

Yurak kasalliklari turlari, xavf omillari, profilaktikasi va davolash usullari

Shavkatova Shahzoda Shavkatovna

Email-shahzodas632@gmail.com

Toshmurodova Sabrina Abdusattor qizi

Email-sabrinatoshmurodova0@gmail.com

Hamrayev Rashid Ravshan o‘g‘li

Email-khamrayevrashid@gmail.com

Annotatsiya

Yurak va qon tomir kasalliklari (YQTK) butun dunyo bo‘ylab o‘lim darajasini yuqori belgilayotgan muhim tibbiy muammo bo‘lib qolmoqda. Bu kasalliklar nafaqat rivojlangan mamlakatlar, balki rivojlanayotgan davlatlarda ham keng tarqalgan. Ayniqsa, so‘nggi yillarda, yoshlar o‘rtasida yurak kasalliklarining o‘ssishi jiddiy xavf tug‘diradi. Tibbiyot sohasidagi yutuqlarga qaramay, yurak kasalliklari hali ham insonlar hayotini sezilarli darajada qisqartiradi va hayot sifatini yomonlashtiradi.

Maqolada yurak kasalliklari, ularning turlari, rivojlanish sabablarini tahlil qilib, bu kasalliklarning xavf omillari va ularni oldini olish usullari haqida kengaytirilgan ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, yurak kasalliklarining davolash usullari, zamonaviy innovatsiyalar va ilg‘or tibbiy yondashuvlar taqdim etilgan. Ushbu maqola nafaqat yurak kasalliklarining muammolarini, balki kasalliklarni erta bosqichlarda aniqlash va oldini olishni ko‘zda tutgan tibbiy profilaktik tadbirlarni ham yoritadi.

Jahon miqyosida yurak va qon tomir kasalliklariga qarshi kurashish nafaqat individual, balki ijtimoiy masalaga ham aylanmoqda. Kasalliklar va ularning xavf omillariga qarshi kurashishda to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechish kabi profilaktik choralar muhim o‘rin tutadi. Ushbu maqola yurak kasalliklarining oldini olish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, shuningdek, ilg‘or diagnostika va davolash usullarini keng jamoatchilikka tanishtirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Yurak kasalliklari, Arterial gipertoniya, Ishemik kasallik, Yurak etishmovchiligi, Infarkt miokard, Profilaktika

Muammoning dolzarbligi



Yurak va qon tomir kasalliklari bugungi kunda jahon bo‘ylab eng keng tarqalgan kasalliklar sifatida insonlar hayotini xavf ostiga qo‘yib kelmoqda. Har yili yurak kasalliklari tufayli millionlab odamlar hayotini yo‘qotadi va ko‘plab insonlar nogironlikka uchraydi. Ushbu kasalliklar, ayniqsa, rivojlanayotgan mamlakatlarda tez sur‘atlar bilan tarqalmoqda. O‘zbekiston kabi mamlakatlarda ham yurak kasalliklari tobora ortib bormoqda. Bu kasalliklarning o‘shish sur‘ati ko‘plab omillarga bog‘liq: noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning pastligi, chekish va alkogol iste‘mol qilish, stress va ortiqcha vazn kabi omillar yurakni xavf ostiga qo‘yadi.

Yurak kasalliklari faqat shaxsiy sog‘liqqa zarar yetkazib qolmay, balki butun jamiyatga iqtisodiy va ijtimoiy zarar yetkazadi. Kasalliklar tufayli ishchi kuchining kamayishi, shifokorlar va tibbiy xizmatlarga bo‘lgan ehtiyojning ortishi, kasalliklarni davolash uchun sarflanadigan mablag‘lar davlat iqtisodiyotiga katta yuk bo‘ladi. Ushbu kasalliklarning oldini olish va davolashni yaxshilash nafaqat individlarning, balki jamiyatning farovonligi uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, yurak kasalliklarining rivojlanishida yashirin xavf omillari ko‘p. Ko‘p hollarda, odamlar yurak kasalliklarining belgilarini erta bosqichda sezmaydi, bu esa kasallikning yanada murakkablashishiga va davolanishning qiyinlashishiga olib keladi. Shuning uchun yurak kasalliklarini erta aniqlash va profilaktik choralarni amalga oshirish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Shuningdek, jamiyatni yurak va qon tomir kasalliklarining xavf-xatarlaridan xabardor qilish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ham juda muhimdir.

