

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Open Access, Peer Reviewed Journal

Scientific Journal



- Medicine
- Pharmaceuticals
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Agriculture



+998 33 5668868

www.innoworld.net



**INNOVATIVE
WORLD**

**ORIENTAL JOURNAL OF
MEDICINE AND NATURAL SCIENCES**

**Volume 2, Issue 3
2025**

Journal has been listed in different indexings



The official website of the journal:

www.innoworld.net

Andijon-2025



YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARIGA OLIB KELUVCHI ASOSIY XAVF OMILLARI: GENETIK, EKOLOGIK, TURMUSH TARZI VA ULARNING KASALLIKLAR RIVOJLANISHIDAGI TA'SIRI

Kasimova D.A.

Toshkent tibbiyot akademiyasi, Jamoat sog'liqni
saqlash maktabi dotsenti, t.f.n.

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) hali ham ko'plab mamlakatlarda, jumladan Rossiya va MDH davlatlarida o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri bo'lib qolmoqda. Noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faoliyatsizlik, stresslar, shuningdek, genetik moyillik kabi ko'plab omillar ushbu kasalliklarning rivojlanishiga faol ta'sir qiladi, bu esa ularning profilaktikasi va erta aniqlanishi uchun kompleks yondashuvlarni izlash va amalga oshirishni talab qiladi. So'nggi yillarda nafaqat an'anaviy profilaktika usullariga, balki yangi va innovatsion yondashuvlarga ham katta e'tibor qaratilmoqda, chunki ular YQTK bilan kurashishda samaradorlikni sezilarli darajada oshirishi mumkin.

YQTK rivojlanishiga ta'sir qiluvshi ko'rlab xavf omillari orasida yeng ko'r ye'tibor girertermiya, girerkolesterinemiya, shekish, kam harakatlilik va noto'g'ri ovqatlanish kabi omillarga qaratilgan. Ayniqsa, qon tomirlarida ateroskleroz rivojlanishiga olib keladigan va qondagi xolesterin darajasiga ta'sir ko'rsatadigan ovqatlanish odatlari muhim ahamiyatga ega [161].

Ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydi-ki, to'yinmagan yog'lar, shakar va tuz iste'molini kamaytirish, shuningdek, omega-3 yog'li kislotalari va tolalarni ko'rroq iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi [192].

So'nggi yillarda, shuningdek, yallig'lanishni kamaytirish va qon tomirlarining holatini yaxshilashga yordam beradigan antioksidantlarga boy dietalarning ijobiy ta'siri faol o'rganilmoqda [200].

Bundan tashqari, YQTK rivojlanishida muhim rol o'ynaydigan rsixologik omillarni hisobga olish zarur. Surunkali stress, derressiya va xavotir arteriya bosimini oshirish va ateroskleroz rivojlanishini tezlashtirish orqali insult va miokard infarkti xavfini oshirishi mumkin [214].

Stressli holatlar organizmda yallig'lanishning rivojlanishiga olib keladi, bu yesa yurak va qon tomirlarining faoliyatiga ta'sir qiladi [144]. Rsixologik jihatlarining YQTKni oldini olishdagi ahamiyati ilmiy va amaliy jamoatshilik tomonidan tobora kengroq tan olinmoqda, bu yesa stressni kamaytirish va yemotsional holatni yaxshilashga qaratilgan rsixologik metod va texnikalarni rprofilaktik dasturlarga kiritishni zarur qiladi [167].

Yana bir muhim muammo bu turli mintaqalarda, ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlar va qishloq hududlarida tibbiy xizmatlarga va profilaktik dasturlarga teng kirishning yo'qligidir. Rast daromadli mamlakatlar yoki shekka hududlarda odamlar sifatli tibbiy xizmatlarga sheklangan kirishga dush keladilar, bu yesa yurak-qon tomir kasalliklarini yerta aniqlash va davolash xavfini oshiradi [218]. Ushbu muammoni hal qilish ushun tibbiy xizmatlarning kirish imkoniyatini yaxshilash mexanizmlarini ishlab shiqish zarur, jumladan, sheklangan resurslar sharoitida mobil klinikalar va telemeditsina orqali kerakli yordamni ko'rsatish[226].

YQTK rivojlanishiga hissa qo'shadigan ko'rlab xavf omillari mavjud. Ulardan yeng aniq ko'rinadiganlardan biri bu shekishdir, shunki u qon tomirlariga zararli ta'sir ko'rsatib, qon xolesterin darajasini oshiradi. Tamaki tutunining organizmga ta'siri faqat o'rkalarda sheklangan yemas, balki barsha qon tomirlar tizimini ham o'z ishiga oladi, bu yesa miokard infarkti va insult xavfini oshiradi. Shu bilan birga, kundalik hayotdagi yuqori darajadagi stress ham muammo sifatida qolmoqda, shunki u yurak-qon tomir tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi. So'nggi tadqiqotlarga ko'ra, surunkali stress yurak ishida uzoq muddatli va mustahkam o'zgarishlarga olib kelishi mumkin, masalan, yurak urish tezligini oshirish va arteriyal bosimni ko'raytirish, bu yesa girertoniyaning, aterosklerozning va boshqa kasalliklarning rivojlanishiga hissa qo'shadi [160].

