



**YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING ZAMONAVIY
MUAMMOLARI: XAVF OMILLARI, ERTA TASHXISLASH VA
PROFILAKTIKANING SAMARALI YO‘NALISHLARI**

Isroilov Abdurashid Mamasidiqovich

*Quva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi,
maxsus fan o‘qituvchisi*

Nurmuhammedova Mavludaxon Abdulxay qizi

*Quva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi,
o‘quvchisi*

ANNOTATSIYA

Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda jahon sog‘liqni saqlash tizimining eng muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Mazkur kasalliklar aholi orasida kasallanish, nogironlik va o‘lim ko‘rsatkichlarining oshishiga sabab bo‘luvchi yetakchi omillardan biridir. Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy klinik shakllari, ularning rivojlanish mexanizmlari, o‘zgartirilishi mumkin bo‘lgan va o‘zgartirib bo‘lmaydigan xavf omillari, erta tashxislash hamda profilaktikaning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilindi. Tadqiqot ilmiy adabiyotlar va xalqaro tibbiy tashkilotlarning zamonaviy tavsiyalarini tahlil qilish asosida olib borildi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, arterial gipertenziya, dislipidemiya, chekish, noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlilik, ortiqcha tana vazni va qandli diabet yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Kasalliklarning oldini olishda aholini muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish, arterial bosim, qondagi glyukoza va lipidlar miqdorini nazorat qilish, sog‘lom ovqatlanish hamda jismoniy faollikni oshirish muhim ahamiyatga ega. Maqolada birlamchi tibbiy yordam tizimining yurak-qon tomir xavfini erta aniqlash va boshqarishdagi roli ham yoritilgan.



Kalit soʻzlar: yurak-qon tomir kasalliklari, arterial gipertenziya, ateroskleroz, yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, insult, xavf omillari, erta tashxislash, profilaktika, sogʻlom turmush tarzi.

ABSTRACT

Cardiovascular diseases remain one of the major challenges for global healthcare systems and are among the leading causes of morbidity, disability and mortality worldwide. This article analyzes the main clinical forms of cardiovascular diseases, their risk factors, early detection and modern preventive approaches. Particular attention is given to modifiable risk factors, including hypertension, dyslipidemia, tobacco use, unhealthy diet, physical inactivity, excess body weight and diabetes mellitus. The study is based on the analysis and synthesis of scientific literature and recommendations of international medical organizations. The findings indicate that early identification and comprehensive management of cardiovascular risk factors may play an important role in reducing the burden of cardiovascular diseases. Regular monitoring of blood pressure, blood glucose and lipid levels, promotion of healthy nutrition, physical activity and smoking cessation are important components of prevention. The article also emphasizes the role of primary healthcare professionals in cardiovascular risk assessment, patient education and long-term prevention.

Keywords: cardiovascular diseases, arterial hypertension, atherosclerosis, coronary heart disease, myocardial infarction, stroke, risk factors, early diagnosis, prevention, healthy lifestyle.

KIRISH

Yurak-qon tomir kasalliklari inson salomatligiga katta taʼsir koʻrsatuvchi surunkali va oʻtkir kasalliklar guruhidir. Ularning tarkibiga yurak ishemik kasalligi, arterial gipertenziya, serebrovaskulyar kasalliklar, periferik arterial kasalliklar, yurak yetishmovchiligi, revmatik yurak kasalliklari va tugʻma yurak nuqsonlari kabi patologiyalar kiradi.



Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, yurak-qon tomir kasalliklari dunyo miqyosida o‘limning yetakchi sabablaridan biri bo‘lib qolmoqda. 2022-yilda ushbu kasalliklar oqibatida taxminan 19,8 million kishi vafot etgan. Yurak xuruji va insult yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog‘liq o‘limlarning asosiy qismini tashkil etadi.

Muammoning dolzarbligi nafaqat o‘lim ko‘rsatkichlari, balki kasalliklarning uzoq muddatli oqibatlari bilan ham bog‘liq. Yurak-qon tomir patologiyalari bemorning mehnat qobiliyatining pasayishi, nogironlik, hayot sifatining yomonlashishi va oilaga hamda sog‘liqni saqlash tizimiga iqtisodiy yukning ortishiga olib kelishi mumkin.

