

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING OLDINI OLIISHDA SOG'LOM
TURMUSH TARZINING O'RNI

Fozilov Foziljon Faxriddinovich

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti " Tibbiyot " fakulteti Davolash
ishi yo'nalishi 102-guruh talabasi
E-mail: fozilovfoziljon733@gmail.com

MAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 04.06.2026

Revised: 05.06.2026

Accepted: 06.06.2026

KALIT SO'ZLAR:

Yurak-qon tomir
kasalliklari, sog'lom
turmush tarzi,
profilaktika,
ateroskleroz, arterial
gipertoniya, jismoniy
faollik, ovqatlanish,
stress, yurak
salomatligi.

Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati keng yoritilgan. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining kelib chiqish sabablari, asosiy xavf omillari, profilaktik choralar hamda sog'lom turmush tarzining fiziologik va klinik ahamiyati tahlil qilingan. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy salomatlikni saqlash va muntazam tibbiy nazorat yurak faoliyatini yaxshilovchi asosiy omillar sifatida ko'rsatib berilgan.

Yurak-qon tomir kasalliklari yurak va qon tomir tizimining funksional yoki organik shikastlanishi bilan kechuvchi kasalliklar guruhidir. Mazkur patologiyalarga arterial gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, ateroskleroz, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi va aritmiyalar kiradi. Ushbu kasalliklar butun dunyo bo'yicha nogironlik va o'limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

Yurak-qon tomir tizimi organizmning barcha to'qimalariga kislorod va oziq moddalarni yetkazib beruvchi asosiy tizim bo'lib, uning faoliyatidagi buzilishlar butun organizm faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak mushagining yetarli ishlamasligi natijasida hujayralarning kislorod bilan ta'minlanishi buziladi, bu esa ko'plab asoratlarni keltirib chiqaradi.

So‘nggi yillarda urbanizatsiya, stress, noto‘g‘ri ovqatlanish va kamharakat turmush tarzi tufayli yurak-qon tomir kasalliklari yoshlar orasida ham ko‘paymoqda. Shu sababli ushbu kasalliklarni erta profilaktika qilish zamonaviy tibbiyotning ustuvor vazifalaridan biridir.

Yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga ko‘plab ekzogen va endogen omillar ta‘sir ko‘rsatadi. Eng asosiy xavf omillariga arterial gipertenziya, dislipidemiya, semizlik, qandli diabet, chekish, alkogol iste‘moli va gipodinamiya kiradi.

Arterial gipertenziya qon tomir devorlariga doimiy yuqori bosim tushishiga olib keladi, natijada tomir elastikligi pasayadi va yurak mushagining yuklamasi ortadi. Bu holat vaqt o‘tishi bilan yurak gipertrofiyasi va yurak yetishmovchiligiga sabab bo‘lishi mumkin.

Qandli diabet va semizlik metabolik buzilishlarni kuchaytirib, ateroskleroz rivojlanishini tezlashtiradi. Ayniqsa abdominal semizlik yurak-qon tomir xavfini bir necha barobar oshiradi. Shuningdek, irsiy moyillik, yosh va jins kabi o‘zgartirib bo‘lmaydigan xavf omillari ham mavjud.

To‘g‘ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ratsionda organizm uchun zarur oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallar muvozanatli bo‘lishi lozim. Ayniqsa kaliy, magniy, omega-3 yog‘ kislotalari yurak faoliyati uchun foydalidir.

Sabzavot va mevalar antioksidantlarga boy bo‘lib, qon tomir devorlarini erkin radikallar zararlanishidan himoya qiladi. Baliq mahsulotlari va o‘simlik yog‘lari esa “yomon” xolesterin miqdorini kamaytirib, “yaxshi” xolesterin miqdorini oshiradi.

Fastfud, qovurilgan taomlar, trans-yog‘lar, shakar va ortiqcha tuz iste‘moli esa qon bosimini oshiradi, lipid almashinuvini buzadi va aterosklerotik blyashkalar hosil bo‘lishiga olib keladi. Shu bois ratsional ovqatlanish yurak salomatligining asosi hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik yurak mushagini chiniqtiradi va qon aylanish tizimi faoliyatini yaxshilaydi.

Faol harakat vaqtida yurak qisqarish kuchi ortadi, tomirlar elastikligi yaxshilanadi va to‘qimalarning kislorod bilan ta‘minlanishi kuchayadi.

Jismoniy mashqlar ortiqcha tana vaznini kamaytiradi, insulin sezuvchanligini oshiradi va qondagi lipidlar balansini yaxshilaydi. Shu sababli sport bilan shug‘ullanuvchi insonlarda yurak xuruji va insult xavfi sezilarli darajada past bo‘ladi.

Mutaxassislar haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob mashqlarni tavsiya etadilar. Yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash, aerobika va sport o‘yinlari yurak uchun ayniqsa foydalidir.

Chekish yurak-qon tomir tizimining eng xavfli dushmanlaridan biridir. Tamaki tarkibidagi nikotin va boshqa toksik moddalar qon tomirlarni toraytiradi, qon ivuvchanligini oshiradi va aterosklerozni tezlashtiradi.

Passiv chekish ham yurak uchun xavfli bo‘lib, hatto chekmaydigan insonlarda ham yurak kasalliklari xavfini oshiradi. Shu sababli tamakidan to‘liq voz kechish eng samarali profilaktik choradir.

Alkoholni me'yoridan ortiq iste'mol qilish yurak ritmini buzadi, arterial bosimni oshiradi va kardiomiopatiya rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Energetik ichimliklar va kofeyning ortiqcha iste'moli ham yurak ritmiga salbiy ta'sir qiladi.

Surunkali stress organizmda adrenalin va kortizol gormonlari miqdorini oshiradi. Bu esa yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ko'tarilishi va qon tomir spazmiga olib keladi.

Stress fonida ko'plab insonlarda ortiqcha ovqatlanish, chekish yoki alkogolga ruju qo'yish kuzatiladi, bu esa yurak xavfini yanada oshiradi. Shuning uchun stressni boshqarish yurak profilaktikasining ajralmas qismi hisoblanadi.

Yetarli uyqu yurak faoliyatini tiklash uchun zarur. Uyqusizlik metabolik buzilishlar, gipertenziya va aritmiya rivojlanish xavfini oshiradi. Kattalar uchun kuniga 7–9 soat sifatli uyqu tavsiya etiladi.

Yurak-qon tomir kasalliklari inson salomatligi va umr davomiyligiga jiddiy xavf tug'diruvchi kasalliklar guruhidir. Ularning rivojlanishida asosiy rolni noto'g'ri turmush tarzi, zararli odatlar va stress o'ynaydi.

Sog'lom turmush tarzi — to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, stressni boshqarish va tibbiy nazorat — yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishning eng samarali usuli hisoblanadi.

Shunday ekan, har bir inson yurak salomatligini saqlash uchun sog'lom turmush tarzini hayotining kundalik qismiga aylantirishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Cardiovascular Disease Prevention Guidelines.
2. American Heart Association. Prevention of Heart Disease Recommendations.
3. European Society of Cardiology. Guidelines for Cardiovascular Prevention.
4. Johns Hopkins Medicine. Lifestyle and Heart Disease Prevention.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi metodik qo'llanmalari.