



**YURAK-QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARIDA BEMORLAR
PARVARISHINING O'ZIGA XOSLIGI**

Elmurodova Rohatoy To'lqin qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti tibbiyot fakulteti talabasi

E-mail: rohatoy0624@gmail.com

Ergasheva Gulshan Toxirovna

Fundamental fanlar kafedrası assistenti

Osiyo Xalqaro Universiteti, Buxoro, O'zbekiston

E-mail: ergashevagulshantoxirovna@oxu.uz

Annotatsiya: O'zbekistonda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan kasallanish va o'lim ko'rsatkichlari o'rganilgan bo'lib, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti statistik ma'lumotlariga ko'ra, so'nggi 15 yil ichida yurak-qon tomir tizimi kasalliklari hali ham kattalar va yosh aholi orasida o'lim va nogironlik sabablari orasida keng tarqalib, birinchilikni saqlab kelmoqda. Shuningdek, yurak-qon tomir tizimi kasalliklaridan yillik o'lim holati kuzatilishi, bu taxminan 17,7 mln kishini tashkil etadi, bu global o'limning barcha holatlarining 31% ni tashkil qiladi. Yangi yuqori zamonaviy texnologiyali tibbiy yordamlarning jadal rivojlanishi va kardiologik amaliyotga joriy etilishiga qaramasdan, bemorlarning barcha turdagi YuTYo lardan foydalanish mexanizmlari va bu sohadagi tashkiliy jarayonlar yetarlicha o'rganilmagan. Uning ustiga yurak qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'riq bemorlar parvarishining aksaryati noto'g'ri ekanligi va bemorning kundalik tartibi (ovqatlanish, uyqu tartibi, stressdan uzoq saqlanmasligi) ham kasallik belgilari tez rivojlanishi, o'lim holatini ko'paytirishi va kasallikning boshlang'ich belgisi rivojlanishiga olib keladi.

Kalit so'zlar: Yurak qon tomir tizimi kasalliklari, yurak eshimik kasalliklari, bemorlar parvarishi, parhez stol.



Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari (YQT) dunyoda o'lim va nogironlikka olib keluvchi eng keng tarqalgan kasalliklar qatoriga kiradi. Ushbu kasalliklar asosan yurak va qon tomirlarining zararlanishi, shuningdek, qon aylanish tizimining faoliyati buzilishi bilan bog'liq. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari kelib chiqishining asosiy sabablari:

1. Noto'g'ri turmush tarzi

Yurak va qon tomirlariga ta'sir ko'rsatuvchi eng asosiy omil noto'g'ri hayot tarzi hisoblanadi. Bunga quyidagilar kirad:

Noto'g'ri ovqatlanish – yog'li, tuzli va shakarli mahsulotlarni ortiqcha iste'mol qilish.

Jismoniy faollikning yetishmasligi – kunlik harakatning kamligi va o'tirib ishlash.

Chekish va alkogol – nikotin va spirtli ichimliklar qon tomirlarining elastikligini yo'qotishiga olib keladi.

2. Qon bosimi va xolesterinning yuqori darajasi:

Gipertoniya (yuqori qon bosimi) – bu qon tomirlariga zo'riqish beradi va ularni zararlaydi.

Giperlipidemiya – qonda yuqori xolesterin va triglitseridlarning bo'lishi arteriyalarda blyashka hosil bo'lishiga olib keladi, bu esa aterosklerozni keltirib chiqaradi.

3. Genetik moyillik:

Agar oilada yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallanganlar bo'lsa, bu kasalliklarga moyillik yuqori bo'ladi. Ayniqsa, bu gipertoniya va ishemik yurak kasalligida ko'proq kuzatiladi.

4. Stress va psixologik holat.

Doimiy stress va psixologik zo'riqishlar gormonal o'zgarishlarni keltirib chiqarib, yurak urish tezligini oshiradi va qon tomirlariga zarar yetkazadi.

5. Yosh va jins:

Yosh omili: Yosh o'tgan sari yurak va qon tomirlarining elastikligi pasayadi.



