

KARDIOVASKULYAR XAVF

Ubaydullayev Shahboz Abbosovich,

tibbiyot fanlari nomzodi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kardiovaskulyar kasalliklar rivojlanishidagi xavf omillari, ularning patofiziologik asoslari va profilaktik choralari tahlil qilinadi. Kardiovaskulyar xavf — bu yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining (masalan, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi) yuzaga kelish ehtimoli bilan tavsiflanadigan holatdir. Maqolada xavf omillari ikki guruhga bo'linadi: o'zgartiriladigan (arterial gipertoniya, yuqori xolesterin, chekish, diabet, ortiqcha vazn va hayot tarzi) va o'zgartirib bo'lmaydigan (yosh, jins, irsiy moyillik). Shuningdek, maqolada kardiovaskulyar xavfni baholash usullari, risk skori va erta profilaktika choralari ham yoritilgan.

Kalit so'zlar: kardiovaskulyar xavf, yurak-qon tomir kasalliklari, risk faktorlar, arterial gipertoniya, xolesterin, diabet, chekish, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, miokard infarkti, insult.

So'nggi o'n yilliklarda yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) butun dunyoda o'limning yetakchi sababi sifatida qolmoqda. Ushbu kasalliklarning rivojlanish ehtimolini oldindan baholash va ularning oldini olish masalasi kardiologiya va profilaktik tibbiyotning eng dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Shu sababli kardiovaskulyar xavf tushunchasi klinik amaliyotda katta ahamiyat kasb etadi.

Kardiovaskulyar xavf — bu shaxsda yurak-qon tomir kasalliklari (masalan, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi) rivojlanish ehtimoli bilan tavsiflanadigan holatdir. Xavf darajasi turli omillarga bog'liq bo'lib, ularning ayrimlari o'zgartirilishi mumkin (arterial gipertoniya, ortiqcha vazn, chekish,



yuqori xolesterin, qandli diabet), ayrimlari esa genetik va demografik omillarga bog'liq (yosh, jins, irsiy moyillik).

Kardiovaskulyar xavfni erta aniqlash va individual profilaktik choralarga rioya qilish orqali yurak-qon tomir kasalliklarining klinik oqibatlarini kamaytirish mumkin. Shu sababli xavf omillarini baholash, risk skorlari va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kardiologik amaliyotning ajralmas qismi hisoblanadi.

Kardiovaskulyar xavf — bu shaxsda yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish ehtimoli bilan tavsiflanadigan holatdir. Xavf darajasi individual omillarga bog'liq bo'lib, ularni baholash orqali klinik qarorlar qabul qilish mumkin.

Xavf omillari ikki asosiy guruhga bo'linadi:

1. O'zgartiriladigan (modifikatsiyalanadigan) omillar:

- a) Arterial gipertoniya;
- b) Yuqori xolesterin va lipid darajasi;
- c) Ortiqcha vazn va semizlik;
- d) Chekish;
- e) Qandli diabet;
- f) Kam harakatchanlik va noto'g'ri ovqatlanish;
- g) Stress va psixologik yuklama.

2. O'zgartirib bo'lmaydigan omillar:

- a) Yosh va jins;
- b) Irsi moyillik;
- c) Oilaviy anamnezdagi yurak-qon tomir kasalliklari.

Klinik amaliyotda xavfni aniqlash uchun turli risk skorlari qo'llaniladi:





1. Framingham Risk Score — yurak infarkti va boshqa YQTK xavfini 10 yil davomida baholash;

2. SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation) — Yevropa standartlariga mos risk baholash;

3. QRISK3 — Buyuk Britaniya amaliyotida keng qo'llaniladigan risk modeli.

Bu skorldarda qon bosimi, xolesterin darajasi, yosh, jins, chekish holati, qandli diabet mavjudligi kabi omillar hisobga olinadi. Risk baholash shaxsga mos profilaktik chora va davolash strategiyasini belgilash imkonini beradi.

Kardiovaskulyar kasalliklarning oldini olishda sog'lom turmush tarzi asosiy ahamiyatga ega.

Shuningdek, shifokor tavsiyasiga binoan lipidlarni kamaytiruvchi statinlar va qon bosimini tartibga soluvchi dorilar qo'llanishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xavf omillarini nazorat qilish kardiovaskulyar kasalliklar rivojlanish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi.

Kardiovaskulyar xavf tushunchasi yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish ehtimolini baholash va oldini olishda asosiy indikator hisoblanadi. Maqolada tavsiflanganidek, xavf omillari o'zgartiriladigan (arterial gipertoniya, yuqori xolesterin, semizlik, chekish, qandli diabet, hayot tarzi) va o'zgartirib bo'lmaydigan (yosh, jins, irsiy moyillik) omillarga bo'linadi.

Kardiovaskulyar xavfni baholash uchun Framingham, SCORE va QRISK3 kabi risk skorldari ishlatiladi. Ushbu baholash usullari shaxsga mos profilaktik chora va davolash strategiyasini belgilash imkonini beradi.

Sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, chekish va stressni nazorat qilish, shuningdek, kerak bo'lganda dorilar bilan kompleks davolash kardiovaskulyar kasalliklar rivojlanish ehtimolini sezilarli darajada

kamaytiradi. Shu sababli xavfni erta aniqlash va unga qarshi chora ko'rish kardiologiya amaliyotida muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ахмедов Ш.Қ., Тожиев Ж.Т. “Юрак-қон томир касалликларининг эпидемиологияси ва профилактикаси.” – Тошкент тиббиёт журнали, 2022, №3, 45–51-бетлар.
2. Каримова Н.С., Абдуллаева Г.Х. “Клиник кариологияда kardiovaskulyar xavfni baholash usullari.” – Республика кардиология маркази ишлари, 2021, №2, 60–66-бетлар.
3. Lloyd-Jones D.M., et al. “Heart Disease and Stroke Statistics—2023 Update.” – Circulation, 2023; 147:e93–e621.