ZAMONAVIY INSON SALOMATLIGIGA TAHDID SOLAYOTGAN YASHIRIN XAVFLAR

D. G'ofurova
Z. Usmonova
Muallif: Buvayda Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari
https://doi.org/10.5281/zenodo.24425321

Inson hayotidagi eng katta boylik — salomatlik. Ammo hayotning shiddatli sur'ati, kundalik tashvishlar, noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlik tufayli ko'pchilik o'z sog'lig'iga yetarlicha e'tibor bermaydi. Odam o'zini yaxshi his qilayotgan bo'lsa, organizmida hech qanday muammo yo'q deb o'ylashi mumkin. Aslida esa ayrim kasalliklar uzoq vaqt davomida yaqqol alomatlarsiz rivojlanadi. Qon bosimining ko'tarilishi, qondagi glyukoza miqdorining ortishi va qonda yog'lar almashinuvining buzilishi dastlab insonning kundalik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmasligi mumkin. Biroq ushbu holatlar vaqtida aniqlanmasa, yurak, miya, buyrak va qon tomirlarida jiddiy asoratlar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Shu sababli zamonaviy tibbiyotda muhim bir tamoyil tobora katta ahamiyat kasb etmoqda: kasallikni faqat alomatlar paydo bo'lganda davolash emas, balki uning xavf omillarini oldindan aniqlash va kamaytirish zarur.

1. Arterial gipertoniya — alomatsiz kechishi mumkin bo'lgan xavf

Arterial gipertoniya, ya'ni qon bosimining doimiy yuqoriligi, yurak-qon tomir tizimining eng muhim muammolaridan biridir. U ko'pincha yaqqol belgilar bilan namoyon bo'lmaydi. Shu sababli ayrim insonlar yillar davomida qon bosimi yuqori ekanini bilmasdan yashashi mumkin. Qon bosimining uzoq vaqt nazoratsiz yuqori bo'lishi insult, yurak infarkti, yurak yetishmovchiligi va buyrak faoliyati buzilishlari xavfini oshiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2023-yilgi global hisobotida 2021-yilda dunyo bo'yicha 30–79 yoshdagi taxminan 1,28 milliard kishi gipertoniya bilan yashagani va ularning katta qismi o'z holatidan xabardor bo'lmagani qayd etilgan. Bu raqamlar bir haqiqatni ko'rsatadi: o'zini sog'lom his qilish har doim ham qon bosimi me'yorida ekanini anglatmaydi. Qon bosimini muntazam o'lchash, natijalarni qayd etish va shifokor tavsiyalariga amal qilish xavfni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Bitta o'lchovning yuqori chiqishi har doim ham gipertoniya tashxisini anglatmaydi. Tashxis takroriy, to'g'ri bajarilgan o'lchovlar va zarur bo'lsa, qo'shimcha tekshiruvlar asosida belgilanadi.

2. Qandli diabet — organizmning jim ogohlantirishi

Qandli diabet qondagi glyukoza miqdorining uzoq muddat yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadigan surunkali kasallikdir. Kasallikning ayrim shakllari dastlab sezilarli alomatlarsiz rivojlanishi mumkin. Haddan tashqari chanqash, tez-tez siyish, sababsiz ozish, holsizlik va ko'rishning xiralashishi diabetning ehtimoliy belgilaridan hisoblanadi. Biroq bu alomatlar bo'lmaganida ham kasallik mavjudligini butunlay inkor etib bo'lmaydi. Qondagi glyukoza miqdorining uzoq vaqt yuqori bo'lishi qon tomirlari, ko'z, buyrak va asab tizimiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli xavf omillari mavjud insonlarda shifokor tavsiyasiga ko'ra qondagi glyukoza yoki glikatsiyalangan gemoglobin (HbA1c) tekshiruvi o'tkazilishi mumkin.Ortiqcha vazn, jismoniy faollikning kamligi, oilaviy moyillik va ayrim boshqa omillar, ayniqsa,

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

2-tur qandli diabet rivojlanish xavfi bilan bog‘liq. Muvozanatli ovqatlanish, muntazam harakat va vaznni sog‘lom chegaralarda saqlash ushbu xavfni kamaytirishga yordam beradi. Eng muhimi, qandli diabetni faqat shirinlik iste’moli bilan izohlash noto‘g‘ri. Uning rivojlanishida irsiy, biologik va turmush tarziga oid omillar o‘zaro ta’sir ko‘rsatadi.

