

YOSHLARDA YURAK ISHEMIK KASALLIGI RIVOJLANISHIDA NOTO'G'RI TURMUSH TARZINING RO'LI.

Ibodullayeva Munavvar Shavkat qizi

Terapevt shifokor

Annotatsiya: Maqolada yoshlar orasida keng tarqalib borayotgan yurak ishemik kasalligining (YIK) rivojlanishida noto'g'ri turmush tarzi omillari, xususan, nosog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar va stress omillarining ta'siri yoritiladi. Tibbiy adabiyotlar va xalqaro tadqiqotlar asosida profilaktika choralarining dolzarbligi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Yurak ishemik kasalligi, yoshlar salomatligi, noto'g'ri turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik, stress, profilaktika.

Yurak ishemik kasalligi butun dunyoda o'lim va nogironlikning yetakchi sabablardan biri hisoblanadi. Avvallari bu kasallik asosan o'rta va katta yoshdagi insonlarda kuzatilgan bo'lsa, so'nggi yillarda yoshlar orasida ham tez-tez uchrashi tashvishli holatdir. Bunga turmush tarzidagi o'zgarishlar □ fastfud mahsulotlarini ko'p iste'mol qilish, jismoniy harakatlarning keskin kamayishi, tamaki va alkohol iste'moli, uyqu gigiyenasiga rioya qilmaslik hamda stressning kuchayishi sabab bo'lmoqda. Mazkur maqolada aynan noto'g'ri turmush tarzi yurak ishemik kasalligini rivojlanishidagi asosiy xavf omili sifatida tahlil qilinadi.

Yoshlarda yurak ishemik kasalligi (YIK) rivojlanishida noto'g'ri turmush tarzining roli haqida batafsil ma'lumot berish uchun quyida ushbu holatning asosiy sabablari, mexanizmlari va oldini olish yo'llari kengroq yoritiladi. YIK yurak mushaklarining qon bilan ta'minlanishi yetishmasligi natijasida yuzaga keladi va bu holat ko'pincha koronar arteriyalarning torayishi yoki tiqilib qolishi bilan bog'liq. Yoshlarda bu kasallikning rivojlanishi turmush tarzi omillari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

Noto'g'ri ovqatlanish va uning oqibatlari

Noto'g'ri ovqatlanish yoshlarda YIK rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Quyidagi ovqatlanish odatlari xavfni oshiradi:

- Yuqori yog'li va qayta ishlangan ovqatlar: Tez tayyorlanadigan ovqatlar (fast food), qizarib pishirilgan taomlar va trans-yog'larga boy mahsulotlar qon tomirlarida xolesterin to'planishiga (ateroskleroz) olib keladi. Bu koronar arteriyalarni toraytiradi va yurakning qon bilan ta'minlanishini qiyinlashtiradi.

- Shakar va tuzning haddan tashqari iste'moli: Ko'p miqdorda shakarli ichimliklar va shirinliklar iste'mol qilish insulin qarshiligiga va semizlikka olib keladi. Yuqori tuz iste'moli esa qon bosimini oshiradi, bu yurak-qon tomir tizimiga zarar yetkazadi.

- Sog'lom ovqatlarning yetishmasligi: Meva, sabzavotlar, to'liq don mahsulotlari va sog'lom yog'lar (masalan, zaytun moyi yoki baliq yog'i) kam iste'mol qilinsa, organizm antioksidantlar va yurakni himoya qiluvchi moddalardan mahrum bo'ladi.

Mexanizm: Yuqori xolesterin va triglitseridlar qon tomir devorlarida «plaklar» hosil qiladi, bu esa qon oqimini cheklaydi. Bu holat yoshlarda uzoq muddatda YIK belgilari, masalan, ko'krak og'rig'i (angina pectoris) yoki hatto infarktga olib kelishi mumkin.

