

ISHEMIK YURAK KASALLIGIDA PROFILAKTIKANING AHAMIYATI

Mamatqulova Munisa Mo‘min qizi

Turon Universiteti

Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo‘nalishi 2-kurs 14-guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20336681>

Annotatsiya. Mazkur maqolada ishemik yurak kasalligining kelib chiqish sabablari, xavf omillari hamda kasallikning oldini olishda profilaktikaning ahamiyati haqida batafsil ma‘lumot berilgan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zamonaviy tibbiy nazoratning yurak salomatligini saqlashdagi o‘rni yoritilgan. Maqolada ishemik yurak kasalligining inson hayotiga ta‘siri va profilaktik choralar orqali kasallik xavfini kamaytirish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Ishemik yurak kasalligi, profilaktika, ateroskleroz, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari, sog‘lom turmush tarzi, diagnostika, kardiologiya.

Аннотация. В данной статье представлена подробная информация о причинах возникновения ишемической болезни сердца, факторах риска и значении профилактики в предупреждении заболевания. Также освещена роль здорового образа жизни, правильного питания, физической активности и современного медицинского контроля в сохранении здоровья сердца. Проанализировано влияние ишемической болезни сердца на жизнь человека и значение профилактических мер в снижении риска заболевания.

Ключевые слова: Ишемическая болезнь сердца, профилактика, атеросклероз, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, здоровый образ жизни, диагностика, кардиология.

Abstract. This article provides detailed information about the causes of ischemic heart disease, risk factors, and the importance of prevention in reducing the disease. The role of a healthy lifestyle, proper nutrition, physical activity, and modern medical monitoring in maintaining heart health is highlighted. The article also analyzes the impact of ischemic heart disease on human life and the importance of preventive measures in reducing the risk of the disease.

Keywords: Ischemic heart disease, prevention, atherosclerosis, hypertension, cardiovascular diseases, healthy lifestyle, diagnostics, cardiology.

Kirish: Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo‘yicha eng ko‘p uchraydigan va inson hayoti uchun xavf tug‘diradigan kasalliklardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ishemik yurak kasalligi zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri bo‘lib, ko‘plab nogironlik va o‘lim holatlarining asosiy sababiga aylangan.

Ishemik yurak kasalligi yurak mushaklariga yetarli miqdorda qon va kislorod yetib bormasligi natijasida rivojlanadi. Kasallik asosan yurak qon tomirlarida aterosklerotik o‘zgarishlar yuzaga kelishi bilan bog‘liq bo‘ladi. Noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, kamharakatlilik, zararli odatlar va arterial gipertoniya ushbu kasallik rivojlanishida asosiy xavf omillari hisoblanadi.

So‘nggi yillarda yoshlar orasida ham yurak kasalliklari ko‘payib borayotgani profilaktika choralariga jiddiy e‘tibor qaratishni talab qilmoqda. Kasallikning oldini olish va uni erta aniqlash inson hayotini saqlab qolishda muhim o‘rin tutadi.

Asosiy qism

Ishemik yurak kasalligi haqida umumiy tushuncha

Ishemik yurak kasalligi — yurak mushaklariga qon orqali kislorod yetkazib berilishining buzilishi natijasida yuzaga keladigan kasallikdir. Yurak qon tomirlarining torayishi yoki to'silib qolishi yurak faoliyatining izdan chiqishiga olib keladi.

Kasallikning asosiy shakllari quyidagilar hisoblanadi:

stenokardiya;

miokard infarkti;

yurak yetishmovchiligi;

yurak ritmi buzilishlari.

Kasallikning rivojlanishida ateroskleroz asosiy sabab hisoblanadi. Ateroskleroz natijasida qon tomirlarda yog' moddalarining to'planishi kuzatiladi va qon aylanishi buziladi.