3. Semizlik va kamharakatlik — zamonaviy hayotning jiddiy muammosi

Texnologik taraqqiyot ko‘plab yumushlarni yengillashtirdi. Ammo ko‘p vaqtni o‘tirib o‘tkazish, transportdan tez-tez foydalanish va jismoniy faollikning kamayishi salomatlik uchun yangi muammolarni keltirib chiqarmoqda.Kamharakat turmush tarzi va ortiqcha yog‘ to‘planishi 2-tur diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va ayrim boshqa surunkali kasalliklar xavfining ortishi bilan bog‘liq. Semizlikni faqat tashqi ko‘rinish yoki iroda masalasi sifatida baholash to‘g‘ri emas. Uning rivojlanishiga ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik, irsiyat, uyqu, ruhiy holat, ayrim dori vositalari va ijtimoiy sharoitlar ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun vaznni boshqarishda keskin ochlik, nazoratsiz ozdiruvchi vositalar yoki haddan tashqari og‘ir mashqlar o‘rniga uzoq muddat davom ettirish mumkin bo‘lgan sog‘lom odatlarni tanlash muhim. Katta yoshli insonlar uchun Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha jadallikdagi aerob jismoniy faollikni tavsiya etadi. Bunga tez yurish, velosiped haydash va suzish kabi mashg‘ulotlar kiradi. Jismoniy imkoniyatlar va mavjud kasalliklar hisobga olinishi kerak.

Har kuni piyoda yurish, uzoq o‘tirishni tanaffuslar bilan bo‘lish va kundalik faoliyatni ko‘paytirish salomatlikni asrash yo‘lidagi foydali qadamlardir.

4. Yurak-qon tomir kasalliklari: xavf omillarini e’tiborsiz qoldirmang

Yurak va qon tomirlari organizmni kislorod hamda zarur oziq moddalar bilan ta’minlaydi. Ularning faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillar yillar davomida to‘planib borishi mumkin. Yuqori qon bosimi, qonda xolesterin miqdorining oshishi, chekish, diabet, kamharakatlik va ayrim irsiy omillar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Muammoning murakkabligi shundaki, xavf omillarining ayrimlari inson tomonidan sezilmaydi. Masalan, xolesterin miqdori yuqoriligi ko‘pincha alomat bermaydi. Uni aniqlash uchun tegishli laborator tekshiruv talab etiladi.

Ko‘krak qafasida bosuvchi yoki siquvchi og‘riq, to‘satdan nafas qisishi, sovuq terlash yoki hushdan ketish jiddiy holat belgisi bo‘lishi mumkin. Yuzning bir tomoni osilishi, qo‘l-oyoqning to‘satdan kuchsizlanishi yoki nutq buzilishi esa insult alomatlari bo‘lishi ehtimolini ko‘rsatadi. Bunday belgilar yuzaga kelganda kutib turmasdan tez tibbiy yordamga murojaat qilish zarur. O‘z-o‘zidan o‘tib ketishini kutish xavfli. Profilaktika esa ancha oldin boshlanadi: qon bosimi va boshqa xavf omillarini nazorat qilish, chekishdan voz kechish, muvozanatli ovqatlanish va jismoniy faollikni saqlash orqali.