Hozirgi kunda yurak kasalliklarini davolashda yangi yondashuvlar va texnologiyalar mavjud bo‘lsa-da, kasalliklar sur‘ati yuqorilab borayotgani sababli, ularni oldini olishning ahamiyati yanada ortmoqda. Ushbu mavzu zamonaviy tibbiyot, jamiyat salomatligi va ijtimoiy farovonlik nuqtai nazaridan juda dolzarbdir. Maqolada yurak kasalliklarini oldini olish, erta aniqlash va davolash usullari haqida batafsil ma‘lumot berish va bu masalalarga ijtimoiy e‘tibor qaratish zarurligi ta’kidlanadi.

Kirish

Yurak va qon tomir kasalliklari (YQTK) dunyo bo‘ylab salomatlikka oid eng dolzarb va jiddiy muammolardan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda, ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlarda, ushbu kasalliklar yuqori sur‘atlarda o‘sib



bormoqda. Tibbiyot yutuqlariga qaramay, yurak kasalliklari hali ham o‘lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri bo‘lib qolmoqda. YQTKlar orasida eng keng tarqalganlari – ishemik yurak kasalliklari, arterial gipertoniya (yuqori qon bosimi), miokard infarkti va yurak etishmovchiligi bo‘lib, bu kasalliklar turli omillar, jumladan, genetik faktorlar, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning pastligi va stress natijasida yuzaga keladi.

Boshqa barcha kasalliklardan farqli o‘laroq, yurak kasalliklarining rivojlanishiga olib keladigan ko‘plab xavf omillari vaqt o‘tishi bilan organizmda asta-sekin paydo bo‘ladi. Ko‘p hollarda, odamlar bu xavflarni erta bosqichda sezmaydi va bu o‘z vaqtida davolash imkoniyatini yo‘qotishga olib keladi. Masalan, yuqori qon bosimi, xolesterolning ko‘payishi, ortiqcha vazn va chekish kabi omillar yurak va qon tomir tizimining normal ishlashiga jiddiy tahdid soladi. Agar ushbu omillarni o‘z vaqtida nazoratga olish va tuzatish choralari ko‘rilmasa, ular yurak kasalliklarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Yurak kasalliklari bilan bog‘liq muammolar faqat shaxsiy sog‘liqqa zarar etkazmaydi, balki ularning ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlar ham katta. Jamiyatda yurak kasalliklaridan aziyat chekayotgan kishilar soni ortib borishi bilan, bu kasalliklar tibbiyot tizimiga katta yuk soladi. Shuningdek, yurak kasalliklarining oqibatlar jamiyatdagi ishlab chiqarish faoliyatiga ham salbiy ta‘sir qiladi. Kasalliklarni davolash va ularga qarshi kurashish uchun sarflanadigan mablag‘lar ortib borishi, davlat iqtisodiyotiga og‘ir yuk tushiradi. Shu sababli, yurak kasalliklarini oldini olish va davolash masalasi nafaqat tibbiyot, balki iqtisodiyot va ijtimoiy siyosat nuqtai nazaridan ham muhimdir.

Yurak kasalliklarini davolash usullari va profilaktika bo‘yicha tibbiyotda olib borilayotgan yangiliklar mavjud bo‘lsa-da, bu kasalliklarni oldini olishning eng samarali yo‘li – sog‘lom turmush tarzini olib borish, jismoniy faollikni oshirish va noto‘g‘ri ovqatlanishdan saqlanishdir. Shuningdek, jamiyatni yurak kasalliklarining xavf-xatarlaridan xabardor qilish va profilaktik choralar ko‘rishga undash juda muhimdir. Ushbu maqolada yurak kasalliklarining turlari, rivojlanish sabablari, xavf omillari va davolash usullari haqida kengaytirilgan ma‘lumot beriladi.