Yurak-qon tomir kasalliklarining muhim xususiyatlaridan biri shundaki, ayrim xavf omillari uzoq vaqt davomida yaqqol klinik belgilar bermasligi mumkin. Masalan, arterial gipertenziya ko‘pincha “jim kechuvchi” holat sifatida namoyon bo‘ladi. Bemor o‘zida qon bosimi yuqoriligini sezmasligi, biroq uzoq muddatli gipertenziya yurak, miya, buyrak va qon tomirlariga zarar yetkazishi mumkin.

Shuning uchun zamonaviy tibbiyotda kasallik paydo bo‘lgandan keyingi davolash bilan bir qatorda, uning rivojlanishidan oldin xavf omillarini aniqlash va boshqarishga katta e’tibor berilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi

Yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillarini, klinik ahamiyatini, erta tashxislash va profilaktika imkoniyatlarini zamonaviy ilmiy ma’lumotlar asosida tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari

- yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy turlarini tavsiflash;
- kasalliklarning rivojlanishiga olib keluvchi xavf omillarini aniqlash;
- arterial gipertenziya va aterosklerozning ahamiyatini yoritish;
- erta tashxislashning o‘rnini ko‘rsatish;
- birlamchi va ikkilamchi profilaktika usullarini tahlil qilish;



tibbiyot xodimlarining profilaktikadagi rolini asoslash.

MATERIAL VA METODLAR

Tadqiqot nazariy-tahliliy yo‘nalishda olib borildi. Yurak-qon tomir kasalliklari bo‘yicha xalqaro tibbiy tashkilotlar, ilmiy jurnallar va klinik tavsiyalarda keltirilgan ma‘lumotlar o‘rganildi.

Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish va mavjud epidemiologik ma‘lumotlarni sharhlash usullaridan foydalanildi.

Asosiy manbalar sifatida Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) hamda Yevropa Kardiologlar Jamiyati (ESC) tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar va ilmiy materiallardan foydalanildi. ESC yurak-qon tomir profilaktikasida individual xavfni baholash, turmush tarzini o‘zgartirish va asosiy xavf omillarini kompleks boshqarishga alohida e‘tibor beradi.

NATIJALAR

Yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy turlari

Yurak-qon tomir kasalliklari turli klinik ko‘rinishlarga ega bo‘lib, ularning rivojlanish mexanizmi ham bir-biridan farq qiladi.

Yurak ishemik kasalligi yurak mushagining kislorod va qon bilan yetarli ta‘minlanmasligi natijasida rivojlanadi. Ko‘pincha koronar arteriyalardagi aterosklerotik o‘zgarishlar ushbu kasallikning asosiy sabablaridan biridir.

Miokard infarkti koronar qon oqimining keskin buzilishi natijasida yurak mushagining ma‘lum qismida nekroz yuzaga kelishi bilan tavsiflanadi. Ko‘krak qafasidagi kuchli yoki siquvchi og‘riq, hansirash, sovuq ter bosishi, kuchli holsizlik va ayrim hollarda ko‘ngil aynishi bilan namoyon bo‘lishi mumkin.

Arterial gipertenziya yurak-qon tomir tizimiga uzoq muddatli yuklama beruvchi asosiy xavf omillaridan biridir. Nazorat qilinmagan yuqori qon bosimi yurak yetishmovchiligi, insult, buyrak zararlanishi va boshqa asoratlar xavfini oshiradi.



Insult bosh miyada qon aylanishining keskin buzilishi natijasida rivojlanadi. U ishemik yoki gemorragik shaklda kechishi mumkin. Yuzning bir tomonida qiyshayish, qo‘l yoki oyoqda to‘satdan kuchsizlik, nutqning buzilishi kabi belgilar kuzatilganda tez tibbiy yordam chaqirish zarur.

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING XAVF OMILLARI

Yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida xavf omillarini shartli ravishda ikki guruhga ajratish mumkin.

