



INNOVATIVE WORLD  
Ilmiy tadqiqotlar markazi

# YANGI RENESSANS

ILMIY JURNALI

2026/3



+998335668868



[www.innoworld.net](http://www.innoworld.net)

Google Scholar



zenodo

OpenAIRE



2026

**YANGI RENESSANS**

ILMIY JURNALI

3-JILD 3-SON



**YANGI RENESSANS**

ILMIY JURNALI  
**TO'PLAMI**

3 - JILD, 3 - SON  
2026



[www.innoworld.net](http://www.innoworld.net)

O'ZBEKISTON-2026



## **CHEKISHNING YURAK-QON TOMIR TIZIMIGA ZARARLI TA'SIRI VA PROFILAKTIK CHORALAR**

**Komiljonov Abrorbek Abdushukur o'g'li**

Tibbiyot fakulteti, Davolash ishi ta'lim yo'nalishi

1-kurs DI-25-01-guruh talabasi, [abrorr17@icloud.com](mailto:abrorr17@icloud.com)

Ilmiy rahbar: **Kutlikova Go'zalxon Maxammadjonovna**

“Klinik fanlar” kafedrası mudiri, dotsent

**Annotatsiya.** Chekish yurak-qon tomir tizimi (YQTT) uchun eng zararli odatlarning biri bo'lib, uning rivojlanishida bir nechta mexanizmlar orqali qatnashadi. Nikotin, karbon monoksid va boshqa zararli moddalar qon bosimini oshiradi, qon tomirlarining elastikligini pasaytiradi, ateroskleroz jarayonini tezlashtiradi va tromboz xavfini oshiradi. Chekish yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, insult va periferik arteriya kasalliklari xavfini sezilarli darajada ko'paytiradi. Ushbu annotatsiyada chekishning YQTTga zararli ta'siri, patofiziologik mexanizmlari va profilaktik choralari yoritilgan. Profilaktik choralar orasida tamaki mahsulotlaridan voz kechish, sog'lom turmush tarzi, muntazam jismoniy faoliyat, parhezga rioya qilish va shifokor nazorati ostida kasalliklarni erta aniqlash muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, chekishni tashlash bo'yicha psixologik va farmakologik yordam samaradorligi ham yuqori ekani ko'rsatilgan.

**Kalit so'zlar:** Chekish, yurak-qon tomir tizimi, ateroskleroz, miokard infarkti, insult, profilaktika, nikotin, tromboz.

**Abstract.** Smoking is one of the most harmful habits for the cardiovascular system (CVS) and is involved in its development through several mechanisms. Nicotine, carbon monoxide and other harmful substances increase blood pressure, reduce the elasticity of blood vessels, accelerate the process of atherosclerosis and increase the risk of thrombosis. Smoking significantly increases the risk of ischemic heart disease, myocardial infarction, stroke and peripheral artery disease. This annotation highlights the harmful effects of smoking on CVS, its pathophysiological mechanisms and preventive measures. Among preventive measures, quitting tobacco products, a healthy lifestyle, regular physical activity, adherence to a diet and early detection of diseases under the supervision of a doctor are important. At the same time, the effectiveness of psychological and pharmacological support for quitting smoking has also been shown to be high.

**Keywords:** Smoking, cardiovascular system, atherosclerosis, myocardial infarction, stroke, prevention, nicotine, thrombosis.

**Kirish.** Yurak-qon tomir tizimi (YQTT) inson sog'lig'ining asosiy ko'rsatkichlaridan biri bo'lib, uning normal ishlashi hayot faoliyati uchun muhimdir. So'nggi o'n yilliklarda yurak kasalliklari dunyo bo'yicha yetakchi o'lim sabablaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Chekish esa YQTTning yetakchi xavf omillaridan hisoblanadi. Nikotin, karbon monoksid va boshqa zararli moddalar qon tomirlarida aterosklerotik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, qon bosimini oshiradi, tromboz xavfini kuchaytiradi va yurakning elektr faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi.





Shu bilan birga, chekish nafaqat yurak va qon tomirlariga, balki butun organizmga zarar yetkazadi, sog'lom hayot sifatini pasaytiradi. Chekishning YQTTga ta'siri nafaqat klinik ko'rinishlarda, balki molekulyar darajada ham namoyon bo'lib, endoteliya disfunksiyasi, oksidlovchi stressning oshishi va lipid almashinuvining buzilishi bilan bog'liqdir. Shu sababli chekishni oldini olish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish YQTT kasalliklarini profilaktika qilishda muhim strategiya hisoblanadi.