Jins omili: Erkaklarda YQT kasalliklari rivojlanish xavfi balandroq bo'lsa-da, ayollarda menopauza davrida xavf oshadi.

Bu kasalliklar bilan og'rigan bemorlar alohida parvarish va parhez stoli talab qilindi. Yuqorida aytib o'tilgan kasalliklar bemorlarning umumiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri parvarish nafaqat bemorning ahvolini yaxshilash, balki kasallikning asoratlarini oldini olish uchun ham muhimdir.

Yurak qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlar uy sharoitida yaqinlari tomonidan va og'ir ahvolda bo'lgan bemorlar shifoxonada esa hamshira va shifokorlar nazorati ostida bo'ladi.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarning uy sharoitida parvarishi:

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarni uy sharoitida parvarish qilish to'g'ri yondashuvni talab qiladi. Bu kasalliklarning murakkabligi va xavfi sababli bemorlarga muntazam nazorat va qo'llab-quvvatlash muhimdir. Uy sharoitida parvarish, dori-darmonlarni qabul qilishdan tortib, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikni ta'minlashgacha bo'lgan turli omillarni o'z ichiga oladi.

1. Uy sharoitida parvarishning asosiy maqsadlari:

Yurak va qon tomirlarga yukni kamaytirish. Kasallik asoratlarini oldini olish.

Bemorning umumiy holatini yaxshilash va hayot sifatini oshirish.

Profilaktik choralarni amalga oshirish.

2. Uy sharoitida parvarish choralari:

Dori-darmonlarni vaqtida qabul qilish.

Shifokor tomonidan buyurilgan dorilarni qat'iy rejim asosida qabul qilish.

Dori-darmonlar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

Gipertoniya uchun dorilar (qon bosimini tushirish uchun).

Xolesterinni kamaytiruvchi dorilar (statinlar).

Antikoagulyantlar yoki antitrombosit dorilar (tromblarning oldini olish uchun).

Dorilarni qabul qilish vaqtlarini maxsus daftarda qayd etish yoki eslatma qo'yish.



Hayotiy ko'rsatkichlarni kuzatish:

Uy sharoitida bemorning asosiy hayotiy ko'rsatkichlarini muntazam nazorat qilish zarur:

Qon bosimini o'lchash: Har kuni ertalab va kechqurun o'lchash tavsiya etiladi.

Yurak urish tezligi: Normal yurak urish tezligini nazorat qilish (60-100 urish/minut).

Shishlarning kuzatilishi: Oyoq-qo'llarda yoki boshqa joylarda shish paydo bo'lsa, shifokorga murojaat qilish.

3. Ovqatlanishni nazorat qilish:

Bu yurak qon tomir tizimi kasalliklarida shifokor tomonidan maxsus parhez stollaridan 10-parhez stoli tavsiya beradi. Bunda quyidagilarni qat'iyan cheklaydi.

Tuzni cheklash: Tuz iste'molini kamaytirish yurak va qon tomirlarga yukni kamaytiradi.

To'g'ri mahsulotlarni tanlash: Meva, sabzavot, to'yingan tolalar va omega-3 yog' kislotalariga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish.

Yog' va xolesterin iste'molini kamaytirish: Qovurilgan va yog'li taomlardan voz kechish.

Shakarni cheklash: Qandli diabetning oldini olish yoki uni nazorat qilish uchun muhim.

Suyuqlik miqdorini nazorat qilish: Shifokorning tavsiyasiga ko'ra, kunlik ichiladigan suv miqdorini oshirib yoki kamaytirib borish.

4. Jismoniy faollikni ta'minlash:

Har kuni yengil jismoniy mashqlarni bajartirish, masalan, 10-15 daqiqa yurish.

Bemorning holatiga qarab maxsus davolash mashqlari rejasini ishlab chiqish.

Og'ir jismoniy yuk va zo'riqishdan saqlanish.

5. Ruhiy va psixologik qo'llab-quvvatlash:

Yurak-qon tomir kasalliklari bilan og'rigan bemorlar ko'pincha ruhiy tushkunlik yoki xavotirga tushadi.



