

ЮРАК-ҚОН ТОМИР КАСАЛЛИКЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ

Хайитов Абдулазиз Хайдар Ўғли

abdulaziz_hayitov@bsmi.uz

АБУ АЛИ ИБН СИНО НОМИДАГИ БУХОРО

ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ

Аннотация

Ушбу мақола юрак-қон томир касалликлари (ЮҚТК) — бутун дунёда ўлим ва ногиронликнинг асосий сабабларидан бири бўлган кенг тарқалган патологиялар гуруҳи ҳақида батафсил маълумот беради. Уларнинг асосий турлари, ривожланиш механизмлари ва хавф омиллари кўриб чиқилади. Шунингдек, мақолада ЮҚТК нинг олдини олишга қаратилган самарали профилактика чоралари, жумладан, соғлом турмуш тарзи, овқатланиш, жисмоний фаоллик ва тиббий кўрикларнинг аҳамияти кенг ёритилади.

Калит сўзлар: Юрак-қон томир касалликлари, атеросклероз, гипертония, инфаркт, инсульт, профилактика, соғлом турмуш тарзи, хавф омиллари.

Асосий қисм

Юрак-қон томир касалликлари (ЮҚТК) юрак ва қон томирларининг фаолияти бузилиши билан боғлиқ бўлиб, бутун дунёда жиддий соғлиқ муаммосини келтириб чиқаради. Улар ҳар йили миллионлаб одамларнинг ҳаётига зомин бўлади ва кўпчиликда сурункали ногиронликка сабаб бўлади.

Юрак-қон томир касалликларининг асосий турлари

ЮҚТК турли шаклларда намоён бўлиши мумкин, аммо энг кенг тарқалганлари қуйидагилар:

1. **Гипертония (юқори қон босими):** Бу юрак-қон томир тизимига ортиқча босим тушишига олиб келадиган ва инфаркт, инсульт, буйрак етишмовчилиги хавфини оширадиган ҳолат. Кўпинча аломатларсиз кечади, шунинг учун "сукут сақловчи қотил" деб аталади.
2. **Юрак ишемик касаллиги (ЮИК):** Юрак мушакларига қон оқимининг етишмаслиги билан боғлиқ. Бу ҳолат атеросклероз (қон томирларида ёғли бляшкалар тўпланиши) натижасида юзага келади. ЮИК стенокардия (кўкрак қафасида оғриқ) ва миокард инфарктига олиб келиши мумкин.
3. **Инсульт:** Мияга қон оқимининг тўхташи ёки кескин камайиши (ишемик инсульт) ёхуд мияда қон кетиши (геморрагик инсульт) натижасида юзага келади. Инсульт мия хужайраларининг ўлимига олиб келади ва нутқ, ҳаракат, идрок каби функцияларнинг бузилишига сабаб бўлади.

4. **Периферик артериялар касаллиги:** Оёқ-қўллардаги қон томирларининг торайиши ёки тикилиб қолиши, бу оғрик, увишиш ва оғир ҳолларда ампутацияга олиб келиши мумкин.
5. **Юрак етишмовчилиги:** Юракнинг организмга етарлича қон етказиб бера олмаслиги. Бу ЮҚТК нинг кўпчилик турларининг асорати сифатида ривожланиши мумкин.

Хавф омиллари

ЮҚТК ривожланиш хавфини оширувчи бир қатор омиллар мавжуд. Улар ўз навбатида ўзгартириладиган ва ўзгартирилмайдиган омилларга бўлинади.

