



YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINI YOSHLAR ORASIDA KO'PAYISH SABABLARI

Yusubjonova Buhomidabonu Xabibullo qizi.

Toshpulatova Zuxra Baxtiyor qizi.

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining tasnifi, ularning asosiy shakllari, rivojlanish sabablari va epidemiologik ahamiyati, ularning davolanish xususiyatlari, hozirgi zamonda yurak-qon tomir kasalliklarini zamonaviy yo'l bilan davolash yo'llari yoritib berilgan. Ayniqsa, ishemiya kasalligi, arterial gipertoniya, yurak yetishmovchiligi, aritmiyalar va qon tomirlar aterosklerozining klinik va patofiziologik xususiyatlari batafsil ko'rib chiqilgan. Maqolada yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining bugungi kunda dolzarb muammoga aylanganligi haqida.

Kalit so'zilar: ishemiya kasalligi, arterial gipertoniya, gipotoniya, yurak yetishmovchiligi, aritmiya, ateroskleroz, miokard infarkti, kardiomiopatiya, yurak-qon tomir kasalliklari.

Yurak-qon tomir kasalliklari nafaqat kattalar, balki yoshlar orasida ham ko'p uchramoqda. Buning asosiy sabablari-noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi, stress, zararli odatlar va semizlikdir. Irsiy omillar ham muhim ro'l o'ynaydi. Kasalliklarni oldini olish uchun yoshlikdan sog'lom ovqatlanish, muntazam sport bilan shug'ullanish zarur. Shu bilan bir qatorda kasallikni muhim sabablari: psixologik bosim, jismoniy faollik yetishmasligi (ko'p telefon va kompyuterlar bilan vaqt o'tkazish), chekish va alkogol, yuqori qon bosimi va xolesterin. Ushbu muammo nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib, yoshlar salomatligi va kelajak avlodning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bois yurak-qon tomir kasalliklarni



yoshlar orasida keng tarqalish sabablarini o'rganish va ularni oldini olish choralari tibbiyot fanini dolzarb vazifalaridan biridir. Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari(YQTK) dunyo bo'yicha eng ko'p uchraydigan va o'limga olib keluvchi kasalliklar sirasiga kiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili taxminan 17-18 million odam YQTK oqibatida vafot etadi.

Yurak-qon tomir kasalliklarining sabablari: yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqishiga bir qancha omillar sabab bo'ladi. Eng ko'p uchraydigan sabablarga quyidagilar kiradi:

Noto'g'ri ovqatlanish (yog'li, sho'r, xolesterinli taomlar), kam harakatli hayot tarzi, chekish va spirtli ichimliklar, surunkali stress, irsiy moyillik, qandli diabet, yuqori qon bosimi (gipertoniya).

Sog'lom odam yurak urish tezligi daqiqasiga 55 dan 85 gacha.70 yil ichida 2,6 milliard qisqarish sodir bo'ladi. Yurak taxminan 155 million litr qonni haydab chiqaradi. Organni og'irligi 250.Yurakning massasi 1 yoshgacha 2 marta, 2 yoshgacha 3 marta ortadi va 18 yoshga kelib o'g'il bolalarda 300 g ,qizlarda 250 g bo'ladi.

Yurak-qon tomir kasalliklari JSST Departamenti

- Xalqaro mediklar jamoasining (dunyoning 133 mamlakatidan 2,3 mingta ekspertlar) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisi orasidagi jami o'lim sabablarining 1/3 qismi yurak qontomir kasalliklari bilan bog'liq.

- 1990-2015 yillar orasidagi statistik tadqiqotlar ma'lumotlariga ko'ra 2015 yilda dunyo bo'yicha 400 mln odamda yurak qon-tomir kasalliklari qayd etilgan bo'lsa, u 18 mln odamning o'limiga sabab bo'lgan..

