

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI PROFILAKTIKASI: ZAMONAVIY
TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI VA YO'NALISHLARI

Sunnatova Parizoda Xusniddin qizi

Turon Universiteti, Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo'nalishi 2-kurs 13-guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20335477>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqish sabablari, xavf omillari hamda ularning oldini olishda profilaktikaning zamonaviy tibbiyotdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va muntazam tibbiy nazoratning yurak salomatligini saqlashdagi o'rni tahlil qilingan. Maqolada yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasining asosiy yo'nalishlari va zamonaviy tibbiyotdagi innovatsion yondashuvlar haqida batafsil ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, kardiologiya, ateroskleroz, arterial gipertoniya, sog'lom turmush tarzi, diagnostika, zamonaviy tibbiyot.

Аннотация. В данной статье освещены причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, факторы риска и значение профилактики в современной медицине. Также проанализирована роль здорового образа жизни, правильного питания, физической активности и регулярного медицинского контроля в сохранении здоровья сердца. Представлена подробная информация об основных направлениях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и инновационных подходах современной медицины.

Ключевые слова: Сердечно-сосудистые заболевания, профилактика, кардиология, атеросклероз, артериальная гипертензия, здоровый образ жизни, диагностика, современная медицина.

Abstract. This article discusses the causes of cardiovascular diseases, risk factors, and the importance of prevention in modern medicine. The role of a healthy lifestyle, proper nutrition, physical activity, and regular medical monitoring in maintaining heart health is analyzed. The article also provides detailed information about the main directions of cardiovascular disease prevention and innovative approaches in modern medicine.

Keywords: Cardiovascular diseases, prevention, cardiology, atherosclerosis, arterial hypertension, healthy lifestyle, diagnostics, modern medicine.

Kirish

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'yicha eng keng tarqalgan kasalliklardan biri bo'lib, inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari har yili millionlab insonlarning o'limiga sabab bo'lmoqda.

Ayniqsa, ishemik yurak kasalligi, arterial gipertoniya, insult va yurak yetishmovchiligi zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda noto'g'ri ovqatlanish, stress, ekologik muammolar, jismoniy faollikning kamayishi va zararli odatlar yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payishiga olib kelmoqda. Shu sababli ushbu kasalliklarni erta aniqlash va profilaktika qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Profilaktika orqali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytirish, inson umrini uzaytirish hamda hayot sifatini yaxshilash mumkin. Zamonaviy tibbiyotda yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasiga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Asosiy qism

Yurak-qon tomir kasalliklari haqida umumiy tushuncha

Yurak-qon tomir kasalliklari — yurak va qon tomir tizimida yuzaga keladigan patologik holatlar majmuasi hisoblanadi. Ushbu kasalliklar qon aylanishining buzilishiga olib keladi va boshqa organlar faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Eng ko'p uchraydigan yurak-qon tomir kasalliklari quyidagilar:

ishemik yurak kasalligi;

arterial gipertoniya;

ateroskleroz;

yurak yetishmovchiligi;

miokard infarkti;

insult;

aritmiya.

Yurak-qon tomir kasalliklari nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muammo ham hisoblanadi.

Chunki ushbu kasalliklar insonning mehnat qobiliyatiga, hayot sifati va umr davomiyligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, zamonaviy hayot tarzidagi kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish va doimiy stress yurak kasalliklarining yosharib borishiga sabab bo'lmoqda.

Mutaxassislar fikriga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklarining aksariyatini profilaktik choralar orqali oldini olish mumkin. Shu sababli bugungi kunda profilaktik tibbiyot zamonaviy sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Hozirgi davrda inson organizmida xolesterin miqdorining oshishi yurak kasalliklari rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Qon tomir devorlarida yog' moddalarining to'planishi aterosklerozni yuzaga keltiradi. Natijada yurakka qon yetib borishi qiyinlashadi va ishemik kasallik rivojlanadi.

To'g'ri ovqatlanish yurak salomatligini saqlashning eng muhim omillaridan biridir.

Shifokorlar meva-sabzavotlar, baliq mahsulotlari, oqsil va vitaminlarga boy ovqatlarni muntazam iste'mol qilishni tavsiya etadilar. Tuz va yog' miqdori yuqori bo'lgan mahsulotlarni ortiqcha iste'mol qilish esa arterial bosim oshishiga olib keladi.

Jismoniy faollik yurak mushaklarini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi. Har kuni kamida 30 daqiqa piyoda yurish yoki sport bilan shug'ullanish yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, suzish, yugurish va velosport yurak uchun foydali sport turlari hisoblanadi.

Psixologik salomatlik ham yurak faoliyatiga katta ta'sir qiladi. Kuchli stress va hissiy zo'riqish yurak ritmining buzilishi hamda arterial bosim oshishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli ruhiy muvozanatni saqlash va dam olishga yetarli vaqt ajratish muhim hisoblanadi.

Chekish va alkogol iste'moli yurak-qon tomir tizimiga jiddiy zarar yetkazadi. Nikotin qon tomirlarni toraytiradi va yurakka tushadigan yuklamani oshiradi. Bu esa yurak xuruji va insult xavfini kuchaytiradi.

Zamonaviy tibbiyotda yurak kasalliklarini aniqlash uchun innovatsion texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Sun'iy intellekt asosidagi diagnostika tizimlari, raqamli monitoring qurilmalari va mobil tibbiy ilovalar orqali bemorlarning sog'lig'ini muntazam nazorat qilish imkoniyati yaratilmoqda.

