

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING YOSHLAR ORASIDA KO'PAYISH SABABLARI

Sobirov Muhammadyusuf

Qo'qon universiteti Andijon filiali

1-kurs davolash ishi talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada so'nggi yillarda yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ortib borishi sabablari tahlil qilinadi. Zamonaviy turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi, stress va zararli odatlarning keng tarqalganligi yurak salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada ushbu omillar ilmiy asosda ko'rib chiqilib, profilaktika choralariga ham e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: yurak-qon tomir kasalliklari, yoshlar salomatligi, stress, jismoniy faollik, xavf omillari.

REASONS FOR THE INCREASE IN CARDIOVASCULAR DISEASES AMONG YOUNG PEOPLE

ANNOTATION

This article analyzes the reasons for the increase in cardiovascular diseases among young people in recent years. Modern lifestyle, unhealthy diet, reduced physical activity, stress and the prevalence of harmful habits have a negative impact on heart health. The article examines these factors on a scientific basis and also focuses on preventive measures.

Keywords: cardiovascular disease, youth health, stress, physical activity, risk factors.

KIRISH

Yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'yicha o'limga olib keluvchi asosiy sabablar qatorida turadi. Avvallari bu kasalliklar asosan keksalar orasida uchrashi kuzatilgan bo'lsa, hozirgi vaqtda ularning yoshlar orasida ham keng tarqalayotgani xavotir uyg'otmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra,

yurak kasalliklari bilan kasallanish yoshi tobora pasaymoqda. Buning asosiy sabablari zamonaviy hayot sharoitlarida shakllanayotgan turmush tarzi va psixologik omillar bilan bog'liqdir.

NOTO'G'RI OVQATLANISH VA SEMIRISH

Fast-fud mahsulotlari, gazli ichimliklar, yuqori kaloriyalı, lekin kam ozuqaviy moddalarga ega ovqatlar — bular yoshlar menyusining ajralmas qismiga aylangan. Sog'lom ovqatlanish madaniyatining yetishmasligi va ovqat vaqtlarining notog'ri taqsimlanishi metabolik sindrom, semizlik va gipertoniya kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi. Aytish joizki, semizlik nafaqat yurak, balki boshqa organlarga ham bosim tushiradi.

JISMONIY FAOLLIKNING YETISHMASLIGI

Ko'pchilik yoshlar kunining asosiy qismini darsda yoki ekranga qarab o'tkazmoqda. Bu esa yurak mushaklarining kuchsizlanishiga, qon aylanishining sekinlashuviga va kislorod yetishmovchiligiga olib keladi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, 11–17 yoshdagi har 5 nafar o'smirdan 4 nafari jismoniy faollik bo'yicha minimal me'yorga ham rioya qilmaydi. Shu sababli, maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifati va miqdorini oshirish zarur.

SURUNKALI STRESS VA RUHIY BOSIM

Zamonaviy jamiyatda yoshlar hayotiga ta'sir etuvchi psixologik omillar soni ortib bormoqda. O'quv bosimi, ijtimoiy tarmoqlar orqali o'zini boshqalar bilan solishtirish, kelajakka bo'lgan noaniqlik va oila muammolari stress darajasini oshiradi. Kronik stress yurak urish ritmini buzib, qon bosimini oshiradi va yurak mushagida mikroshikastlanishlarni keltirib chiqaradi. Uzoq muddatli stress holatlari yurak infarkti xavfini 2-3 barobar oshiradi.

CHEKISH VA SPIRTLİ ICHIMLIKLAR

Erta yoshda zararli odatlar – ayniqsa sigaret chekish va spirtli ichimlik iste'moli yurak sog'ligiga bevosita xavf tug'diradi. Nikotin yurak tez urishini va qon tomirlarining torayishini keltirib chiqaradi. So'nggi yillarda yoshlar orasida sigaret va elektron sigaretlardan foydalanish holatlari ortib bormoqda. Vapes deb ataluvchi

mahsulotlar xavfsiz emas, ular tarkibida yurakka zararli modda — nikotin saqlanadi. Shu bilan birga, spirtli ichimliklar va psixoaktiv moddalarning iste'moli yurak ritmiga, qon bosimiga va qarish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

IRSIY OMILLAR VA GENETIK MOYILLIK

Agar ota-onada yurak-qon tomir kasalligi bo'lsa, bu avlodda irsiy moyillikning mavjudligiga dalolat beradi. Bunday holatlarda muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish, turmush tarzini to'g'rilash zarur. Shu bilan birga, atrof-muhitning ifloslanishi, havodagi chang zarralari, sanoat chiqindilari ham yurak kasalliklariga zamin yaratadi.

XULOSA

Yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ortib borishi nafaqat tibbiyot sohasi, balki butun jamiyat uchun og'riqli muammoga aylangan. Bugungi kunda bu kasalliklar faqatgina keksalarga xos bo'lmay, erta yoshdanoq yurak faoliyatida buzilishlar, qon bosimi oshishi, aritmiyalar va boshqa yurak kasalliklarining simptomlari aniqlanmoqda. Bunga sabab bo'layotgan omillar ko'p va har tomonlama murakkab: noto'g'ri ovqatlanish, semizlik, jismoniy faollikning kamayishi, zararli odatlarning keng tarqalishi, ruhiy bosim va surunkali stress, uyqu yetishmovchiligi, ekologik tahdidlar va irsiy moyilliklar — bularning har biri yurak salomatligini zaiflashtiruvchi asosiy xavf omillari hisoblanadi. Shu sababli, ushbu muammoni yechishda faqat tibbiy ko'rsatmalar emas, balki kompleks, ko'p bosqichli yondashuv zarur: 1. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish – sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va to'g'ri uyqu rejimi yoshlikdan shakllantirilishi kerak. 2. Ta'lim tizimida profilaktika muhim o'rin egallashi – maktab va oliygohlarda yurak salomatligi, stressga bardoshlilik va zararli odatlar haqida muntazam ma'ruzalar va treninglar o'tkazilishi lozim. 3. Oila va jamiyatning roli – ota-onalar bolalariga sog'lom hayot tarzini o'rgatishlari, ularni faol hayotga undashlari lozim. 4. Davlat siyosati va sog'liqni saqlash tizimi – yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklari statistikasi doimiy monitoring qilinib, profilaktik skrining va erta tashxis tizimi kuchaytirilishi kerak. 5. Ruhiy salomatlikka e'tibor – stress, depressiya va boshqa psixologik muammolar yurak salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, psixologik

yordam markazlari faoliyati kengaytirilishi kerak. Umuman olganda, yurak salomatligini yoshligidan asrash – kelajak avlod sog‘ligining, jamiyatning barqarorligi va rivojlanishining muhim kafolatidir. Har bir inson o‘z sog‘ligiga befarq bo‘lmasligi, ayniqsa yurak kabi muhim a‘zoni himoya qilishga ongli ravishda yondashishi kerak.

FOYDALANILGAN ADBIYOTLAR

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). Cardiovascular diseases (CVDs). 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash vazirligi. Yurak qon-tomir kasalliklari profilaktikasi bo‘yicha tavsiyalar, 2022.
3. Nazarova D., To‘xtaeva M. Yoshlar orasida yurak kasalliklari va ularga qarshi kurash, Tibbiyot jurnali, 2021.
4. Yusuf S., Reddy S., Ounpuu S., Anand S. Global burden of cardiovascular diseases: part I: general considerations, the epidemiologic transition, risk factors, and impact of urbanization. Circulation. 2001.
5. Мухаммадиев Ш.Ю. Кардиология асослари, Тошкент, 2020.