

MIOKARD INFARKTI PROFILAKTIKASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING**O‘RNI**

Jalolov N. N.,

Sobirov O. G‘.,

Yakubov A.A.

Toshkent tibbiyot akademiyasi

Annotatsiya:

Maqolada sog‘lom turmush tarzining inson salomatligida tutgan o‘rni batafsil yoritilgan. Sog‘lom turmush tarzi orqali yurak xastaliklarini oldini olish yani profilaktika qilish muhim ahamiyatga ega, chunki hozirgi davrda yurak kasalliklarga passiv jismoniy hayot, noto‘g‘ri ovqatlanish va zararli odatlar sabab bo‘lishi ilm tomonidan o‘z isbotini topgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, miokard infarkti, profilaktika, yurak kasalliklari.

Salomatlik bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo‘qligi emas, balki to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir.

2022- yil 1-yanvar holatiga Respublikamizda aholini birinchi marta tashxis bilan qayd qilingan kasalliklarga chalinish turlari bo‘yicha eng yuqori ko‘rsatkich nafas organlari kasalliklari, kiyingi o‘rinlarda esa ovqat hazm qilish va qon aylanish tizimi kasalliklariga tug‘ri kelmoqda .

Har 100 ming aholiga nisbatan birinchi marta tashxis bilan qayd qilingan qon aylanish tizimi kasalliklari soni 3000 tani tashkil.

O‘zbekistonda 2016-2019- yillarda 30 yoshdan 69 yoshgacha bo‘lgan aholi orasida o‘lim sabablarining umumiy tuzilishida birinchi o‘rinni qon aylanish tizimi kasalliklari egallaydi – 71,7 %, yurak tomirlari kasalligi, arterial gipertoniya va ularning asoratlari (miokard infarkti, miyaga qon quyilishi va boshqa kasalliklar) ularning asosiy sabablari hisoblanadi .

Yurak qon-tomir tizimi kasalliklarini kelib chiqishida turmush tarzida uchraydigan omillar

Xavf omillari	Oqibatlari yaxshi sog'liq uchun
Chekish	Yurak-qon tomir kasalliklari, Surunkali o'pka kasalligi Onkologik kasalliklar
Jismoniy faoliyatning etishmasligi (kam harakatliylilik)	Yurak-qon tomir kasalliklari Qandli diabetning 2- tipi
Yuqori kaloriyali va tartibsiz ovqatlanish, yog' va tuzga boy ovqatlar	Yurak-qon tomir kasalliklari Qandli diabetning 2- tipi Onkologik kasalliklar
neyropsixologik stress, uzoq muddatli stress, depressiyalar	O'z joniga qasd qilish Yurak-qon tomir kasalliklari
Spirтли ichimliklar va giyohvandlik	Yurak-qon tomir kasalliklari Jigarning shikastlanishi Depressiya , o'z joniga qasd qilish OIV infeksiyasi

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari juda ko'p va xilma-xil bulib bu kasalliklarning ba'zilari yurakni (miokardit, yurak ishimik kasalligi, gipertoniya kasalligi va boshqalar), ayrimlari arteriyalar (ateroskleroz va h.k.) yoki venalarni (tromboflebit va h.k.) shikastlaydi.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari ichida eng keng tarqalgan **miokard infarkti** — yurakning qon bilan taminlanishini o'tkir buzulishi bo'lib, bunda yurakning to'liq yoki qisman qon yetishmovchiligi natijasida yurak muskul to'qimasining (**miokard**) nekrozi tufayli yuzaga keladi. Bu butun yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishiga olib keladi va keyinchalik og'r asoratlarga yoki bemorning o'limiga sabab bo'lishi mumkin. Ko'pincha bunday buzilish koronar arteaiyalar aterosklerozi fonida yuzaga keladi. Ateroskleroz koronar arteriyalar bo'shlig'ini toraytiradi va tomir devorlarining shikastlanishiga sabab bo'ladi, bu esa tromb va arterial stenozini shakllanishi uchun qo'shimcha sharoitlarni yaratadi. Keyingi yillarda miokard infarkti kasalligi tobora ko'payib boryapti. Ayniqsa, 45-60 yoshdagi kishilar o'rtasida miokard infarkti ko'p uchramoqda. 40-50 yoshdagi erkaklar ayollarga nisbatan besh barobar ko'p miokard infarkti kuzatilmoqda. Ayollar erkaklarga nisbatan o'rta hisobda 10-15 yil kech kasalikka chalinishlari aniqlangan. Oxirgi yillarda 40 yoshga to'lmagan navqiron kishilar orasida ham miokard infarktiga chalinish holatlari ko'paymoqda. Miokard infarkti aksariyat ateroskleroz, gipertoniya, qandli diabet bilan kasallangan insonlar orasida kuzatiladi.

Ko'pchilik hollarda bemorlarda miokard infarktining odatda og'riqli shaklini namayon bo'ladi, buning natijasida shifokorlar kasallikni aniq tashxislash va darhol davolashni boshlash imkoniga ega.

