

DUNYODAGI ENG KO'P O'LIMGA SABAB BO'LAYOTGAN HOLATLAR

Bahodirova Mohichehra

Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14350598>

Annotatsiya: Mazkur maqolada butun dunyoda eng ko'p o'limga sabab bo'layotgan holatlar haqida yozilgan. Yurak kasalliklari – bu yurak va qon tomir tizimiga ta'sir qiladigan kasalliklar bo'lib, ularga turli xil holatlar kiradi. Ular orasida yurakning normal faoliyatini buzadigan, hayotni xavf ostiga qo'yadigan turli kasalliklar mavjud.

Kalit so'zlar: yaralar, yurak, qon, hulosa, turmush tarzi, 19, sabablar, o'lim.

Hozirgi kunda dunyoda eng ko'p o'limga sabab bo'layotgan holatlar quyidagilar:

Yurak kasalliklari – bu dunyodagi o'limlarning asosiy sababi hisoblanadi. Yuqori qon bosimi, chekish, yomon ovqatlanish va jismoniy faoliyatning etishmasligi yurak kasalliklarining rivojlanishiga olib keladi.

Raqobatbardosh kasalliklar (rak) – ayniqsa o'pka, ichak, ko'krak va jigar raklari ko'plab o'limlarga sabab bo'ladi.

Nafas olish tizimi kasalliklari – bu guruhda, masalan, xronik obstruktiv o'pka kasalligi (COPD) va pnevmoniya kabi kasalliklar, ayniqsa keksa yoshdagi odamlar o'limiga olib keladi.

COVID-19 – koronavirus pandemiyasi global miqyosda ko'plab o'limlarga sabab bo'lgan, ammo vaksinatsiya va boshqa choralarning amalga oshirilishi bilan o'lim darajasi pasaygan. Yaralar va baxtsiz hodisalar – avtomobil halokatlari, yiqilishlar va boshqa baxtsiz hodisalar yosh odamlar o'limining asosiy sabablari hisoblanadi.

Qandli diabet – diabet va uning asoratlari, masalan, buyrak yetishmovchiligi yoki yurak kasalliklari ham o'limning o'sib borayotgan sabablaridan biri hisoblanadi.

Yurak kasalliklari – bu yurak va qon tomir tizimiga ta'sir qiladigan kasalliklar bo'lib, ularga turli xil holatlar kiradi. Ular orasida yurakning normal faoliyatini buzadigan, hayotni xavf ostiga qo'yadigan turli kasalliklar mavjud. Yurak kasalliklarining eng ko'p uchraydigan turlari va ularning sabablari haqida gapiradigan bo'lsak, quyidagilarni ajratish mumkin:

Yurak ishemik kasalligi (YIK). Bu yurak kasalliklarining eng keng tarqalgan turidir. YIK, shuningdek, “yurak xurujlari” (miokard infarkti) deb ham ataladi. Bu holat yurakni qon bilan ta'minlovchi arteriyalarda (tomirlar) tukanish yoki to'silish natijasida yuzaga keladi. Buning natijasida yurak mushaklari yetarli kislorod olmaydi va bu yurakning ishdan chiqishiga olib keladi. Asosiy sabablari: Qon tomirlarida xolesterin va yog'li moddalarning to'planishi (ateroskleroz). Yuqori qon bosimi, qandli diabet, chekish, semizlik.

Yurak yetishmovchiligi – bu yurakning qon pompalash qobiliyati kamaygan holat. Bu holat yurakning mushaklari yoki yurakning boshqa qismlari shikastlanishi yoki zaiflashishi natijasida yuzaga keladi, natijada organizmga yetarli miqdorda qon va kislorod yetib bormaydi. Sabablari: Yuqori qon bosimi. Yurak ishemik kasalligi yoki yurak xurujlari. Yurakni doimiy ravishda yuklash (masalan, yurakni ortiqcha ishlatish).

Yuqori qon bosimi (Hipertoniya) Yuqori qon bosimi yurak kasalliklarining eng katta xavf omillaridan biri hisoblanadi. Yuqori qon bosimi yurak va qon tomirlariga ortiqcha yuk beradi va ularning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Bu, o'z navbatida, yurak xurujlari, yurak yetishmovchiligi yoki inqiror (miokard infarkti) rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Sabablari: Oziqlanishdagi tuz ortiqchaliklari. Jismoniy faoliyatning yetishmasligi. Stress va ruhiy bosim. Genetika (ota-onadan o'tish).

