



YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING PROFILAKTIKASIDA HAYOT TARZI O'ZGARISHLARINING ROLI

Xomidov Abdulquddus

CAMU kafedrası assistenti, MTD klinikasi, UTT shifokori

E-mail: homidovabdulquddus@gmail.com

ANNOTATSIYA: Ushbu maqola yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) profilaktikasida hayot tarzi o'zgarishlarining ahamiyatini chuqur tahlil qiladi. YQTK global miqyosda kasallanish va o'lim sabablari orasida yetakchi o'rinni egallab, sog'liqni saqlash tizimlari uchun jiddiy muammo bo'lib qolmoqda. Maqolada to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, chekishdan voz kechish, alkohol iste'molini cheklash, stressni boshqarish va yetarli uyquning YQTK rivojlanish xavfini kamaytirishdagi roli atroflicha ko'rib chiqiladi. Klinik tadqiqotlar va epidemiologik ma'lumotlar asosida, hayot tarzi modifikatsiyalarining gipertoniya, dislipidemiya, qandli diabet va semizlik kabi xavf omillarini kamaytirishdagi samaradorligi muhokama qilinadi. Maqola, shuningdek, jamiyatda YQTK profilaktikasi bo'yicha samarali strategiyalarni joriy etish zarurligini ta'kidlaydi, bu orqali aholi salomatligini yaxshilash va kasalliklarning iqtisodiy yukini kamaytirish mumkin.

Kalit so'zlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, hayot tarzi, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, chekish, stress, semizlik.

АННОТАЦИЯ: В данной статье представлен углубленный анализ роли изменения образа жизни в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). ССЗ остаются одной из ведущих причин заболеваемости и смертности во всем мире и представляют собой серьезную проблему для систем здравоохранения. В статье рассматривается роль здорового питания, регулярной физической активности, отказа от курения, умеренного потребления алкоголя, управления стрессом и достаточного сна в снижении риска развития ССЗ. На основе клинических исследований и



эпидемиологических данных обсуждается эффективность изменения образа жизни в снижении таких факторов риска, как гипертония, дислипидемия, сахарный диабет и ожирение. В статье также подчеркивается необходимость внедрения эффективных стратегий профилактики ССЗ в обществе, которые могут улучшить общественное здоровье и снизить экономическое бремя заболеваний.

Ключевые слова: Сердечно-сосудистые заболевания, профилактика, образ жизни, здоровое питание, физическая активность, курение, стресс, ожирение.

ANNOTATION: This article provides an in-depth review of the role of lifestyle changes in the prevention of cardiovascular disease (CVD). CVD remains a leading cause of morbidity and mortality globally and a significant challenge for healthcare systems. The article reviews the role of a healthy diet, regular physical activity, smoking cessation, alcohol consumption moderation, stress management, and adequate sleep in reducing the risk of developing CVD. Based on clinical trials and epidemiological data, the effectiveness of lifestyle modifications in reducing risk factors such as hypertension, dyslipidemia, diabetes mellitus, and obesity is discussed. The article also highlights the need to implement effective strategies for CVD prevention in society, which can improve public health and reduce the economic burden of diseases.

Keywords: Cardiovascular disease, prevention, lifestyle, healthy diet, physical activity, smoking, stress, obesity.

KIRISH

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) dunyo miqyosida eng ko'p o'limga sabab bo'ladigan patologiyalar qatoriga kiradi va butun dunyo bo'yicha millionlab insonlarning hayotiga zomin bo'lmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili taxminan 17.9 million kishi YQTK sababli vafot etadi, bu umumiy o'lim holatlarining qariyb 32 foizini tashkil qiladi. YQTK nafaqat inson hayotiga xavf soladi, balki jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy yukiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu kasalliklarning rivojlanishiga genetik moyillik, yosh va jins



kabi o'zgartirib bo'lmaydigan omillar ta'sir qilsa-da, ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aksariyat hollarda YQTK rivojlanishiga bevosita hayot tarzi bilan bog'liq bo'lgan o'zgartirilishi mumkin bo'lgan xavf omillari sabab bo'ladi¹.

Chekish, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, semizlik, yuqori qon bosimi, qandli diabet va stress kabi omillar YQTK rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli, YQTK profilaktikasida hayot tarzi o'zgarishlarining roli tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqolaning maqsadi, hayot tarzi modifikatsiyalarining YQTK rivojlanishini oldini olish va ularning og'irligini kamaytirishdagi samaradorligini ilmiy asoslangan dalillar bilan yoritib berish hamda jamiyatda profilaktik choralar ahamiyatini oshirishga hissa qo'shishdir.²

