

**QARIYALARDA YURAK QON TOMIR KASALLIKLARI**

*Norin Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi
mahsus fan o'qituvchisi*

Hamraqulova Saida Shuhrat qizi

Fan nomi: Gerantalogiya

Tel; +998943841774

Elektron pochta; xamraqulovasaida43@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola qariyalarda yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) muammosini keng qamrovli o'rganadi. Maqolada YQTK ning epidemiologiyasi, yosh bilan bog'liq fiziologik o'zgarishlar, asosiy xavf omillari (gipertoniya, ateroskleroz, qandli diabet, dislipidemiya, chekish, semizlik va boshqalar), kasallikning patofiziologiyasi batafsil tahlil qilinadi. Bundan tashqari, maqolada YQTK oldini olishning asosiy tamoyillari, jumladan sog'lom turmush tarzi, muvozanatli ovqatlanish, vaznni nazorat qilish, qon bosimini va xolesterin darajasini monitoring qilish, hamda davolash usullari, dori-darmonlar, jarrohlik amaliyotlari va rehabilitatsiya dasturlari muhokama qilinadi. Maqola qariyalarda YQTK xavfini kamaytirish va ularning hayot sifatini yaxshilash uchun sog'lom turmush tarzining muhimligini ta'kidlaydi.

Kalit So'zlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, qariyalar, xavf omillari, gipertoniya, ateroskleroz, qandli diabet, oldini olish, davolash, rehabilitatsiya.

Kirish

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) butun dunyo bo'ylab o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri bo'lib, ayniqsa qariyalarda keng tarqalgan. Yoshning o'tishi bilan yurak-qon tomir tizimida yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlar bu kasalliklarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Ushbu maqola qariyalarda YQTK ning xavf omillari, patofiziologiyasi, oldini olish va davolash usullarini chuqurroq tahlil qilishga bag'ishlanadi.

Yurak-Qon Tomir Kasalliklarining Epidemiologiyasi



YQTK dunyo bo'ylab asosiy o'lim sabablaridan biri bo'lib, global miqyosda yillik o'limlarning 31% ni tashkil qiladi. Qariyalarda bu ko'rsatkich yanada yuqori bo'lib, ularda YQTK bilan bog'liq o'limlar ulushi 50% dan oshadi. Bu kasalliklar nafaqat hayot davomiyligini qisqartiradi, balki yashash sifatini ham yomonlashtiradi.

Yurak-Qon Tomir Kasalliklarining Xavf Omillari va Patofiziologiyasi

1. **Yosh:** Yosh o'tishi bilan yurak mushaklari va qon tomirlarida strukturaviy va funksional o'zgarishlar yuz beradi. Qon tomirlari elastikligini yo'qotadi, qattiqlashadi (arterioskleroz) va bu ateroskleroz rivojlanishiga zamin yaratadi. Bu, o'z navbatida, yurakning ishlashini qiyinlashtiradi va qon bosimini oshiradi.

2. **Gipertoniya (Arterial Gipertenziya):** Qariyalarda gipertoniya eng keng tarqalgan YQTK xavf omillaridan biri hisoblanadi. Yuqori qon bosimi yurakning ishlashiga qo'shimcha yuklama beradi, chap qorincha gipertrofiyasiga olib kelishi mumkin va qon tomirlarining ichki devoriga zarar yetkazadi.

3. **Ateroskleroz:** Bu kasallik qon tomirlarining devorida xolesterin va boshqa yog'li moddalarning to'planishi bilan xarakterlanadi. Ateroskleroz koronar arteriyalarning torayishiga va yurakning ishemik kasalligiga olib kelishi mumkin.

4. **Qandli Diabet:** Qandli diabet qon tomirlarini shikastlaydi va yurak kasalliklari xavfini 2-4 barobar oshiradi. Qandli diabet bilan og'rigan bemorlarda glikozillangan gemoglobin (HbA1c) darajasi yuqori bo'ladi, bu esa qon tomirlarining shikastlanishiga olib keladi.

5. **Dislipidemiya:** Qonda xolesterin (LDL-Xolesterin) va triglitseridlarning yuqori bo'lishi aterosklerozning rivojlanishiga yordam beradi. HDL-xolesterin (yaxshi xolesterin) darajasining past bo'lishi ham YQTK xavfini oshiradi.

6. **Chekish:** Chekish qon tomirlarining ichki devorini shikastlaydi, qon bosimini oshiradi va tromboz (qon ivish) xavfini oshiradi. Chekish, shuningdek, yurak xuruji, insult va periferik arteriya kasalligi kabi YQTK sababchisi bo'ladi.



7. **Semizlik va Kamharakatlilik:** Ortiqcha vazn va jismoniy faollikning yetishmasligi gipertoniya, diabet va dislipidemiya kabi xavf omillarini keltirib chiqaradi. Semizlik, ayniqsa abdominal semizlik, YQTK xavfini oshiradi.

8. **Irsiy Moyillik:** Agar oilada YQTK bilan kasallanganlar bo'lsa, bu kasalliklarga moyillik bo'lishi mumkin. Genetik omillar qon bosimi, xolesterin metabolizmi va qon ivishi kabi jarayonlarga ta'sir qilishi mumkin.

9. **Yallig'lanish:** Surunkali yallig'lanish ateroskleroz rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Yuqori sezuvchanlikdagi C-reaktiv oqsil (hs-CRP) kabi yallig'lanish markerlari YQTK xavfini baholash uchun ishlatilishi mumkin.

