

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI VA ULARNING OLDINI OLISH YO‘LLARI

Turg‘unova Muhlisaxon Doniyorbek qizi

Namangan davlat pedagogika instituti

Biologiya yo‘nalishi 2-kurs talabasi

E-mail: muhlisaxon812@gmail.com

Tel: +998 91 664 08 14

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21064352>

Annotatsiya: Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqish sabablari, rivojlanish omillari va ularning inson salomatligiga ta’siri yoritilgan. Yurak faoliyatining buzilishi, yuqori qon bosimi, ateroskleroz, ishemiya kabi keng tarqalgan kasalliklarning asosiy belgilariga ilmiy yondashuv asosida izoh berildi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzining ahamiyati, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va muntazam tibbiy nazorat kabi profilaktika choralarining yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishdagi o‘rni ko‘rsatib berildi. Maqola mazkur kasalliklarning oldini olish bo‘yicha keng jamoatchilik uchun foydali tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar; Yurak-tomir, aterosklerozdir, Kardiomiopatiyani, dilatatsion, TAVR, Transkateter, Profilaktika strategiyasi, Populyatsion strategiya

Аннотация: В данной статье рассматриваются причины сердечно-сосудистых заболеваний, факторы их развития и их влияние на здоровье человека. Основные симптомы таких распространенных заболеваний, как сердечная недостаточность, высокое кровяное давление, атеросклероз, ишемия, объясняются с научной точки зрения. Также показана важность здорового образа жизни, правильного питания, физической активности, отказа от вредных привычек и регулярного медицинского наблюдения в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Статья содержит полезные рекомендации для населения по профилактике этих заболеваний.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, дилатационная кардиомиопатия, TAVR, транскатетерная имплантация аортального клапана, стратегия профилактики, популяционная стратегия

Annotation: This article discusses the causes of cardiovascular diseases, development factors and their impact on human health. The main symptoms of such common diseases as heart failure, high blood pressure, atherosclerosis, ischemia are explained based on a scientific approach. It also shows the importance of a healthy lifestyle, proper nutrition, physical activity, giving up harmful habits and regular medical supervision in the prevention of cardiovascular diseases. The article contains useful recommendations for the general public on the prevention of these diseases.

Keywords; Cardiovascular, atherosclerosis, Cardiomyopathy, dilated, TAVR, Transcatheter, Prevention strategy, Population strategy

KIRISH.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari — yurak, arteriyalar va venalar kasalliklari. Ular juda ko‘p va xilma-xil. Bu kasalliklarning ba’zilari (revmatizm, miokardit va boshqalar) yurakni, ayrimlari arteriya (ateroskleroz) yoki venalarni (masalan, tromboflebit), boshqalari butun yurak-qon tomir tizimini shikastlaydi (gipertoniya kasalligi). Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari dunyo bo‘yicha hozirgi kunga qadar nogironlik va o‘limning asosiy sababi ekanligicha qolmoq-da. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, barcha o‘lim holatlarining 56 foizi yurak-qon tomir tizimi kasalliklari oqibatida kelib chiqadi. Yevropa mamlakatlarida yurak-qon tomir kasalliklari yiliga 4,3 mln (48%) aholi o‘limiga sababchi bo‘ladi. Davlat statistika qo‘mitasi xabariga ko‘ra, O‘zbekiston Respublikasida 2019 yilning yanvar-iyun oylarida vafot etgan fuqarolarning 62,1 foizi holatda aynan qon aylanish tizimi kasalliklari sabab qilib ko‘rsatilgan. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari insonning turmush tarzi va mavjud xavf omillari bilan uzviy bog‘liq. Ko‘pgina xavf omillari turmush tarzini o‘zgartirish orqali nazorat qilinsa, ayrimlari