Ўзгартириладиган хавф омиллари:

- **Носоғлом овқатланиш:** Тўйинган ёғлар, транс-ёғлар, туз ва шакарнинг кўп миқдорда истеъмол қилиниши.
- **Жисмоний фаолликнинг етишмаслиги:** Камҳаракатли турмуш тарзи.
- **Тамаки чекиш:** Юрак ва қон томирларига жиддий зарар етказди.
- **Алкоголни ҳаддан ташқари истеъмол қилиш.**
- **Семизлик ёки ортиқча вазн.**
- **Юқори қон босими (гипертония).**
- **Қандли диабет.**
- **Юқори холестерин даражаси.**
- **Стресс.**

Ўзгартирилмайдиган хавф омиллари:

- **Ёш:** Ёш ўтган сайин ЮҚТК хавфи ошади.
- **Жинс:** Эркакларда, аёлларнинг репродуктив ёшида ЮҚТК хавфи юқорироқ, аммо менопаузадан кейин аёлларда ҳам хавф ортади.
- **Ирсият:** Оилада ЮҚТК ҳолатлари бўлганлар юқори хавф остида.

Профилактика чоралари

ЮҚТК нинг олдини олиш уларнинг ривожланишига сабаб бўлувчи хавф омилларини бартараф этиш ёки камайтиришга қаратилган.

1. Соғлом овқатланиш:

- Мева, сабзавот, донли маҳсулотлар ва оқсил манбалари (товуқ, балиқ, дуккакдилар) истеъмолини кўпайтириш.
- Тўйинган ва транс-ёғлар, туз, шакар ва қайта ишланган маҳсулотлар истеъмолини чеклаш.
- Кўпроқ сув ичиш.

2. Мунтазам жисмоний фаоллик:

- Ҳафтасига камида 150 дақиқа ўртача интенсивликдаги (тез юриш, велосипед ҳайдаш) ёки 75 дақиқа юқори интенсивликдаги (югуриш, сузиш) жисмоний машқлар тавсия этилади.

- Овқатдан кейин сайр қилиш, лифт ўрнига зинапоядан фойдаланиш каби оддий одатларни шакллантириш.
- 3. **Зарарли одатлардан воз кечиш:**
 - Тамаки чекишни бутунлай ташлаш ЮҚТК хавфини кескин камайтиради.
 - Алкоголли ичимликларни меъёрида истеъмол қилиш ёки бутунлай воз кечиш.
- 4. **Вазни назорат қилиш:** Соғлом вазни сақлаш гипертония, диабет ва юқори холестерин хавфини камайтиради.
- 5. **Қон босими ва холестерин даражасини назорат қилиш:** Шифокор тавсиясига кўра мунтазам текширувлардан ўтиш ва зарурат туғилганда дори-дармонларни қабул қилиш.
- 6. **Қандли диабетни бошқариш:** Қондаги шакар даражасини назорат қилиш ва шифокор кўрсатмаларига риоя қилиш.
- 7. **Стрессни бошқариш:** Медитация, йога, нафас олиш машқлари ёки сеvimли машғулотлар билан шуғулланиш орқали стресс даражасини камайтириш.
- 8. **Мунтазам тиббий кўриклар:** Айниқса, хавф ости гуруҳидаги шахслар учун юрак-қон томир тизимининг ҳолатини баҳолаш ва касалликларни эрта босқичда аниқлаш муҳимдир.

Хулоса

Юрак-қон томир касалликлари бугунги кунда бутун дунёда энг кенг тарқалган ва ўлим ҳолатларига сабаб бўлувчи касалликлардан бири бўлиб қолмоқда. Бироқ, уларнинг кўпчилигининг олдини олиш мумкин. Соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, зарарли одатлардан воз кечиш, мунтазам равишда жисмоний фаоллик билан шуғулланиш ва тиббий текширувлардан ўтиш ЮҚТК хавфини сезиларли даражада камайтиришга ёрдам беради. Ҳар бир инсон ўз саломатлигига эътибор бериб, профилактик чораларни ўз ҳаётига татбиқ этиши, нафақат шахсий фаровонлигини, балки жамиятнинг умумий саломатлигини ҳам мустаҳкамлашга ҳисса қўшади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. World Health Organization. (2023). *Cardiovascular diseases (CVDs) Fact sheet*.
2. American Heart Association. (2024). *Prevention of Heart Disease*.
3. National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). (2023). *Heart Disease Risk Factors*.
4. Оганов, Р. Г., Концевая, А. В., & Калинина, А. М. (2018). *Профилактическая кардиология: руководство*. ГЭОТАР-Медиа.