- Ushbu sabablardan eng yuqori o'lim ko'rsatkichi Sharqiy Yevropa, Markaziy Osiyo, Yaqin Sharq, Janubiy Amerika, Qora Afrika va Okeaniyada, eng past o'lim ko'rsatkichi Yaponiya, Andorra, Peru, Frantsiya, Isroil va Ispaniyada qayd etilgan.



- Tadqiqotchilarning fikrlariga ko'ra 1990-2010 yillar oralig'ida o'rtacha o'lim ko'rsatkichi sekin asta kamayib borgan bo'lsa, oxirgi besh yilda ushbu jarayon sekinlashgan. Masalan: 1990 yili yurak qon-tomir kasalliklaridan 100 ming odamga o'lim ko'rsatkichi 393 tani tashkil etgani holda, ushbu ko'rsatkich 2010 yilda 307 tani, keyingi besh yilda esa 286 tani tashkil etdi.

Yurak-qon tomir kasalliklari ko'payish sabablari:

Surunkali stress va uyqusizlik

Psixologik bosim, o'qishdagi yuklanma, ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o'tkazish, oilaviy va shaxsiy muammolar natijasida yoshlar surunkali stress holatiga tushib qolmoqda. Stress tufayli organizmda kortizol va adrenalini miqdori ortadi, bu yurak urishini tezlashtiradi.

Bunga qo'shimcha, yetarli darajada uxlashning yo'qligi yurakning tiklanish jarayoniga to'sqinlik qiladi. 7-8 soatlik sifatli uyqu organizm uchun yetarli. Uyqusizlik yurak urishini ritmini buzilishga olib keladi.

Salbiy odatlar: Chekish-yurak qon tomir kasalliklari, infarkt, insult va gipertoniya rivojlanishining eng asosiy omillaridan biridir. Chekish qon tomirlarning elastikligini pasaytiradi, bu yurakni haddan tashqari zo'riqishga olib keladi. Chekishni tashlash orqali yurak-qon tomir kasalliklari xavfi sezilarli darajada kamayadi, hatto bir necha oy ichda organizmda yaxshi o'zgarishlar yuz beradi. Energetik ichimliklar va zararli stimulyatorlar:

Bugungi kunda yoshlar orasida energetik ichimliklar va turli stimulyatorlar iste'moli keng tarqalgan. Bu moddalar organizmga doimiy ta'sir qilib, yurak faoliyatini buzishi mumkin. Ba'zi yoshlar sport mashg'ulotlari yoki faoliyatlari davomida stimulyatorlar yoki kukunlardan foydalanishadi. Bu moddalar organizmni vaqtincha faollashtirishi mumkin, ammo uzoq muddatli iste'moli salbiy fiziologik va psixologik oqibatlariga olib keladi.

Havo ifloslanishi va yurak-qon tomir kasalliklari

Yurak va qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga havo ifloslanishi jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Havo ifloslanishi stressni kuchaytiradi. Havo sifatining pasayishi va



ifloslanish darajasining yuqoriligi hududlarda yashovchi yoshlar orasida yurak kasalliklari tarqalishini oshiradi.

Yirik shaharlarda va sanoat hududlarida havo sifati yomonlashishganligi sababli, bu hududlarda yashovchi yoshlar orasida yurak kasalliklari tez-tez uchraydi. Partikulyar moddalar va azot oksidi kabi ifloslanish elementlari nafas olish tizimi orqali organizmga kirib, qon tomir tizimiga zarar yetkazadi. Bu elementlar yurak-qon tomir tizimi funksiyasining buzilishiga olib keladi, qon bosimini bosimini oshiradi va arteriyalarning torayishiga sabab bo'ladi.

Noto'g'ri ovqatlanish

Fast-food, yog'li, qovurilgan va yuqori kaloriyalı ovqatlar, shuningdek, shirin gazli ichimliklar va shirinliklar yurak-qon tomir salomatligining eng asosiy dushmanlaridan hisoblanadi. Bu kabi ovqatlar doimiy iste'mol qilinsa, organizmda "yomon" xolasterin (LDL) darajasi oshib boradi va bu qon tomirlarining tiqilib qolishiga sabab bo'ladi.