Kasallikning xavf omillari

Ishemik yurak kasalligi rivojlanishiga quyidagi omillar sabab bo'lishi mumkin:

Noto'g'ri ovqatlanish

Yog'li va xolesterin miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini ko'p iste'mol qilish qon tomirlarda aterosklerotik blyashkalar hosil bo'lishiga olib keladi.

Kamharakatlilik

Jismoniy faollikning yetishmasligi yurak faoliyatining susayishiga va ortiqcha vazn paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Stress va ruhiy zo'riqish

Doimiy stress arterial bosimning oshishiga hamda yurak faoliyatining buzilishiga olib keladi.

Zararli odatlar

Chekish va alkogol iste'moli qon tomirlar faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi va yurak kasalliklari xavfini oshiradi.

Irsiy omillar

Ba'zi hollarda kasallik nasldan-naslga o'tishi mumkin.

Ishemik yurak kasalligining belgilari

Kasallikning asosiy klinik belgilari quyidagilar:

ko'krak qafasida og'riq;

nafas qisishi;

tez charchash;

yurak urishining tezlashishi;

bosh aylanishi;

arterial bosimning oshishi.

Og'riq asosan jismoniy harakat vaqtida paydo bo'lib, dam olgandan keyin kamayadi.

Diagnostika usullari

Kasallikni aniqlashda quyidagi zamonaviy diagnostika usullaridan foydalaniladi:

elektrokardiografiya (EKG);

exokardiografiya;

laborator tahlillar;

angiografiya;

veloergometriya;

kompyuter tomografiyasi.

Erta tashxis qo'yish kasallikning og'irlashuvining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Profilaktikaning ahamiyati

Profilaktika ishemik yurak kasalligini kamaytirishda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Kasallikning oldini olish orqali yurak faoliyatini uzoq muddat sogʻlom saqlash mumkin.

Sogʻlom ovqatlanish

Toʻgʻri ovqatlanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Ratsionda meva-sabzavotlar, oqsilga boy mahsulotlar va vitaminlar yetarli boʻlishi kerak.

Jismoniy faollik

Muntazam jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi va yurak mushaklarini mustahkamlaydi.

Stressni kamaytirish

Ruhiy xotirjamlik yurak faoliyatining meʼyoriy ishlashiga yordam beradi.

Tibbiy nazorat

Muntazam tibbiy koʻriklardan oʻtish va arterial bosimni nazorat qilish kasallikni erta aniqlash imkonini beradi.

Zararli odatlardan voz kechish

Chekish va alkogoldan voz kechish yurak kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, yurak-qon tomir kasalliklari dunyo boʻyicha oʻlim holatlarining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ishemik yurak kasalligi koʻplab mamlakatlarda eng keng tarqalgan kasalliklardan biridir.

Zamonaviy tibbiyotda yurak kasalliklarini davolash va oldini olish uchun innovatsion texnologiyalar qoʻllanilmoqda. Jumladan, minimal invaziv operatsiyalar, stentlash va shuntlash usullari bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Oʻzbekistonda ham yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirish boʻyicha profilaktik dasturlar, skrining tekshiruvlari va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish ishlari amalga oshirilmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ishemik yurak kasalligi inson salomatligi uchun jiddiy xavf tugʻdiruvchi kasalliklardan biri hisoblanadi. Kasallikning oldini olishda profilaktika muhim oʻrin tutadi. Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish, toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik va muntazam tibbiy nazorat yurak salomatligini saqlashda samarali vosita hisoblanadi.

Shuningdek, aholining tibbiy madaniyatini oshirish va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish yurak-qon tomir kasalliklarining kamayishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi materiallari.
2. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO) maʼlumotlari.
3. Karimov X. “Kardiologiya asoslari”.
4. Axmedov A. “Ichki kasalliklar”.
5. Yurak-qon tomir kasalliklari boʻyicha ilmiy maqolalar toʻplami.
6. Zamonaviy tibbiyot va profilaktika boʻyicha oʻquv qoʻllanmalar.
7. Kardiologiya fanidan xalqaro tavsiyalar va metodik qoʻllanmalar.