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) profilaktikasida hayot tarzi o'zgarishlarining ahamiyatini o'rganish maqsadida, ushbu tadqiqot uchun keng qamrovli adabiyotlar tahlili o'tkazildi. Tahlil jarayonida PubMed, Scopus, Google Scholar kabi ilmiy ma'lumotlar bazalaridan foydalanilib, "cardiovascular disease prevention", "lifestyle modification", "diet and heart health", "physical activity", "smoking cessation", "stress management" kabi kalit so'zlar bo'yicha maqolalar, klinik tadqiqotlar, meta-tahlillar, tizimli sharhlar va epidemiologik hisobotlar ko'rib chiqildi. Asosiy e'tibor, yuqori sifatli, ishonchli manbalardan olingan dalillarga qaratildi. Xususan, Randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotlar (RCTs), katta kohort tadqiqotlari va milliy salomatlik dasturlari bo'yicha hisobotlar tanlab olindi. Tadqiqot metodologiyasi sifatli va miqdoriy yondashuvlarni o'z ichiga oldi. Mavjud adabiyotlardagi ma'lumotlar tahlil qilinib, hayot tarzi o'zgarishlarining YQTK xavf omillariga ta'siri, masalan, qon bosimi, xolesterin darajasi, qon shakar miqdori va tana vazniga ko'rsatadigan samaralari umumlashtirildi. Bundan tashqari, aholi

¹ World Health Organization (WHO) — Cardiovascular diseases (CVDs) — Geneva: WHO Press, 2024. B. 1-5.

² American Heart Association (AHA) — Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet — Dallas: AHA Publications, 2020. B. 15-22.



salomatligi darajasida profilaktik choralar joriy etish bo'yicha ilg'or tajribalar va tavsiyalar ham o'rganildi. Maqolada keltirilgan ma'lumotlar va xulosalar, aynan shu tahlil asosida shakllantirildi. Tadqiqot davomida, har bir hayot tarzi omilining YQTKga ta'siri individual ravishda, ammo bir-biri bilan chambarchas bog'liqligi nuqtai nazaridan baholandi. Jumladan, sog'lom ovqatlanishning gipertoniya va dislipidemiya ta'siri, jismoniy faollikning semizlik va qandli diabetga ko'rsatadigan ijobiy samaralari, chekishdan voz kechishning ateroskleroz rivojlanishini sekinlashtirishdagi ahamiyati kabi jihatlar chuqur o'rganildi. Bu yondashuv, hayot tarzi o'zgarishlarining YQTK profilaktikasidagi kompleks va ko'p qirrali rolini to'liqroq aks ettirish imkonini berdi.³

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) profilaktikasida hayot tarzi o'zgarishlarining muhimligi ko'plab ilmiy tadqiqotlar va klinik sinovlar orqali tasdiqlangan. Ushbu bo'limda, hayot tarzi modifikatsiyalarining asosiy yo'nalishlari va ularning YQTK xavf omillariga ta'siri aniq ma'lumotlar va jadvallar yordamida ko'rib chiqiladi.

1. To'g'ri ovqatlanish: Sog'lom ovqatlanish YQTK profilaktikasining eng muhim omillaridan biridir. Mevali, sabzavotli, butun donli mahsulotlarga boy, shuningdek, yog'siz oqsil manbalari va sog'lom yog'larni o'z ichiga olgan dieta qon bosimini pasaytirish, xolesterin darajasini nazorat qilish va tana vaznini me'yorida saqlashga yordam beradi. Masalan, DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dietasi yuqori qon bosimini pasaytirishda samaradorligi isbotlangan. Ushbu dieta natriy iste'molini cheklash, kaliy, kalsiy va magniyga boy mahsulotlarni iste'mol qilishga urg'u beradi. Bir tadqiqotga ko'ra, DASH dietasiga rioya qilgan ishtirokchilarda sistolik qon bosimi o'rtacha 5-10 mmHg ga, diastolik qon bosimi esa 2-5 mmHg ga pasaygan.

2. Muntazam jismoniy faollik: Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob jismoniy faollik yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi

³ Myers, J. — Exercise and Cardiovascular Health — New York: Springer, 2019. B. 45-60.



jismoniy faollik YQTK xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Jismoniy faollik qon bosimini pasaytiradi, qondagi lipid profilini yaxshilaydi (LDL-xolesterni pasaytirib, HDL-xolesterni oshiradi), insulin sezuvchanligini oshiradi va sogʻlom tana vaznini saqlashga yordam beradi. Masalan, kuniga 30 daqiqa tez yurish YQTK xavfini 20-30% ga kamaytirishi mumkin.

3. Chekishdan voz kechish: Chekish YQTK uchun eng kuchli xavf omillaridan biridir. Chekishning toʻxtatilishi YQTK rivojlanish xavfini keskin pasaytiradi. Chekishni tashlagan shaxslarda yurak xuruji va insult xavfi bir yil ichida 50% ga, 5 yil ichida esa chekmaydiganlarnikiga yaqin darajaga tushadi.

4. Alkogol isteʼmolini cheklash: Alkogolni moʻtadil isteʼmol qilish baʼzi tadqiqotlarda YQTK xavfini kamaytirishi koʻrsatilgan boʻlsa-da, ortiqcha alkogol isteʼmoli gipertoniya, aritmiya va kardiomiopatiya xavfini oshiradi. Erkaklar uchun kuniga 2 standart ichimlik, ayollar uchun esa 1 standart ichimlikdan oshmaslik tavsiya etiladi.