O‘zgartirib bo‘lmaydigan xavf omillari:

yosh;

jins;

irsiy moyillik;

oilaviy anamnez;

ayrim tug‘ma kasalliklar.

O‘zgartirish mumkin bo‘lgan xavf omillari:

chekish;

arterial gipertenziya;

yuqori xolesterin;

qandli diabet;

ortiqcha tana vazni;

kamharakatlilik;

noto‘g‘ri ovqatlanish;

alkogolni zararli iste‘mol qilish.

WHO ma’lumotlariga ko‘ra, tamaki iste‘moli, jismoniy faollikning yetishmasligi, noto‘g‘ri ovqatlanish va alkogolni zararli iste‘mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiruvchi muhim xulq-atvor omillaridir.

ARTERIAL GIPERTENZIYA VA YURAK-QON TOMIR XAVFI

Arterial gipertenziya yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida alohida ahamiyatga ega.



Qon bosimining uzoq muddat yuqori bo'lishi tomirlar devoriga mexanik yuklamani oshiradi. Vaqt o'tishi bilan qon tomirlarining elastikligi kamayishi, yurak mushagiga tushadigan yuklama ortishi va ayrim organlarning qon bilan ta'minlanishi buzilishi mumkin.

Gipertenziyani aniqlashning eng oddiy usuli arterial qon bosimini muntazam o'lchashdir. Bunda o'lchash sharoitiga rioya qilish va zarur hollarda takroriy o'lchovlarni amalga oshirish muhim.

Bemorning qon bosimi ko'rsatkichlarini muntazam qayd etib borishi shifokorga davolash samaradorligini baholashda yordam beradi.

ATEROSKLEROZ VA DISLIPIDEMIYA

Ateroskleroz — arteriya devorlarida lipidlar va boshqa komponentlarning to'planishi bilan bog'liq surunkali patologik jarayon.

Aterosklerotik blyashkalar tomir bo'shlig'ining torayishiga olib kelishi mumkin. Ayrim holatlarda blyashkaning yorilishi va tromb hosil bo'lishi qon oqimining keskin buzilishiga sabab bo'ladi.

Qondagi lipidlar, ayniqsa LDL-xolesterin miqdorining oshishi yurak-qon tomir xavfini baholashda muhim ko'rsatkichlardan biridir.

Shu sababli yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda lipid profilini tekshirish, ovqatlanish tartibini yaxshilash va shifokor tavsiyalariga muvofiq davolash muhim hisoblanadi.

QANDLI DIABET VA YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI

Qandli diabet ham yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiruvchi muhim omillardan biridir.

Qonda glyukoza miqdorining uzoq vaqt yuqori bo'lishi qon tomirlari va boshqa to'qimalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Diabet bilan birga arterial gipertenziya va dislipidemiya mavjud bo'lsa, umumiy yurak-qon tomir xavfi yanada oshadi.



Shuning uchun diabet bilan yashayotgan bemorlarda nafaqat glyukoza, balki qon bosimi, lipidlar, tana vazni va boshqa xavf omillarini ham kompleks nazorat qilish zarur.

OVQATLANISH VA JISMONIY FAOLLIKNING AHAMIYATI

Sogʻlom ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda muhim oʻrin tutadi.

Ratsionda sabzavot, meva, dukkakli mahsulotlar, butun donli mahsulotlar va boshqa oziqaviy jihatdan muvozanatli mahsulotlarning yetarli boʻlishi maqsadga muvofiq.

Tuzni ortiqcha isteʼmol qilish arterial qon bosimiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Shu sababli tuz miqdorini nazorat qilish profilaktikaning muhim yoʻnalishlaridan biridir.

Jismoniy faollik esa yurak va qon tomirlarining funksional holatini qoʻllab-quvvatlashga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik tana vaznini nazorat qilish, metabolik koʻrsatkichlarni yaxshilash va umumiy sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

CHEKISHNING YURAK-QON TOMIR TIZIMIGA TAʼSIRI

Tamaki mahsulotlari tarkibidagi moddalar qon tomirlari va yurak faoliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Chekish aterosklerotik jarayonlarning rivojlanishiga, tromboz xavfining ortishiga va yurak-qon tomir hodisalari ehtimolining oshishiga hissa qoʻshadi.