Bemorning ruhiyatini ko'tarish uchun oilaviy e'tibor va mehr ko'rsatish zarur. Stressni kamaytirish uchun meditatsiya yoki nafas olish mashqlarini o'rgatish tavsiya etiladi.

6. Favqulodda holatlarda ko'riladigan choralar :

Agar bemorda quyidagi holatlar kuzatilsa, darhol shifokorga murojaat qilish kerak:

Ko'krak sohasida og'riq paydo bo'lsa yoki kuchaysa.

Nafas qisishi yoki bo'g'ilish alomatlari bo'lsa.

Qon bosimi keskin oshsa yoki tushib ketsa.

Qattiq bosh aylanishi yoki hushdan ketish kuzatilsa.

7. Profilaktika va maslahatlar:

Chekish va alkogolni butunlay tashlash.

Kunlik rejimga qat'iy amal qilish, yetarli darajada dam olish.

O'z vaqtida shifokor ko'rigidan o'tish va tavsiyalarga amal qilish.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarning shifokor va hamshira nazorati ostida parvarishi:

Shifokorning vazifalari:

A. Diagnostika va davolash rejasini ishlab chiqish.

Kasallikning aniqligi uchun elektrokardiografiya (EKG), qon tahlillari, eforometrik testlar, ekokardiografiya kabi diagnostik tekshiruvlarni o'tkazadi

Davolash rejasini tuzadi, jumladan:

Dori-darmonlarni belgilash: antigipertenzivlar, , statinlar va boshqalar.

Jismoniy mashqlar rejasi: bemorning holatiga mos davolash mashqlari.

Parhez stoli va turmush tarzi bo'yicha ko'rsatmalar beradi.

B. Bemorning holatini muntazam baholash.

Yurak urish tezligi, qon bosimi, EKG natijalarini tahlil qiladi.

Kasallikning rivojlanishini kuzatadi va zarurat bo'lsa, davolash rejimiga o'zgartirish kiritadi.

C. Profilaktika choralari:



Kasallikning oldini olish uchun chekishni tashlash, vaznni normallashtirish va sog'lom hayot tarzini targ'ib qiladi.

Hamshiraning vazifalari:

A. Bemor parvarishi bo'yicha amaliy chora-tadbirlar.

Hamshira shifokor buyurgan davolash rejasi asosida quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshiradi:

Dori-darmonlarni berish: Bemorga shifokor buyurgan dorilarni to'g'ri va o'z vaqtida qabul qildiradi.

Hayotiy ko'rsatkichlarni kuzatish:

Qon bosimini muntazam o'lchash va natijalarni yozib borish.

Yurak urish tezligini nazorat qilish.

Kislorod yetishmovchiligi kuzatilsa, kislorod terapiyasini tashkil qilish.

Shishlarni kuzatish: Qo'l-oyoqlarda yoki tananing boshqa joylarida shish paydo bo'lsa, bu haqda shifokorga ma'lumot beradi.

B. Parhez stoli va ovqatlanishni tashkil qilish:

Bemorning parheziga qat'iy rioya etilishini ta'minlaydi.

Tuz, yog' va xolesterin miqdorini cheklashga yordam beradi.

C. Psixologik qo'llab-quvvatlash:

Bemor va uning oila a'zolariga psixologik yordam ko'rsatadi.

Stressni kamaytirish va ijobiy ruhiyatni ta'minlashga ko'maklashadi.

D. Reabilitatsiya jarayonida yordam berish

Bemorga jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarishda ko'maklashadi.

Bemorga yurish, nafas mashqlari va boshqa reabilitatsiya choralari bo'yicha yo'riqnoma beradi.

Hamshira va shifokor vazifalari:

Darhol EKG yoki boshqa zaruriy tekshiruvlarni amalga oshirish.

