



INSULT KASALLIGINI OLDINI OLISH VA UNING CHORA-TADBIRLARI

Muslimaxon Rojiboyeva Jasurbek qizi

Farg'ona jamoat salomatligi institute, Farmatsiya yo'nalishi ,

7325-guruh, 1-kurs talabasi.

muslimaxonrojiboyeva@gmail.com

Ilmiy rahbar:

Sabaxon Abjalilovna Mirzajonova

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti,

Fiziologiya kafedrası asissenti

Sabohonmirzajonova@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada insult kasalligining mohiyati, uning keltirib chiqaradigan xavflari va zamonaviy profilaktika chora-tadbirlari tahlil qilingan. Insult — miya qon aylanishining o'tkir buzilishi natijasida yuzaga keladigan patologik holat bo'lib, butun dunyoda o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili 16-17 million kishi insultga uchraydi, ulardan 30-35 foizi halok bo'ladi . Shu bilan birga, tadqiqotlar insult holatlarining 80 foizgacha qismini oldini olish mumkinligini ko'rsatmoqda .



Maqolada insult rivojlanishining asosiy xavf omillari — arterial gipertenziya, qandli diabet, ateroskleroz, yurak ritmi buzilishlari (atriyal fibrilatsiya), semizlik va zararli odatlar batafsil yoritilgan . Profilaktikaning ikki asosiy yo'nalishi — sog'lom turmush tarzini shakllantirish (muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, tana vaznini nazorat qilish, chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish) hamda tibbiy nazorat (qon bosimini, qon shakar va xolesterin darajasini muntazam tekshirish, surunkali kasalliklarni o'z vaqtida davolash) tahlil qilingan . Shuningdek, insultning dastlabki belgilarini aniqlashning BE FAST (Balance, Eyes, Face, Arms, Speech, Time) tizimi va shoshilinch tibbiy yordamning ahamiyati yoritilgan .

Kalit so'zlar: insult, ishemik insult, hemorragik insult, profilaktika, xavf omillari, arterial gipertenziya, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, qon bosimi nazorati. Insult kasalligini oldini olish va uning chora-tadbirlari

Asosiy qism

Insultning mohiyati va turlari. Insult — miya qon aylanishining o'tkir buzilishi natijasida yuzaga keladigan patologik holat bo'lib, miya to'qimalarining zararlanishi bilan kechadi . Ushbu xastalik asosan ikki turga bo'linadi: ishemik insult va hemorragik insult. Ishemik insult miya tomirlarining qon laxtasi (tromb) yoki aterosklerotik blyashka bilan tiqilib qolishi natijasida yuzaga keladi va barcha insult holatlarining 87 foizini tashkil etadi . Hemorragik insult esa miya arteriyasining yorilishi va miya to'qimalariga qon quyilishi bilan kechadi, bu tur barcha insultlarning 13 foizida uchraydi . Shuningdek, vaqtinchalik ishemik hujum (TIA) deb ataladigan "mikroinsult" holati ham mavjud bo'lib,



bu miya qon aylanishining qisqa muddatli buzilishi hisoblanadi va kelajakda og'ir insult rivojlanish xavfidan darak beradi.

Xavf omillari tahlili Insult rivojlanishiga olib keladigan xavf omillarini ikki guruhga ajratish mumkin: o'zgartirib bo'lmaydigan va o'zgartirish mumkin bo'lgan omillar. O'zgartirib bo'lmaydigan xavf omillariga yosh (keksaygan sari xavf ortadi), jins (ayollar ko'proq insultga uchraydi), irqiy mansublik va irsiy moyillik kiradi . Shuningdek, oldin insult yoki TIA o'tkazgan shaxslarda qayta insult rivojlanish xavfi yuqori . O'zgartirish mumkin bo'lgan xavf omillari esa quyidagilardan iborat: Arterial gipertenziya — insult uchun asosiy xavf omili hisoblanadi. Yuqori qon bosimi miya tomirlari devorlarini zaiflashtiradi va ularning yorilishiga yoki tiqilib qolishiga sabab bo'ladi . Qon bosimi muntazam nazorat qilinmasa, insult xavfi keskin ortadi.

Yurak ritmi buzilishlari, xususan atriyal fibrilatsiya — bu holatda insult rivojlanish ehtimoli 5 baravar yuqori bo'lib, barcha insultlarning 15-20 foizi aynan shu sabab bilan bog'liq .

