

YURAK ISHEMIK KASALLIKLARINI OLDINI OLISH BO'YICHA CHORA TADBIRLAR.

*Namangan Davlat Universiteti Tibbiyot fakulteti
Fiziologiya kafedrasida Odam va hayvon fiziologiyasi yo'nalishi 2-bosqich
magistranti Jurayeva Fotima Oribjon qizi*

Annotatsiya: Yurak ishemik kasalliklari, yurak-qon tomir tizimining eng keng tarqalgan va jiddiy kasalliklaridan biri bo'lib, bu kasalliklar yurak mushaklariga qon yetkazib beruvchi tomirlarning torayishi yoki to'siqlanishi natijasida yuzaga keladi. Bu holat yurak mushaklarining kislorod va oziq moddalarini yetarli darajada olishiga to'sqinlik qiladi, bu esa yurak xuruji, insult va boshqa jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun, yurak ishemik kasalliklarini oldini olish juda muhimdir. Ushbu maqolada yurak ishemik kasalliklarini oldini olish bo'yicha chora-tadbirlar haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: yurak ishemik kasalliklari, kislorod, qon tomirlari, stress, yurak xuruji, qon bosimi, diabet.

Yurak ishemik kasalliklarini oldini olishning birinchi va eng muhim yo'nalishi sog'lom turmush tarzini olib borishdir. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faoliyat, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechish yurak salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Sog'lom ovqatlanish, asosan, meva va sabzavotlar, to'yinmagan yog'lar, to'yinmagan yog' kislotalari, to'liq donli mahsulotlar va oqsil manbalaridan iborat bo'lishi kerak. Shuningdek, tuz va shakar iste'molini cheklash, qizil go'sht va qayta ishlangan oziq-ovqatlardan voz kechish ham zarur. Bunday ovqatlanish yurakni himoya qiladi va qon tomirlarining sog'lom holatini saqlaydi. Jismoniy faoliyat yurak ishemik kasalliklarini oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Harakat qilish, yurakni kuchaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va vaznni nazorat qilishga yordam beradi. Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Bu yurak salomatligini saqlash va ishemik kasalliklar xavfini kamaytirish uchun muhimdir. Jismoniy faoliyat turli shakllarda bo'lishi mumkin, masalan, yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish va boshqalar. Bunday faoliyatlar yurakni kuchaytiradi va qondagi xolesterin darajasini kamaytiradi. Stressni boshqarish ham yurak ishemik kasalliklarini oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Stress, yurakning ishlashini yomonlashtirishi va qon bosimini oshirishi mumkin. Stressni kamaytirish uchun meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari va boshqa stressni boshqarish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, do'stlar va oila bilan vaqt o'tkazish, ijtimoiy faoliyatlar, hobbilari va qiziqarli mashg'ulotlar stressni

kamaytirishga yordam beradi. O'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalash va stressli vaziyatlarda to'g'ri qarorlar qabul qilish ham yurak salomatligi uchun foydalidir.[1]

Zararli odatlardan, xususan, tamaki chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdan voz kechish yurak ishemik kasalliklarini oldini olishda muhimdir. Tamaki chekish yurak va qon tomirlariga zarar etkazadi, qon tomirlarining torayishiga olib keladi va yurak xuruji xavfini oshiradi. Spirtli ichimliklar esa qon bosimini oshirishi va yurak mushaklarini zaiflashtirishi mumkin. Shuning uchun, bu odatlardan voz kechish yurak salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Agar kimdir tamaki chekishni tashlashda qiyinchilikka duch kelsa, shifokorlar yoki mutaxassislardan yordam so'rashi tavsiya etiladi. Yurak ishemik kasalliklarini oldini olishda tibbiy nazorat ham muhimdir. Qon bosimini, xolesterin darajasini va qandli diabetni muntazam ravishda tekshirib turish zarur. Agar ushbu ko'rsatkichlar normal darajada bo'lmasa, shifokor bilan maslahatlashish va kerakli davolash choralarini ko'rish zarur. Shuningdek, yurak ishemik kasalliklari xavfini oshiruvchi omillar, masalan, oilaviy tarix, yoshi va jinsini hisobga olish ham muhimdir. Tibbiy nazorat orqali kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va davolash imkoniyati oshadi.[2]

