

Raximova Yulduzxon Artiqboyevna

So'zangaron Abu Ali ibn Sino nomidagi jamat salomatligi texnikumi

Terapiya fani o'qituvchi

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqola yurak qon tomir tizimi kasalliklari, ularning rivojlanish sabablari, simptomlari va davolash usullari haqida ma'lumot beradi. Yurak kasalliklari bugungi kunda jahon sog'liqni saqlash tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot yurak kasalliklarining oldini olish, diagnostika qilish va ularni samarali davolash yo'llarini muhokama qiladi.*

Kalit so'zlar: *Yurak kasalliklari, qon tomir tizimi, gipertenziya, ishemik yurak kasalligi, ateroskleroz, infarkt, profilaktika.*

KIRISH

Yurak qon tomir tizimi kasalliklari (YQTK) dunyo bo'ylab eng keng tarqalgan o'lim sabablaridan biri hisoblanadi. Bu kasalliklar yurak va qon tomirlariga ta'sir etib, yurakning normal faoliyatini izdan chiqaradi. Ushbu maqola YQTKning turlari, asosiy xavf omillari, zamonaviy davolash usullari va profilaktik choralar haqida batafsil ma'lumot beradi.

ASOSIY QISM

Yurak qon tomir kasalliklarining turlari:

- **Gipertenziya** – yuqori qon bosimi kasalligi.
- **Ishemik yurak kasalligi** – yurak mushaklariga qon yetishmovchiligi.
- **Ateroskleroz** – qon tomirlarining torayishi va qotishi.
- **Miokard infarkti** – yurak to'qimasining nekrozi.

Rivojlanish sabablari va xavf omillari:

- Genetik moyillik.
- Noto'g'ri ovqatlanish.

- Harakatsiz hayot tarzi.
- Chekish va alkogol iste'moli.
- Yoshi kattalar va ortiqcha vazn.

Simptomlar va diagnostika: YQTKning asosiy simptomlari ko'krak qafasidagi og'riq, nafas qisishi, bosh aylanishi va yurak urishining notekisligi bilan namoyon bo'ladi. Diagnostikada elektrokardiogramma (EKG), angiografiya va qon tahlillari keng qo'llaniladi.

Davolash usullari va profilaktika: YQTKni davolashda dorilar, jarrohlik amaliyoti va sog'lom turmush tarzini olib borish muhim hisoblanadi. Profilaktikada sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va zararli odatlardan voz kechish tavsiya etiladi.

Yurak qon tomir kasalliklarining turlari va tavsifi:

- **Gipertenziya:** Yuqori qon bosimi uzoq vaqt davomida yurakning zo'riqishiga olib keladi va bu infarkt hamda insult xavfini oshiradi.
- **Ishemik yurak kasalligi:** Yurak mushaklarining qon bilan ta'minlanishi kamayishi natijasida yuzaga keladi. Asosiy sabablardan biri aterosklerozdir.
- **Ateroskleroz:** Qon tomirlarining devorlariga yog'li moddalarning yig'ilishi va tomirlar torayishi, bu esa yurak va boshqa organlarga qon oqimini cheklaydi.
- **Miokard infarkti (yurak xuruji):** Yurak mushaklari qismida qon yetishmovchiligi natijasida nekroz hosil bo'lishi. Bu jarayonning o'lim darajasi yuqori.
- **Insult:** Miya qon aylanishining buzilishi natijasida miya to'qimasining o'limi. Bu kasallik nogironlik va o'limga olib kelishi mumkin.

Kasalliklarning rivojlanish sabablari:

- **Genetik moyillik:** Oilaviy tarixda yurak kasalliklari bo'lsa, bu kasallikka chalinish xavfi ortadi.
- **Noto'g'ri ovqatlanish:** Yaxlit to'yinmagan yog'lar, tuz va shakar miqdorining yuqoriligi yurak kasalliklariga olib kelishi mumkin.