Shuning uchun chekishni toʻxtatish yurak-qon tomir profilaktikasining eng muhim yoʻnalishlaridan biridir.

MUHOKAMA

Oʻrganilgan ilmiy maʼlumotlarning umumiy tahlili yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida bir nechta xavf omillari bir vaqtning oʻzida ishtirok etishini koʻrsatadi.



Masalan, arterial gipertenziyaga ega bo'lgan va chekuvchi, kamharakat turmush tarziga ega bo'lgan insonda yurak-qon tomir xavfini faqat bitta ko'rsatkich asosida baholash yetarli bo'lmashligi mumkin.

Shu sababli zamonaviy profilaktik yondashuv kompleks xavf baholash tamoyiliga asoslanadi.

Bunda bemorning:

yoshi;

arterial bosimi;

lipid profili;

glyukoza darajasi;

tana vazni;

chekish holati;

jismoniy faolligi;

ovqatlanish xususiyatlari;

oilaviy anamnezi

kabi omillar hisobga olinadi.

ESC tavsiyalarida yurak-qon tomir xavfini individual baholash va turmush tarzi bilan bog'liq xavf omillarini boshqarish profilaktikaning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

ERTA TASHXISLASHNING AHAMIYATI

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda erta tashxislash alohida ahamiyatga ega.

Birlamchi tibbiy yordam darajasida oddiy tekshiruvlar orqali ko'plab xavf omillarini aniqlash mumkin. Jumladan, arterial qon bosimini o'lchash, tana vaznini baholash, glyukoza va lipid profilini tekshirish bemorning umumiy yurak-qon tomir xavfini baholash uchun muhim ma'lumot beradi.

Bemorning o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashishi ham muhim. Profilaktik tibbiy ko'riklardan o'tish, shifokorga o'z vaqtida murojaat qilish va



tavsiya etilgan davolash rejimiga rioya qilish kasallikning asoratlarini kamaytirishga yordam beradi.

BIRLAMCHI VA IKKILAMCHI PROFILAKTIKA

Birlamchi profilaktika

Kasallik hali rivojlanmagan insonlarda uning oldini olishga qaratiladi.

Asosiy yoʻnalishlar:

sogʻlom ovqatlanish;

muntazam jismoniy faollik;

chekishdan voz kechish;

tana vaznini nazorat qilish;

arterial bosimni muntazam tekshirish;

qondagi glyukoza va lipidlarni nazorat qilish;

sogʻlom uyqu va kun tartibiga rioya qilish;

stressni boshqarish.

Ikkilamchi profilaktika

Yurak-qon tomir kasalligi allaqachon aniqlangan bemorlarda qayta xurujlar va asoratlarni kamaytirishga qaratiladi.

Bunda bemorning shifokor koʻrsatmalariga rioya qilishi, dori vositalarini oʻz vaqtida qabul qilishi, nazorat tekshiruvlaridan oʻtishi va turmush tarzini oʻzgartirishi muhimdir.

TIBBIYOT XODIMLARINING PROFILAKTIKADAGI ROLI

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda tibbiyot xodimlarining roli juda katta.

Tibbiyot xodimi bemorga nafaqat dori-darmonlarni qabul qilish tartibini tushuntirishi, balki kasallikning xavf omillari va ularni kamaytirish usullari haqida ham maʼlumot berishi kerak.

Aholi orasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, arterial gipertenziyani erta aniqlash, profilaktik koʻriklarni tashkil etish, chekishni tashlash boʻyicha maslahat



berish va bemorlarning tibbiy savodxonligini oshirish yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasining muhim qismlaridir.

Tibbiyot texnikumlarida tahsil olayotgan bo‘lajak tibbiyot xodimlarining ushbu yo‘nalishda bilim va amaliy ko‘nikmalarini shakllantirish ham jamoat salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

AMALIY TAVSIYALAR

Yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish maqsadida quyidagi profilaktik yondashuvlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

Birinchidan, arterial qon bosimini muntazam nazorat qilish.

