



YURAK-QON TOMIR TIZIMINING YOSHGA BOG‘LIQ RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA KARDIOVASKULYAR KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI

Hamdullayeva Mahliyo

Davronbekova Mubina

Ergashev Xusanboy

*Andijon davlat chet tillari instituti Ingliz tili va
adabiyoti fakulteti 209-guruh talabasi*

Ilmiy rahbar: Aliyeva Rano Amanullayevna

Andijon davlat chet tillari instituti o‘qituvchisi

***Annotatsiya.** Yurak-qon tomir tizimi inson organizmining eng muhim tizimlaridan biri bo‘lib, u yurak va qon tomirlari orqali organizmning barcha hujayralariga kislorod va oziq moddalarni yetkazib beradi hamda metabolik chiqindilarni olib chiqadi. Ushbu tizimning yoshga bog‘liq rivojlanish bosqichlarini tushunish va shu asosda kardiovaskulyar kasalliklarning oldini olish choralari haqida to‘liq ma‘lumotga ega bo‘lish sog‘lom hayot tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.*

***Kalit so‘zlar:** yurak qon-tomir tizimi, homiladorlik, qon bosimi, yurak urishi, qon tomirlar, yurak ishemik kasalligi, yurak yetishmovchiligi, gipertenziya, insult.*

KIRISH

Yurak-qon tomir tizimi rivojlanishi inson hayotining dastlabki davrlaridan boshlab bosqichma-bosqich sodir bo‘ladi. Homiladorlik davrida yurak birinchi organlardan biri sifatida shakllana boshlaydi. Dastlab, yurak oddiy naycha shaklida bo‘lib, asta-sekin to‘rt bo‘lakdan iborat murakkab tuzilishga aylanadi. Homiladorlikning oxirgi oylarida yurak faoliyati barqarorlashadi va qon aylanish tizimi to‘liq ishga tushadi. Tug‘ilganidan so‘ng, yangi tug‘ilgan chaqaloqning yurak-qon tomir tizimi tashqi muhitga moslashish jarayonidan o‘tadi. Bu davrda yurak urish tezligi yuqori bo‘lib, qon bosimi pastroq bo‘ladi, ammo organizmning o‘sishi bilan bu ko‘rsatkichlar asta-sekin normallashtiriladi. Bola yoshida yurak va qon tomirlari o‘shida davom etadi. Yurakning hajmi kattalashadi, qon tomirlari elastikligi oshadi. Shu bilan birga, organizmning o‘sishi va jismoniy faollik darajasi yurak-qon tomir tizimining funktsional imkoniyatlariga ta‘sir qiladi. Maktab yoshidagi bolalarda yurak urish tezligi pasayadi, qon bosimi esa biroz oshadi, bu normal fiziologik o‘zgarishlar hisoblanadi. Shu davrda sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faoliyat yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlik davrida organizmda gormonal o‘zgarishlar yuz beradi, bu esa yurak va qon tomir tizimining faoliyatiga ta‘sir ko‘rsatadi. Bu davrda yurak o‘lchami va miokard massasining o‘sishi davom etadi. Shu bilan birga, qon bosimi va yurak urish tezligi o‘zgaradi. O‘smirlik davrida noto‘g‘ri ovqatlanish, kam harakatlilik, stress va boshqa salbiy omillar yurak-qon tomir tizimining buzilishiga



olib kelishi mumkin. Shu sababli, yoshlarni sogʻlom turmush tarziga oʻrgatish, toʻgʻri ovqatlanish va jismoniy faollikni targʻib qilish juda muhimdir [1].