5. Nega profilaktik ko‘riklar muhim?

Profilaktik tibbiy ko‘riklarning maqsadi — kasalliklarni imkon qadar erta aniqlash, xavf omillarini baholash va zarur choralarni vaqtida ko‘rishdir. Biroq barcha insonlarga bir xil tekshiruvlar kerak emas. Qaysi tekshiruv qachon o‘tkazilishi yosh, jins, oilaviy kasalliklar tarixi, individual xavf omillari va amaldagi klinik tavsiyalarga bog‘liq.

Masalan, qon bosimini tekshirish ko‘pchilik katta yoshli insonlar uchun muhim. Qondagi glyukoza va xolesterinni tekshirish zarurati esa insonning individual holatiga qarab belgilanadi. Saraton kasalliklari uchun skrining dasturlari ham muayyan yosh va xavf guruhlariga mo‘ljallangan bo‘lishi mumkin.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Shuni ham unutmaslik kerakki, har qanday tekshiruvning foydasi bilan birga cheklovlari ham mavjud. Keraksiz tahlillar noto'g'ri ijobiy natijalar va ortiqcha tekshiruvlarga olib kelishi mumkin. Shu sababSalomatlikni asrash uchun kasallik paydo bo'lishini kutish shart emas. Profilaktik ko'rik — o'z organizmiga mas'uliyat bilan yondashishning muhim ko'rinishidir.

6. Sog'lom turmush tarzi — eng muhim himoya vositalaridan biri

Ko'plab surunkali kasalliklarning oldini olishda kundalik odatlar muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzi murakkab yoki qimmat choralar majmuasi bo'lishi shart emas.

U quyidagi tamoyillarga asoslanadi

- **Muvozanatli ovqatlanish:** sabzavot, meva, dukkakli mahsulotlar va butun donli oziq-ovqatlarni ko'paytirish, tuz va erkin shakar iste'molini cheklash.
- **Muntazam jismoniy faollik:** imkoniyatga mos ravishda piyoda yurish va boshqa faoliyat turlarini kundalik hayotga kiritish.
- **Yetarli uyqu:** uyqu va uyg'onish vaqtini imkon qadar muntazam saqlash.
- **Tamaki mahsulotlaridan voz kechish:** chekish yurak-qon tomir va nafas yo'llari kasalliklari, shuningdek, saratonning ayrim turlari xavfini oshiradi.
- **Tibbiy tavsiyalarga amal qilish:** mavjud kasalliklarni nazorat qilish va dori vositalarini shifokor ko'rsatmasi asosida qabul qilish.

Ushbu odatlar barcha kasalliklarning oldini olishga kafolat bermaydi. Biroq ular ko'plab xavf omillarini kamaytirishga va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa

Zamonaviy inson salomatligiga tahdid solayotgan eng katta xavflardan biri — kasalliklarni faqat alomatlar paydo bo'lganidan keyin jiddiy qabul qilishdir. Arterial gipertoniya, qandli diabet va xolesterin almashinuvi buzilishlari kabi holatlar uzoq vaqt sezilmasdan rivojlanishi mumkin. Shuning uchun har bir inson o'z salomatligiga befarq bo'lmasligi, individual xavf omillarini bilishi, zarur profilaktik tekshiruvlardan o'tishi va sog'lom turmush tarzini kundalik hayotining bir qismiga aylantirishi lozim.Tibbiyot xodimlari va pedagoglarning vazifasi esa aholiga ilmiy asoslangan ma'lumot yetkazish, kasalliklarning oldini olish madaniyatini rivojlantirish va insonlarni o'z salomatligiga mas'uliyat bilan qarashga undashdan iborat.

Salomatlikni asrash — kasallik bilan kurashishdan oldin boshlanadigan mas'uliyatdir. Bugun o'lchangan qon bosimi, vaqtida o'tkazilgan tekshiruv va shakllantirilgan sog'lom odat ertangi kun uchun muhim qadam bo'lishi mumkin.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.