Qandli diabet — qon shakar darajasining yuqoriligi qon tomirlari devorlariga zarar yetkazadi va ateroskleroz rivojlanishini tezlashtiradi .

Ateroskleroz va yuqori xolesterin — qon tomirlarida aterosklerotik blyashkalar hosil bo'lishiga olib keladi, bu esa miya qon aylanishining buzilishiga sabab bo'ladi

Semizlik va harakatsiz turmush tarzi — metabolik buzilishlar va yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining rivojlanishiga olib keladi .

Zararli odatlar — chekish va spirtli ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish insult xavfini sezilarli darajada oshiradi .



Noto'g'ri ovqatlanish — yog'li, tuzli va yuqori kaloriyalı mahsulotlarnı ko'p iste'mol qilish .

2024-yilda Amerika Yurak Assotsiatsiyasi (AHA) va Amerika Insult Assotsiatsiyasi (ASA) tomonidan yangilangan tavsiyalarga ko'ra, insult xavfini baholashda ijtimoiy determinantlar — insonning yashash muhiti, oziq-ovqat xavfsizligi va tibbiy xizmatlardan foydalanish imkoniyati ham muhim rol o'ynaydi . Shuningdek, yangi tavsiyalarda migren va endometrioz kabi holatlar ham insult xavfi bilan bog'liqligi ta'kidlangan .

Insult profilaktikasi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insult holatlarining 80 foizgacha qismini oldini olish mumkin . Profilaktika chora-tadbirlari ikki asosiy yo'nalishni o'z ichiga oladi: sog'lom turmush tarzini shakllantirish va tibbiy nazorat.

Sog'lom turmush tarzi

Jismoniy faollik insult profilaktikasining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Haftada besh marta atigi 30 daqiqa davomida bajariladigan jismoniy mashqlar insult xavfini 25 foizga kamaytiradi . Jismoniy faollik gipertenziya, diabet, yuqori xolesterin va stress kabi xavf omillariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi . AHA va ASA tavsiyalariga ko'ra, haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar bajarish tavsiya etiladi . Kundalik hayotda faol bo'lish — mashinadan foydalanish o'rniga piyoda yurish, lift dan ko'ra zinapoyadan foydalanish, bog'dorchilik va uy yumushlari bilan shug'ullanish ham insult xavfini kamaytirishga yordam beradi .



Sog'lom ovqatlanish insult profilaktikasida muhim ahamiyatga ega. O'rta yer dengizi parhezi va tuz iste'molini kamaytirish keksa yoshdagi odamlarda insult xavfini sezilarli darajada pasaytiradi. Parhezda meva va sabzavotlar, to'liq donli mahsulotlar, baliq va sog'lom yog'larga boy ovqatlar ustunlik qilishi kerak. Tuzni iste'mol qilishni cheklash qon bosimini nazorat qilishga yordam beradi.

Tana vaznini nazorat qilish — semizlik insult uchun jiddiy xavf omili hisoblanadi. Normal tana vaznini saqlash yurak-qon tomir tizimiga yuklamani kamaytiradi va metabolik kasalliklar rivojlanishining oldini oladi.

Zararli odatlardan voz kechish — chekishni tashlash va spirtli ichimliklarni me'yorida iste'mol qilish insult xavfini kamaytirishning samarali usullaridir. Tibbiyot xodimlari chekuvchi bemorlarga bu odatdan voz kechishda yordam ko'rsatishlari tavsiya etiladi.

Tibbiy nazorat va profilaktika Qon bosimini muntazam nazorat qilish — arterial gipertenziya insultning asosiy sabablaridan biri bo'lganligi sababli, qon bosimini muntazam tekshirib turish va uni normal chegaralarda saqlash muhim ahamiyatga ega. Yuqori qon bosimi aniqlangan taqdirda, shifokor tomonidan tavsiya etilgan antihipertenziv dorilarni muntazam qabul qilish va turmush tarzida o'zgarishlar qilish zarur. Ba'zi hollarda ikki yoki undan ortiq antihipertenziv dorilarning birgalikda qo'llanilishi insult xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Qon shakar darajasini nazorat qilish — diabet bilan og'riqan bemorlar qon shakar darajasini muntazam tekshirib turishlari va shifokor tavsiyalariga qat'iy rioya qilishlari kerak.



Xolesterin darajasini nazorat qilish — qonda xolesterin miqdorining ortishi ateroskleroz rivojlanishiga olib keladi. Xolesterin darajasini normal chegaralarda saqlash uchun parhezga rioya qilish va kerak bo'lganda shifokor tavsiya etgan dorilarni qabul qilish zarur .