Yosh kattalashgani sayin yurak-qon tomir tizimida degenerativ oʻzgarishlar yuzaga keladi. Qon tomirlarning elastikligi kamayadi, ularning devorlari qalinlashadi va qattiqlashadi. Bu holat arterioskleroz deb ataladi. Arterioskleroz qon aylanishini qiyinlashtiradi va yurakning ishini ogʻirlashtiradi. Shuningdek, yurak mushaklari ham oʻzgaradi, miokardning elastikligi pasayadi, bu yurak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin. Qon bosimi koʻpincha oshadi, bu esa gipertenziya kasalligining rivojlanishiga sabab boʻladi. Kardiovaskulyar kasalliklar dunyo boʻyicha oʻlim sabablari orasida birinchi oʻrinda turadi. Ular orasida yurak ishemik kasalligi, yurak yetishmovchiligi, gipertenziya, insult va boshqalar mavjud. Ushbu kasalliklarning paydo boʻlishida yosh, irsiyat, ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik darajasi, stress, chekish va boshqa koʻplab omillar muhim rol oʻynaydi. Yoshga bogʻliq oʻzgarishlar bu kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi, shuning uchun profilaktika choralari yoshdan boshlab amalga oshirilishi lozim. Kardiovaskulyar kasalliklarning oldini olish uchun birinchi navbatda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish zarur. Bu oʻz ichiga toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish, chekish va spirtli ichimliklardan voz kechishni oladi. Ovqatlanishda toʻyingan yogʻlar va shakarni kamaytirish, meva va sabzavotlarni koʻproq isteʼmol qilish, tola moddalarga boy mahsulotlarni tanlash muhimdir. Jismoniy faollik yurakni mustahkamlaydi, qon bosimini normallashtiradi va qon aylanishini yaxshilaydi [2].

Stressni boshqarish ham kardiovaskulyar kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Doimiy stress yurak faoliyatini buzadi, qon bosimini oshiradi va qon tomirlar holatini yomonlashtiradi. Shu sababli, psixologik barqarorlikni saqlash, dam olish va oʻz vaqtida tibbiy yordamga murojaat qilish zarur. Chekish yurak-qon tomir tizimiga eng zararli omillardan biri boʻlib, u arterioskleroz va boshqa yurak kasalliklarini tezlashtiradi. Chekishni tashlash kardiovaskulyar kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Yoshga bogʻliq rivojlanish bosqichlarida yurak-qon tomir tizimini muntazam tekshiruvlardan oʻtkazish tavsiya etiladi. Qon bosimi, qon lipidlari darajasi, qand miqdori va boshqa koʻrsatkichlarni nazorat qilish kasalliklarning erta bosqichda aniqlanishiga yordam beradi. Shuningdek, oʻz vaqtida tibbiy profilaktika va davolash choralari qoʻllash mumkin boʻladi. Yurak-qon tomir tizimining sogʻlom rivojlanishi va kardiovaskulyar kasalliklarning oldini olish uchun taʼlim va targʻibot ishlari ham muhimdir. Maktab va oliy oʻquv yurtlarida sogʻlom turmush tarzi, toʻgʻri ovqatlanish va jismoniy faollik haqida maʼlumot berish yoshlarni sogʻlom hayotga yoʻnaltirishda katta yordam beradi. Jamiyatda sogʻlom hayot tarzini qoʻllab-quvvatlash, sportni rivojlantirish va zararli odatlardan voz kechishni targʻib qilish zarur [3].

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yurak-qon tomir tizimi yoshga bogʻliq oʻzgarishlarni boshdan kechiradi. Har bir rivojlanish bosqichi oʻziga xos xususiyatlarga ega boʻlib, bu bosqichlarda toʻgʻri parvarish va profilaktika choralari kasalliklarning oldini



olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Sogʻlom turmush tarzini qoʻllab-quvvatlash, muntazam tibbiy tekshiruvlar va yoshga mos jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Shunday qilib, kardiovaskulyar kasalliklarning oldini olish va uzoq va sifatli hayot kechirish mumkin boʻladi.

Foydalangan adabiyotlar roʻyxati:

1. Axmedov, S. M. “Yurak-qon tomir tizimining fiziologiyasi va patologiyasi.” Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
2. Islomov, B. T. “Kardiologiya asoslari.” Toshkent: “Akademnashr”, 2019.
3. Qodirov, M. R. “Yurak kasalliklarining oldini olish va profilaktikasi.” Toshkent: “Medpress”, 2021.
4. Sobirov, D. A. “Yoshga bogʻliq kardiovaskulyar oʻzgarishlar.” Toshkent: “Tibbiyot”, 2018.
5. Tursunov, J. N. “Sogʻlom turmush tarzi va yurak salomatligi.” Toshkent: “Salomatlik”, 2022.
6. Karimova, L. S. “Kardiovaskulyar kasalliklar: zamonaviy yondashuvlar.” Toshkent: “Ilm-fan”, 2023.
7. Mirzaev, A. Q. “Yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi va patologiyalari.” Toshkent: “Tibbiyot”, 2017.
8. Rustamov, F. X. “Kardiologiyada profilaktika va reabilitatsiya.” Toshkent: “Medpress”, 2020.