

**YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING OLDINI OLISH:  
BIRLAMCHI VA IKKILAMCHI PROFILAKTIKA STRATEGIYALARI**

*Hamdamova Nozima Boqijon qizi*

*Respublika ixtisoslashtirilgan kardiologiya ilmiy- amaliy tibbiyot  
markazida klinik ordinator*

**Annotatsiya:** *Ushbu tezisda yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish: birlamchi va ikkilamchi profilaktika strategiyalari, yurak-qon tomir kasalliklarining tarqalishi va ta'sir, hayot tarzini o'zgartirish, xavf omillarini boshqarish, yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish strategiyalari uchun hozirgi dalillarga asoslangan yondashuvlar, birlamchi va ikkilamchi profilaktikasi bo'yicha keng qamrovli strategiyalar, rivojlanayotgan texnologiyalar va optimallashtirilgan bemorlarni parvarish qilish uchun ushbu yondashuvlarni integratsiyalashuvi to'g'risida to'liq bayon qilingan.*

**Kalit so'zlar:** *yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika strategiyalari, farmakoterapiya, patogenez, integratsiyalashuv.*

**Kirish:**

Yurak va qon tomirlariga ta'sir qiluvchi bir qator sharoitlarni o'z ichiga olgan keng atama bo'lgan yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyo bo'ylab kasallanish va o'limning asosiy sababi bo'lib qolmoqda. Yurak-qon tomir kasalliklariningning ta'siri individual sog'liqdan tashqarida bo'lib, butun dunyo bo'ylab oilalar, sog'liqni saqlash tizimlari va iqtisodlariga katta yuk bo'ladi. Davolash usullaridagi sezilarli yutuqlarga qaramay, samarali profilaktika strategiyalari yurak-qon tomir kasalliklarining halokatli oqibatlarini yumshatishning asosi bo'lib qolmoqda.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya:**

Birlamchi profilaktika, birinchi navbatda yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanishining oldini olishga qaratilgan e'tibor, kasallikning rivojlanishiga hissa qo'shishdan oldin xavf omillarini aniqlash va o'zgartirishga urg'u beradi. Turmush

tarzini o'zgartirish birlamchi profilaktikaning asosi bo'lib, yurak xuruji xavfini kamaytirish uchun kuchli vositalarni taklif qiladi. To'yinganyog'lar, xolesterin va qo'shilgan shakarni cheklash bilan birga meva, sabzavotlar, to'liq donalar va yog'siz oqsillarga boy muvozanatli dieta yurak-qon tomir salomatligi uchun juda muhimdir. Gipertenziyani to'xtatish uchun dietali yondashuvlar dietalar qon bosimi, xolesterin va umumiy yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishda sezilarli foyda ko'rsatdi.

Yurak-qon tomir kasalliklari uchun asosiy xavf omili bo'lgan chekish bilan shug'ullanish kerak va undan voz kechish kasallikning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Nikotinni almashtirish terapiyasidan foydalangan holda chekishni tashlash dasturlari va farmakoterapiya muvaffaqiyatli tashlashga yordam beradi. Semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari uchun muhim xavf omili, muvozanatli ovqatlanish va muntazam jismoniy faoliyat orqali sog'lom vaznni saqlashni talab qiladi. Surunkali stress yurak-qon tomir sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin yoga va meditatsiya kabi usullar odamlarga stressni samarali boshqarishga yordam beradi. To'g'ri uyqu, odatda 7-9 soat, umumiy salomatlik uchun muhim va yurak-qon tomir sog'lig'ida rol o'ynaydi.

### **Natijalar:**

O'ziga xos xavf omillari bo'lgan shaxslar uchun farmakoterapiya turmush tarzi o'zgarishlarini to'ldirishi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish uchun maqsadli choralar ko'rishi mumkin. Xolesterin darajasini pasaytiradigan dorilar, yurak-qon tomir kasalliklari uchun asosiy xavf omili yurak xuruji va insult xavfini kamaytirishda samarali. Ba'zida yurak-qon tomir kasalliklari xavfi yuqori bo'lgan, ayniqsa yurak xastaligi yoki insult tarixi bo'lgan odamlar uchun past dozali aspirin terapiyasi tavsiya etiladi. Antihipertenziv dorilar yurak-qon tomir kasalliklari uchun asosiy xavf omili bo'lgan qon bosimini pasaytirishga yordam beradi.