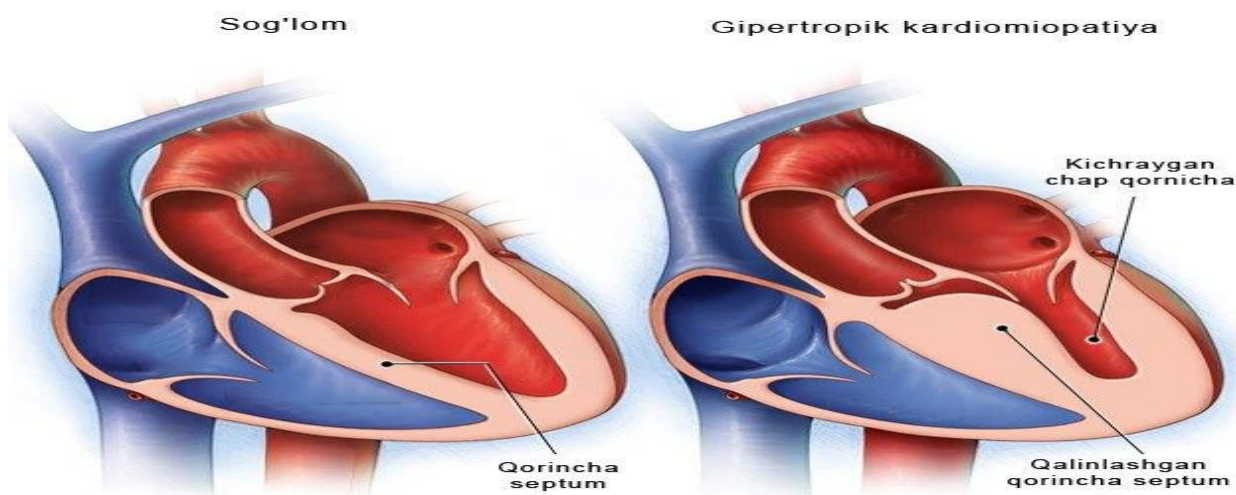
(arterial gipertoniya, dislipidemiya va qand miqdori) medikamentoz yo‘li bilan korreksiya qilinadi. Kardiomiopatiya - miokardning birlamchi shikastlanishi bilan bog‘liq kasalliklar bo‘lib — yurak-tomir kasalliklari, arterial gipertoniya, orttirilgan va tug‘ma yurak poroklari bo‘lmagan holda yurak mushaklarida tizimli va funksional salbiy o‘zgarishlar mavjudligi hisoblanadi. Kardiomiopatiya yuzaga kelishi va rivojlanishining asl sabablari hali aniqlanmagan. Ushbu kasallikni yuzaga kelishiga turtki bo‘luvchi bir qator omillar mavjud: irsiyat, tashqi muhitning salbiy ta’siri, virusli infeksiyalar, aautoimmun kasalliklar, endokrinologik kasalliklar, allergenlar ta’siri, alkogolizm, yurak patologiyalari va boshqalar.

Boshlang‘ich bosqichida kardiomiopatiya odatda belgilarisiz kechadi. Bemorda quyidagi shikoyatlar yuzaga kelishi mumkin: yurak sohasidagi og‘riqlar, kuchli charchoq, umumiy holsizlik, o‘ng qovurg‘a osti qismida kuchli og‘irlik, nafas yetishmasligi, nafas qisib qolishi va boshqa shu kabi alomatlar yuzaga keladi. Yurak-tomir kasalliklari (YTK) — yurak va qon tomir patologiyalarining umumiy nomlanishi. Hozirgi kunda bu kasalliklar guruhi dunyoda, jumladan, O‘zbekistonda ham o‘lim va nogironlikning yetakchi sababchisi bo‘lib kelmoqda. YTK xavf omillari

