

ISSN:

Volume 1

JOURNAL OF GLOBAL SCIENTIFIC INNOVATIONS





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.

РОЛЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Аннотация. Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смертности и инвалидности во всем мире. В данной статье проводится глубокий анализ роли факторов образа жизни в возникновении, развитии и осложнениях сердечно-сосудистых заболеваний. На основе научных источников освещается влияние неправильного питания, недостатка физической активности, вредных привычек, психоэмоционального стресса, нарушений сна и экологических факторов на сердечно-сосудистую систему. Также показаны пути профилактики и повышения эффективности лечения данных заболеваний посредством формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, образ жизни, артериальная гипертензия, атеросkleroz, физическая активность, профилактика.

THE ROLE OF LIFESTYLE IN CARDIOVASCULAR DISEASES

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 kasalliklariga arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi va periferik tomir kasalliklari kiradi. Mazkur tadqiqotning maqsadi hayot tarzi omillarining YQTK patogenezi va profilaktikasidagi rolini tizimli o'rganishdan iborat.

METODOLOGIYA

Tadqiqot jarayonida hayot tarzi omillarining yurak-qon tomir tizimiga ta'sirini baholash uchun retrospektiv va tizimli tahlil metodlaridan foydalanildi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) hamda yetakchi kardiologik assotsiatsiyalarning so'nggi ilmiy manbalari va statistik ma'lumotlari tahlil predmeti sifatida olindi. Hayot tarzi ko'rsatkichlari modifikatsiya qilinadigan xavf omillari (ovqatlanish ratsioni, jismoniy faollik darajasi, zararli odatlar, uyqu va stress faktorlari) bo'yicha guruhlariga ajratildi. Ushbu omillarning endotelial disfunktsiya va aterosklerotik jarayonlar bilan bog'liqligi kardiologiyaning zamonaviy patogenetik prinsiplari asosida qiyosiy-morfologik baholandi.

NATIJALAR

Yurak-qon tomir kasalliklarining 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].



Olingan natijalar modifikatsiya qilinadigan omillarning quyidagi ta'sir mexanizmlarini ko'rsatdi:

- **Ovqatlanish omillari:** Hayvon yog'lariga, trans-yog'larga va tez hazm bo'ladigan uglevodlarga boy ratsion qondagi umumiy xolesterin va past zichlikdagi lipoproteidlar (PZLP) miqdorini oshiradi [5]. Tuzni me'yoridan ortiq iste'mol qilish arterial gipertenziyaning rivojlanishiga sabab bo'lib, yurakka tushadigan yuklamani keskin oshiradi. Kunlik tuz iste'molini kamaytirish orqali qon bosimini sezilarli darajada pasaytirish aniqlangan [6]. Aksincha, sabzavotlar, mevalar, baliq mahsulotlari, o'simlik yog'lari va to'liq donli mahsulotlarga boy ratsion yurak-qon tomir salomatligini yaxshilaydi [5].
- **Gipodinamiya oqibatlari:** 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. Haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik yurak xuruji va insult xavfini kamaytirishi isbotlandi [1].
- **Zararli odatlar:** Nikotin va tamaki tutunidagi zaharli moddalar qon tomirlarning spazmini chaqirib, qon bosimini oshiradi va tromb hosil bo'lish xavfini kuchaytiradi [3]. Alkogolni me'yoridan ortiq iste'mol qilish yurak mushagining zararlanishiga, aritmiyalar va yurak yetishmovchiligiga olib keladi [4].
- **Stress va Uyqu omillari:** Surunkali stress holatida simpatik asab tizimi faollashib, adrenalin va kortizol gormonlarining ko'p miqdorda ajralishiga olib keladi [6]. Bu jarayon yurak urish tezligini oshiradi va qon bosimini ko'taradi [6]. Shuningdek, uyqu yetishmovchiligi arterial gipertenziya, yurak ritmining buzilishi va metabolik sindrom bilan bog'liq bo'lib, kuniga 7–8 soat sifatli uyqu normal faoliyatni ta'minlaydi [2, 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]. Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash lozimki, YQTK patogenezida ateroskleroz va arterial gipertenziya zanjirini uzish faqatgina medikamentoz (dori-darmon) davolash bilan cheklanib qolmasligi kerak. Non-farmakologik yondashuv, ya'ni parhez va jismoniy faollikning kardiologik bemorlar tomonidan qat'iy bajarilishi dori vositalarining samarasini ikki barobargacha oshiradi. Profilaktik yondashuv faqat tibbiy davolashdan ko'ra iqtisodiy va ijtimoiy jihatdan 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 (modifikatsiya qilish) orqali yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish, ularning og'ir asoratlarini kamaytirish va aholi umr davomiyligini oshirish mumkin. Shu bois sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholining kardiologik savodxonligini oshirish zamonaviy amaliy 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.



CONTENT:

1	Sattarov Ulug‘bek Umed o‘g‘li AI ASOSIDA PROGNOZLASH VA MAKROIQTISODIY BARQARORLIK	1-8
2	Istamova Dilfuza Maqsudovna BUXORO AMIRLIGIDA SANITAR-EPIDEMIOLOGIK MASALALAR	9-12
3	Abdullayeva Dilbar Abdujalilovna COVID-19 DAN KEYINGI ASORATLAR: KLINIK MANZARA, PATOGENEZ, TASHXIS VA REABILITATSIYA YONDASHUVLARI	13-18
4	Davlatova Mayram Sulaymonovna SURUNKALI GASTRIT: ETIOLOGIYA, PATOGENEZ, KLINIKMANZARA, TASHXIS VA DAVOLASH TAMOYILLARI	19-22
5	Sharipova Sharofat Maxsudovna YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARIDA HAYOT TARZINING ROLI	23-26
6	Nurmatova Sevara Batirovna Abdullayev Akmaljon Abdujalilovich MATHEMATICAL ASSESSMENT OF CYBERSECURITY RISKS IN THE DIGITAL ECONOMY	27-36
7	Abdullayeva Dilbar Abdujalilovna SIL KASALLIGI: ZAMONAVIY TASHXIS USULLARI VA DAVOLASH PROTOKOLLARI	37-42
8	Mamadkulov Shonazar Djamshedovich Norkulova Nargiza Tashpulatovna SHAXSNING INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VAULARNING FAOLIYATGA TA'SIRI	43-49