

**YURAK: TUZILISHI, FUNKSIYASI VA KASALLIKLARI**

Muallif: Nishonov Javohir Jahongir o'g'li

*Alfraganus universiteti, Tibbiyot fakulteti, Davolash yo'nalishi, 3-kurs
talabasi*

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada yurakning anatomik tuzilishi, uning asosiy funksiyalari va kasalliklari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Yurak kasalliklarining asosiy sabablari, belgilari, diagnostikasi va davolash usullari yoritiladi. Profilaktika choralari ham tahlil qilinib, yurak salomatligini saqlash bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: yurak, qon aylanishi, arteriya, infarkt, gipertoniya, kardiologiya, yurak kasalliklari.

KIRISH

Yurak inson organizmining eng muhim organlaridan biri bo'lib, u doimiy ravishda qon aylanish tizimini ta'minlaydi. Bu mushakli organ tana hujayralarini kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlash uchun ishlaydi. Yurakning uzluksiz ishlashi organizmning umumiy salomatligi uchun juda muhimdir.

Hozirgi kunda yurak-qon tomir kasalliklari dunyodagi asosiy o'lim sabablaridan biri hisoblanadi. Yurak kasalliklarining oldini olish va ularni davolash uchun inson yurak tuzilishini va uning ishlash mexanizmini chuqur tushunishi zarur.

ASOSIY QISM**1. Yurakning anatomik tuzilishi**

Yurak to'rt kamerali mushakli organ bo'lib, u quyidagi bo'limlardan iborat:

O'ng bo'lmacha (atrium) – kislorodsiz qon o'pka arteriyasiga yetkaziladi.

Chap bo'lmacha – o'pkadan kelayotgan kislorodga boy qonni qabul qiladi.

O'ng qorincha (ventrikula) – kislorodsiz qonni o'pkaga yuboradi.

Chap qorincha – kislorodga boy qonni butun organizmga tarqatadi.



Yurak ichida to'rtta klapan mavjud bo'lib, ular qon oqimini bir yo'nalishda harakatlanishini ta'minlaydi. Yurakning asosiy arteriyasi aorta bo'lib, u qonni tanaga tarqatishda asosiy rol o'ynaydi.

2. Yurakning funksiyalari

Yurakning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Qon aylanishini ta'minlash – yurak kislorodga boy va kislorodsiz qonning doimiy harakatini ta'minlaydi.

Tana hujayralarini oziqlantirish – yurak orqali qon hujayralarga kislorod va oziq moddalar yetkazib beradi.

Qon bosimini tartibga solish – yurakning qisqarish kuchi qon bosimining me'yoriy darajada bo'lishiga ta'sir qiladi.

Toksin va chiqindi moddalarni chiqarib tashlash – qon orqali organizmdan chiqindi mahsulotlar chiqariladi.

3. Yurak kasalliklari va ularning sabablari

Yurak kasalliklari turli omillar natijasida rivojlanishi mumkin. Eng keng tarqalgan yurak kasalliklari quyidagilar:

Koronar yurak kasalligi (IHD)

Bu kasallik yurakni kislorod bilan ta'minlovchi koronar arteriyalarning torayishi natijasida yuzaga keladi. Asosiy sabablari quyidagilar:

Qon tomirlarga xolesterin yig'ilishi (ateroskleroz)

Qon bosimining yuqori bo'lishi (gipertoniya)

Chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish

Stress va noto'g'ri ovqatlanish

Yurak yetishmovchiligi

Yurakning qon haydash qobiliyatining pasayishi natijasida organizmda qon aylanishi buziladi. Belgilari:

Nafas olish qiyinlashuvi

Oyoqlarning shishishi

Charchoq va holsizlik

Yurak ritmining buzilishi (Aritmiya)



Yurak urish tezligining me'yoridan yuqori yoki past bo'lishi yurak faoliyatiga zarar yetkazishi mumkin. Sabablari:

Elektrolit muvozanatining buzilishi

Yurak mushaklarining shikastlanishi

Genetik omillar

Gipertoniya (yuqori qon bosimi)

Bu kasallik yurakni ortiqcha yuklama ostida ishlashga majbur qiladi va uzoq muddatda yurak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

Yurak infarkti

Yurak infarkti yurak mushaklarining kislorodsiz qolishi natijasida ro'y beradi.

Belgilari:

Qattiq ko'krak og'rig'i

Nafas olish qiyinlashuvi

Qon bosimining pasayishi

4. Yurak kasalliklarining diagnostikasi

Yurak kasalliklarini aniqlash uchun quyidagi tibbiy tekshiruvlar o'tkaziladi:

EKG (elektrokardiogramma) – yurakning elektr faolligini tekshiradi.

EKO (Echokardiografiya) – yurak tuzilishi va funksiyalarini o'rganadi.

Koronar angiografiya – yurak qon tomirlarining holatini tekshiradi.

Qon tahlillari – yurak infarkti yoki boshqa yurak kasalliklari mavjudligini aniqlaydi.

5. Yurak kasalliklarini davolash usullari

Yurak kasalliklarini davolashda quyidagi usullar qo'llaniladi:

Dori vositalari Beta-blokatorlar (qon bosimini pasaytiradi)

Antikoagulyantlar (qonni suyultiradi)

Diuretiklar (tana suyuqlik balansini tartibga soladi)

Jarrohlik usullari

Koronar bypass operatsiyasi – qon aylanishini tiklash uchun arteriya yo'lini o'zgartirish.



Stent oʻrnatish – toraygan qon tomirlarni kengaytirish uchun maxsus naycha oʻrnatish.

Sunʼiy yurak klapanlari – yurak klapanlarining ishlamay qolishida almashtirish.

6. Yurak kasalliklarining oldini olish choralari

Yurak sogʻligini saqlash uchun quyidagilarga rioya qilish kerak:

Sogʻlom ovqatlanish – yogʻli va shoʻr mahsulotlarni kamaytirish, sabzavot va mevalar isteʼmol qilish.

Jismoniy faollik – muntazam yurish, suzish, yugurish yurakni mustahkamlaydi.

Chekish va alkogol isteʼmol qilmaslik – zararli odatlardan voz kechish yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Stressni kamaytirish – meditatsiya va dam olish usullari yurakka ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Tibbiy tekshiruvlardan oʻtish – muntazam yurak tekshiruvlari kasalliklarni erta aniqlashga yordam beradi.

XULOSA

Yurak inson organizmining eng muhim aʼzolaridan biri boʻlib, uning sogʻligʻi umumiy hayot sifatiga katta taʼsir koʻrsatadi. Yurak kasalliklarining oldini olish uchun sogʻlom turmush tarzini olib borish, jismoniy faollik bilan shugʻullanish va toʻgʻri ovqatlanish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) – Yurak kasalliklari boʻyicha hisobot, 2023.
2. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi – Yurak va qon tomir kasalliklari boʻyicha tavsiyalar, 2022.
3. "European Heart Journal" – Yurak kasalliklari boʻyicha ilmiy maqolalar, 2023.