Yetarli darajada uxlashning yo'qligi yurakning tiklanish jarayoniga to'sqinlik qiladi. 7-8 soatlik sifatli uyqu yurak salomatligi uchun muhim omillardan biri. Uyqusizlik yurak urish ritmining buzilishi va metabolik sindromlar xavfini kuchaytiradi.

Yurak-qon tomir kasalliklari:

Yurak ishemiyasi

Ishemik yurak kasalligi (YuIK), shu jumladan barqaror stenokardiya, beqaror stenokardiya, miokard infarkti) — koronar arteriyalar orqali qon oqimining buzilishi natijasida kelib chiqqan miokard shikastlanishi. Koronar arteriya kasalligining eng Keng tarqalgan sababi dislipidemiya fonida koronar arteriyalarning aterosklerozidir. Mamlakatimizda koronar arteriya kasalligi kattalarning barcha YQTKlar orasida tibbiyot muassasalariga tashrif buyurishining eng keng tarqalgan sababidir.



Xavf omili

Organizmga ta'siri

Kasallik xavfi

Kamharakatlilik

Qon aylanishi sekinlashadi, semizlik Gipertoniya, rivojlanadi

ateroskleroz

Noto'g'ri ovqatlanish

Xolesterin miqdori oshadi

Yurak ishemik kasalligi

Fast-food iste'moli

Yog' va tuz ortiqcha qabul qilinadi

Semizlik, gipertoniya

Energetik ichimliklar

Yurak urishi tezlashadi

Aritmiya

Chekish va vape

Qon tomirlari torayadi

Infarkt, insult

Stress

Qon bosimi oshadi

Yurak yetishmovchiligi

Uyqu yetishmovchiligi

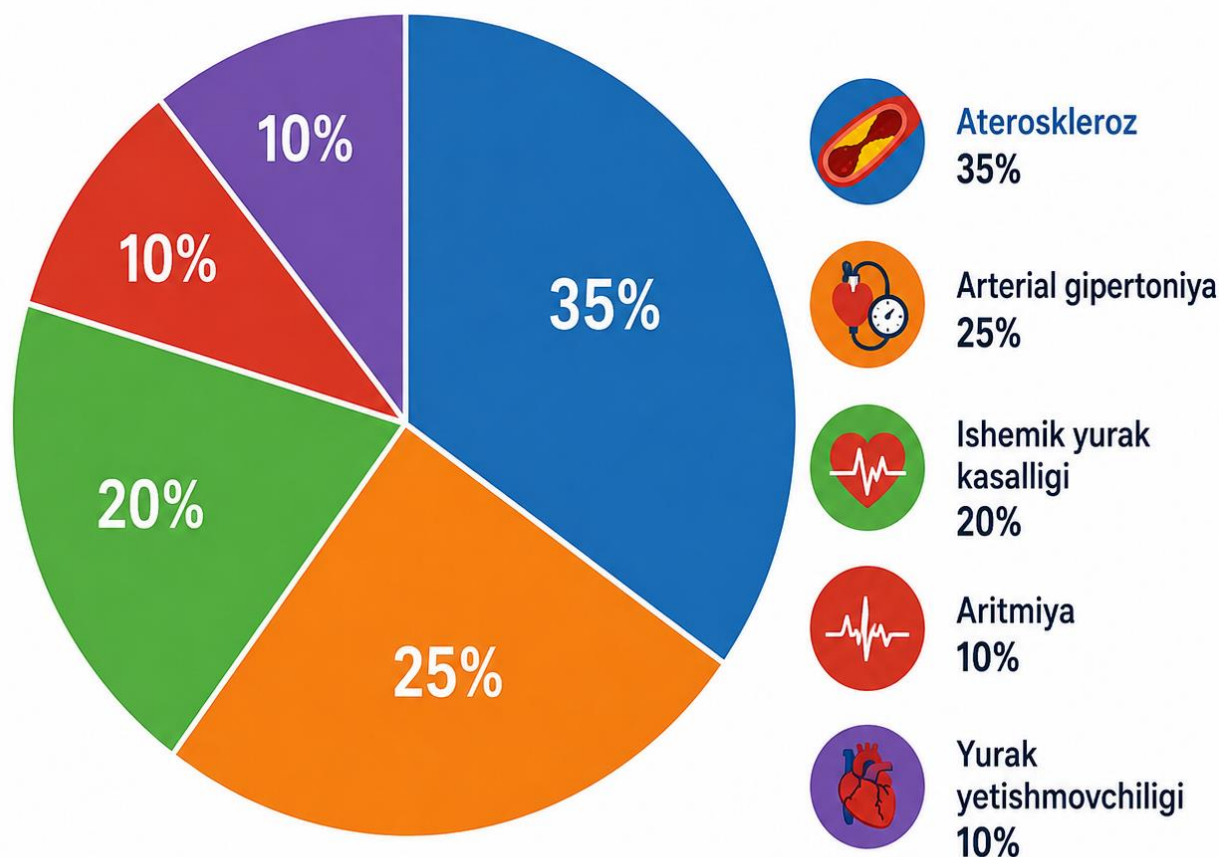
Moddalar almashinuvi buziladi

Gipertoniya