Tavsiya: O'rtacha yog'li, tolaga boy va muvozanatli ovqatlanish rejimini qabul qilish (masalan, O'rta dengiz dietasi). Kunlik ratsionda 5-6 ta meva-sabzavot, to'liq don mahsulotlari va omega-3 yog' kislotalariga boy ovqatlar (baliq, yong'oq) bo'lishi kerak.

Jismoniy faollikning yetishmasligi

Zamonaviy yoshlar orasida kamharakat turmush tarzi keng tarqalgan. Uzoq vaqt o'tirish (masalan, kompyuter yoki telefon oldida), jismoniy mashqlarning yo'qligi yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir qiladi:

- Semizlik: Jismoniy faollikning kamligi ortiqcha vazn to'plashga olib keladi, bu esa yurak yukini oshiradi.

- Yuqori qon bosimi: Harakatsizlik qon aylanishini sekinlashtiradi va qon bosimini oshiradi.

- Metabolik sindrom: Kamharakatlik insulin qarshiligi, yuqori qon shakar darajasi va dislipidemiya (qonda yog' moddalarining ko'payishi) keltirib chiqaradi.

Mexanizm: Jismoniy faollik yurak mushaklarini mustahkamlab, qon aylanishini yaxshilaydi va qon tomirlarining elastikligini oshiradi. Aksincha, harakatsizlik qon tomirlarining qattiqlashishiga va yurakning samarasiz ishlashiga olib keladi.

Tavsiya: Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlar (yugurish, suzish, velosiped haydash) yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar tavsiya etiladi. Mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar (og'irlik ko'tarish) ham foydali.

Chekish va spirtli ichimliklar

- Tamaki chekish: Nikotin va tamakidagi kimyoviy moddalar qon tomirlarini shikastlaydi, qon ivishini oshiradi va «yaxshi» xolesterin (HDL) darajasini pasaytiradi. Yoshlarda chekish yurak xuruji xavfini 2-4 barobar oshiradi.

- Spirtli ichimliklar: Haddan tashqari spirt iste'moli qon bosimini oshiradi, yurak ritmini buzadi (aritmia) va yurak mushaklariga zarar yetkazadi (kardiomiopatiya).

Mexanizm: Chekish qon tomirlarining ichki qatlamini (endoteliy) shikastlaydi, bu esa aterosklerozni tezlashtiradi. Spirt esa yurakning normal ishlashini buzadi va triglitseridlar darajasini oshiradi.

Tavsiya: Chekishni to'liq tashlash va spirtli ichimliklarni me'yorida (ayollar uchun kuniga 1 ta, erkaklar uchun 2 ta standart ichimlik) iste'mol qilish yoki umuman voz kechish.

Surunkali stress va ruhiy zo'riqish

Zamonaviy hayotda yoshlar orasida stress va ruhiy zo'riqish keng tarqalgan. Ish, o'qish, moliyaviy muammolar va ijtimoiy bosimlar stress gormonlari (kortizol, adrenalin) ishlab chiqarilishini oshiradi:

- Qon bosimining ko'tarilishi: Surunkali stress gipertoniya olib keladi.

- Yallig'lanish: Stress yallig'lanish jarayonlarini faollashtiradi, bu qon

tomirlariga zarar yetkazadi.

- Noto'g'ri odatlar: Stress tufayli yoshlar ko'pincha chekish, ortiqcha ovqatlanish yoki spirtga murojaat qiladi, bu YIK xavfini yanada oshiradi.

Mexanizm: Stress gormonlari qon tomirlarini toraytiradi va yurak urishini tezlashadi, bu yurakning kislorodga bo'lgan ehtiyojini oshiradi. Agar koronar arteriyalar allaqachon toraygan bo'lsa, bu holat ishemik holatni yomonlashtiradi.