Ikkinchidan, ratsiondagi ortiqcha tuz, to‘yingan yog‘lar va yuqori darajada qayta ishlangan mahsulotlarni cheklash.

Uchinchidan, yosh va sog‘liq holatiga mos muntazam jismoniy faollikni yo‘lga qo‘yish.

To‘rtinchidan, chekishni boshlamaslik yoki chekishni tashlash.

Beshinchidan, ortiqcha tana vazni mavjud bo‘lsa, uni sog‘lom usullar yordamida nazorat qilish.

Oltinchidan, qandli diabet yoki lipid almashinuvi buzilishi mavjud bo‘lgan bemorlarda shifokor nazoratini muntazam davom ettirish.

Yettinchidan, ko‘krak qafasida kuchli og‘riq, to‘satdan nafas qisishi, hushdan ketish, yuz yoki qo‘l-oyoqning bir tomonida kuchsizlik, nutq buzilishi kabi xavfli belgilar paydo bo‘lganda shoshilinch tibbiy yordamga murojaat qilish.

XULOSA

Yurak-qon tomir kasalliklari global miqyosda aholi salomatligiga katta ta’sir ko‘rsatuvchi kasalliklar guruhidir. Ularning rivojlanishida yosh va irsiyat kabi o‘zgartirib bo‘lmaydigan omillar bilan bir qatorda arterial gipertenziya, dislipidemiya, chekish, noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlilik, ortiqcha tana vazni va qandli diabet kabi boshqarilishi mumkin bo‘lgan omillar ham muhim o‘rin tutadi.



Tadqiqot natijalari yurak-qon tomir kasalliklariga qarshi kurashishda profilaktik yondashuvning ahamiyatini ko'rsatadi. Kasallikni faqat rivojlanganidan keyin davolash emas, balki uning xavf omillarini oldindan aniqlash, individual xavfni baholash va turmush tarzini sog'lomlashtirish samarali profilaktikaning asosini tashkil etadi.

Birlamchi tibbiy yordam tizimida arterial qon bosimi, glyukoza, lipidlar, tana vazni va boshqa xavf omillarini muntazam nazorat qilish yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash imkoniyatini oshiradi.

Shuningdek, aholining tibbiy savodxonligini oshirish, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni targ'ib qilish, chekishning oldini olish hamda bemorlarning davolanishga rioya qilishini ta'minlash muhim vazifalardan hisoblanadi.

Umuman olganda, yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish "erta aniqlash — xavfni baholash — xavf omilini boshqarish — muntazam kuzatuv" tamoyiliga asoslangan kompleks yondashuvni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Yurak-qon tomir kasalliklari (Cardiovascular diseases). WHO, 2025.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Yuqumsiz kasalliklar. WHO, 2025.

European Society of Cardiology. Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish bo'yicha klinik amaliyot tavsiyalari. ESC, 2021.

World Health Organization. Cardiovascular diseases: prevention and control. Geneva: WHO.

World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases. Geneva: WHO.

In English

World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). WHO Fact Sheet, 2025.



World Health Organization. Noncommunicable diseases. WHO Fact Sheet, 2025.

Visseren F.L.J., Mach F., Smulders Y.M., et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2021;42(34):3227–3337.

European Society of Cardiology. 2021 ESC Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. *European Heart Journal*. 2021.

World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases. Geneva: WHO.

Roth G.A., Mensah G.A., Johnson C.O., et al. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019. *Journal of the American College of Cardiology*. 2020;76(25):2982–3021.

Arnett D.K., Blumenthal R.S., Albert M.A., et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease. *Circulation*. 2019;140:e596–e646.

Libby P., Buring J.E., Badimon L., et al. Atherosclerosis. *Nature Reviews Disease Primers*. 2019;5:56.

NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in blood pressure and hypertension. *The Lancet*. 2021.

World Health Organization. HEARTS: Technical package for cardiovascular disease management in primary health care. Geneva: WHO