Ortiqcha vazn

Yurakka yuklama ortadi

Yurak-qon tomir kasalliklar

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING UCHRASHISH ULUSHI

Diagrammada yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining nisbiy tarqalishi ko'rsatilgan. Ateroskleroz va arterial gipertoniya eng ko'p uchraydigan kasalliklar hisoblanadi. Ishemik yurak kasalligi, aritmiya va yurak yetishmovchiligi esa kasallanishning muhim qismini tashkil etadi.

1. Yurak yetishmovchiligining mohiyati va patofiziologiyasi
Yurak yetishmovchiligi (YY) - yurakning nasoslik funksiyasi pasayishi natijasida tananing metabolik ehtiyojlarini qondiradigan darajada qon hayday olmasligi bilan tavsiflanadi. Bunda yurakning yoki chap, yoki o'ng qorincha, ayrim holatlarda esa ikki bo'lmali faoliyati buziladi. Kasallikning asosida yurak mushaklarining qisqaruvchanligi pasayishi, yotadi. Yurak yetishmovchiligi boshlanganida organizm kompensator mexanizmlarni ishga tushiradi: yurak urish chastotasi oshadi, tomirlar torayadi, buyraklarda suyuqlik ushlanib qoladi. Ammo vaqt o'tishi bilan bu mexanizmlar aks ta'sir ko'rsatib, yurak mushaklarining yanada



charchashiga, hajm ortiqcha yuklanishiga va kasallikning kuchayishiga sabab bo'ladi.

2. Yurak yetishmovchiligining kelib chiqish sabablari yurak yetishmovchiligi ko'plab yurak va qon tomir kasalliklarining oxirgi bosqichida kuzatiladi.