Tavsiya: Stressni boshqarish uchun meditatsiya, yoga, chuqur nafas olish mashqlari yoki psixolog bilan maslahatlashish foydali. Do'stlar va oila bilan ijobiy muloqot ham ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Semizlik va metabolik sindrom

Yoshlarda semizlik YIK xavfini oshiruvchi asosiy omillardan biridir:

- Ortiqcha vazn: Ayniqsa, qorin sohasidagi yog' to'planishi metabolik sindromning rivojlanishiga olib keladi. Bu sindrom yuqori qon bosimi, yuqori qon shakar darajasi, yuqori triglitseridlar va past HDL xolesterin bilan xarakterlanadi.

- Qandli diabet: Semizlik ko'pincha 2-toifa diabetga olib keladi, bu esa qon tomirlarining shikastlanishini tezlashtiradi.

Mexanizm: Ortiqcha yog' to'qimalari yallig'lanishni keltirib chiqaradi va insulin qarshiligini oshiradi, bu qon tomirlarining ichki qatlamiga zarar yetkazadi va aterosklerozni rivojlantiradi.

Tavsiya: Tana vaznini nazorat qilish uchun kaloriya muvozanati saqlanadigan dietaga rioya qilish va muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish. Tana massasi indeksi (BMI) 18.5-24.9 oralig'ida bo'lishi maqsadga muvofiq.

Uyquning yetishmasligi va sifatsizligi

Uyquning yetishmasligi yoshlarda YIK xavfini oshiradi:

- Qon bosimi: Kam uyqu gipertoniya olib keladi.

- Yallig'lanish: Uyqusizlik yallig'lanish omillarini (masalan, C-reaktiv oqsil) oshiradi, bu qon tomirlariga zarar yetkazadi.

- Stress gormonlari: Uyqusizlik kortizol darajasini oshiradi, bu yurak yukini ko'paytiradi.

Mexanizm: Uyqu paytida yurak-qon tomir tizimi dam oladi va qon bosimi pasayadi. Uyqusizlik bu jarayonni buzadi va yurakning doimiy zo'riqishda ishlashiga olib keladi.

Xulosa

Yoshlarda yurak ishemik kasalligi rivojlanishida noto'g'ri turmush tarzi hal qiluvchi rol o'ynaydi. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, stressni boshqarish va yetarli uyqu orqali bu xavfni sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Agar oilada yurak kasalliklari bo'lsa, erta profilaktika va muntazam tibbiy ko'riklar yanada muhim ahamiyat kasb etadi.

Yoshlar orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish lozim. Jismoniy tarbiya va sportni kundalik hayotning ajralmas qismi sifatida yo'lga qo'yish zarur. Tamaki va alkohol mahsulotlari iste'molini kamaytirishga qaratilgan davlat siyosati kuchaytirilishi kerak. Stressni kamaytirish, uyqu gigiyenasiga rioya qilish va psixologik salomatlikni mustahkamlash bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilishi lozim. Tibbiy profilaktika tekshiruvlarini yoshlar orasida muntazam o'tkazish yurak kasalliklarini erta aniqlash va davolash imkonini beradi.

Adabiyotlar.

1. «GERNOTOLOGIYADA HAMSHIRALIK ISHI» O.R.Teshayev F.I.Salomova 22-23 bet.
2. World Health Organization. World Health Report: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Geneva: WHO; 2008
3. Ichki kasalliklar propetivdikasi. A. G. Gadayev, M.SH.Karimov, X.S.Ahmedov.
4. Dholapuria R, Raja S, Gupta CK, Chahar RB, Gupta R, Purohit VP. Atherosclerotic risk factors in adolescents. Indian Journal of Pediatrics. 2007;74:823
5. Г.Э.Ройтберг/А.В.Струтынский/Внутренние болезни/москва-2011/стр 365-368.
6. Ahmad N, Bhopal R. Is coronary heart disease rising in India? A systematic review based on ECG defined coronary heart disease. Heart. 2005;91:719-725
7. А.А.Герасимов/Применение ацетилсалициловой кислоты при атеротромбозах/ врач скорой помощи-2013 №6 стр 26-38