



**YURAK ISHEMIK KASALLIKLARI: YASHIRIN BELGILARDAN
OGOHLANTIRUVCHI CHORALAR**

Safarova Dilora Rustam qizi

Toshkent shahri Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti

Davolash yo'nalishi 1-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA: Yurak ishemik kasalligi (YIK) dunyo bo'yicha o'limga olib keluvchi asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada YIKning erta bosqichlaridagi yashirin belgilar, ularni vaqtida aniqlash va oldini olish bo'yicha zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari YIK bilan bog'liq xavf omillariga e'tibor qaratish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha profilaktik choralarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: yurak ishemik kasalligi, yashirin simptomlar, profilaktika, xavf omillari, sog'lom turmush tarzi

KIRISH

Yurak ishemik kasalligi (YIK) yurak mushagining qon bilan yetarlicha ta'minlanmasligi natijasida kelib chiqadigan surunkali patologiya bo'lib, u infarkt, yurak yetishmovchiligi va hatto o'limga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, YIK har yili millionlab insonlarning hayotiga zomin bo'lmoqda, ayniqsa 40 yoshdan oshganlar va yurak-qon tomir xavfi mavjud bo'lgan kishilar orasida keng tarqalgan.

Afsuski, yurak ishemik kasalligiga chalingan ko'plab bemorlar dastlabki bosqichda o'zlarida hech qanday alomat sezmaydilar yoki simptomlarni boshqa holatlarga bog'lab, e'tiborsiz qoldiradilar. Shu bois, YIKning "yashirin belgilarini" aniqlash va erta ogohlantirish tizimlarini ishlab chiqish bugungi kunda muhim tibbiy va ijtimoiy vazifa hisoblanadi.

Ushbu maqolaning maqsadi – yurak ishemik kasalligining erta, yashirin belgilari va xavf omillarini o'rganish, shuningdek, ularni oldini olishga qaratilgan ogohlantiruvchi va profilaktik choralarni asoslab berishdan iborat.

METODOLOGIYA

Tadqiqot quyidagi usullar asosida olib borildi:





1. Nazariy tahlil

– 2015–2024 yillar davomida YIK bo‘yicha chop etilgan tibbiy maqolalar, klinik ko‘rsatmalar va WHO, AHA (American Heart Association) ma‘lumotlari o‘rganildi.
– Ishemik kasallik bilan bog‘liq risk omillari (gipertoniya, diabet, stress, jismoniy faollik yetishmasligi, noto‘g‘ri ovqatlanish, genetik moyillik) tahlil qilindi.

2. Empirik kuzatuv

– Viloyat kardiologiya dispanserida 45–65 yoshdagi 120 nafar bemorning holati tahlil qilindi.
– Ularda quyidagi simptomlar kuzatildi: yurak urishidagi og‘irlik, bosim paytida yuzaga keladigan ko‘krak bezovtaligi, doimiy charchoq, kechki uyqusizlik va nafas qisishi.
– Bemorlar anamnezida yashirin kechgan YIK holatlari EKG, ECHO va stress-testlar orqali aniqlangan.

3. So‘rovnoma usuli

– Sog‘lom ko‘rinuvchi 60 nafar respondent o‘rtasida YIK xavfi bo‘yicha savolnoma tuzilib, ularning yashash tarzi, ovqatlanish odatlari va jismoniy faollik darajasi baholandi.

NATIJALAR

• Tadqiq etilgan bemorlarning ****65%****ida YIK an‘anaviy og‘riq bilan emas, balki **surunkali charchoq, uyqu buzilishi, yurak urishidagi yengil noqulaylik va psixologik bezovtalik** bilan namoyon bo‘lgan.

• Respondentlarning ****72%****i yurak salomatligiga oid alomatlarini umuman e‘tiborga olmay, shifokorga murojaat qilishni kechiktirgani aniqlangan.

• YIK xavf omillari orasida eng ko‘p uchraganlari: **gipertoniya (56%), semizlik (43%), qon shakarining yuqoriligi (37%), chekish (32%) va doimiy stress (48%)** bo‘ldi.

• So‘rovnomada ishtirok etgan sog‘lom ko‘rinuvchi respondentlarning ****25%****ida yashirin ishemik belgilar (yengil EKG o‘zgarishlari, bosimda yurak bezovtaligi) aniqlangan.

MUNOZARA

Yurak ishemik kasalligi “jim” kasallik sifatida tanilgan – u ko‘p hollarda jiddiy simptomlarsiz boshlanadi va inson o‘z holatini oddiy charchoq yoki yomon kayfiyat bilan izohlaydi. Ammo bu holatlarning e‘tiborsiz qoldirilishi keyinchalik yurak infarktiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun **yashirin simptomlarni aniqlash va xavf omillarini nazorat qilish**



YIKning erta bosqichida chora ko'rish imkonini yaratadi. Bunda quyidagi choralar muhim ahamiyat kasb etadi:

- **Tibbiy skrining** – 40 yoshdan oshgan har bir insonda muntazam yurak EKG, qon bosimi, qon lipidlari va glyukoza darajasini tekshirish.

- **Yurak salomatligi bo'yicha savodxonlikni oshirish** – profilaktika, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikning foydasi haqida aholiga targ'ibot olib borish.

- **Sog'lom turmush tarzi** – zararli odatlarni (chekish, nosvoy, ortiqcha ovqatlanish) tark etish va yurak mushagiga foydali bo'lgan faol harakatlarni ko'paytirish.

XULOSA

Yurak ishemik kasalliklari ko'plab hollarda yashirin tarzda kechadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, YIKning dastlabki alomatlari oddiy aholi tomonidan ko'pincha sezilmaydi yoki e'tiborsiz qoldiriladi. Bunday holatlarning oldini olish uchun:

- erta diagnostika tizimini takomillashtirish;
- ommaviy tibbiy ko'riklarni yo'lga qo'yish;
- aholiga yurak sog'lig'i bo'yicha psixo-ta'limiy profilaktika olib borish zarur.

Tavsiyalar:

- Har bir shaxs o'z yurak salomatligi uchun javobgarlikni his etishi kerak;
- Oilaviy shifokorlar muntazam skrining tizimini joriy etishlari lozim;
- Davlat miqyosida yurak-qon tomir kasalliklarining erta profilaktikasi bo'yicha tibbiy xizmatlar ommaviylashtirilishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (2023). *Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control*.
2. American Heart Association (2022). *Understanding Silent Heart Attacks*.
3. Boboyev R.T. (2021). *Yurak-qon tomir kasalliklarining zamonaviy tashxis usullari*. Toshkent: TTA nashriyoti.
4. Yusuf S. et al. (2019). *Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019*. JAMA.
5. Kardiologiya markazi ilmiy axborot byulleteni (2022). *O'zbekiston aholisi orasida YIK tarqalishi va profilaktikasi*.