- **Stress va psixologik omillar:** Doimiy stress va kuchlanish organizmda gormonal o'zgarishlar orqali yurak sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadi.
- **Chekish va alkogol iste'moli:** Ushbu zararli odatlar qon tomirlarni siqib, qon aylanishini yomonlashtiradi va yurak kasalliklari xavfini oshiradi.
- **Jismoniy faollikning yetishmasligi:** Harakatsiz turmush tarzi yurak mushaklarini zaiflashtiradi va semirishga olib keladi, bu esa YQTK rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Simptomlar va diagnostika usullari: YQTK kasalliklarining dastlabki belgilari ko'krakda og'riq, nafas qisishi, charchash va yurak urishining buzilishi bo'lishi mumkin. Bunday hollarda quyidagi diagnostik usullar qo'llaniladi:

- **Elektrokardiogramma (EKG):** Yurak faoliyatini kuzatish uchun ishlatiladi va yurakning elektr impulslarini qayd etadi.
- **Ekokardiografiya:** Yurak mushaklari va valflarining holatini baholash uchun ultratovush tekshiruv usuli.
- **Stres-test:** Yurak faoliyatini kuzatish uchun jismoniy mashqlar yoki dori-darmonlar yordamida yurakni yuklama ostida tekshirish.
- **Angiografiya:** Qon tomirlarining toraygan yoki to'silgan joylarini aniqlash uchun tomir ichiga kontrast modda yuboriladi.

Davolash usullari: Yurak qon tomir tizimi kasalliklarini davolashda turli strategiyalar qo'llaniladi, jumladan dorivor davolash, jarrohlik amaliyotlari va hayot tarzi o'zgarishlari:

- **Dori vositalari:** Yurak faoliyatini yaxshilash va qon bosimini boshqarish uchun dori vositalari keng qo'llaniladi (gipertenziv dorilar, statinlar, antikoagulyantlar).
- **Jarrohlik:** Aorta-koronar shuntlash, angioplastika kabi jarrohlik amaliyotlari yurak qon tomir tizimidagi blokirovkalarini bartaraf etish uchun amalga oshiriladi.
- **Profilaktika choralari:** Yurak kasalliklarini oldini olishda to'g'ri ovqatlanish, doimiy jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechish muhim rol

o‘ynaydi. Shuningdek, muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish yurak kasalliklarini erta bosqichda aniqlash imkonini beradi.

XULOSA

Yurak qon tomir tizimi kasalliklari jiddiy sog‘liq muammolaridan biri bo‘lib, o‘z vaqtida profilaktika choralari ko‘rilmasa, o‘limga olib kelishi mumkin. Kasallikning oldini olish va erta davolashga e‘tibor qaratish orqali bu kasalliklarning ta‘sirini kamaytirish mumkin.

Yurak qon tomir tizimi kasalliklari global sog‘liqni saqlashning asosiy muammolaridan biri hisoblanib, erta tashxis va davolash orqali ushbu kasalliklar bilan bog‘liq asoratlarni kamaytirish mumkin. Yurak sog‘lig‘ini yaxshilash uchun muntazam sog‘lom turmush tarzini olib borish, zararli odatlardan voz kechish va sog‘lom ovqatlanish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. (2022). *Yurak qon tomir kasalliklarining oldini olish bo‘yicha tavsiyalar*. Toshkent: O‘zbekiston Sog‘liqni Saqlash Vazirligi nashriyoti.
2. Yo‘ldoshev, S. (2020). *Kardiologiya asoslari*. Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi.
3. Karimov, R., va Toshpo‘latov, O. (2021). *Yurak qon tomir tizimi kasalliklari diagnostikasi va davolash usullari*. Samarqand: Samarqand tibbiyot instituti nashriyoti.
4. Qodirov, Sh. (2019). *Yurak qon tomir kasalliklari va ularning asoratlari*. Toshkent: Tibbiyot ilmiy markazi nashriyoti.