Aritmiya (Yurak ritmining buzilishi) Aritmiya – bu yurakning normal ritmini buzadigan holatdir. Yurakning urish tezligi yoki ritmi notog'ri bo'lishi mumkin. Bu holat yurakning aniq va samarali qon pompalashiga to'sqinlik qiladi. Turlari: Tachikardiya: yurak urishining tezlashishi. Bradikardiya: yurak urishining sekinlashishi. Sabablari: Elektrolitlar muvozanatining buzilishi. Yurak kasalliklari (yurak ishemik kasalligi, yurak yetishmovchiligi). Stress, alkogol va chekish.

Kardio-embolizm va insult Kardio-embolizm – bu yurakdan qon tomirlariga o'tgan qon quyqalarining (emboliyalar) miya yoki boshqa organlarga yetib borishi. Bu holat insult yoki miya insultiga olib kelishi mumkin, chunki emboliya miyaning qon ta'minotini to'siladi. Yurak kasalliklarining xavf omillari: Chekish: sigaret chekish yurak va qon tomirlariga zarar yetkazadi. Semizlik: ortiqcha vazn yurakga ortiqcha yuk bo'lib, qon bosimini oshiradi. Yuqori qon bosimi: bu yurak kasalliklarining asosiy sabablaridan biridir. Jismoniy faollikning etishmasligi: muntazam jismoniy faollik yurakni mustahkamlashga yordam beradi. Noto'g'ri ovqatlanish: yuqori yog'lar va tuzli ovqatlar yurakni zaiflashtirishi mumkin.

Yurak kasalliklari zamonaviy dunyoda eng keng tarqalgan va xavfli kasalliklardan biridir. Ularning oldini olish uchun sog'lom turmush tarzini yuritish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, chekishni tark etish va stressni boshqarish juda muhim. Agar yurak kasalliklari belgilari (kuchli charchoq, ko'krakdagi og'riq, nafas qisilishi) yuzaga kelsa, darhol tibbiy yordam olish kerak.

Nafas olish tizimi kasalliklari – bu nafas olish jarayonini buzadigan va nafas olish a'zolariga ta'sir qiladigan kasalliklar bo'lib, ular organizmga kislorod yetkazib berishni kamaytiradi va nafas olishni qiyinlashtiradi. Nafas olish tizimi kasalliklari juda keng tarqalgan va ular jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Quyida nafas olish tizimi kasalliklarining asosiy turlari va ularning sabablari haqida gapirib o'taman.

1. Xronik obstruktiv o'pka kasalligi (COPD)

COPD – bu o'pkaning surunkali yallig'lanishi va obstruksiyasi (tutqanoq) bilan tavsiflanadigan kasalliklar guruhi. Ular o'pkaning havoni olish va chiqarish qobiliyatini pasaytiradi. COPD ko'pincha surunkali bronxit va o'pka emfizemasi bilan bog'liq bo'ladi.

Sabablari: Chekish: bu kasallikning eng katta xavf omili bo'lib, ko'pchilik hollarda chekishdan kelib chiqadi.

Havo ifloslanishi: ichki va tashqi havoning ifloslanishi ham COPD rivojlanishiga olib keladi. Kasalliklar: ba'zi odamlar nasldan kelgan genetik omillar tufayli ham COPD'ga moyil bo'lishadi. Belgilari: Doimiy yo'tal va nafas qisish. Nafas olishda qiyinchilik va charchoq. O'pka infeksiyalari.

Astma – bu o'pkaning yallig'lanishi va havoni qabul qilish yo'llarining torayishi natijasida nafas olishni qiyinlashtiradigan kasallikdir. Astma bilan og'rigan odamlar allergik reaksiyalar yoki havoning ifloslanishi kabi faktorlar ta'sirida nafas olishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Sabablari: Allergiyalar: polen, chang, uy hayvonlari tuklari kabi allergenlar astma hujumlarini keltirib chiqarishi mumkin. Atrof-muhit: havo ifloslanishi, issiq va sovuq havoda o'tkir o'zgarishlar astmani kuchaytirishi mumkin. Genetika: astma ba'zan oila a'zolari orasida tarqaladi. Belgilari: Nafas olishda qiyinchilik, hushtak ovozi.

Pnevmoniya – bu o'pkaning yallig'lanishi natijasida yuzaga keladigan infeksiyon kasallikdir. O'pkaning alveolalarida (kichik havoli kapsulalar) suyuqlik to'planadi, bu esa kislorod almashinishini qiyinlashtiradi. Pnevmoniya bakteriyalar, viruslar yoki qo'ziqorinlar tomonidan keltirib chiqarilishi mumkin. Sabablari: Bakterial infeksiyalar: Streptokokklar yoki stafilokokklar kabi bakteriyalar pnevmoniyaga olib kelishi mumkin. Viruslar: gripp, koronavirus va boshqa viruslar ham pnevmoniyani keltirib chiqaradi. Infektsiyalangan qon: ayrim hollarda infeksiyalar qon orqali o'pka bo'shlig'iga tarqaladi. Belgilari: Yuqori isitma va titroq.

