulation, 2022.
6. American Heart Association. *Stress and cardiovascular disease*, 2023.