Bemorning holatiga qarab, kislorod terapiyasi, og'riq qoldiruvchi yoki qon aylanishini normallashtiruvchi dorilarni qo'llash.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarning shifokor va hamshira nazorati ostida parvarishi nafaqat davolash jarayonining muhim qismi, balki



kasallikning asoratlanishini oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Muntazam diagnostika, to'g'ri davo rejasi va parvarish choralari bemorning sog'lig'ini yaxshilash va hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. M. F. Ziyayeva „Hamshiralik ishi mutaxassisligi bo'yicha amaliyotlar standarti" 2001-yil.
2. Z. J. Nabulloyev „, Yurak qon tomir tizimi kasalliklarining sabablari va ularni davolash." 2024- yil.
3. Toxirovna, E. G. (2024). QALQONSIMON BEZ KASALLIKLARIDAN HASHIMOTO TIREODIT KASALLIGINING MORFOFUNKSIONAL O'ZIGA XOSLIGI. *Modern education and development*, 16(7), 120-135.
4. Tokhirovna, E. G. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE COURSE OF ARTERIAL HYPERTENSION. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 12(4), 234-243.
5. Эргашева, Г. Т. (2024). ОЦЕНКА КЛИНИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРЛИСТАТА У БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ И АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ. *Modern education and development*, 16(7), 92-105.
6. Ergasheva, G. T. (2024). THE SPECIFICITY OF AUTOIMMUNE THYROIDITIS IN PREGNANCY. *European Journal of Modern Medicine and Practice*, 4(11), 448-453.
7. Эргашева, Г. Т. (2024). ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПРИ ТИРЕОИДИТЕ ХАШИМОТО. *Modern education and development*, 16(7), 106-119.
8. Toxirovna, E. G. (2024). GIPOFIZ ADENOMASINI NAZORAT QILISHDA KONSERVATIV JARROHLIK VA RADIATSIYA TERAPIYASINING UZOQ MUDDATLI SAMARADORLIGI. *Modern education and development*, 16(7), 79-91.
9. Abdurashitovich, Z. F. (2024). MORPHO-FUNCTIONAL ASPECTS OF THE DEEP VEINS OF THE HUMAN BRAIN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 203-206..



10. Tokhirovna, E. G. (2024). COEXISTENCE OF CARDIOVASCULAR DISEASES IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES. *TADQIQOTLAR. UZ*, 40(3), 55-62.
11. Toxirovna, E. G. (2024). DETERMINATION AND STUDY OF GLYCEMIA IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS WITH COMORBID DISEASES. *TADQIQOTLAR. UZ*, 40(3), 71-77.
12. Sharapova, N. (2023). ARTERIAL GIPERTENZIYA VA SEMIZLIK KASALLIKLARINING O'ZARO BOG'LIQLIK SABABLARI VA METABOLIK SINDROMLAR. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(11 Part 2), 174-179.
13. Toxirovna, E. G. (2024). QANDLI DIABET 2-TIP VA KOMORBID KASALLIKLARI BO'LGAN BEMORLARDA GLIKEMIK NAZORAT. *TADQIQOTLAR. UZ*, 40(3), 48-54.
14. Tokhirovna, E. G. (2024). THE ROLE OF METFORMIN (GLIFORMIN) IN THE TREATMENT OF PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(4), 171-177.
15. Эргашева, Г. Т. (2024). Эффект Применения Бигуанида При Сахарным Диабетом 2 Типа И Covid-19. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 3(3), 55-61.
16. Toxirovna, E. G. (2024). QANDLI DIABET 2 TUR VA YURAK QON TOMIR KASALLIKLARINING BEMOLARDA BIRGALIKDA KECISHI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 202-209.
17. Эргашева, Г. Т. (2024). СОСУЩЕСТВОВАНИЕ ДИАБЕТА 2 ТИПА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПАЦИЕНТОВ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 219-226.
18. Эргашева, Г. Т. (2024). СНИЖЕНИЕ РИСКА ОСЛОЖНЕНИЙ У БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА И СЕРДЕЧНО-



СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. *Образование Наука И Инновационные Идеи В Мире*, 38(7), 210-218.

19. Tokhirovna, E. G. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE COURSE OF ARTERIAL HYPERTENSION. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 12(4), 234-243.

20. Tokhirovna, E. G. Studying the Causes of the Relationship between Type 2 Diabetes and Obesity. *Published in International Journal of Trend in Scientific Research and Development (ijtsrd)*, ISSN, 2456-647