

YURAK QON TOMIR KASALLIKLARINI KELIB CHIQISHI VA DAVOLASH USULLARI

¹*O'sarov Xamidillo Saydullo o'g'li*

²*Numonova Marjona Saloxiddin qizi*

¹*Qo'qon universiteti Andijon filiali, Klinik fanlar kafedrası dotsenti*

²*Qo'qon universiteti Andijon filiali, Tibbiyot fakulteti,
Davolash ishi ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu ishda stress, depressiya, tashvish va boshqa psixologik holatlarning yurak salomatligiga ta'siri, uning normal faoliyati yurakning asosiy fizik xossalariga bog'liqligi tahlil qilinib, ruhiy barqarorlikning yurak qon tomir tizimiga, shuningdek, psixologik salomatlikni yaxshilash orqali yurak qon tomir kasalliklari profilaktikasini amalga oshirish usullari haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: depressiya, ruhiy salomatlik, psixologik barqarorlik, yurak qon tomir kasalliklari, stress, profilaktika, sog'lom turmush tarzi.

Bugungi kunda yurak va qon-tomir tizimi kasalliklari butun dunyoda o'lim sabablarining eng yuqori o'rinida turadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 2000 yilda dunyo bo'ylab yurak-qon tomir kasalliklaridan 14 millionga yaqin odam vafot etgan bo'lsa, 2019 yilda 18 millionga yaqin odam vafot etgan [1]. Yurtimizda ham yurak faoliyatidagi muammolar yoshga bog'liq bo'lmay, hattoki yoshlar orasida ham ko'p uchramoqda. Bunga bir necha omillar sabab bo'lmoqda. Noto'g'ri ovqatlanish, kamxarakatlik, stress, chekish, ortiqcha vazn, genetik moyillik va boshqalar. Shu sababli yurakning fiziologik asoslarini, uning asosiy fizik xossalarini chuqur o'rganish va ularni saqlash bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish dolzarb muammoga aylanmoqda.

Agar yurak faoliyati buzilsa, bu nafaqat yurakning o'zi, balki butun organizmning hayotiy faoliyati uchun xavf tug'diradi. Chunki yurak – organizmdagi barcha hujayralarni kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlovchi asosiy a'zodir. Yurak faoliyatidagi buzilishlar miya, buyraklar, jigar va boshqa hayotiy muhim organlarga yetarli qon yetkazib berilmasligiga olib keladi.

Shuningdek, yurak kasalliklarining ko'p hollarda kech aniqlanishi, bemorlarning kech shifokorga murojaat qilishi muammoni yanada chuqurlashtirmoqda. Shu sababli yurak faoliyatini tushunish, yurakning asosiy fizik xossalarini o'rganish va ularni qo'llab-quvvatlash bo'yicha profilaktik tadbirlar ahamiyat kasb etadi [2].

Asosiy qism: “Yurak faoliyatining asosiy fizik xossalari” Yurak mushak to'qimasidan tashkil topgan bo'lib, u boshqa mushaklardan o'zining bir qator maxsus xususiyatlari bilan ajralib turadi. Yurakning asosiy fizik xossalari quyidagilardan

iborat:

1. Avtomatiya – yurak tashqi qo‘zg‘atuvchilarsiz, o‘z-o‘zidan impuls hosil qilib qisqara oladi. Yurakning bu xossasi yurak tugunlari (sinus tuguni, atrioventrikulyar tugun) tomonidan ta‘minlanadi. Masalan, yurak organizmdan ajratib olingandan keyin ham ma‘lum vaqt o‘z-o‘zidan qisqarishda davom etadi.

2. Qo‘zg‘aluvchanlik – yurak mushaklarining tashqi qo‘zg‘atuvchiga (elektrik, kimyoviy, mexanik) javob qaytarish qobiliyati. Bu xossa yurakning tashqi yoki ichki ta‘sirlarga moslasha olishini ta‘minlaydi. Yurakning qo‘zg‘aluvchanligi organizm holatiga qarab o‘zgarishi mumkin.

3. O‘tkazuvchanlik – yurak mushaklarida hosil bo‘lgan impulslarning yurakning bir qismidan boshqasiga o‘tkazilish xususiyati. Impulslarning yurak bo‘ylab aniq va muvofiqlashgan tarzda tarqalishi yurakning tartibli qisqarishiga sabab bo‘ladi. Agar o‘tkazuvchanlik buzilsa, yurak ritmi buziladi va aritmiya kelib chiqadi.

4. Qisqaruvchanlik – yurak mushaklarining qisqarib, qonni chiqarish qobiliyati. Yurak mushaklarining bu xossasi yurakning har bir urishida qancha miqdorda qon chiqarishini belgilaydi. Yurak mushaklarining kuchsizlanishi yurak yetishmovchiligiga olib keladi.