**Ateroskleroz va chekish.** Ateroskleroz arteriyalar devorida yog' xolesterin va boshqa moddalar to'planishi natijasida qon oqimi cheklanishi bilan xarakterlanuvchi surunkali kasallikdir. Chekish bu jarayonni sezilarli darajada tezlashtiradi. Nikotin va boshqa tamaki tarkibidagi moddalar qon tomir endoteliasini shikastlaydi, endoteliya hujayralarining funksiyasini buzadi va yallig'lanish jarayonlarini faollashtiradi. Shu bilan birga, chekish "yomon" past zichlikdagi lipoproteinlar (LDL) miqdorini oshiradi, "yaxshi" yuqori zichlikdagi lipoproteinlar (HDL) darajasini pasaytiradi va lipid almashinuvining buzilishiga olib keladi. Natijada arteriyalar devorida aterosklerotik plaklar hosil bo'ladi, qon tomirlarning elastikligi pasayadi va tromboz xavfi ortadi. Bu jarayon yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti va insult kabi og'ir asoratlar bilan yakunlanishi mumkin. Chekishni tashlash aterosklerozning rivojlanish sur'atini sekinlashtiradi va YQTT kasalliklari xavfini kamaytiradi.

**Miokard infarkt va chekish.** Miokard infarkt (MI) yurak mushak to'qimasining qon bilan ta'minlanishi yetarli bo'lmaganda kelib chiqadigan surunkali va og'ir kasallikdir. Chekish MI rivojlanishida muhim xavf omili hisoblanadi. Nikotin qon bosimini oshiradi, yurak tezligini ko'paytiradi va miokardning kislorod talabini oshiradi. Shu bilan birga, tamaki tarkibidagi moddalar arteriyalarning ichki qatlamini (endoteliy) shikastlaydi, aterosklerotik plaklar hosil bo'lishini tezlashtiradi va tromb hosil bo'lish xavfini oshiradi. Chekish natijasida qonning viskozligi oshadi, trombotsitlar faollashadi va qon ivish jarayoni kuchayadi, bu esa miokard infarktining keskin boshlanishiga sabab bo'ladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, muntazam chekuvchilar orasida MI xavfi chekmaydiganlarga nisbatan 2-4 barobar yuqoriroq bo'ladi. Chekishni tashlash MI xavfini sezilarli darajada kamaytiradi va yurak faoliyatining normallashtirilishiga yordam beradi.

**Insult va chekish.** Insult miya qon aylanishining to'silishi yoki qon tomirlarning yorilishi natijasida yuzaga keladigan og'ir nevrologik kasallikdir. Chekish insult rivojlanishida muhim xavf omili hisoblanadi. Nikotin qon tomirlarni toraytiradi, qon bosimini oshiradi va endoteliy funksiyasini buzadi, bu esa miyadagi arteriyalarning elastikligini pasaytiradi. Shu bilan birga, tamaki tarkibidagi moddalar qon ivish jarayonini kuchaytiradi, tromboz xavfini oshiradi va ateroskleroz jarayonini tezlashtiradi. Natijada miyaga qon yetkazib berilishi cheklanishi yoki qon tomirlar yorilishi tufayli insult rivojlanadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, muntazam chekuvchilar orasida insult xavfi chekmaydiganlarga





nisbatan 2–3 barobar yuqori. Chekishni tashlash va sogʻlom turmush tarzini olib borish insult xavfini sezilarli darajada kamaytiradi va nevrologik asoratlarning oldini olishga yordam beradi.

**Profilaktika.** Chekishning yurak-qon tomir tizimiga zararini kamaytirish va kasalliklarni oldini olishda profilaktik choralar muhim ahamiyatga ega. Ular quyidagilarni oʻz ichiga oladi.

1. Chekishni tashlash: Eng samarali profilaktik chora-tamaki mahsulotlaridan voz kechishdir. Chekishni tashlagan shaxsning yurak kasalliklari xavfi bir necha yildan soʻng sezilarli darajada kamayadi.

2. Sogʻlom turmush tarzi: Muntazam jismoniy faoliyat yurak mushagini mustahkamlaydi, qon bosimini normallashtiradi va lipid almashinuvini yaxshilaydi.

3. Parhez va ovqatlanish: Yaqin yogʻli va xolesterin miqdori yuqori boʻlgan ovqatlardan cheklanish, meva va sabzavotlarga boy parhez yurak salomatligini qoʻllab-quvvatlaydi.

4. Shifokor nazorati va tibbiy tekshiruvlar: Yurak-qon tomir kasalliklari xavfini baholash, qon bosimi, xolesterin va qonda glyukoza miqdorini muntazam kuzatish muhimdir.

5. Psixologik va farmakologik yordam: Chekishni tashlashda psixologik maslahat, nikotin almashtiruvchi terapiya yoki dori vositalari yordam beradi.

6. Ommaviy sogʻlomlashtirish tadbirlari: Chekishni kamaytirish va yurak kasalliklarini oldini olishga qaratilgan kampaniyalar, taʼlim va targʻibot ishlari ham ahamiyatlidir.