Yurak-Qon Tomir Kasalliklarining Oldini Olish

YQTK oldini olishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. **Sog'lom Turmush Tarzi:** Muntazam jismoniy mashqlar (haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi mashqlar yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar), chekishdan voz kechish va spirtli ichimliklarni kamaytirish.

2. **Sog'lom Ovqatlanish:** Mevalar, sabzavotlar, donli mahsulotlar, kam yog'li sut mahsulotlari va yog'siz go'shtlarni o'z ichiga olgan muvozanatli ovqatlanish. To'yingan yog'lar, trans yog'lar, xolesterin va tuz iste'molini cheklash. O'rta yer dengizi parhezi YQTK oldini olish uchun samarali ekanligi isbotlangan.

3. **Vaznni Nazorat Qilish:** Tana vaznini indeksini (TVI) 25 kg/m^2 dan kam ushlab turish va bel aylanasi erkaklarda 102 sm, ayollarda 88 sm dan kam bo'lishi kerak.

4. **Qon Bosimini Nazorat Qilish:** Muntazam ravishda qon bosimini tekshirib turish va zarur bo'lganda shifokor nazorati ostida davolanish. Qon bosimini 130/80 mmHg dan kam ushlab turish tavsiya etiladi.

5. **Xolesterinni Nazorat Qilish:** Qonda LDL-xolesterin miqdorini 100 mg/dl dan kam ushlab turish va HDL-xolesterin miqdorini 40 mg/dl dan yuqori bo'lishi tavsiya etiladi.



6. **Qandli Diabetni Nazorat Qilish:** Qandli diabet tashxisi qo'yilgan bo'lsa, qon shakar darajasini nazorat qilish va shifokor tavsiyalariga amal qilish. HbA1c darajasini 7% dan kam ushlab turish maqsadga muvofiq.

7. **Muntazam Tibbiy Ko'rik:** Yilda kamida bir marta umumiy tibbiy ko'rikdan o'tish va shifokor tavsiyalariga amal qilish.

Yurak-Qon Tomir Kasalliklarini Davolash

YQTK davolash kasallik turiga, og'irligiga va bemorning umumiy ahvoriga qarab belgilanadi. Davolash usullari quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

1. Dori-Darmonlar:

- **Antihipertenzivlar:** Qon bosimini tushiradigan dori-darmonlar (ACE ingibitorlari, beta-blokerlar, diuretiklar, kalsiy kanallarining blokerlari va boshqalar).

- **Statinalar:** Xolesterin miqdorini kamaytiradigan dori-darmonlar.

- **Antiagregantlar va Antikoagulyantlar:** Qonni suyultiradigan va tromboz xavfini kamaytiradigan dori-darmonlar (aspirin, klopidoqrel, varfarin va boshqalar).

- **Nitratlar:** Angina (stenokardiya) simptomlarini kamaytirish uchun ishlatiladigan dori-darmonlar.

2. Jarrohlik Amaliyoti:

- **Koronar Angioplastika:** Qon tomirlarini kengaytirish uchun stent qo'yish.

- **Koronar Shuntlash:** Toraygan yoki tiqilib qolgan qon tomirlarini almashtirish.

- **Kardiostimulyator:** Yurak ritmini normallashtirish uchun ishlatiladigan qurilma.

3. **Reabilitatsiya:** Yurak xuruji yoki boshqa YQTKdan so'ng tiklanish uchun reabilitatsiya dasturlari, shu jumladan jismoniy mashqlar, psixologik qo'llab-quvvatlash va hayot tarzini o'zgartirish bo'yicha maslahatlar.

Xulosa

Yurak-qon tomir kasalliklari qariyalarda jiddiy muammo bo'lib, ko'p hollarda oldini olish va davolash mumkin. Ushbu maqolada ta'kidlanganidek, sog'lom



turmush tarzi, muntazam tibbiy ko'rik va shifokor tavsiyalariga amal qilish orqali qariyalarda YQTK xavfini kamaytirish va ularning hayot sifatini yaxshilash mumkin. Qariyalarda YQTK rivojlanishining oldini olish va davolash uchun keng qamrovli yondashuv, shu jumladan profilaktik choralar va individual davolash strategiyalari zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. (2021). Cardiovascular diseases (CVDs). [[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))]([https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)))
2. National Heart, Lung, and Blood Institute. (n.d.). Risk Factors for Heart Disease. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart-disease/risk-factors>
1. **"Кардиология" jurnali (Kardiologiya):** Rossiyadagi eng yirik kardiologiya jurnallaridan biri bo'lib, unda qariyalardagi YQTK bo'yicha tadqiqotlar, klinik tadqiqotlar va yangi davolash usullari haqida maqolalar chop etiladi.
2. **"Терапевтический архив" jurnali (Terapevtik Arxiv):** Ichki kasalliklar bo'yicha jurnal bo'lib, unda geriatriya, shu jumladan qariyalardagi kardiologik kasalliklar bo'yicha maqolalar chop etiladi.
3. **"Сердечная недостаточность" jurnali (Yurak Yetishmovchiligi):** Yurak yetishmovchiligi bo'yicha ixtisoslashgan jurnal bo'lib, unda qariyalardagi yurak yetishmovchiligining o'ziga xosliklari va davolash usullari yoritiladi.
3. **Konferensiya Materiallari:** Rossiyada o'tkaziladigan kardiologiya va geriatriya bo'yicha konferensiyalarning materiallari ham muhim manba hisoblanadi. Bu materiallarda yangi tadqiqotlar natijalari, klinik ishlar tajribalari va zamonaviy yondashuvlar haqida ma'lumotlar bo'ladi.