Yurak ritmi buzilishlarini davolash — atriyal fibrilatsiya aniqlangan taqdirda, qon suyultiruvchi dorilarni qabul qilish insult xavfini sezilarli darajada kamaytiradi

Aspirin va boshqa antiagregantlarni qo'llash — oldin insult o'tkazgan yoki yurak-qon tomir kasalliklari bo'lgan bemorlarga shifokor tavsiyasiga ko'ra aspirin yoki boshqa qon suyultiruvchi dorilar buyurilishi mumkin. Biroq, o'z-o'zidan dori qabul qilish xavfli bo'lishi mumkin, chunki ba'zi hollarda bu vaziyatni yomonlashtirishi mumkin .

Insultning dastlabki belgilarini aniqlash. Insultning dastlabki belgilarini tez va to'g'ri aniqlash hayotiy ahamiyatga ega, chunki "oltin soat" deb ataladigan dastlabki 3-4,5 soat ichida tibbiy yordam ko'rsatilsa, miya shikastlanishini minimallashtirish va bemorning hayotini saqlab qolish imkoniyati yuqori bo'ladi . Ba'zi yangi protokollarga ko'ra, bu muddat 9 soatgacha uzaytirilishi mumkin .

Insult belgilarini aniqlashning eng samarali usuli bu BE FAST tizimidir :

B (Balance — Muvozanat) — muvozanatni saqlashda qiyinchilik, bosh aylanishi

E (Eyes — Ko'zlar) — bir yoki ikkala ko'zda to'satdan ko'rish muammolari, loyqa ko'rish

F (Face — Yuz) — yuzning bir tomonida osilish yoki uyqusizlik, tabassum qilganda yuzning notekisligi



A (Arms — Qo'llar) — qo'lning bir tomonida zaiflik yoki uyqusizlik, qo'llarni ko'tarishda bir qo'lning pastga tushishi

S (Speech — Nutq) — nutqning xiralashishi, so'zlarni topishda qiyinchilik, oddiy jumlaning takrorlanishi

T (Time — Vaqt) — yuqoridagi belgilar kuzatilsa, darhol tez yordam chaqirish vaqti

Boshqa muhim belgilarga to'satdan kuchli bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi va qusish, shaxsiyatning o'zgarishi, xotira muammolari kiradi. Ayollarda insult belgilari o'ziga xos bo'lishi mumkin: umumiy zaiflik, nafas qisilishi, chalkashlik, xulq-atvorning keskin o'zgarishi, asabiylashish va gallyutsinatsiyalar kuzatilishi mumkin.

Insuldda birinchi yordam

Insult belgilari kuzatilganda, quyidagi choralarini ko'rish zarur:

1. Darhol tez yordam chaqirish
2. Bemorni yotqizish va boshini biroz ko'tarilgan holatda saqlash
3. Nafas yo'llarining ochiqiligini ta'minlash
4. Qusish holatlarida bemorni yonboshiga ag'darish
5. Bemorga hech qanday dori yoki suyuqlik bermaslik

Insult o'tkazgan bemorlarda qayta insult rivojlanish xavfi yuqori bo'lganligi sababli, ular tibbiy nazoratda bo'lishlari va shifokor tavsiyalariga qat'iy rioya qilishlari kerak.

Xulosa



Insult — jiddiy tibbiy va ijtimoiy muammo bo'lib, uning oldini olish davolashdan ko'ra samaraliroqdir. Sog'lom turmush tarzi, xavf omillarini nazorat qilish, tibbiy ko'riklardan muntazam o'tish va insultning dastlabki belgilarini bilish orqali insult xavfini sezilarli darajada kamaytirish va uning asoratlarning oldini olish mumkin. Har bir inson o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashishi va insult profilaktikasi bo'yicha tavsiyalarga amal qilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. American Heart Association / American Stroke Association. 2026 Acute Ischemic Stroke Guidelines. Stroke. 2026.
2. Furie KL, Kelly PJ. Secondary Prevention after Ischemic Stroke. New England Journal of Medicine. 2026.
3. Ford B, et al. Recurrent Ischemic Stroke: Prevention Strategies. American Family Physician. 2026.
4. American Heart Association. 2026 Guideline for the Early Management of Acute Ischemic Stroke. Stroke. 2026.
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Cardiovascular Diseases: Stroke Prevention. WHO Technical Report. 2025.