

YURAK VA QON-TOMIR KASALLIKLARINING OLDINI OLISH, SOG‘LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI, VA GENETIK OMILLARNING ROLINI TAHLIL QILISH

Anorov Sirojiddin

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo‘nalishi talabasi

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received:08.09.2025

Revised: 09.09.2025

Accepted:10.09.2025

KALIT SO‘ZLAR:

*Yurak kasalliklari,
qon-tomir tizimi, genetik
omillar, profilaktika,
sog‘lom turmush tarzi,
gipertoniya, infarkt,
yurak yetishmovchiligi,
jismoniy faollik,
ovqatlanish.*

Mazkur maqolada yurak va qon-tomir kasalliklarining kelib chiqish sabablari, ularni erta aniqlash, oldini olish usullari hamda sog‘lom turmush tarzining bu boradagi roli yoritiladi. Shuningdek, genetik omillarning yurak faoliyatiga ta’siri, xavf guruhidagi shaxslar uchun profilaktika choralari va zamonaviy tibbiy tavsiyalar tahlil qilinadi. Maqola yurak salomatligini ta’minlashda kompleks yondashuv va aholi orasida tushuntirish ishlarining muhimligini asoslab beradi.

Yurak va qon-tomir tizimi inson organizmining hayotiy muhim tizimlaridan biridir. Uning barqaror faoliyati butun tana a’zolari va to‘qimalariga kislorod va oziqa moddalarining yetkazib berilishini ta’minlaydi. So‘nggi yillarda yurak va qon-tomir kasalliklari butun dunyoda o‘lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biriga aylangan. Xususan, gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, insult va infarkt holatlari tobora yoshargan. Bunday kasalliklarning oldini olish uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlardan voz kechish va irsiy xavf omillarini e’tiborga olish zarur. Ushbu maqolada mazkur muammoga kompleks yondashiladi.

Yurak va qon-tomir tizimi kasalliklari asosan yurak mushaklari, tomirlar va qon aylanishining buzilishi bilan bog'liq. Bular orasida eng keng tarqalganlari gipertoniya (yuqori qon bosimi), yurak ishemik kasalligi (yurakka qon yetkazilishining kamayishi), yurak yetishmovchiligi, aritmiyalar (yurak ritmining buzilishi) va insult hisoblanadi.

Bu kasalliklarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar ikki guruhga bo'linadi: o'zgartirib bo'lmaydigan (genetik omillar, yosh, jins) va o'zgartirish mumkin bo'lgan (turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik darajasi, stress, zararli odatlar) omillar. Aynan ikkinchi guruh omillar ustida ishlash yurak salomatligini saqlab qolishning asosiy yo'lidir.

Sog'lom turmush tarzi yurak kasalliklarining profilaktikasida eng muhim o'rin tutadi. U quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

1. **Ratsional ovqatlanish:** Yurak salomatligi uchun foydali bo'lgan ovqatlanish me'yorlariga amal qilish lozim. Yog'li, tuzli va shakarli mahsulotlarni haddan ortiq iste'mol qilish qon bosimini oshiradi, qon tomirlarining elastikligini pasaytiradi va xolesterin darajasini ko'taradi. Oqsil, tola, omega-3 yog' kislotalariga boy mahsulotlar — baliq, yong'oq, sabzavot, mevalar va dukkaklilar — yurak faoliyatini yaxshilaydi.

2. **Jismoniy faollik:** Kundalik harakat, yengil mashqlar, yurish, yugurish, suzish yoki velosiped haydash yurak mushagini chiniqtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va semizlikning oldini oladi. Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik tavsiya etiladi.

3. **Chekish va alkogoldan voz kechish:** Nikotin va alkogol tomirlarni toraytiradi, yurak urishini tezlashtiradi, qonning quyusqlashishiga sabab bo'ladi. Bular yurak xurujlari xavfini bir necha barobarga oshiradi.

