YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING ASOSIY XAVF OMILLARI VA ULARNING OLDINI OLISH CHORALARI

Sobirboyeva Shahnoz Ikrom qizi
Guliston davlat universiteti
Tibbiyot fakulteti "Davolash ishi" yo'nalishi 1-kurs talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarda yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo'luvchi asosiy xavf omillari, ularning organizmga ta'siri hamda zamonaviy profilaktika usullari yoritilgan. Kasalliklarning oldini olishda sog'lom turmush tarzi, erta tashxis va tibbiy profilaktikaning ahamiyati asoslangan.

Kalit so'zlar: yurak-qon tomir kasalliklari, yoshlar, xavf omillari, ateroskleroz, gipertenziya, profilaktika.

Kirish

Yurak-qon tomir kasalliklari dunyo miqyosida o'limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 2022-yilda yurak-qon tomir kasalliklari sababli taxminan 18,5 million kishi vafot etgan. Ateroskleroz va boshqa yurak-qon tomir muammolarining dastlabki jarayonlari yoshlik davridayoq boshlanishi mumkin. Shu bois kasalliklarning rivojlanishiga olib keluvchi omillarni aniqlash va ularning oldini olish muhim ahamiyatga ega

Asosiy qism

Yoshlarda yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillariga noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, ortiqcha vazn, arterial qon bosimining oshishi, qondagi xolesterin miqdorining ko'payishi, tamaki va nikotin mahsulotlari iste'moli, surunkali stress hamda irsiy moyillik kiradi.

Ushbu omillar qon tomirlari ichki qavatining faoliyatini buzishi, lipidlar almashinuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi va aterosklerotik blyashkalar shakllanishiga sharoit yaratishi mumkin. Natijada kelajakda yurak ishemik kasalligi, infarkt va insult xavfi ortadi. Ayniqsa, bir nechta xavf omilining birgalikda uchrashi alohida e'tibor talab qiladi.

Zamonaviy ilmiy dalillar yurak-qon tomir kasalliklarining ko'plab xavf omillarini nazorat qilish mumkinligini ko'rsatadi. Bunda birlamchi profilaktika, ya'ni kasallik rivojlanishidan oldin uning oldini olish asosiy o'rin tutadi.

Profilaktikaning muhim yo'nalishlari — muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, nikotin mahsulotlaridan voz kechish va stressni boshqarishdir. Bolalar va o'smirlarga kuniga o'rtacha kamida 60 daqiqa jismoniy faollik tavsiya etiladi. Bundan tashqari, qon bosimini nazorat qilish, zarur hollarda qondagi lipidlar va glyukoza miqdorini tekshirish, oilaviy kasalliklar tarixini o'rganish erta aniqlashga yordam beradi.

Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi bo'yicha seminarlar, sport tadbirlari va tibbiy-ma'rifiy loyihalarni tashkil etish ham yoshlar salomatligini mustahkamlashning samarali yo'llaridan biridir.

Xulosa.

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda xavf omillarini erta aniqlash va ularni kamaytirish muhimdir. Zamonaviy ilmiy dalillar yurak-qon tomir kasalliklarining ko'plab xavf omillarini nazorat qilish orqali ularning rivojlanish ehtimolini kamaytirish mumkinligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha vazn, kamharakatlik, noto'g'ri ovqatlanish va zararli odatlar organizmning

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

umumiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Natijada yurak faoliyati buzilishi, qon aylanishining yomonlashishi va boshqa asoratlar yuzaga kelishi mumkin. Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda profilaktik chora-tadbirlar alohida o'rin tutadi. Xususan, muntazam jismoniy faollik, me'yoriy tana vaznini saqlash, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish muhim hisoblanadi. Shuningdek, qon bosimi, qondagi xolesterin va glyukoza miqdorini nazorat qilish ham kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Bolalar va o'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ham katta ahamiyatga ega. Yoshligidan jismoniy faollikka odatlanish, muvozanatli ovqatlanish va kamharakat turmush tarzidan qochish kelajakda yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishi mumkin.

Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish va tibbiy profilaktika tadbirlarini kuchaytirish zarur. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik hamda zararli odatlardan saqlanish bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish muhimdir. Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish faqat tibbiyot xodimlarining emas, balki har bir insonning mas'uliyatidir. Kundalik hayotda sog'lom odatlarni shakllantirish, tibbiy ko'riklardan o'tish va mavjud xavf omillarini nazorat qilish kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda,yuqorida keltirilgan ma'lumotlar yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda xavf omillarini kamaytirish muhimligini tasdiqlaydi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy faollikni oshirish, me'yoriy tana vaznini saqlash, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish yurak-qon tomir salomatligini mustahkamlashga yordam beradi.

Shuningdek, arterial qon bosimi, qondagi xolesterin va glyukoza miqdorini muntazam nazorat qilish hamda profilaktik tibbiy ko'riklardan o'tish kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi. Ushbu chora-tadbirlarni yoshlikdan boshlab hayotga tatbiq etish kelajakda yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq asoratlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Yurak-qon tomir kasalliklari bo'yicha ma'lumotlar, 2022-yil
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Jismoniy faollik va kamharakat turmush tarziga oid tavsiyalar, 2020-yil.
3. Yurak-qon tomir kasalliklarining xavf omillari, profilaktikasi va sog'lom turmush tarziga oid ilmiy manbalar

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