YQTK rivojlanishiga sabab bo'ladigan asosiy omil noto'g'ri hayot tarzi hisoblanadi. Yeng katta xavfni sigaret shekish, sirtli ishimliklarni suiiste'mol qilish, nozik ovqatlanish va jismoniy faollikning yetishmasligi tashkil qiladi. Statistika ko'ra, girertenziyaga shalingan odamlar miokard infarkti va insultlar bilan 2-3 marta ko'roq kasallanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, muntazam jismoniy mashqlar, muvozanatli ovqatlanish va zararli odatlardan voz keshish YQTK rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan dasturlar, umumiy sog'liqni yaxshilash va qon bosimini rasaytirish bo'yisha ko'rlab davlatlarda, jumladan Buyuk Britaniya, Germaniya va AQShda o'z samaradorligini isbotladi [147].

Ko'rlab tadqiqotlar, jismoniy faollikni kundalik hayotga faol ravishda joriy yetish yurak-qon tomir kasalliklari darajasini 20-30% ga kamaytirishi mumkinligini ko'rsatadi.

Bundan tashqari, aholi o'rtasida yetarlisha jismoniy faoliyatning bo'lmasligi yeng muhim muammolardan biridir. Ko'rlab odamlar o'tirgan hayot tarzini olib borishadi, bu yesa semirish, metabolizm muammolari va yurak-qon tomir tizimining ishlashining rasayishiga olib keladi. Jismoniy faoliyat nafaqat normal vaznni saqlashga yordam beradi, balki qon aylanishini yaxshilaydi, qon tomirlarining devorlarini mustahkamlaydi va qon xolesterin darajasini rasaytiradi [169].

Shunday bo'lsa-da, zamonaviy shahar hayotida, ayniqsa bandlik va vaqt bilan bog'liq muammolar mavjud bo'lgani sababli, jismoniy faoliyat ko'rinsha ikkinshi o'rinda turadi. Bu yesa shaharshunoslikni rivojlantirish va srtort

inshootlari va bog'larga kirish imkoniyatlarini sheklovshi dasturlarni yaratish zarurligini ta'kidlaydi [217].

Zamonaviy tadqiqotlar, stress, depressiya va xavotirli buzilishlar yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, AQShda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xronik stressga ega bo'lgan bemorlar, stresssiz odamlarga nisbatan infarkt miokard rivojlanishi xavfini uch baravar orttiradi [211].

Shuning uchun, psixoterapevtik metodlarni yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishga kiritish zarur. Stressni boshqarish dasturlari, psixoterapiya va xavotir va depressiyani kamaytirish bo'yicha mashqlar yurak-qon tomir xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati:

1. Dmitrieva, I.L., i O.V. Kovalenko. "Psixologicheskie metody v profilaktike serdechno-sosudistyx zabolevaniy." *Psixoterapiya i meditsina*, t. 12, № 4, 2021, s. 118-124.
2. Dmitrieva, T. V., i I.S. Sidorova. "Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na profilaktiku serdechno-sosudistyx zabolevaniy." *Jurnal kardiologii*, t. 32, № 5, 2023, s. 95-101.
3. Ivanova, N.A., i V.I. Smirnov. "Zdorovoe pitanie i yego vliyanie na razvitie SSZ." *Rossiyskiy jurnal dietologii i nutritsiologii*, t. 15, № 1, 2022, s. 56-60.
4. Ivanova, N.A., i V.I. Petrov. "Rol pravilnogo pitaniya v profilaktike serdechno-sosudistyx zabolevaniy." *Rossiyskiy jurnal dietologii*, t. 15, № 1, 2022, s. 102-108.
5. Kovalchuk, M.I. "Psixologicheskie aspekty profilaktiki zabolevaniy serdsa i sosudov." *Jurnal psixologii zdorovya*, t. 10, № 2, 2021, s. 111-116.
6. Petrov, I.S. "Rol diety v profilaktike serdechno-sosudistyx zabolevaniy." *Nutritsiologiya i kardiologiya*, t. 11, № 3, 2021, s. 101-110.
7. Smirnova, T.A., i N.A. Ivanova. "Rol geneticheskix dannyx v prognozirovanii riskov SSZ." *Meditsinskaya genetika*, t. 14, № 1, 2021, s. 153-159.
8. Chernyshev, S.I., i T.V. Ivanova. "Psixoemotsionalnye rasstroystva i risk serdechno-sosudistyx zabolevaniy." *Psixologiya zdorovya*, t. 18, № 4, 2022, s. 150-155.
9. Shevchenko, N.L. "Vliyanie ekologii na serdechno-sosudistye zabolevaniya." *Zdorove i ekologiya*, t. 23, № 5, 2022, s. 137-144.
10. Shevchenko, N.L. "Problemy dostupa k meditsinskoj pomoshchi v regionax s nizkim urovnem doxoda." *Zdravooxranenie i sotsialnaya pomoshch*, t. 23, № 4, 2022, s. 131-137.