4. **Stressni boshqarish:** Uzoq davom etuvchi psixologik zo'riqish yurak urishini buzadi, qon bosimini ko'taradi, kortizol darajasini oshiradi. Meditatsiya, nafas mashqlari, psixologik yengillik beruvchi faoliyatlar stressni kamaytiradi.

5. **Uyqu sifati:** Yetarli va sifatli uyqu yurak uchun zarur. Uyquning yetishmasligi qon bosimini ko'taradi, yurak xurujlari xavfini oshiradi. Kuniga 7–8 soat uyqu tavsiya qilinadi.

6. **Tibbiy nazorat:** Yillik umumiy ko'rik, qon bosimi va xolesterin darajasini muntazam nazorat qilish yurak kasalliklarini erta aniqlash va davolashga imkon beradi.

Genetik omillar yurak kasalliklarining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Agar biror shaxsning ota-onasi, buvisi yoki bobosida yurak yoki qon tomir kasalligi bo'lgan bo'lsa, bu shaxsda ushbu kasalliklarga moyillik yuqori bo'ladi. Genetik mutatsiyalar, xususan lipid almashinuvini tartibga soluvchi genlar yoki qon pıhtilanishiga ta'sir qiluvchi genetik omillar infarkt va insult xavfini oshirishi mumkin.

Biroq genetik moyillik kasallikning muqarrarligini anglatmaydi. Sog'lom turmush tarzini olib borish orqali bu xavf darajasini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Masalan, yuqori xavfli genetik fonda bo'lgan shaxs muntazam mashq qilsa, zararli odatlardan voz kechsa va ovqatlanishiga e'tibor bersa, kasallikni oldini olishi yoki uning kechishini yengillashtirishi mumkin.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, yurak va qon-tomir kasalliklarining 80% gacha bo'lgan qismi oldini olish mumkin. Buning uchun esa jamiyatda sog'lom hayot targ'iboti, ommaviy sport tadbirlari, sog'lom ovqatlanishni rag'batlantirish va zararli odatlarning oldini olish bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilishi zarur.

Bundan tashqari, tibbiyotda zamonaviy texnologiyalar yordamida yurak xurujlarining erta belgilarini aniqlash, genetik skrining o'tkazish, yurak faoliyatini muntazam monitoring qilish imkoniyatlari kengaymoqda. Aholi orasida sog'liq madaniyatini oshirish, kasallik alomatlarini erta aniqlash va shifokorga vaqtida murojaat qilish yurak salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Yurak va qon-tomir kasalliklari bugungi kunda eng ko'p uchraydigan va hayot uchun xavfli sog'liq muammolaridan biridir. Ularning oldini olishda sog'lom turmush tarzining o'rni beqiyosdir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressdan holi hayot tarzini yo'lga qo'yish, zararli odatlardan voz kechish, uyqu va tibbiy nazorat yurak salomatligini saqlab qolishda eng muhim vositalardir. Genetik omillar xavf tug'dirsa-da, ularni to'g'ri boshqarish orqali salbiy oqibatlarni kamaytirish mumkin. Shuning uchun yurak salomatligiga bo'lgan yondashuv faqat davolash emas, balki faol profilaktik choralarni o'z ichiga olishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). (2021). *Cardiovascular diseases (CVDs) - Fact Sheet*. Geneva.
2. Yusuf, S., et al. (2004). Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *The Lancet*, 364(9438), 937–952.
3. Harvard Medical School. (2022). *Healthy Heart Guidelines*. Harvard Health Publishing.
4. Sog'liqni Saqlash Vazirligi (O'zbekiston). (2023). *Yurak qon-tomir kasalliklari bo'yicha amaliy tavsiyalar*. Toshkent.

5. Ridker, P.M. (2016). *Cardiovascular risk factors and lifestyle interventions: understanding modern prevention. Journal of the American Medical Association*, 316(13), 1345–1353.

6. Reiss, A.B., et al. (2017). Genetics of coronary artery disease. *Journal of Translational Genetics and Genomics*, 1(3), 123–132.

American Heart Association (2021). *Life's Essential 8: Key measures for improving and maintaining cardiovascular health*