Tuberkulyoz (TB) – bu bakterial kasallik bo'lib, u asosan o'pka va boshqa organlarga ta'sir qiladi. Tuberkulyoz odamdan odamga havodagi tomchilar orqali yuqadi. Sabablari: Mycobacterium tuberculosis bakteriyasi o'pka va boshqa organlarga zarar etkazadi. Infektsiyalangan shaxslar: og'ir holatda bo'lgan bemorlar bilan yaqin aloqada bo'lish. Belgilari: Doimiy yo'tal, og'riqli nafas olish. Isitma, kechasi terlash. Qonli yo'tal, ko'krakda og'riq.

Pulmonar emboliya – bu qon tomirlaridagi tromblarning (qon quyqasi) o'pka arteriyalariga kirib borib, ularning to'silishiga olib kelishi natijasida yuzaga keladi. Bu o'pka va yurak uchun xavfli holatdir.

Xulosa

Nafas olish tizimi kasalliklari inson hayoti uchun jiddiy tahdid soladi. Ularni oldini olish uchun sog'lom turmush tarzini yuritish, to'g'ri ovqatlanish, chekishni tark etish va muntazam ravishda tibbiy tekshiruvdan o'tish muhimdir. Agar nafas olishda qiyinchiliklar yuzaga kelsa, darhol shifokorga murojaat qilish kerak.

COVID-19 — bu yangi koronavirus (SARS-CoV-2) tomonidan keltirib chiqarilgan infeksiyon kasallikdir. Kasallik birinchi marta 2019-yilning dekabrda Xitoyning Uxan shahrida aniqlangan va 2020-yilda pandemiya holatiga aylanib, butun dunyoga tarqaldi. COVID-19 nafaqat jismoniy, balki iqtisodiy va ijtimoiy hayotga ham katta ta'sir ko'rsatdi. COVID-19 koronavirus turidan kelib chiqadi. Bu virus asosan havodagi tomchilar (aerosollar) orqali odamdan odamga yuqadi. Virusni yuqtirgan odamning nafas olish yo'llaridagi tomchilar yoki kontakt orqali virus boshqa odamga o'tar ekan, bu kasallik o'zgaruvchan tezlikda tarqaladi. COVID-19 ning alomatlari: Kasallikning belgilari yengildan to'liq asoratlar (og'ir nafas yetishmovchiligi) gacha bo'lishi mumkin. Asosiy alomatlar: Issiq va titroq. Havo orqali tarqalish: Virus odam nafas olganda yoki yo'talganida, havoga tarqaladigan tomchilardan boshqa odamga yuqadi. Yuzaga tushgan tomchilar orqali: Qo'l bilan yuvilmagan yuzalarga tegib, keyin og'iz, burun yoki ko'zlarga tegib yuqtirish mumkin. Odamdan odamga bevosita aloqada: Odamlar bir-biriga yaqin bo'lishganda, virus tarqalishi mumkin. COVID-19 ning xavf omillari: Ba'zi odamlar COVID-19 ni eng yengil shaklda o'tkazsa-da, ba'zi guruhlar uchun bu kasallik jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Xavf guruhlari quyidagilar: 65 yoshdan katta odamlar. Yurak kasalliklari, diabet, yuqori qon bosimi, nafas olish tizimi kasalliklari bo'lganlar. Immun tizimi zaif bo'lgan bemorlar. Homilador ayollar. COVID-19 ning asoratlari: Agar kasallik og'irlashsa, quyidagi asoratlar yuzaga kelishi mumkin: Og'ir nafas olish kasalliklari: bu o'pka yallig'lanishi (pnevmoniya) yoki o'pka yetishmovchiligi kabi muammolarga olib kelishi mumkin. Yurak kasalliklari: COVID-19 yurakni ham ta'sir qilishi mumkin, chunki virus yurakni zaiflashtirishi va yurak xuruji yoki yurak yetishmovchiligi rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Boshqa organlar: COVID-19 buyraklar, miya va boshqa organlarga ham zarar yetkazishi mumkin.

References:

1. World Health Statistics", "Global Health Observatory
2. WHO, CDC, The Lancet, National Institute of Health (NIH)
3. The Global Health 2035" yoki "The Deaths of Despair and the Future of Capitalism