Ikkilamchi profilaktika yurak-qon tomir kasalliklari tashxisi qo'yilgan shaxslarga qaratilgan bo'lib, bu kasallikning qaytalanish, asoratlari va rivojlanish xavfini kamaytirishga qaratilgan. Birlamchi profilaktika uchun belgilangan turmush tarzini o'zgartirish ikkilamchi profilaktika uchun zarur bo'lib qolmoqda.

Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faoliyat, chekishni tashlash, vazni boshqarish, stressni boshqarish va etarli uyquga doimiy e'tibor yurak-qon tomir kasalliklarini boshqarish va asoratlarni oldini olish uchun juda muhimdir. Kardiyak reabilitatsiya dasturlari, jismoniy funktsiyani yaxshilash, xavf omillarini kamaytirishdan keyin sog'lom odatlarni targ'ib qilish uchun mo'ljallangan tizimli dasturlar, odatda, jismoniy mashqlar, ta'lim, maslahat va qo'llab-quvvatlash guruhlarini o'z ichiga oladi.

### **Muhokama:**

Farmakoterapiya ikkilamchi profilaktikada muhim rol o'ynaydi, yurak-qon tomir kasalliklarini uzoq muddatli boshqarish va asoratlarni yumshatishni ta'minlaydi. Antiplatelet agentlari, aspirin va klopidogrel kabi dorilar qon pıhtılarının oldini olishga yordam beradi, yurak xuruji va insult xavfini kamaytiradi. Yurak urishi tezligini va qon bosimini pasaytiradigan beta blokerlar ko'pincha yurak yetishmovchiligi yoki aritmiyasi bo'lgan shaxslar uchun ishlatiladi. Statinlarni doimiy ravishda qo'llash xolesterin darajasini pasaytirish va mavjud yurak-qon tomir kasalliklari bo'lgan odamlarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish uchun juda muhimdir.

Muayyan yurak-qon tomir kasalliklari holatiga qarab, simptomlarni boshqarish, asoratlarni oldini olish yoki umumiy yurak-qon tomir sog'lig'ini yaxshilash uchun boshqa dorilar kerak bo'lishi mumkin. Texnologiyadagi yutuqlar yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishni o'zgartirib, erta aniqlash, shaxsiylashtirilgan aralashuvlar va takomillashtirilgan boshqaruv uchun yangi imkoniyatlarni taklif qilmoqda. Ushbu ma'lumotlardan profilaktika strategiyalarini ishlab chiqish va turmush tarzini o'zgartirish yoki dori-darmonlarni erta tavsiya qilish uchun foydalanish mumkin.

### **Xulosa:**

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, yurak-qon tomir kasalliklarning samarali oldini olish uchun turmush tarzini o'zgartirish, farmakoterapiya, rivojlanayotgan texnologiyalar va bemorga yo'naltirilgan yondashuvni birlashtiradigan ko'p qirrali yondashuv talab etiladi. Yurak-qon tomir kasalliklari

xavf omillari haqida xabardorlikni oshirish va sog'lom turmush tarzini tanlashni targ'ib qilish uchun sog'liqni saqlash kampaniyalari muhim ahamiyatga ega. Birlamchi tibbiy yordam, yurak reabilitatsiyasi va genetik testlarni o'z ichiga olgan profilaktik tibbiy xizmatlardan foydalanish odamlarning samarali profilaktika strategiyalaridan foyda olishlari uchun juda muhimdir. Ushbu global sog'liq tahdidiga qarshi kurashish va barcha uchun sog'lom kelajakni ta'minlash uchun yurak-qon tomir kasalliklarining patogenezi bo'yicha tadqiqotlarni davom ettirish va yangi oldini olish strategiyalarini ishlab chiqish juda muhimdir.

**Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Stone, N. J., Robinson, J. G., Lichtenstein, A. H. va boshqalar. Kattalardagi aterosklerotik yurak-qon tomir xavfini kamaytirish uchun qon xolesterinini davolash. 2014.
2. Sacks, F. M., Svetkey, L., Vollmer, W. M., va boshqalar. Kamaytirilgan dietali natriyning qon bosimiga ta'siri va gipertenziya dietasini to'xtatish uchun parhez yondashuvlari. 2001.
3. Liu, Y., Zhang, Y., & Zhang, H. Semizlik va yurak-qon tomir kasalliklari. 2017.
4. Kurbaniyazov Z.B., Davlatov S.S., Raxmanov Q.E., Mardonov B.A. Torakal, yurak-qon tomir va endokrin xirurgiya. O'quv qo'llanma. – Samarqand: “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti, 2022.