Shuningdek, kasalliklarni oldini olish, erta bosqichda aniqlash va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish zarurligi haqida ham so‘z boradi. Maqola, shuningdek, yurak kasalliklarini davolashdagi zamonaviy yondashuvlar va tibbiyotdagi yangi innovatsiyalarni ham ko‘rib chiqadi.



Asosiy qism

1. Yurak kasalliklarining turlari

Yurak kasalliklari turli shakllarda bo‘lishi mumkin. Eng keng tarqalgan va xavfli hisoblangan ba’zi turli yurak kasalliklari quyidagilardan iborat:

• **Ishemik yurak kasalliklari:** Bu kasalliklar yurak mushagiga qon yetkazib beradigan tomirlarning torayishi yoki to‘silishi tufayli yuzaga keladi. Natijada, yurak mushagi kerakli kislorod va oziq moddalarni ololmaydi, bu esa miokard infarkti yoki yurak etishmovchiligiga olib kelishi mumkin. Ishemik yurak kasalliklari dunyodagi eng yuqori o‘lim sabablaridan biridir.

• **Arterial gipertoniya (yuqori qon bosimi):** Yuqori qon bosimi yurakni ortiqcha yuklaydi, bu esa yurak mushagi va qon tomirlarining normal faoliyatini buzadi. Ushbu holat yurak etishmovchiligi, insult va miokard infarktining rivojlanish xavfini oshiradi.

• **Yurak etishmovchiligi:** Yurak mushagi organizmning ehtiyojlarini qondirish uchun yetarlicha qon pumpalay olmaslik holati. Yurak etishmovchiligi ko‘pincha ishemik kasalliklar va arterial gipertoniya bilan bog‘liq bo‘ladi. Ushbu holat nafaqat yurakni, balki butun organizmni zarar etkazadi, chunki yurakning normal ishlashi barcha organlar va tizimlarning faoliyatiga ta'sir qiladi.

• **Miokard infarkti:** Bu yurakning mushak to‘qimalarining o‘limi bilan kechadigan kasallik bo‘lib, odatda qon tomirlarining to‘silishi yoki torayishi natijasida yuzaga keladi. Miokard infarkti yurakning bir qismini ishdan chiqarishi va og‘ir holatlarda o‘limga olib kelishi mumkin.

2. Yurak kasalliklarining rivojlanish sabablari va xavf omillari

Yurak kasalliklarining rivojlanishida bir qator omillar ta'sir ko‘rsatadi. Bular nafaqat biologik, balki ijtimoiy va atrof-muhit bilan bog‘liq faktorlar hamdir. Quyidagi xavf omillari yurak kasalliklari rivojlanishining asosiy sabablaridan hisoblanadi:

• **Noto‘g‘ri ovqatlanish:** Yog‘li va yuqori kaloriya bilan boy bo‘lgan ovqatlar, xususan, tez tayyorlanadigan fastfudlar yurak va qon tomirlarining ishlashiga salbiy ta'sir ko‘rsatadi. Ushbu turdagi ovqatlar yuqori xolesterol va triglitseridlar darajasini keltirib chiqaradi, bu esa ishemik yurak kasalliklari va yuqori qon bosimi xavfini oshiradi.



• **Jismoniy faollikning pastligi:** Doimiy ravishda kam harakat qilish, ya'ni jismoniy faollikning pastligi yurak kasalliklari rivojlanishining muhim sabablaridan biridir. Jismoniy faollik yurakni mustahkamlash va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi, shuningdek, tana vaznini normallashtirishga ham yordam beradi.

• **Chekish va alkogol iste'moli:** Chekish va alkogol muntazam ravishda iste'mol qilinishi yurak va qon tomirlarining holatini yomonlashtiradi. Chekish nikotin va boshqa zaharli moddalarning qon tomirlariga ta'sir qilishi va ularni toraytirishi tufayli yurak kasalliklarini keltirib chiqaradi. Alkogol esa qon bosimini oshiradi va yurak mushaklarini zaiflashtiradi.

• **Genetik omillar:** Yaqin qarindoshlarda yurak kasalliklari mavjud bo'lsa, bu shaxsning yurak kasalliklariga duchor bo'lish xavfini oshiradi. Genetik predispozitsiya yurak kasalliklarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

• **Stress va psixologik holat:** Stress, tashvish, depressiya va boshqa psixologik holatlar yurak kasalliklarining xavfini oshiradi. Ular qon bosimini ko'taradi va yurakning normal faoliyatini buzishi mumkin.