MIOKARD INFARKTI — [yurak tomir](#) kasalligi; koronar [qon](#) aylanishining buzilishi ([arteriyalaraterosklerozi](#), trombozi, spazmi) natijasida yurak muskulida [infarkt](#) hosil bo'ladi. Miokard infarktining rivojlanishiga [gipertoniya](#) kasalligi, kandli diabet, semirib ketish, kashandalik, [kam harakat](#) qilish, jismoniy va ruhiy zo'rqiish sabab bo'ladi. Juda ko'p hollarda Miokard infarkti [stenokardiya](#) zaminida ro'y beradi. Miokard infarktining asosiy belgilaridan biri yurak muskulining ma'lum bir qismiga birdan kam qon borishi natijasida shu joyda [kislorod](#) va oziq moddalar mikdorining kamayib ketishi tufayli [ko'kraksohasida](#) uzoq muddatli qattiq [og'riq](#) paydo bo'lishidir. To'sh ostida qattiq og'riq paydo bo'lganda [nitroglitserin](#) naf bermasa, zudlik bilan tez tibbiy yordamni chaqirish zarur. Miokard infarktida nitroglitserin og'riqni oxirigacha qoldirmasada, uni qayta qabul qilib turish lozim. Yurak sohasiga, to'sh ustiga gorchichnik, oyoqqa [grelka](#) qo'yish, qo'lni [isitish](#) bilan bemor ahvolini bir oz bulsada yengillashtirish mumkin. Bemorni iloji boricha tezroq kasalxonaga yotqizish, dastlabki kunlari [tibbiyotxodimlari](#) uni uzluksiz nazorat qilib turishlari lozim. [Kasallik](#) juda og'ir, [hayot](#) uchun xavfli hisoblansa ham, o'z vaqtida to'g'ri davo qilinsa, bemor butunlay sog'ayib ketishi mumkin.

Ateroskleroz — arteriyalar ichki devorida xolesterin, lipidlar va biriktiruvchi to'qima elementlaridan tashkil topgan aterosklerotik blyashkalar hosil bo'lishi bilan tavsiflanadigan surunkali kasallikdir. Ushbu blyashkalar qon tomirlari bo'shlig'ini toraytirib, qon oqimini kamaytiradi hamda to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishini buzadi. Ateroskleroz yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti va insult rivojlanishining asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi.

Aritmiya — yurakning elektr impulslerini hosil qilishi yoki o'tkazishidagi buzilishlar natijasida yuzaga keladigan yurak ritmi buzilishidir. Sog'lom odamda yurak bir daqiqada odatda 60–100 marta muntazam uradi. Aritmiya paytida yurak



urishi tezlashishi (taxikardiya), sekinlashishi (bradikardiya) yoki tartibsizlashishi mumkin. Ushbu holat yurakning qon haydash faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, organizmning kislorod bilan ta'minlanishini kamaytiradi.

Aritmiyaning rivojlanishiga yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya, miokard infarkti, yurak nuqsonlari, qalqonsimon bez kasalliklari, stress, chekish, alkogol iste'moli va ayrim dori vositalari sabab bo'lishi mumkin. Kasallikning asosiy belgilari yurak urishining tezlashishi yoki notekis urishi, ko'krak qafasida noqulaylik, bosh aylanishi, holsizlik, hansirash va hushdan ketishdan iborat.

Kardiomiopatiya — yurak mushagining tuzilishi va funksiyasi buzilishi bilan tavsiflanuvchi kasalliklar guruhidir. Bu kasallikda yurak mushagi qalinlashishi, kengayishi yoki elastikligini yo'qotishi mumkin. Natijada yurakning qisqarish kuchi pasayadi va organizmga yetarli miqdorda qon yetkazib berish qiyinlashadi.

Kardiomiopatiya bilan og'rigan bemorlarda tez charchash, hansirash, oyoqlarda shish, yurak urishining buzilishi va ko'krak qafasida og'riq kuzatiladi. Kasallik vaqtida davolanmasa, yurak yetishmovchiligi, og'ir aritmiyalar va hatto to'satdan yurak o'limi rivojlanishi mumkin. Tashxis qo'yishda EKG, exokardiografiya, MRT va laborator tekshiruvlar muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. *Cardiovascular diseases (CVDs): Fact Sheet*. Geneva: WHO, 2024.
2. American Heart Association. *Heart Disease and Stroke Statistics 2025 Update*. Dallas, TX: AHA, 2025.
3. Toshkent Tibbiyot Akademiyasi. *Yurak-qon tomir kasalliklari jamoat salomatligi muammosi sifatida*. Toshkent, 2023.
4. European Society of Cardiology. *Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice*. Brussels, 2021.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. *Sog'lom turmush tarzi va yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi bo'yicha uslubiy tavsiyalar*. Toshkent, 2024.