



SOG'LOM TURMUSH TARZI. YURAK KASALLIKLARI PROFILAKTIKASI

Xudayarova Oysafar Ne'matullayevna

Samarqand viloyati Ishtixon Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi "Jamoada hamshiralik ishi" fani o'qituvchisi.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18800974>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20- fevral 2026 yil
Ma'qullandi: 24- fevral 2026 yil
Nashr qilindi: 27- fevral 2026 yil

KEY WORDS

sog'lom turmush tarzi, yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, gipertoniya, ateroskleroz, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, stres.

ABSTRACT

Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzining yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasidagi o'rni ilmiy jihatdan ko'rib chiqilgan. Yurak kasalliklarining kelib chiqish omillari, xavf faktorlarining ta'siri hamda ularni kamaytirishning zamonaviy usullari tahlil qilingan. Shuningdek, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va psixosotsional barqarorlikni ta'minlash orqali kasalliklarning oldini olish yo'llari bayon etilgan..

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'yicha o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mazkur kasalliklarning aksariyati noto'g'ri turmush tarzi bilan bevosita bog'liq. Shu bois sog'lom turmush tarzini shakllantirish va keng targ'ib qilish yurak kasalliklari profilaktikasining eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzi – bu inson salomatligini mustahkamlashga qaratilgan to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish hamda ruhiy muvozanatni saqlash kabi omillar majmuidir.

Asosiy qism.

Yurak kasalliklarining asosiy xavf omillari.

Yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. **Ular ikki guruhga bo'linadi:**

1.O'zgartirib bo'lmaydigan omillar: yosh, jins, irsiy moyillik.

2.O'zgartirilishi mumkin bo'lgan omillar: arterial gipertoniya, semizlik, qandli diabet, gipodinamiya, noto'g'ri ovqatlanish, chekish, alkogol iste'moli va surunkali stress.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, yurak xurujlari va insult holatlarining katta qismi aynan boshqariladigan xavf omillari bilan bog'liq. Demak, ularni nazorat qilish orqali kasalliklarning oldini olish mumkin.

Ratsional ovqatlanishning ahamiyati.

To'g'ri ovqatlanish yurak salomatligining asosiy poydevoridir. Kundalik ratsionda quyidagilar muhim o'rin tutadi:

- Meva va sabzavotlar,
- To'liq don mahsulotlari,

- Baliq va oqsilga boy mahsulotlar,
- O'simlik yog'lari.

Yog'li, qovurilgan, tuz va shakar miqdori yuqori bo'lgan mahsulotlarni cheklash lozim. Ayniqsa, trans-yog'lar va xolesterin miqdori yuqori taomlar ateroskleroz rivojlanishiga olib keladi. Tuz iste'molini kamaytirish arterial bosimni me'yorda saqlashga yordam beradi.

Jismoniy faollik.

Muntazam jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va ortiqcha vaznni kamaytiradi. Mutaxassislar haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollikni tavsiya etadilar. Piyoda yurish, suzish, velosiped haydash va yengil yugurish yurak uchun foydalidir.

Jismoniy faollik nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham yaxshilaydi. U stress gormonlarini kamaytirib, kayfiyatni ko'taradi.

Zararli odatlardan voz kechish.

Chekish yurak-qon tomir tizimiga eng katta zarar yetkazuvchi omillardan biridir. Nikotin qon tomirlarini toraytiradi, qon ivish jarayonini tezlashtiradi va infarkt xavfini oshiradi. Spirtli ichimliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish ham yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli sog'lom turmush tarzining muhim qismi – tamaki va alkogoldan butunlay voz kechishdir.

Stressni boshqarish.

Zamonaviy hayot tarzi ko'pincha ruhiy zo'riqish bilan kechadi. Surunkali stress arterial bosimning oshishiga, yurak urish tezligining buzilishiga olib keladi. Meditatsiya, nafas mashqlari, sport va ijobiy ijtimoiy munosabatlar stressni kamaytirishga yordam beradi.

Profilaktik tibbiy ko'riklar.

Yurak kasalliklarini erta aniqlash muhim ahamiyatga kasb etadi. Arterial bosimni muntazam nazorat qilish, qondagi xolesterin va glyukoza miqdorini tekshirish kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. 40 yoshdan oshgan shaxslar yiliga kamida bir marta tibbiy ko'rikdan o'tishlari tavsiya etiladi.

Xulosa.

Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasida sog'lom turmush tarzi hal qiluvchi omil hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va stressni boshqarish orqali yurak kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Shuni ta'kidlash joizki, sog'lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini oladi, balki insonning umumiy hayot sifatini ham yaxshilaydi. Har bir shaxs o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his qilgan holda kundalik hayotida sog'lom odatlarni shakllantirishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Cardiovascular diseases (CVDs) fact sheet. Geneva, 2023.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik tavsiyalar. Toshkent, 2022.
- 3.Yusuf S., Joseph P., Rangarajan S. et al. Modifiable risk factors, cardiovascular disease, and mortality in 155,722 individuals from 21 high-income, middle-income, and low-income countries (PURE study). The Lancet, 2020.
- 4.Benjamin E.J., Muntner P., Alonso A. et al. Heart Disease and Stroke Statistics. Circulation Journal, 2022.

5.Gaziano T., Bitton A., Anand S. Prevention of cardiovascular disease in low- and middle-income countries. *Journal of the American College of Cardiology*, 2019.

6.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirishga oid qarorlari va normativ hujjatlari, 2020–2023 yillar.

7.Braunwald E. *Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 11th edition. Elsevier, 2019.

