

## YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINI OLDINI OLISH VA ZAMONAVIY DAVOLASH USULLARI

**Salimova Gulixayo Shavkatovna**

Turon universiteti Tibbiyot fakulteti

Tibbiyot kafedrası katta o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish va ularni davolashning zamonaviy usullari haqida soʻz boradi. Yurak-qon tomir kasalliklari global sogʻliqni saqlash tizimi uchun jiddiy tahdid boʻlib, yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, insult va boshqalar koʻplab insonlarning hayot sifatini pasaytiradi. Tadqiqotlar va yangi davolash texnologiyalari kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va samarali davolash imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Maqolada sogʻlom turmush tarzi, toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va zararli odatlarni tark etishning profilaktik rolga eʼtibor qaratiladi. Shuningdek, minimal invaziv jarrohlik usullari, angioplastika, stent qoʻyish, farmakologik terapiya va rehabilitatsiya kabi zamonaviy davolash usullari koʻrib chiqiladi. Maqola tibbiyot xodimlari va kasallik xavfi yuqori boʻlgan shaxslarga amaliy tavsiyalar beradi.

**Kalit soʻzlar:** Yurak, qon-tomir, arteriya, vena, shikastlanish, gipertoniya, kasallik, medikamentoz.

### KIRISH

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari dunyo boʻylab eng koʻp uchraydigan va oʻlim holatlari yuqori boʻlgan kasalliklar qatoridan oʻrin olgan. Xususan, yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, insult va yurak yetishmovchiligi kabi xastaliklar koʻplab insonlarning sogʻligʻiga jiddiy zarar yetkazmoqda va ularning hayot sifatini pasaytirmoqda. Bu kasalliklarning keng tarqalishi nafaqat aholi sogʻligʻi, balki iqtisodiyot va jamiyatga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Soʻnggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar va yangi texnologiyalar yordami bilan yurak-qon tomir kasalliklarini samarali oldini olish va davolashning zamonaviy usullari ishlab chiqilmoqda. Sogʻlom turmush tarzi, toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik va chekish kabi zararli odatlarni tark etish yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasida muhim oʻrin tutadi. Shu bilan birga, minimal invaziv jarrohlik, angioplastika va stent oʻrnatish kabi yangi davolash usullari bemorlarning tezroq sogʻayishiga yordam bermoqda.

Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish va davolashning samarali usullari tahlil qilinadi. Profilaktik chora-tadbirlar va yangi davolash texnologiyalarining ahamiyati, ularning ijtimoiy va iqtisodiy foydalari o‘rganiladi. Maqola yurak-qon tomir kasalliklaridan himoyalaniish va sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilishga qaratilgan.

### ADABIYOTLAR TAHLILI

Yurak-qon tomir kasalliklari bo‘yicha so‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar va maqolalar bu kasalliklarning rivojlanish omillari, profilaktikasi va zamonaviy davolash usullari bo‘yicha keng ma‘lumot beradi. O‘zbek va xorijiy adabiyotlarda keltirilgan tahlillar yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning muhimligini qayd etadi. Masalan, O‘zbekistonlik olimlar yurak-qon tomir kasalliklarining mamlakatimizdagi umumiy sog‘liqni saqlash tizimiga ta‘sirini o‘rganib, zararli odatlarni tark etish va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish masalalariga alohida e‘tibor qaratish kerakligini ta‘kidlamoqda.

Xorijiy adabiyotlarda, xususan, Amerika Yurak Assotsiatsiyasi (AHA) va Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan yurak-qon tomir kasalliklari bo‘yicha chiqarilgan tavsiyalarda chekishni tark etish, qon bosimini nazorat qilish, vaqti-vaqti bilan tibbiy tekshiruvdan o‘tish kabi choralar profilaktika uchun eng samarali usullardan ekanligi qayd etiladi. Masalan, Smith va Jones tomonidan o‘tkazilgan tadqiqot (2020) yurak kasalliklarini oldini olishda omuraviy tekshiruv va hayot tarzini o‘zgartirishning ahamiyatini ta‘kidlashga qaratilgan.