Shu choralarni qoʻllash orqali yurak-qon tomir kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Nikotin va yurak-qon tomir tizimiga taʼsiri. Nikotin tamaki mahsulotlarida mavjud boʻlgan asosiy faol moddadir va u yurak-qon tomir tizimiga bir nechta zararli taʼsir koʻrsatadi. Nikotin organizmga tushganda simpatik nerv tizimini faollashtiradi, bu esa yurak tezligini oshiradi va qon bosimini koʻtaradi. Shu bilan birga, nikotin qon tomirlarni toraytiradi, endoteliya hujayralarining funksiyasini buzadi va arteriyalarning elastikligini pasaytiradi. Bundan tashqari, nikotin lipid almashinuvini oʻzgartiradi: “yomon” past zichlikdagi lipoproteinlar (LDL) miqdorini oshiradi, “yaxshi” yuqori zichlikdagi lipoproteinlar (HDL) darajasini kamaytiradi. Bu ateroskleroz va tromboz rivojlanishiga sabab boʻladi. Nikotinning doimiy taʼsiri natijasida yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, insult va boshqa YQTT kasalliklari xavfi sezilarli darajada oshadi. Shu sababli nikotindan voz kechish va tamaki mahsulotlarini cheklash yurak-qon tomir tizimining salomatligini saqlashda muhim omildir.

Tromboz va chekish. Tromboz qon tomirlarida qon ivishi natijasida hosil boʻlgan tromblar tufayli qon oqimi cheklanishi bilan xarakterlanuvchi kasallikdir. Chekish tromboz rivojlanishiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Tamaki tarkibidagi nikotin va boshqa moddalar qonning ivish qobiliyatini oshiradi, trombositlarni





faollashtiradi va ularning bir-biriga yopishishini kuchaytiradi. Shuningdek, chekish endoteliy funksiyasini buzadi va arteriyalar devorida yallig'lanish jarayonlarini faollashtiradi, bu esa tromb hosil bo'lish xavfini oshiradi. Natijada miokard infarkti, insult va periferik arteriya kasalliklari kabi og'ir asoratlar rivojlanishi mumkin. Chekishni tashlash tromboz xavfini sezilarli darajada kamaytiradi, qon ivish jarayonini normallashtiradi va yurak-qon tomir tizimining sog'lom ishlashini ta'minlaydi. Shu bilan birga, profilaktik choralar sifatida sog'lom turmush tarzi, muntazam jismoniy faoliyat va shifokor nazorati muhim hisoblanadi.

**Xulosa.** Chekish yurak-qon tomir tizimiga sezilarli zarar yetkazadigan odatlardan biri bo'lib, ateroskleroz, miokard infarkti, insult, tromboz va boshqa kasalliklar rivojlanishiga olib keladi. Tamaki tarkibidagi nikotin, karbon monoksid va boshqa bioaktiv moddalar qon tomirlarining elastikligini pasaytiradi, endoteliy funksiyasini buzadi, lipid almashinuvini o'zgartiradi va qon ivish jarayonini kuchaytiradi. Natijada yurak va miya qon tomirlarida patologik jarayonlar rivojlanadi, og'ir asoratlar xavfi ortadi. Profilaktika choralarini qo'llash orqali bu xavfni sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Eng samarali chora — chekishni tashlashdir. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, parhezga rioya qilish, muntazam jismoniy faoliyat, shifokor nazorati va psixologik hamda farmakologik yordam yurak-qon tomir salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Shu tariqa, chekishni oldini olish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashning eng muhim omillari hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Benowitz, N.L. (2016). Cardiovascular Toxicity of Nicotine: Implications for Smoking Cessation. *Circulation*,
2. Parmar, M.P., et al. (2023). A Systematic Review of the Effects of Smoking on Atherosclerotic Cardiovascular Disease. *Journal of Clinical Medicine*,
3. Ishida, M., et al. (2024). Cigarette Smoking and Atherosclerotic Cardiovascular Disease: A Review of the Literature. *Journal of Atherosclerosis and Thrombosis*,
4. Gallucci, G., et al. (2020). Cardiovascular Risk of Smoking and Benefits of Smoking Cessation. *Journal of Thoracic Disease*,
5. Rahman, M., et al. (2025). Cardiovascular Effects of Smoking and Smoking Cessation: A 2024 Update. *Global Heart*
6. Messner, B., et al. (2014). Smoking and Cardiovascular Disease. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*,
7. Alavi, R., et al. (2024). Adverse Cardiovascular Effects of Nicotine Delivered by Electronic Cigarettes. *Journal of the American Heart Association*,
8. Lawson, J.S., et al. (2023). The Rise and Fall of Tobacco Smoking and Associated Cardiovascular Disease Mortality. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*.