3. Yurak kasalliklarini oldini olish va davolash usullari

Yurak kasalliklarini oldini olishda va davolashda bir qancha samarali yondashuvlar mavjud. Kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va profilaktik choralarni ko'rish juda muhimdir. Quyidagi tavsiyalar yurak kasalliklarining oldini olish va davolashda yordam beradi:

• **Sog'lom turmush tarzi:** Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va stressni boshqarish yurak kasalliklarining oldini olishda asosiy rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzini tanlash, ortiqcha vaznni nazorat qilish va sigaretani tark etish yurak kasalliklarining rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

• **Dori-darmonlar va davolash:** Ishemik yurak kasalliklari, yuqori qon bosimi, xolesterol va boshqa muammolarni davolash uchun zamonaviy dorilar mavjud. Qon bosimini normallashtirish, xolesterol darajasini pasaytirish va qon tomirlarini kengaytirish uchun beta-blokatorlar, statinlar va ACE ingibitorlari kabi dori vositalari qo'llaniladi.

• **Yangi texnologiyalar:** Yurak kasalliklarini davolashda zamonaviy texnologiyalar, masalan, stentlash, angioplastika, yurak siyraklari kabi jarrohlik usullari ham samarali hisoblanadi. Bu usullar yurakning normal faoliyatini tiklashga yordam beradi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilaydi.

4. Yurak kasalliklarining profilaktikasi



Yurak kasalliklarining oldini olishda eng muhim faktor bu odamlarni xavf omillari haqida xabardor qilishdir. Davlatlar va sog‘liqni saqlash tashkilotlari yurak kasalliklarining oldini olish uchun keng ko‘lamli profilaktik tadbirlarni amalga oshirishi kerak. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, odamlarni muntazam ravishda tibbiy tekshiruvlardan o‘tkazish va xabardor qilish orqali yurak kasalliklarining oldini olish mumkin.

Xulosa

Yurak kasalliklari hozirgi kunda butun dunyo miqyosida salomatlikni tahdid qilayotgan eng katta muammolardan biri bo‘lib, ularning har yili yuzaga kelishi va o‘lim sababchisi bo‘lishi juda keng tarqalgan. Ko‘plab yurak kasalliklari, masalan, ishemik yurak kasalliklari, miokard infarkti va yurak etishmovchiligi kabi kasalliklar, odamlarning hayot sifatini yomonlashtirib, iqtisodiy jihatdan ham katta zararga olib kelmoqda. Bu kasalliklar nafaqat tibbiy davolash tizimi uchun og‘ir yuk bo‘lishi, balki jamiyatning ishlab chiqarish quvvatiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Yurak kasalliklarini oldini olish, erta aniqlash va davolash zamonaviy tibbiyotda alohida ahamiyatga ega. Ko‘plab yurak kasalliklarining rivojlanishi yosh bilan bog‘liq bo‘lgan jarayonlardan kelib chiqadi, lekin yashash tarzidagi o‘zgarishlar, ya‘ni sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish va zararli odatlardan, ayniqsa, chekishdan voz kechish, bu kasalliklarning xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Bundan tashqari, yurak kasalliklarini erta bosqichda aniqlash imkoniyatlari tobora kengayib bormoqda. Bugungi kunda, tibbiyotda ilg‘or diagnostika usullari va zamonaviy davolash texnologiyalari mavjud bo‘lsa-da, profilaktika va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning ahamiyati ayniqsa katta. Bu boradagi asosiy masala – odamlarni yurak kasalliklarining xavf-xatarlarini anglashga va o‘z salomatligini nazorat qilishga undashdir.

Yurak kasalliklarining oldini olish va davolashni yaxshilash uchun shifokorlar, sog‘liqni saqlash tizimi, davlat va jamiyat hamkorlikda ishlashi zarur. Tibbiyot va sog‘liqni saqlash tizimlari bu muammoni hal etishda yetakchi rol o‘ynaydi, ammo aholining kasalliklar haqida ma‘lumotli bo‘lishi va sog‘lom turmush tarzini tanlashi ham zarur. Shuning uchun bu muammo nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lib, yurak kasalliklariga qarshi kurashda nafaqat tibbiyot, balki ijtimoiy ta‘lim va targ‘ibot ham muhim rol o‘ynaydi.