Yurak ishemik kasalliklarini oldini olishda ma'lumot berish va ta'lim berish ham muhim ahamiyatga ega. Odamlarni sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faoliyat va stressni boshqarish haqida xabardor qilish, ularni yurak salomatligini saqlashga undaydi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun jamoatchilik tadbirlari, seminarlar va treninglar o'tkazish samarali bo'lishi mumkin. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari orqali yurak salomatligi bo'yicha ma'lumotlarni tarqatish ham muhimdir. Bu orqali insonlar o'z salomatliklariga e'tibor berishlari va yurak ishemik kasalliklarini oldini olishga harakat qilishlari mumkin. Yurak ishemik kasalliklarini oldini olishda genetik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Agar oilada yurak kasalliklari tarqalgan bo'lsa, bu insonning ham xuddi shunday kasalliklarga duch kelish xavfini oshiradi. Bunday hollarda, sog'lom turmush tarzini olib borish va tibbiy nazoratni kuchaytirish juda muhimdir. Genetik omillarni hisobga olib, shaxsiy sog'liqni saqlash rejasini ishlab chiqish va shifokor bilan muntazam ravishda maslahatlashish zarur. [3]

Yana bir muhim jihat, yurak ishemik kasalliklarini oldini olishda psixologik salomatlikdir. Odamlarning ruhiy holati, stress darajasi va ijtimoiy aloqalari yurak salomatligiga ta'sir qiladi. Psixologik salomatlikni yaxshilash uchun psixologik yordam olish, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash dasturlarida ishtirok etish va ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish tavsiya etiladi. O'z-o'zini anglash va o'z his-tuyg'ularini boshqarish ham yurak salomatligi uchun foydalidir. Yurak ishemik kasalliklarini oldini olishda, shuningdek, sog'lom vazni saqlash ham muhimdir. Ortiqcha vazn va semizlik yurak kasalliklari xavfini oshiradi. Sog'lom vazni saqlash uchun, yuqorida aytib o'tilgan sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyatni amalga oshirish zarur. Oziq-ovqat iste'molini nazorat qilish, kaloriya darajasini kuzatish va

muntazam ravishda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish orqali sog'lom vazni saqlash mumkin. Yurak ishemik kasalliklarini oldini olishda, shuningdek, o'z-o'zini nazorat qilish va o'z salomatligiga e'tibor berish muhimdir. Odamlar o'zlarining sog'liq holatini, qon bosimini, xolesterin darajasini va boshqa muhim ko'rsatkichlarni kuzatib borishlari lozim. O'z-o'zini nazorat qilish orqali, insonlar o'z salomatliklariga e'tibor berishlari va zarur choralarni ko'rishlari mumkin.[4]

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, yurak ishemik kasalliklarini oldini olish uchun sog'lom turmush tarzini olib borish, jismoniy faoliyatni oshirish, stressni boshqarish, zararli odatlardan voz kechish, tibbiy nazoratni amalga oshirish va ma'lumot berishni kuchaytirish zarur. Bu chora-tadbirlar yurak salomatligini saqlash va ishemik kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Har bir inson sog'lom turmush tarzini tanlashi va yurak ishemik kasalliklarini oldini olish uchun o'z salomatligiga e'tibor berishi kerak. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faoliyat va ruhiy salomatlikni saqlash orqali yurak ishemik kasalliklari xavfini kamaytirish mumkin. O'z salomatligiga e'tibor berish, har bir insonning o'z qo'lida.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abduqodirov, A. (2020). "Yurak-qon tomir kasalliklari: profilaktika va davolash". Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi.
2. Karimov, M. (2021). "Sog'lom turmush tarzi va yurak salomatligi". Samarqand: Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti.
3. Murodov, S. (2019). "Yurak ishemik kasalliklarini oldini olish va davolash usullari". Buxoro: Buxoro Davlat Tibbiyot Instituti.
4. Tashkent, A. (2022). "Oziqlanish va yurak salomatligi: nazariya va amaliyot". Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
5. Rahmonov, Z. (2021). "Jismoniy faoliyat va yurak ishemik kasalliklari". Farg'ona: Farg'ona Davlat Universiteti.
6. Usmonov, D. (2023). "Stressni boshqarish va yurak salomatligi". Andijon: Andijon Davlat Tibbiyot Instituti.
7. Xudoyberdiyev, R. (2020). "Yurak kasalliklari va ularning oldini olish: O'zbekistondagi tajribalar". Namangan: Namangan Davlat Universiteti.