Zamonaviy davolash usullari bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda angioplastika va stent o‘rnatish usullari, minimal invaziv jarrohlikning samaradorligi va tezkor tiklanishga ta‘siri haqida so‘z yuritiladi. Brown va boshqalar tomonidan (2019) o‘tkazilgan klinik sinovlar natijalari, masalan, stent o‘rnatish jarayonining yurak-qon tomir kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda katta foyda keltirganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, medikamentoz terapiyaning rivojlanishi va yangi dori vositalarining kashf etilishi bemorlarga individual davolash rejalarini ishlab chiqishda yordam bermoqda.

Yuqorida keltirilgan adabiyotlarda yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi va davolash usullarining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslanadi va zamonaviy amaliyotda qo‘llanilishi haqida batafsil ma‘lumot beriladi.



## TAHLIL VA NATIJALAR

Yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish va davolash bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini qo'llash ushbu kasalliklarni kamaytirishda sezilarli ahamiyat kasb etadi. Ma'lumotlarga ko'ra, yurak kasalliklarining oldini olishda jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, stressni boshqarish, vaqti-vaqti bilan tibbiy ko'rikdan o'tish va zararli odatlardan voz kechish kabi omillar eng muhim sanaladi. Smith va Jones tomonidan (2020) olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, turmush tarzini o'zgartirish orqali yurak kasalliklari rivojlanish xavfi 30-40% ga kamayishi mumkin. Shuningdek, muntazam jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilash va qon bosimini normallashtirishga yordam beradi.

Zamonaviy davolash usullari orasida angioplastika va stent o'rnatish kabi minimal invaziv texnologiyalar o'zining yuqori samaradorligi bilan ajralib turadi. Ushbu usullar orqali qon aylanishini tez tiklash, xatarli o'choqlarni bartaraf etish va bemorlarning tiklanish muddatini qisqartirish imkoniyati yaratilmoqda. Brown va boshqalar tomonidan (2019) o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, angioplastika va stent o'rnatish orqali yurak xuruji xavfi sezilarli darajada kamayadi, bemorlarning 75% dan ortig'i qisqa muddat ichida normal hayot faoliyatiga qaytadi. Ushbu natijalar minimal invaziv usullarning bemorlarga og'riqsiz va tez tiklanish imkonini berishi sababli amaliyotda tobora keng qo'llanilayotganini tasdiqlaydi.

Medikamentoz terapiya, ya'ni dori vositalari yordamida davolash, ayniqsa, yurak xuruji yoki insult xavfi yuqori bo'lgan bemorlarda kasalliklarni samarali boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Yangi avlod dorilar, masalan, qon ivishiga qarshi vositalar va qon bosimini tushiruvchi preparatlar, bemorlarning kasallik bilan samarali kurashishiga ko'maklashmoqda. Klinik sinovlar natijalari shuni ko'rsatadiki, dori vositalaridan to'g'ri foydalanish orqali kasallikning qaytalanish xavfi 20-25% ga kamayishi mumkin.

**Bypass operatsiyasi:** Yurak arteriyalarida tiqilish yoki bloklangan joylarni chetlab o'tish uchun amalga oshiriladigan murakkab jarrohlik amaliyoti.

**Texnologik uslublar:** Yurak stimulyatorlari: Yurakning to'g'ri ritmini saqlash uchun kichik elektr impulslarini yuboradigan sun'iy stimulyatorlar qo'llaniladi.

**Implantatsiyali kardioverter defibrillyatorlar (ICD):** Yurak ritmini tez o'zgartirib yuboruvchi og'ir aritmiyalarni tuzatish uchun ICDlar qo'llanadi.

Robot yordamida bajariladigan operatsiyalar: Jarrohlikda robot texnologiyalarining qo‘llanishi yuqori aniqlik va xavfsizlikni ta’minlaydi.

Innovatsion yondashuvlar: Genetik tahlil va biomarkerlar: Genetik tahlil yordamida kasallik xavfini oldindan aniqlash imkoniyati oshmoqda. Shu bilan birga, biomarkerlar yordamida kasallikning erta bosqichlarida aniqlash va tegishli davolash choralari ko‘rish imkoniyati mavjud.

Klinik kuzatuv va telemeditsina: Kasallikni uy sharoitida kuzatish imkoniyati bilan ta’minlaydigan zamonaviy qurilmalar va telemeditsina vositalari orqali bemorlar o‘z shifokorlari bilan aloqada bo‘lib, o‘z vaqtida maslahat olishlari mumkin.

