

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Open Access, Peer Reviewed Journal

Scientific Journal



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





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



УДК: 613.2: 616.13

ҚОН АЙЛАНИШ КАСАЛЛИКЛАРИ ВА ОВҚАТЛАНИШ.

Хайитов Жавохир Баходирович

Тошкент тиббиёт академияси

xayitovj37@gmail.com

Аннотация. Мақолада қон айланиш касалликларига сабаб бўлувчи омилларига асосий сабаблардан тамаки истеъмоли, нотўғри овқатланиш ва семириш, носоғлом турмуш тарзи, жисмоний ҳаракасизлик, спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилиш ва ҳавонинг ифлосланиши каби хулқ-атвор ва экологик хавф омилларини бартараф этиш орқали қон айланиш касалликларининг аксариятини олдини олиш мумкин. Қон айланиш касалликларини имкон қадар эрта аниқлаш муҳим, чунки касалликни даволаш, дори дармон билан таминлаш ҳамда, соғлом турмуш тарзи ва тўғри овқатланишини таъминлаш муҳим.

Калит сўзлар: соғлом овқатланиш, парҳез, қон айланиш, жисмоний ҳаракасизлик, атеросклероз, инсулт.

Тамаки истеъмол қилмаслик, туз ва тузли маҳсулотларни истеъмолини камайтириш, мева ва сабзавотларни истеъмолини кўпайтириш, мунтазам жисмоний фаоллик ва спиртли ичимликларни кўп миқдорда истеъмол қилмаслик, юрак-қон томир касалликларини ривожланиш хавфини камайтириши исботланган.

Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, қон айланиш касалликларини ривожланиш тўғри овқатланишни ташкиллаштириш, соғлом турмуш тарзинига боғлиқ бўлса. Шуниси эътиборга лойиқки, ҳатто қон айланиш касалликларига генетик мойилликги бор инсонларда ҳам соғлом турмуш тарзи билан касалликни чалинмаслик мумкин [1]. Сўнгги 25 йил ичида юрак-қон томир касалликларини билан касалланиш даражаси жамоат саломатлиги тўғри овқатланишни ташкиллаштириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи устуворлиги, айниқса турмуш тарзи ўзгартириш орқали қон айланиш касалликларини олдини олиш мумкин [2]. Яна бир бошқа тарафдан, кўплаб илмий тадқиқотлар. тўғри овқатланишни ташкиллаштириш қон айланиш касалликларини оқибатида келиб чиқадиган ўлимнинг профилактик омили бўлиши мумкинлигини исботланмоқда. [3].

Соғлом овқатланиш юрак-қон томир касалликларини нафақат профилактикаси ҳатто даволовчи восита ҳамдир [4]. Шу манода, қон айланиш касалликларини профилактикасини кучайтириш мақсадида озиқ-овқат маҳсулотларинг сифати ҳамда тўғри овқатланишни

ташкиллаштириш, парҳез таомаларни шакиллантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи вазифалар устивор мақсад бўлиши лозим. Нотўғри овқатланиш тартиби, жисмоний машқлар етишмаслиги, ортиқча вазн ва семириш ёки чекиш одати ва бошқалар қон айланиш касалликлари ривожланишига олиб келиши мумкин.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак тамаки истеъмоли, ош туз ва тузли махсулотларни истеъмоли, нотўғри овқатланиш ва семириш, носоғлом турмуш тарзи, жисмоний ҳаракасизлик, спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилиш ва ҳавонинг ифлосланиши каби бошқа омиллар қон айланиш касалликлари учун хавф омилларининг аксариятига таъсир кўрсатади. Тўғри овқатланиш, соғлом турмуш тарзи ва зарарли одатлардан воз кечиш қон айланиш касалликларининг олдини олиш учун муҳим аҳамият касб этади. Қон айланиш касалликларига тегишли ва самарали парҳезларни ўзгаришларини амалга ошириш аср бошидан кейин профилактик қон айланиш тиббиёти учун енг катта қийинчиликларга сабаб бўлмоқда. Қон айланиш касалликларига тайинган рациондаги ўзгаришларни қандай ишлаши мумкинлигини тўлиқроқ тушуниш, ҳамда олиб борилаётган илмий тадқиқотлар ва илмий исботлар касалликларни шакилланишини олдини олишга самарали натижаларга олиб келади.

АДАБИЁТЛАР

1. Khera, A.V.; Emdin, C.A.; Drake, I.; Natarajan, P.; Bick, A.G.; Cook, N.R.; Chasman, D.I.; Baber, U.; Mehran, R.; Rader, D.J.; et al. Genetic risk, adherence to a healthy lifestyle, and coronary disease. *N. Engl. J. Med.* 2016, 375, 2349–2358.
2. O'Rourke K., Vander Zanden A., Shepard D., Leach-Kemon K. For the Institute for Health Metrics and Evaluation. Cardiovascular disease worldwide, 1990–2013. *JAMA.* 2015;314:1905. doi: 10.1001/jama.2015.14994.
3. Mozaffarian D., Ludwig D.S. Dietary guidelines in the 21st century: A time for food. *JAMA.* 2010;304:681–682. doi: 10.1001/jama.2010.1116.
4. Lacroix S., Cantin J., Nigam A. Contemporary issues regarding nutrition in cardiovascular rehabilitation. *Ann. Phys. Rehabil. Med.* 2017;60:36–42. doi: 10.1016/j.rehab.2016.07.262.
5. Шайхова, Г. И., & Хайитов, Ж. Б. (2020). Гигиеническая оценка фактического питания детей-спортсменов, занимающихся шахматами. *Медицинские новости*, (5 (308)), 75-78.
6. Khaitov, J. B. (2022). Hygienic assessment of boiled sausages and sausages produced by «Rozmetov»(Uzbekistan). *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(12), 1382-1384.

7. Abdurakhimov, B. A., Khaitov, J. B., Safarov, K. K., Khakberdiev, K. R., Buriboev, E. M., & Ortiqov, B. B. (2022). Integral assessment of risk factors affecting the health of employees of a copper production mining. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(12), 1442-1449.
8. Khaitov, J., Khakberdiev, K., & Kamilova, A. (2022). MUNG BEANS ARE A SOURCE OF PROTEIN AND A HIGH ENERGY SOURCE. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 2(12), 61-63.
9. Islamovna, S. G., & Bakhodirovich, K. J. (2019). Hygienic assessment of actual food of school age children in chess sports. *European science*, (2 (44)), 76-78.
10. Ниязова, О. А., & Хайитов, Ж. Б. (2018). Гигиеническая оценка питания учащихся медицинских колледжей. *Прикладные информационные аспекты медицины*, 21(3), 63-66.
11. Mamatkulov, B., Nematov, A., Berdimuratov, D., & Tolipova, G. (2023). HEPATITIS A EPIDEMIOLOGY, HIGH-RISK GROUPS AND PREVENTIVE MEASURES (LITERATURE REVIEW). *Science and innovation*, 2(D5), 100-105.
12. Nematov, A. A. (2023). SYMPTOMATIC CHARACTERISTICS OF PATIENTS WHO DIED OF COVID-19 (Doctoral dissertation).

INNOVATIVE
WORLD