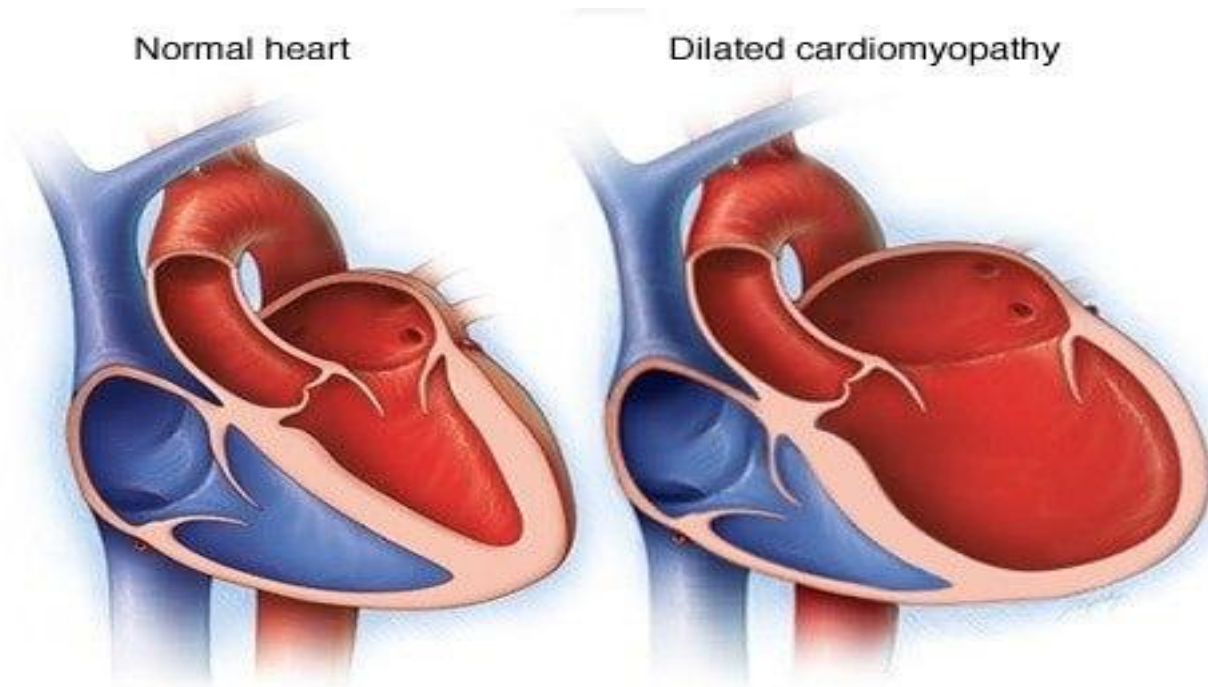
Yurak-tomir tizimi ishemik kasalliklari rivojlanishining asosiy sababi aterosklerozdir. Bu kasallik uzoq vaqt davomida alomatlarisiz kechishi mumkin va faqatgina bir muddat o‘tgach stenokardiya, surunkali serebrovaskulyar yetishmovchilik, miokard infarkti, insult, to‘satdan o‘limga olib kelishi mumkin.

Kardiomiopatiyani davolash uning qanday turdagiligiga bog‘liq hisoblanadi:

- gipertofik kardiomiopatiya bu yurak muskullarini qalinlashib ketishi va natijada yurakning qon surish vazifasini buzilishidir. Bunda shifokorlar tomonidan dori vositalari yozib beriladi, ammo xavf mavjud hollarda septal mioktomiya jarrohlik amaliyoti tavsiya etiladi. Amaliyot natijasida qalinlashib ketgan yurak muskullari kichraytiriladi va normal qon aylanishi qayta tiklanadi.



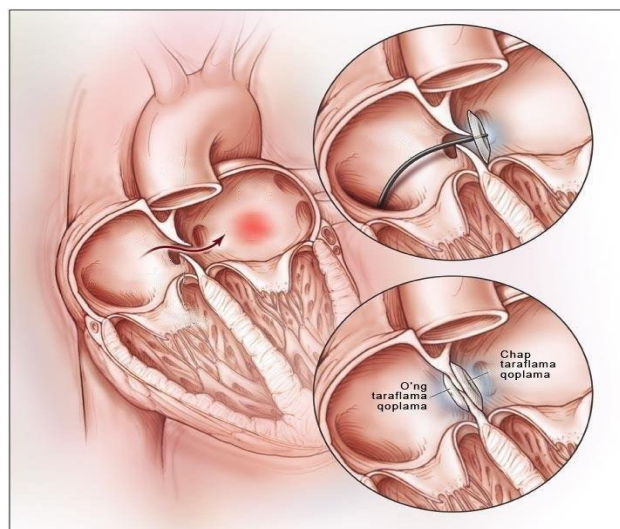
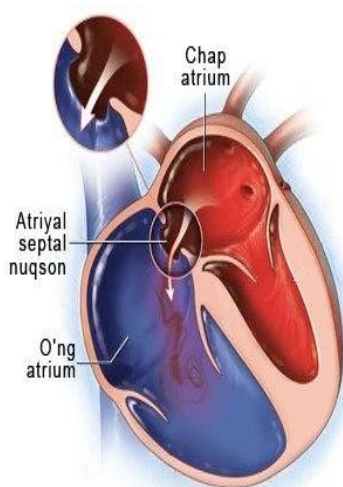
- dilatatsion kardiomiopatiya bu yurakning asosiy qon suruvchi kamerasi – chap qorinchaning kengayib ketish holati bo‘lib bunda yurak qonni to‘liqligicha sura olmay qoladi.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

-restriktiv kardiomiopatiyada esa yurak mushaklari qattiqlashadi va ularda elastiklik kamayib ketadi. Natijada yurak kengaymaydi va yurak urishi intervalida yurak yetarlicha qon bilan to‘lmaydi.