5. Tonus (tonik holat) – yurak mushaklarining doimiy ravishda kuchsiz qisqarib turish holati. Tonus yurakning shaklini va tizimli qisqarish qobiliyatini saqlashga yordam beradi.

Yurak faoliyati buzilishining sabablari: Yuqoridagi xossalarni yurakning normal faoliyatini ta‘minlaydi. Ammo turli omillar ta‘sirida ushbu xossalarning buzilishi kuzatiladi:

1. Noto‘g‘ri ovqatlanish (xolesterin miqdori yuqori bo‘lgan oziq-ovqatlar).
2. Stress va psixologik bosim.
3. Kamxarakatlik.
4. Yomon odatlar (chekish, spirtli ichimliklar).
5. Genetik moyilli.
6. Yuqori qon bosimi.
7. Qandli diabet.

Ushbu omillar yurak mushaklarida o‘tkazuvchanlik, qisqaruvchanlik va avtomatiya kabi xossalarning zaiflashishiga sabab bo‘ladi. Natijada yurak ritmi buziladi, yurakning qisqarish kuchi pasayadi va qon aylanish yetishmovchiligi yuzaga keladi [3].

Yechim (ilmiy asoslar bilan): Yurak faoliyatini qo‘llab-quvvatlash va yurak kasalliklarining oldini olish uchun quyidagi choralar ilmiy asoslangan va samarali hisoblanadi:

1. Sog‘lom ovqatlanish.

Ilmiy tadqiqotlar ko‘rsatishicha, omega-3 yog‘ kislotalariga boy mahsulotlar

yurak mushaklarining ozuqalanishini yaxshilaydi, qonning ivish xususiyatini kamaytiradi va yurak xastalıkları xavfini pasaytiradi. Shu bilan birga, tuz miqdorini cheklash, meva va sabzavotlarni ko'p iste'mol qilish, yog'li va xolesterin miqdori yuqori ovqatlarni kamaytirish tavsiya qilinadi.

2. Jismoniy faollik.

Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy mashqlar (tez yurish, velosiped minish, suzish) yurak mushaklarini mustahkamlaydi va qon aylanish tizimini yaxshilaydi. Muntazam jismoniy faollik yurak qisqaruvchanligini oshiradi, qon bosimini normallashtiradi va yurak ritmini barqarorlashtiradi.

3. Stress

Stressni boshqarish stress garmonlari, yurak faoliyatiga ta'sir qiladi.

Stress va asabiy taranglik yurak urishining tezlashishi, yurak ritmining buzilishiga sabab bo'ladi. Psixologlar va shifokorlar meditatsiya yoki nafas mashqlari orqali stressni kamaytirishni zarar yetkazishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

4. Yomon odatlarni tashlash.

Chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish yurak tomirlarining torayishiga, yurak mushaklarining kislorod bilan ta'minlanishining pasayishiga sabab bo'ladi. Chekishni tashlash yurak kasalliklari xavfini 30-50% ga kamaytiradi.

5. Tibbiy nazorat.

Yurak faoliyatini muntazam EKG (elektrokardiogramma), ehoKG (yurak ultratovush tekshiruvi) orqali tekshirish yurakdagi muammolarni erta aniqlash imkonini beradi. Yurak kasalliklariga moyil bo'lgan insonlar (masalan, oilaviy genetik tarixga ega bo'lganlar) uchun har yili kardiolog ko'rigidan o'tish tavsiya etiladi.

6. Dori vositalari va davolash.

Yurak kasalligi aniqlangan hollarda shifokor tomonidan buyurilgan dori vositalarini o'z vaqtida va dozalashga rioya qilgan holda qabul qilish muhim. Yurak ritmini tartibga soluvchi, qon bosimini pasaytiruvchi, yurak mushaklarining qisqaruvchanligini oshiruvchi preparatlar yurak faoliyatini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi [4].

Xulosa: Yurak – inson organizmining hayotiy muhim a'zosi bo'lib, uning normal faoliyati yurakning asosiy fizik xossalariga bog'liq. Ushbu xossalarni saqlash va qo'llab-quvvatlash orqali yurak faoliyatini sog'lom holatda ushlab turish mumkin. Yuqorida keltirilgan choralar yurak kasalliklarining oldini olish va yurakning uzoq yillar davomida to'liq ishlashini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://ourworldindata.org/cardiovascular-diseases>
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.(2020). Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining oldini olish bo'yicha tavsiyalar. Toshkent.

3. Andrew H Kemp, Daniel S Quintana, The relationship between mental and physical health: insights from the study of heart rate variability DOI: 10.1016/j.ijpsycho.2013.06.018.
4. R.S.Karpmanning (1970). “Klicheskaya kardiologiya” nomli kitobi (Moskva).