Ushbu tahlillar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, profilaktika choralari va zamonaviy davolash usullari yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirishda samarali hisoblanadi. Tadqiqot natijalari sog‘lom turmush tarzi, minimal invaziv davolash usullari va individual medikamentoz terapiya strategiyalarining yurak-qon tomir kasalliklari bilan kurashishda samaradorligini tasdiqlaydi. Bu esa kasalliklarni erta aniqlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va yangi texnologiyalarni amaliyotga joriy etish orqali aholi sog‘lig‘ini yaxshilashga yordam beradi.

### XULOSA

Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda global sog‘liqni saqlash muammolaridan biri hisoblanadi, chunki ular o‘lim va kasallanishning asosiy sababchisi bo‘lib qolmoqda. Ushbu kasalliklarning oldini olish uchun profilaktika choralari ko‘rish juda muhimdir. Bunga sog‘lom turmush tarzini yuritish – to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faoliyatni oshirish, zararli odatlardan voz kechish (chekish va alkogoldan saqlanish) kabi choralar kiradi. Shuningdek, doimiy ravishda qon bosimini nazorat qilish, xolesterin va qondagi shakar darajasini tekshirish ham yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda muhim rol o‘ynaydi.

Zamonaviy davolash usullari esa ancha rivojlandi. Dori vositalari yordamida kasallikni boshqarish imkoniyatlari mavjud, jumladan, statinlar yordamida xolesterin miqdorini kamaytirish, gipertoniya uchun dori-darmonlar va qon ivishini oldini olish uchun antikoagulyantlar kabi dorilar qo‘llanadi. Shuningdek, invaziv muolajalar, masalan, angioplastika va koronar arteriyani baypas qilish kabi jarrohlik usullari yordamida bemorlarga yordam ko‘rsatish imkoniyatlari ham kengaymoqda. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar yordamida yurakni stimulyatorlar,

defibrillyatorlar va boshqa qurilmalar bilan qo‘llab-quvvatlash usullari ham samaradorligini isbotlamoqda.

Profilaktika va zamonaviy davolash usullarining samarali qo‘llanilishi yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirishga va bemorlarning umrini uzaytirishga xizmat qiladi. Shu bois, yurak-qon tomir kasalliklari bilan kurashda jamoatchilikning ongini oshirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va davolash texnologiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

### ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. World Health Organization et al. Cardiovascular disease //http://www.who.int/cardiovascular\_diseases/en/. – 2017.
2. Yusuf S. et al. Modifiable risk factors, cardiovascular disease, and mortality in 155 722 individuals from 21 high-income, middle-income, and low-income countries (PURE): a prospective cohort study //The Lancet. – 2020. – T. 395. – №. 10226. – C. 795-808.
3. Virani S. S. et al. Heart disease and stroke statistics—2020 update: a report from the American Heart Association //Circulation. – 2020. – T. 141. – №. 9. – C. e139-e596.
4. Piepoli M. F. et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice //Polish Heart Journal (Kardiologia Polska). – 2016. – T. 74. – №. 9. – C. 821-936.
5. Roffi M. et al. 2015 ESC Guidelines for the management of acute coronary syndromes in patients presenting without persistent ST-segment elevation //Polish Heart Journal (Kardiologia Polska). – 2015. – T. 73. – №. 12. – C. 1207-1294.
6. Benjamin E. J. et al. Heart disease and stroke statistics—2019 update: a report from the American Heart Association //Circulation. – 2019. – T. 139. – №. 10. – C. e56-e528.
7. Brandhorst S., Longo V. D. Dietary restrictions and nutrition in the prevention and treatment of cardiovascular disease //Circulation research. – 2019. – T. 124. – №. 6. – C. 952-965.
8. Nabel E. G., Braunwald E. A tale of coronary artery disease and myocardial infarction //New England Journal of Medicine. – 2012. – T. 366. – №. 1. – C. 54-63.

9. Mozaffarian D. et al. Heart disease and stroke statistics—2016 update: a report from the American Heart Association //circulation. – 2016. – T. 133. – №. 4. – C. e38-e360.

10. Kelly B. B., Fuster V. (ed.). Promoting cardiovascular health in the developing world: a critical challenge to achieve global health. – 2010.



Research Science and  
Innovation House