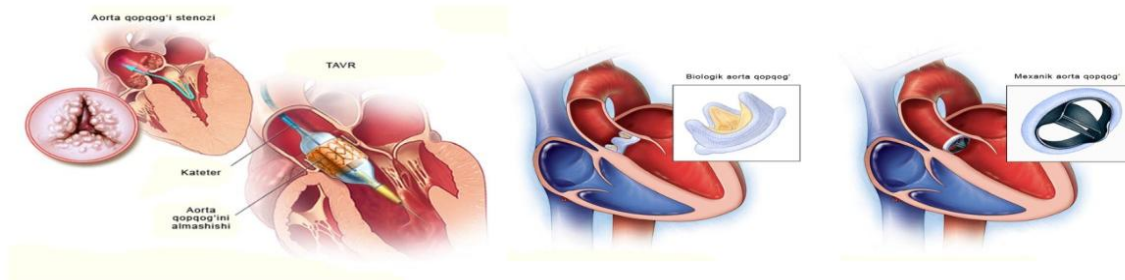
Yurak klapanlarining orasidagi devori nuqsoni - yurakning anatomik tuzilishidagi turg‘un nuqson, kamchilik va o‘zgarishlar normal qon oqimiga xalaqit beradi. Bu 3 yoshdan katta bolalarda eng tez-tez uchrab turadigan tug‘ma yurak nuqsonlaridan biridir. Bunday holatda, yurakdagi o‘ng va chap atriumni ajratib turadigan interdisferik septum(devorda)da teshik(lar) mavjud bo‘ladi. Bu teshikning mavjudligi chap atriumdan o‘ngga patologik qon oqimiga sabab bo‘ladi va kelajakda yurak va o‘pka muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Kasallikni tadqiqot qilishning asosiy usuli – ekokardiografiya, bu nuqson, yurakning holati va boshqalar haqida batafsil ma’lumot beradi. Kasallikni davolashning zamonaviy usuli endovaskulyar usul hisoblanadi. Bunda son venasi orqali uzun naycha shaklidagi kateter yurakka kiritiladi va maxsus qoplama yordamida nuqson berkitiladi. Agar nuqson hajmi katta bo‘lsa, unda minimal invaziv jarrohlik tavsiya etilishi mumkin. Bunda bemor ko‘kraginging o‘ng qismida 4-6 santimetrlik kesma orqali amaliyot bajarilishi mumkin.



Transkateter aorta qopqog‘ini almashtirish (TAVR) odatda og‘ir aorta stenozi bilan tashxislangan bemorlarga tavsiya etiladi. Yurakdan qon tanaga haydalganida aorta qopqog‘i

ochiladi va u to‘g‘ri ochilib yopilmaganida bemorga aorta stenozini tashxisi qo‘yiladi. Bu kasallikka davolash sifatida tanada mo‘‘tadil qon oqimini buzilishiga sabab bo‘lgan eskirgan va toraygan aorta qopqog‘ini almashtirish tavsiya etiladi. Transkateter aorta qopqog‘ini almashtirish ba‘zan transkateter aorta qopqog‘i implantatsiyasi (TAVI) deb ham ataladi.

Asosiy qism. TAVR – bu minimal invaziv jarrohlik amaliyoti bo‘lib, bunda naycha shaklidagi kateter oyoqdagi katta qon tomiri orqali yoki ko‘krak qismidagi kichik kesma orqali yurakka yo‘naltiriladi va implant eskirgan aorta qopqog‘i o‘rniga qo‘yiladi. Implantdan so‘ng eski aorta qopqog‘i olib tashlanadi. Yangi implant darhol ishlay boshlaydi.



Yurak-tomir tizimi ishemik kasalliklari rivojlanishining asosiy sababi aterosklerozdir. Bu kasallik uzoq vaqt davomida alomatlarisiz kechishi mumkin va faqatgina bir muddat o‘tgach stenokardiya, surunkali serebrovaskulyar yetishmovchilik, miokard infarkti, insult, to‘satdan o‘limga olib kelishi mumkin.