Miokard infarktida bemordaning ko'krak qafasida tez paydo bo'ladigan kuchli og'riq kuzatiladi va chap qo'lga, pastki jag'ga, kuraklar orasiga tarqalishi mumkin. Ushbu holatning rivojlanishi har doim ham jismoniy zo'riqishdan keyin kelmaydi, ko'pincha og'riq sindromi dam olish vaqti yoki kechqurun yuz beradi. Og'riq alomatining tavsiflangan xususiyatlari stenokardiya xurujlariga o'xshash bo'lsada, ularning bir-biridan ajratib turuvchi aniq farqlar bor. Stenokardiya xurujidan farqli o'laroq, miokard infarkti tufayli paydo bo'lgan og'riq sindromi 30 daqiqadan ko'proq davom etadi va tinch holatga o'tish yoki nitrogliserinni takroriy qabul qilish bilan to'xtamaydi.

Miokard infarkti profilaktikasida asosiy o'rin tutadigan omillarga.

Tana vaznini nazorat qilish. Ortiqcha vaznli odamlarda yurakka faoliyatining zo'riqishi kuzatiladi, shu bilan birga gipertoniya va qandli diabet rivojlanishi xavfi ortadi.

Muntazam jismoniy faollik. Jismoniy faollik modda almashinuvini yaxshilashga yordam beradi, shuningdek tana vaznini kamaytiradi. Muntazam mashqlar bajarish miokard infarkti xavfini 30 foizga qisqartirishi isbotlangan. Buyuk Britaniyaning Kembrij universiteti olimlari kuniga 11 daqiqa davomida o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik insonlarda erta o'lim xavfini 10 foizga kamaytirishini aniqladi. Buning uchun mazkur yo'nalishda o'tkazilgan 196 ta tadqiqot natijalari o'rganib chiqildi. Yakunda haftasiga 75 daqiqa piyoda yurish o'lim xavfini 10 foizga, yurak-qon tomir kasalliklariga chalinish ehtimolini 5 foizga pasaytirishi

ma'lum bo'ldi. Shuningdek, yuqoridagi davomiylikda yayov yurganlar saraton xastaligiga chalinish xavfidan 3 foiz ko'proq himoyalanaadi, degan xulosaga kelindi. Tadqiqotchilarning tavsiya qilishicha, ishxona, maktab, kollej va universitetlarga piyoda yoki velosipedda borishni odat qilish lozim. Qolaversa, kundalik hayot tarziga o'zimizga yoqadigan jismoniy mashg'ulotlarni kiritish katta samara beradi.

Zararli odatlardan voz kechish. Chekish va spirtli ichimliklarni suiste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. **Zararli** odatlardan voz kechishni istamagan odamlarda miokard infarktining rivojlanishi xavfi 2 barobar ortadi. Kuniga 11 daqiqa piyoda yurish erta o'lim xavfini 10 foizga kamaytiradi.

Qonda xolesterin miqdorini nazorat qilish. 40-45 yoshdan oshgan barcha insonlarga yog'lar istemolini kamatirib borish lozim. Bu yoshdan organizmda moddalar almashinuvi kamayishni boshlaydi va shu bilan birga xolestirin sarflanishi ham kamayadi. Qondagi ortiqcha xolestirin qon tomirlarda ateroskleroz rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Qon bosimini nazorat qilish. Qon bosiming doimiy ravishda 140/90 mm. sim. ust. dan yuqori bo'lganda uni dori-darmonlar bilan me'yorga keltirish talab etiladi, chunki arterial gipertoniya bilan birga yurakka tushadigan yuk sezilarli darajada ko'payadi.

Qondagi glyukoza miqdorini nazorat qilish. Bu uglevod almashinuvi buzilishlarini aniqlash va diabetning oldini olish uchun kerak. Qonda qand miqdorining meyyordan yuqori bo'lishi qon-tomirlarda tromblar va mikro tromblar hsil bo'lishini oshiradi.