Telemeditsina texnologiyalari yordamida shifokorlar bemorlarni masofadan turib kuzatishi va maslahat berishi mumkin. Bu ayniqsa uzoq hududlarda yashovchi insonlar uchun katta qulaylik yaratmoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda aholining tibbiy savodxonligini oshirish muhim ahamiyatga ega. Shu sababli ko'plab davlatlarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi maxsus dasturlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekistonda ham yurak-qon tomir kasalliklariga qarshi profilaktik tadbirlar keng yo'lga qo'yilgan. Aholi o'rtasida skrining tekshiruvlari, bepul tibbiy ko'riklar va sog'lom ovqatlanish bo'yicha targ'ibot ishlari olib borilmoqda.

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, quyidagi tavsiyalarga amal qilish yurak salomatligini saqlashda muhim hisoblanadi

- sog'lom ovqatlanish;
- jismoniy faollik;
- zararli odatlardan voz kechish;
- muntazam tibbiy ko'rik;
- stressni kamaytirish;
- qon bosimini nazorat qilish;
- yetarli uyqu va dam olish.

Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi orqali inson umrini uzaytirish, hayot sifatini yaxshilash va jamiyatda sog'lom avlodni shakllantirish mumkin.

Bu kasalliklar inson organizmida jiddiy asoratlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Yurak-qon tomir kasalliklarining xavf omillari

Kasallik rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar quyidagilar hisoblanadi:

Noto'g'ri ovqatlanish

Yog'li, sho'r va xolesteringa boy mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish qon tomirlar torayishiga olib keladi.

Kamharakatlilik

Jismoniy faollikning yetarli emasligi ortiqcha vazn va yurak faoliyati buzilishiga sabab bo'ladi.

Stress va ruhiy zo'riqish

Doimiy stress arterial bosim oshishiga hamda yurak faoliyatining izdan chiqishiga olib keladi.

Zararli odatlar

Chekish va alkogol iste'moli qon tomirlar elastikligini kamaytiradi va yurak kasalliklari xavfini oshiradi.

Irsiy moyillik

Ba'zi hollarda yurak-qon tomir kasalliklari nasliy omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasining ahamiyati

Profilaktika yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirishda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Kasallikning oldini olish orqali inson umr davomiyligini oshirish va og'ir asoratlarning oldini olish mumkin.

Profilaktikaning asosiy maqsadlari:

- kasallik rivojlanish xavfini kamaytirish;
- sog'lom turmush tarzini shakllantirish;
- yurak faoliyatini mustahkamlash;
- erta diagnostika orqali asoratlarning oldini olish.

Zamonaviy profilaktika yo'nalishlari

Sogʻlom ovqatlanish

Ratsionda meva-sabzavotlar, oqsilga boy mahsulotlar va vitaminlar yetarli boʻlishi kerak. Fastfud va yogʻli mahsulotlarni cheklash tavsiya etiladi.

Jismoniy faollik

Muntazam sport mashgʻulotlari yurak mushagini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi.

Tibbiy nazorat

Arterial bosim, qand miqdori va xolesterinni muntazam nazorat qilish yurak kasalliklarini erta aniqlash imkonini beradi.

Psixologik salomatlik

Stressni kamaytirish va ruhiy xotirjamlikni saqlash yurak faoliyatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Zamonaviy diagnostika usullari

Hozirgi kunda quyidagi diagnostika usullari keng qoʻllanilmoqda:

elektrokardiografiya (EKG);

exokardiografiya;

angiografiya;

laborator tahlillar;

kompyuter tomografiyasi.

Mazkur usullar kasallikni erta aniqlash va samarali davolash imkonini beradi.

Zamonaviy tibbiyotdagi innovatsion yondashuvlar

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklarini davolash va profilaktika qilishda innovatsion texnologiyalar keng qoʻllanilmoqda. Jumladan:

minimal invaziv operatsiyalar;

stentlash usullari;

shuntlash operatsiyalari;

sunʼiy yurak klapanlari;

robotlashtirilgan jarrohlik texnologiyalari.

Shuningdek, telemeditsina va raqamli monitoring tizimlari orqali bemorlarni masofadan nazorat qilish imkoniyatlari ham rivojlanmoqda.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, yurak-qon tomir kasalliklarining aksariyati sogʻlom turmush tarziga rioya qilish orqali oldini olish mumkin. Shu sababli koʻplab davlatlarda profilaktik dasturlar va sogʻlom hayot targʻiboti keng yoʻlga qoʻyilgan.

Oʻzbekistonda ham yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirish boʻyicha davlat dasturlari amalga oshirilmoqda. Aholi oʻrtasida skrining tekshiruvlari, sogʻlom ovqatlanish va jismoniy faollikni targʻib qilish ishlari olib borilmoqda.

Yoshlar oʻrtasida tibbiy savodxonlikni oshirish va profilaktik koʻriklarni muntazam tashkil etish yurak kasalliklarining kamayishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yurak-qon tomir kasalliklari inson hayoti uchun xavfli kasalliklardan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklarning oldini olishda profilaktika muhim oʻrin tutadi. Sogʻlom turmush tarziga amal qilish, muntazam tibbiy nazorat va zamonaviy diagnostika usullaridan foydalanish yurak salomatligini saqlashda samarali vosita hisoblanadi.

Zamonaviy tibbiyotdagi innovatsion yondashuvlar yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash va samarali davolash imkoniyatlarini yanada kengaytirmoqda. Shu bois aholining tibbiy madaniyatini oshirish va profilaktik choralarini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

- O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi materiallari.
- Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlari.
- Karimov X. "Kardiologiya asoslari".
- Axmedov A. "Ichki kasalliklar propedevtikasi".
- Yurak-qon tomir kasalliklari bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami.
- Zamonaviy tibbiyot va profilaktika bo'yicha o'quv qo'llanmalar.
- Kardiologiya faniga oid xalqaro tavsiyalar va ilmiy manbalar.