Yurak kasalliklarining oldini olish va davolashda, ayniqsa, yangi texnologiyalar va dori-darmonlarning samaradorligini oshirishga e'tibor qaratish lozim. Lekin eng asosiysi, kasalliklarning oldini olish va erta aniqlashning ahamiyati yanada kuchayib bormoqda. Bu borada davlat, tibbiyot sohasidagi mutaxassislar, hamda jamoatchilik birgalikda sa'y-harakatlar qilib, yurak kasalliklarining oldini olishda muhim natijalarga erishishi mumkin.

Shu sababli, yurak kasalliklarining profilaktikasi va davolanishi har birimizning kundalik hayotimizda e'tibor talab qiladigan masala bo'lishi kerak. Har bir inson sog'lom turmush tarzini olib borib, kasalliklarning oldini olishda va salomatlikni saqlashda o'zining faol roli borligini anglash lozim. Faqatgina shunday yondashuvlar orqali biz yurak kasalliklarini kamaytirish va odamlar hayotini yaxshilashga erishishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Grundy, S. M., & Gillett, M. E.** (2009). Cardiovascular Diseases: Prevention and Management. Elsevier Health Sciences.
2. **World Health Organization (WHO).** (2020). Cardiovascular Diseases (CVDs) Fact Sheet. World Health Organization. Available at: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
3. **Murray, C. J. L., & Lopez, A. D.** (2017). Global Health Metrics: A Comprehensive Assessment of Mortality and Disability from Diseases, Injuries, and Risk Factors in 1990 and Projected to 2020. Harvard University Press.
4. **Sundström, J., & Zethelius, B.** (2014). Risk factors and biomarkers for cardiovascular diseases: Advances and challenges. *European Heart Journal*, 35(7), 388-396.
5. **Vasan, R. S., & Benjamin, E. J.** (2016). Cardiovascular Disease: Risk Factors and Epidemiology. In: Longo DL, Fauci AS, Kasper DL, et al., editors. *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 19e. McGraw-Hill Education.
6. **Fuster, V., & Kelly, B. B.** (2010). *Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. Elsevier Health Sciences.
7. **He, F. J., & MacGregor, G. A.** (2013). Reducing Population Salt Intake Worldwide: From Evidence to Implementation. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 56(4), 49-55.
8. **Cannon, C. P., & Braunwald, E.** (2009). Ischemic Heart Disease: Current Treatment Options. *The Lancet*, 373(9660), 1415-1425.



9. **American Heart Association (AHA).** (2018). Heart Disease and Stroke Statistics—2018 Update: A Report from the American Heart Association. *Circulation*, 137(12), e67-e492.
10. **Schoenfeld, D., & Daniels, S. R.** (2015). Prevention of Cardiovascular Disease. *New England Journal of Medicine*, 373(24), 2409-2419.
11. **National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI).** (2016). Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH. National Institutes of Health, U.S. Department of Health & Human Services. Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/ushd-guide-lower-blood-pressure.pdf>
12. **Bangalore, S., & Kumar, S.** (2011). Optimal Management of Hypertension for Cardiovascular Risk Reduction. *Journal of the American College of Cardiology*, 58(18), 1849-1855.
13. **Kotseva, K., et al.** (2016). The EUROASPIRE Study: Cardiovascular Disease Prevention and Lifestyle Changes in Europe. *European Journal of Preventive Cardiology*, 23(4), 330-337.
14. **Lee, J. M., & Kwon, Y. K.** (2014). The Role of Physical Activity in Preventing Cardiovascular Diseases: A Review of Recent Studies. *Korean Journal of Family Medicine*, 35(1), 3-12.
15. **Khan, N. A., & Ali, J.** (2017). Trends in Cardiovascular Disease Prevention and Therapy: A Global Perspective. *Current Hypertension Reports*, 19(6), 81-90.

Research Science and Innovation House