Parhez. Osh tuzini meyyordan ortiq istemol qilish, ko'p miqdord xolesterin tutadigan mahsulotlar va qiyin eruvchi yog'larni o'z ichiga(JSST ma'lumotlariga ko'ra sanoat trans yo'g'lari yurak-qon tomir kasalliklari sababchisi hisoblanadi) olgan oziq-ovqat mahsulotlarni iste'molini cheklash tavsiya etiladi. Chipslar, kartoshka fri, qovurilgan baliq va tovuq, turli pishiriq va shirinliklar – bularning barchasi va boshqa ko'plab oziq-ovqatlar trans yog'lariga boy bo'lib, ularni ortiqcha iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklariga olib keladi. JSST hisob-kitoblariga ko'ra bu yiliga 500 000 erta o'limga olib keladi. Ratsionga o'simlik tolalari, vitaminlar va minerallarga boy bo'lgan meva va sabzavotlarni, dengiz maxsulotlarini ko'proq kiritish tavsiya etiladi. Qolaversa, JSST tavsiyasiga ko'ra, bir choy qoshiq — 5 gramm yodlangan osh tuzi, 25-30 gramm shakar (shirinlik va boshqa ozuqa mahsulotlari tarkibidagi shakar ham hisobga olingan) kunlik me'yor hisoblanadi. Ularni haddan ortiq iste'mol qilish yurak, buyrak va qon aylanish tizimida salbiy o'zgarishlarga olib keladi[6]. Yurak qon tomir kasalliklariga chalingan bemorlarning tug'ri ovqatlanishi uchun maslahatlar ovqatlanishda ovqat tarkibida hayvon yog'larini kamaytirish, osh tuzini keskin chegaralash, tuyinmagan yog'lar miqdorini oshirish, ovqat kaloriyasini kamaytirish (ayniqsa semizlik mavjud bemorlarda), oz ozdan kuniga 5-6 marta ovqatlanish o'z tarkibida tolalar saqllovchi meva va sabzavotlarni yetarli darajada istemol qilish kabi tadbirlarni tashkil qiladi.

Yurak qon-tomir kasalliklari mavjud bemorlard qon suyultiruvchi dori vositalarini davomiy ichib yurish tavsiya etiladi. Chunki bu bemorlarga qonning quyuqligi hissobiga qon aylanishi qiyin kechadi va tromblar paydo bo'lish ehtimolligi oshadi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasida milliy BRMga erishishning statistic ko'rsatkichlari. - Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi, 2020 – 112 bet.
2. Закирходжаев, Ш., & Паттахова, М. (2021). Особенности гуморальных факторов у больных с заболеваниями печени.
3. Y. L. Arslonov , T. A Nazarov A. A. Bobomurodov. Ichki kasalliklar. ILM ZIYO - 2013.
4. Sog'lom ovqatlanish - salomatlik mezonlari 'Sh.I.Karimov va boshqalar 2015 ISSN 978-9943-28-347-3 206-saxifa
5. Zokirkhodjayev, S. Y., Jalolov, N. N., Ibragimova, M. M., & Makhmudova, I. A. (2019). THE USE OF LOCAL LEGUMES IN THE DIET THERAPY OF CHRONIC HEPATITIS. Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi, (1), 64-68.
6. Shlipak MG, Ix JH, Bibbins-Domingo K, et al. Biomarkers to predict recurrent cardiovascular disease: the heart and soul study. Am J Med. 2008; 121:1:50-57.
7. Wilson PW, Abbott RD, Castelli WP. High density lipoprotein cholesterol and mortality. The Framingham Heart Study. Arteriosclerosis. 1988;8(6): 737-741.
8. Кобилжонова, Ш. Р., Жалолов, Н. Н., & Журабоев, М. Т. (2022). Тугри овқатланиш спортчилар юкори натижалари гарови.
9. Паттахова, М. Х., Якубов, А. В., & Саидова, Ш. А. (2008). Эффективность некоторых производных нитроимидазола на ферментативные механизмы цитозащиты в слизистой желудка при экспериментальной язве. Современные наукоемкие технологии, (3), 61-61.
10. Зокирхўжаев, Ш. Я., & Паттахова, М. Х. (2022). Clinical Features and Lab Values of Patients with Chronic Hepatitis after Covid-19.
11. Жалолов, Н., Зокирходжаев, Ш. Я., & Саломова, Ф. И. (2022, May). Сурункали гепатит билан касалланган беморларнинг ҳақиқий овқатланишини баҳолаш. «Тиббиётдаги замонавий илмий тадқиқотлар: долзарб муаммолар, ютуқлар ва инновациялар»//мавзусидаги халқаро илмий-амалий конференция.
12. Zokirkhodjayev, S. Y., Jalolov, N. N., Ibragimova, M. M., & Makhmudova, I. A. (2019). THE USE OF LOCAL LEGUMES IN THE DIET THERAPY OF CHRONIC HEPATITIS. Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi, (1), 64-68.
13. Abdukadirova, L. K., Jalolov, N. N., Nozimjonova, M. N., & Narzullayeva, U. S. (2022). EVALUATION OF PRACTICAL NUTRITION OF PATIENTS WITH CHRONIC HEPATITIS.

14. Jalolov, N. (2022, April). Homiladorlik davrida to'g'ri ovqatlanishning o'ziga xos tomonlari. Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary. International scientific-online conference.
15. Зокирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Ибрагимова, М. М., & Махмудова, И. А. (2019). Сурункали гепатитлар парҳезтерапиясида маҳаллий дуккакли маҳсулотларни қўллаш.
16. Закирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Абдукадилова, Л. К., & Мирсагатова, М. Р. (2023). ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГЕПАТИАХ.
17. Jalolov, N. (2018). Сурункали гепатитларда маҳаллий дуккакли маҳсулотлар асосидаги диетотерапияни клиник–иммунологик самарадорлигини ўрганиш.