Aterosklerozning asosiy xavf omillari:

Yosh. Erkaklar > 40 yosh, ayollar > 50 yosh yoki erta menopauza
Chekish. Hatto oz miqdorda sigaret chekishda ham
Gipertoniya. Qon bosimi $\geq 140 / 90$ mm.sim.ust yoki antigipertenziv vositalardan muntazam foydalanish
2-toifa qandli diabet. Och qoringa glyukozaning > 6.1 mmol / l (110 mg / dl) bo‘lishi
Yaqin qarindoshlarda erta YIK boshlanishi <55 yoshli erkaklarda, < 65 yoshli ayollarda miokard infarkti yoki beqaror stenokardiya
Oilaviy giperlipidemiya IIa, IIb va III turdagi giperlipidemiya
Abdominal semizlik Bel aylanasi: erkaklar uchun > 94 sm, ayollar uchun > 80 sm yoki tana massasi indeksi ≥ 30 kg / m ²
Surunkali buyrak kasalligi TFT <60 ml / daqiqagacha pasayishi bilan SBY yokiglomerulonefrit, tubulointerstitsial nefrit, pielonefrit, buyraklarning tuzilmaviy patologiyasi.

Profilaktika strategiyasi

YTKni oldini olish uchun ikkita asosiy strategiya mavjud: butun aholi masshtabida (populyatsion strategiya) va individual choralar («yuqori xavf» strategiyasi deb ham ataladi). Har ikki turdagi chora-tadbirlar yuqori samaradorlikka ega va hatto resurslar kam bo‘lganda ham amalga oshirilishi mumkin.

- ⇒ Populyatsion strategiya
- ⇒ Tamaki chekishga qarshi qaratilgan keng qamrovli siyosat;
- ⇒ Yog‘, shakar va tuz miqdori yuqori bo‘lgan ovqatlar iste‘molini kamaytirish uchun soliq solish;
- ⇒ Aholining jismoniy faollik darajasini oshirish uchun yo‘lak va velosiped yo‘llari qurish;
- ⇒ Alkogolli ichimliklar suiste‘molini kamaytirish;
- ⇒ Maktablarda bolalarning to‘g‘ri ovqatlanishini ta‘minlash;
- ⇒ Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi ta‘limiy tadbirlar.
- ⇒ Yuqori xavf strategiyasi

Ushbu strategiya yurak-qon tomir xavfi yuqori bo‘lgan shaxslarni maksimal erta muddatlarda aniqlash va ushbu xavf omillarini minimallashtirishga qaratilgan faol profilaktik tadbirlarni amalga oshirishga qaratilgan. Yurak-tomir kasalliklari rivojlanishi xavfi yuqori bo‘lgan shaxslar toifasini aniqlash asosan klinik dispanserizatsiya doirasida amalga oshiriladi. Profilaktik choralarni sifatida o‘zgartirilishi mumkin bo‘lgan xavf omillari to‘g‘rilanadi. Ba’zi hollarda maxsus preparatlar buyurilishi mumkin.

Oldini olish

YTKning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasi farqlanadi. Birlamchi profilaktika — kasallik rivojlanishini oldini olish, ikkilamchi profilaktika — yurak-qon tomir kasalliklari asoratlarini oldini olish (masalan, takroriy miokard infarkti yoki insultni). Ikkilamchi profilaktika ikki bosqichda amalga oshiriladi:

1. Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida kardiolog va tuman shifokorlari tomonidan bemorlarni muntazam ravishda dispanser ko‘rikdan o‘tkazish;

2. Ixtisoslashtirilgan, shu jumladan yuqori texnologiyali tibbiy yordam ko‘rsatish, tibbiy reabilitatsiyani amalga oshirish, sanatoriya-kurortli davolash.

Xulosa. Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda inson salomatligi uchun eng xavfli va keng tarqalgan kasalliklardan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklarning kelib chiqishida noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlilik, zararli odatlar, stress va irsiy omillar muhim rol o‘ynaydi. Maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy turlari, ularning belgilari, xavf omillari hamda zamonaviy davolash usullari haqida ma’lumot berildi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarziga amal qilish, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlardan voz kechish va muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega ekanligi yoritildi. Yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash va profilaktik choralarni o‘z vaqtida amalga oshirish inson umrini uzaytirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining fitoterapiyasi. Z.F.Mavlyanova , E.N.Iyevlev, G.L.Burxonova .Samarqand 2022

2. Torakal yurak-qon tomir va endokrin xirurgiya. Z.B.Kurbaniyazova , S.S.Davlatov, Q.E.Raxmanov , B.A.Mardonov

3. Miokard infarktida yurak-qon tomir asoratlarini rivojlantirishga giperurikemiyaning ta’siri. Tashkenbayeva E. N . Madjidova G. T.

Foydalangan internet manbalari:

4. <https://med360.uz>

5. <https://kun.uz>