



YOSHLAR ORASIDA YURAK KASALLIKLARINING KO'PAYISH SABABLARI

Numonova Marjona

Qo'qon Universiteti Andijon Filiali Tibbiyot Fakulteti Davolash ishi
Yo'nalishi 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18493990>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-fevral 2026 yil
Ma'qullandi: 03-fevral 2026 yil
Nashr qilindi: 05-fevral 2026 yil

KEYWORDS

yurak kasalliklari, yoshlar salomatligi, stress, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlar, profilaktika.

ABSTRACT

Bu maqolada yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payish sabablari tahlil qilingan. Tadqiqotda noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamligi, stress, zararli odatlar, uyqusizlik hamda irsiy omillarning yurak faoliyatiga salbiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy turmush tarzi bilan bog'liq muammolar yurak kasalliklarining erta yoshda rivojlanishiga olib kelishi ilmiy asosda bayon etilgan. Maqolada yoshlar salomatligini saqlashda sog'lom turmush tarzining ahamiyati, profilaktika choralari va muntazam tibbiy ko'rikning zarurligi ta'kidlangan. Ushbu maqola tibbiyot sohasi talabalari va keng kitobxonlar uchun foydali hisoblanadi.

So'nggi yillarda yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) jamiyat salomatligi uchun eng dolzarb muammolardan biriga aylangan. An'anaviy ravishda bu kasalliklar faqat keksa yoshdagilarda uchraydi deb hisoblangan bo'lsa-da, so'nggi tadqiqotlar va statistika ma'lumotlari yoshlar, ya'ni 18–35 yosh oralig'idagi shaxslar orasida ham yurak kasalliklarining sezilarli darajada ortayotganini ko'rsatmoqda. Xususan, yoshlar orasida arteriyal gipertoniya, ateroskleroz, yuqori xolesterin darajasi, yurak ritmi buzilishlari va hatto miokard infarkti kabi holatlar tobora ko'proq uchramoqda, bu esa sog'liqni saqlash tizimi va jamoatchilik uchun jiddiy xavf tug'dirmoqda. Bu kasallikning sabablari ko'p qirrali va murakkab bo'lib, ularning ichida zamonaviy turmush tarzi omillari — stress, noto'g'ri ovqatlanish, harakatsizlik, zararli odatlar — yoshlar yurak salomatligiga salbiy ta'sir etmoqda. Bundan tashqari, yoshlar orasida obezlik, gipertoniya holatlari va metabolik kasalliklar ham kuzatilmoqda, bu esa yurak kasalliklari xavfini yanada oshiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy va psixologik omillar, masalan ruhiy zo'riqish va stress, yoshlar salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda, bu esa yurak-qon tomir patologiyalarining erta bosqichda paydo bo'lishiga olib keladi. Bugungi kunda yurak kasalliklari butun dunyo bo'ylab o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan sanaladi, yosh avlod orasida ularning aniqlanishi esa global sog'liqni saqlash strategiyalarida yangi yondashuvlarni talab qiladi.

Asosiy qism: Yurak kasalliklarining sabablari Yurak-qon tomir kasalliklarining yoshlar orasida ko'payishiga olib keluvchi omillar ko'p qirrali bo'lib, ularning aksariyatini ilmiy

tadqiqotlar tasdiqlaydi. Avvalo, yurak kasalliklarida yoshlar orasidagi riski kattalar bilan solishtirganda ham sezilarli darajada ortmoqda, bu esa sog'lom turmush tarzi omillarining yo'qligi bilan bog'liqligi aniqlangan.

1. Noto'g'ri ovqatlanish va dislipidemiya: Yoshlar orasida yuqori kaloriyali, yog'li va shirin oziq-ovqat mahsulotlari iste'moli ko'paymoqda. Bu ratsion metabolik buzilishlarga, jumladan qonda xolesterinning yuqoriligi va dislipidemiya holatlariga olib keladi. Dislipidemiya — aterosklerotik plakalarning shakllanishi uchun asosiy xavf omillaridan biri bo'lib, yoshlarda ateroskleroz rivojlanish xavfini oshiradi.

2. Jismoniy faollikning yetarli emasligi: Kam harakatsizlik yoshlar orasida keng tarqalgan hisoblanadi. Fizik faollikning past darajasi yurak-tomir tizimining zaiflashishiga, ortiqcha vazn to'planishiga va qon bosimining oshishiga olib keladi. Harakat etmaslik metabolik sog'liq uchun yana bir xavf — semirish va gipertenziya rivojlanishiga kuchli turtki beradi.

3. Chekish va zararli odatlar: Uzoq muddatli chekish yurak to'qimalarining strukturasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, tomirlarni toraytiradi va kislorod yetishmasligiga sabab bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, chekish bolalikdan boshlab davom etganda, yurakning struktura va funktsiyasiga erta salbiy o'zgarishlar kiritadi va kelajakda CVD riskini sezilarli darajada oshiradi.