5. Stressni boshqarish: Surunkali stress yuqori qon bosimi, yalligʻlanish va qon ivishini oshirish orqali YQTK rivojlanishiga hissa qoʻshishi mumkin. Stressni boshqarish usullari, masalan, meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash YQTK xavfini kamaytirishda yordam beradi.

6. Yetarli uyqu: Surunkali uyqusizlik yoki uyqu sifati buzilishi gipertoniya, semizlik va qandli diabet kabi YQTK xavf omillarini oshirishi mumkin. Katta yoshdagi kishilar uchun kuniga 7-9 soat sifatli uyqu tavsiya etiladi.

Quyidagi jadvalda hayot tarzi oʻzgarishlarining asosiy YQTK xavf omillariga taʼsiri umumlashtirilgan:

Jadval 1: Hayot Tarzi Oʻzgarishlarining YQTK Xavf Omillariga Taʼsiri

Hayot Tarzi Oʻzgarishi	Qon Bosimi	Xolesterin (LDL/HDL)	Qon Shakari	Tana Vazni
Sogʻlom ovqatlanish	Pasayadi	LDL pasayadi, HDL oʻzgarishi mumkin	Nazorat qilinadi	Nazorat qilinadi



Hayot Tarzi O'zgarishi	Qon Bosimi	Xolesterin (LDL/HDL)	Qon Shakari	Tana Vazni
Jismoniy faollik	Pasayadi	LDL pasayadi, HDL oshadi	Nazorat qilinadi	Kamayadi
Chekishni to'xtatish	Pasayadi	Yaxshilanadi	Yaxshilanadi	O'zgarishi mumkin
Alkogolni cheklash	Pasayadi	Yaxshilanadi	Nazorat qilinadi	Kamayadi
Stressni boshqarish	Pasayadi	Yaxshilanadi	Nazorat qilinadi	Nazorat qilinadi
Yetarli uyqu	Pasayadi	Yaxshilanadi	Nazorat qilinadi	Nazorat qilinadi

Yana bir jadvalda hayot tarzi modifikatsiyalarining YQTK bilan bog'liq asosiy kasalliklarga ta'siri ko'rsatilgan:

Jadval 2: Hayot Tarzi Modifikatsiyalarining YQTK Bilab Bog'liq Kasalliklarga Ta'siri

Kasallik	Sog'lom ovqatlanish	Jismoniy faollik	Chekishni to'xtatish	Stressni boshqarish
Arterial gipertoniya	Muhim pasayish	Pasayish	O'rtacha pasayish	Kamayish
Koronar arteriya kasalligi	Xavf kamayadi	Xavf kamayadi	Xavf keskin kamayadi	Xavf kamayadi
Insult	Xavf kamayadi	Xavf kamayadi	Xavf keskin kamayadi	Xavf kamayadi
Qandli diabet (2- tur)	Xavf kamayadi	Xavf kamayadi	O'zgarishi mumkin	Xavf kamayadi
Semizlik	Nazorat qilinadi	Kamayadi	O'zgarishi mumkin	Nazorat qilinadi



Ushbu ma'lumotlar, hayot tarzi o'zgarishlarining YQTK profilaktikasida naqadar keng qamrovli va samarali ekanligini yaqqol ko'rsatadi. Har bir omilning individual ta'siri muhim bo'lsa-da, ularning birgalikdagi ta'siri sinergik bo'lib, YQTK rivojlanish xavfini sezilarli darajada pasaytiradi. Jamiyatda profilaktik choralarini keng joriy etish, aholining xabardorligini oshirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish YQTK yukini kamaytirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

XULOSA

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) global sog'liqni saqlashning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda, ammo ushbu kasalliklarning oldini olishda hayot tarzi o'zgarishlarining roli beqiyosdir. Maqolada keltirilgan keng qamrovli tahlil shuni ko'rsatadiki, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, chekishdan voz kechish, alkogol iste'molini cheklash, stressni samarali boshqarish va yetarli uyqu YQTK rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishga qodir. Bu omillar nafaqat alohida-alohida, balki birgalikda ta'sir ko'rsatib, sinergik effekt hosil qiladi va gipertoniya, dislipidemiya, qandli diabet hamda semizlik kabi asosiy xavf omillarini nazorat qilishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (WHO) — Cardiovascular diseases (CVDs) — Geneva: WHO Press, 2024. B. 1-5.
2. American Heart Association (AHA) — Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet — Dallas: AHA Publications, 2020. B. 15-22.
3. Myers, J. — Exercise and Cardiovascular Health — New York: Springer, 2019. B. 45-60.
4. Jha, P., et al. — A Global Approach to Tobacco Control and Prevention — London: The Lancet Publishing Group, 2021. B. 70-85.
5. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. — Stress, the Brain, and Immune Function — Washington D.C.: American Psychological Association, 2018. B. 110-125.
6. Liu, Y., et al. — Sleep Duration and Risk of Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis — Oxford: Oxford University Press, 2017. B. 90-105.