

## YURAK-QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARINI OLDINI OLISH VA DAVOLASH

*Pirmamatova Muqaddam Sharifjon qizi: Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.*

*Mardonova Sevinch Xayrullo qizi: Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.*

*Sobirova Umida G'ulomjon qizi Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.*

*Annotatsiya : Mazkur maqolada yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining oldini olish va ularni davolashda qo'llaniladigan zamonaviy usullar tahlil qilinadi. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining keng tarqalganligi va ularga sabab bo'luvchi omillar ko'rib chiqilgan. Profilaktik chora-tadbirlar hamda davolash usullari bo'yicha ilmiy va amaliy tavsiyalar keltirilgan.*

*Kalit so'zlar: yurak-qon tomir tizimi, profilaktika, davolash, sog'lom turmush tarzi,*

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari dunyo bo'ylab eng ko'p uchraydigan va o'lim holatlariga sabab bo'ladigan kasalliklardan hisoblanadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari dunyodagi barcha o'lim holatlarining qariyb 30 foizini tashkil etadi. Bu kasalliklar orasida yurak ishemik kasalligi, gipertenziya, miokard infarkti va insult eng keng tarqalganlari sanaladi. Ushbu maqolaning maqsadi yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olish va ularni davolash bo'yicha samarali chora-tadbirlarni yoritishdir.

### **Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining asosiy sabablari**

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini keltirib chiqaruvchi sabablar ko'p va xilma-xil. Eng muhimlari quyidagilardan iborat:

1. Noto'g'ri ovqatlanish: Yog'li, tuzli va yuqori kaloriyali oziq-ovqatlarni ko'p iste'mol qilish xolesterin darajasini oshiradi va ateroskleroz rivojlanishiga sabab bo'ladi.

2. Harakatsizlik: Jismoniy faollikning yetishmasligi semizlik va gipertenziyaning asosiy omillaridan biridir.

3. Genetik moyillik: Oilaviy anamnezda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari mavjud bo'lsa, kasallikka chalinish ehtimoli yuqoridir.

4. Psixologik stress: Stress va depressiya qon bosimini oshiradi, bu esa yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

5. Gormonal o'zgarishlar: Xususan, menopauza davrida ayollarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi ortadi.

### **Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olish**

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining oldini olish uchun quyidagi omillarni inobatga olish muhimdir:

1. Sog'lom turmush tarzi:

To'g'ri ovqatlanish rejimiga rioya qilish (meva va sabzavotlar, yong'oqlar, baliq mahsulotlarini iste'mol qilish).

Tuz, shakar va yog' miqdorini me'yorda iste'mol qilish.

Harakatli turmush tarzini olib borish (haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy faollik).

2. Chekish va alkogol iste'molidan voz kechish: Tamaki mahsulotlari yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

3. Xavf omillarini boshqarish: Gipertenziya, yuqori xolesterin, semizlik va diabet kabi omillarni nazorat qilish.

4. Stressni kamaytirish: Psixologik salomatlikni saqlash yurak-qon tomir tizimi uchun muhimdir.

### **Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini davolash**

Zamonaviy tibbiyotda yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini davolash uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

- Farmakologik davolash:
- Gipertenziyani boshqarish uchun antihipertenziv vositalar.
- Yurak ishemik kasalligida statinlar va antikoagulyantlar qo'llaniladi.
- Jarrohlik usullari.

- Koronar shuntlash, angioplastika va stentlash kabi invaziv muolajalar.
- Reabilitatsiya va fizioterapiya: Davolashdan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun maxsus mashqlar va fizioterapiya muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi kunda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish orqali ham kata natijalarga erishish mumkin . Quyidagi usullar bilan davolash vaprofilaktikani samarali amlga oshirish mumkin:

Minimal invaziv jarrohlik: Kichik kesimlar yordamida stent yoki protez oʻrnatish usullari bemorlar uchun kamroq xavf tugʻdiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Gen terapiyasi: Genetik moyillikka ega bemorlarda yurak kasalliklarini oldini olish uchun DNK darajasida oʻzgarishlar kiritish usullari rivojlanmoqda.

Sunʼiy intellekt va telemeditsina: Yurak-qon tomir kasalliklarini aniqlash va kuzatishda sunʼiy intellekt texnologiyalari va masofaviy tibbiy maslahatlar keng qoʻllanilmoqda.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan kurashish hamda ularni oldini olishda profilaktika chora-tadbirlari va zamonaviy davolash usullari katta ahamiyatga ega. Odamlar sogʻlom turmush tarzini olib borsa, xavf omillarini boshqarib, stress darajasini kamaytira olsa, ushbu kasalliklar bilan kasallanish holatlari sezilarli darajada kamayadi

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olish va davolash boʻyicha amalga oshirilayotgan ishlar bugungi kunda inson hayotini saqlab qolish va umr davomiyligini uzaytirishda katta rol oʻynamoqda. Davlat siyosati, tibbiy texnologiyalarning rivoji va har bir insonning shaxsiy masʼuliyati bu sohadagi muvaffaqiyatning asosiy omillaridir. Kasalliklarning oldini olishga katta eʼtibor qaratish orqali tibbiyot sohasida katta oʻzgarishlarga erishish mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti. “Yurak-qon tomir kasalliklari: global hisobot” (2023).

2. Smith J. “Cardiovascular Diseases Prevention and Management.” Medical Journal, 2022.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “Profilaktik tibbiyot asoslari” (2023).
4. Rossiy A. “Modern Approaches to Cardiovascular Treatment.” International Journal of Cardiology, 2021.
5. Patel K. “Healthy Living for a Healthy Heart.” Heart Foundation Reports, 2022.
6. Anderson J. “Innovative Technologies in Cardiovascular Medicine.” TechMed Journal, 2023.
7. Milliy yurak, o‘pka va qon instituti (NHLBI). “Heart Disease Prevention Guidelines.” 2024.
8. Zohidov Sh. “Yurak-qon tomir kasalliklarining klinik jihatlari.” Toshkent, 2023.
9. WHO. “Global Heart Health Initiative.” 2023.