4. Stress va ruhiy zo'riqish: Yoshlar orasida ijtimoiy bosim, o'qish va ish bilan bog'liq stressning doimiyligi yurak ritmi buzilishiga, qon bosimining ko'tarilishiga sabab bo'lishi ilmiy tadqiqotlar orqali tasdiqlangan. Stress endoteliy (qon tomir ichki qavati) funksiyasini buzadi va ateroskleroz xavfini oshiradi.

5. Ortiqcha vazn va semirish: Semirish va ortiqcha vazn yoshlar orasida yurak kasalliklari xavfini oshiruvchi mustaqil omil sanaladi. Tanadagi ortiqcha yog' to'planishi organizmda tizimli yallig'lanishga sabab bo'lib, bu yurak salomatligiga salbiy ta'sir qiladi va gipertoniya hamda dislipidemiya bilan birga yurak xavfini kuchaytiradi.

6. Irsiy va genetik omillar: Ba'zi yoshlarda yurak kasalliklari xavfi irsiy omillarga bog'liq bo'lib, genetik moyillik yuqori xolesterin yoki boshqa metabolik kasalliklar bilan birga keladi. Biroq turmush tarzi omillari bilan birga genetik risk ham yurak kasalliklari rivojlanish ehtimolini ancha oshiradi.

Profilaktika va davolash choralari:

Yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payishini kamaytirish uchun bir nechta profilaktik va davolash choralari mavjud. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, risk omillarini boshqarish va sog'lom turmush tarzini qo'llash yurak kasalliklarining rivojlanish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi

1.Sog'lom ovqatlanish: Meva va sabzavotlar, to'liq donli mahsulotlar va oqsillarni kundalik ratsionga kiritish ,ratsionda omega-3 yog' kislotalari va foydali yog'larni ko'paytirish

2. Jismoniy faollikni oshirish: Haftasiga kamida 3–5 marta yurak faoliyatini rag'batlantiruvchi mashqlar (yugurish, suzish, velosiped), kundalik hayotda faol bo'lish: zinadan chiqish, piyoda yurish, sport mashg'ulotlari

3. Stressni kamaytirish va ruhiy salomatlik: Meditatsiya, nafas mashqlari va yoga orqali ruhiy zo'riqishni kamaytirish , dam olish va uyquga yetarlicha vaqt ajratish, ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislar bilan maslahatlashish

4. Zararli odatlardan voz kechish: Chekish va spirtli ichimliklarni tark etish, energetik ichimliklar va stimulyatorlardan uzoq turish, yoshlar orasida bu odatlarni kamaytirish bo'yicha ijtimoiy kampaniyalarni qo'llash

5. Uyqu va kun tartibini tartibga solish: Kuniga 7–9 soat sifatli uyqu olish, tungi uyqusizlik va tartibsiz turmush tarzidan saqlanish, kechki ovqatni kamaytirish **Xulosa**

Yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payishi bugungi kunda jiddiy ijtimoiy va tibbiy muammo hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, asosiy xavf omillari sifatida noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, stress, uyqusizlik va zararli odatlar ajralib turadi. Ushbu omillar yurak faoliyatini buzib, arterial gipertoniya, ateroskleroz, dislipidemiya va yurak ritmi buzilishlari kabi patologiyalar rivojlanishiga olib keladi. Profilaktik choralar va sog'lom turmush tarzi orqali bu xavfni sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Shu jumladan, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlardan voz kechish, stressni boshqarish va uyquni tartibga solish yoshlar salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, muntazam tibbiy ko'rik va genetik yoki irsiy risklarni aniqlash orqali yurak kasalliklarini erta bosqichda aniqlash va ularni samarali davolash mumkin

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Braunwald E. Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. Philadelphia: Elsevier, 2022. Yurak-qon tomir kasalliklarining sabablari, yoshlar salomatligi va profilaktik choralar haqida asosiy ilmiy manba.
2. World Health Organization (WHO). Cardiovascular diseases (CVDs). Geneva, 2023. Global statistika va yoshlar orasida yurak kasalliklarining tarqalishi bo'yicha ma'lumot.
3. Mozaffarian D. Lifestyle and cardiovascular health. Circulation Journal, 2021. Sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish va jismoniy faollikning yurak salomatligiga ta'siri.
4. PubMed Articles on Youth Cardiovascular Risk. Predictors in Youth of Adult Cardiovascular Events. Pediatrics, 2023. Yoshlar orasida stress, kamharakatlik va boshqa risk omillari bo'yicha tadqiqot natijalari.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish bo'yicha klinik tavsiyalar. Toshkent, 2021. Profilaktika va davolash bo'yicha milliy tavsiyalar, yoshlar salomatligini saqlash bo'yicha chora-tadbirlar