

## YURAK ISHEMIK KASALLIGI XAVF OMILLARI. SEMIZLIK

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8343049>

**Jo'rayev Muhammadkarim Mirzamo'min o'g'li**

### **Annotatsiya.**

*Ushbu maqolada yurak ishemik kasalligi, uning kelib chiqishi, xavf omillari, kasallik paydo bolishida semizlik va ovqatlanish ta'siri borasida so'z boradi.*

### **Kalit so'zlar.**

*Yurak ishemik kasalligi, miokrd, o'n ikki barmoq ichak yara kasalligi, tomir, stenokardiya, infarkt.*

Yurakning ishemik kasalligi yoki yurak ishemiyasi – bu miokardni (yurakning mushak qatlami) qon bilan ta'minlanishining surunkali yoki o'tkir buzilishi. Bunday hol yurakni kislorod bilan yetarli darajada ta'minlanmasligidan kelib chiqadi. Bu arteriya qoni yurak mushagiga koronar tomirlarning shikastlanishi sababli cheklangan miqdorda berilganda yuz beradi. Yurak ishemik kasalligining o'tkir shakli – miokard infarkti, surunkali shakli – stenokardiya. Yurak-qon tomir kasalliklari ko'plab rivojlangan mamlakatlarda, o'lim sabablarining achinarli ro'yxatida yetakchi o'rinni egallab turmoqda. So'nggi yillarda ushbu sababdan o'limning kamayishi tendentsiyasi kuzatilmoqda. 2015 yildan beri yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lim darajasi barcha o'limlarning yarmidan kamini tashkil etdi va kamayishda davom etmoqda. Shunga qaramay, bu ko'rsatkich hali ham Yevropa mamlakatlaridagi ko'rsatkichdan yuqori.

Qon aylanish tizimining kasalliklari dunyoning barcha rivojlangan mamlakatlarida o'limning asosiy sababi bo'lishiga qaramay, Evropa Ittifoqida yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lim darajasi Rossiyaga qaraganda sezilarli darajada past, Yevropada 2015 yilda bu ko'rsatkich 36,7% ni tashkil etgan. Qon aylanish tizimi kasalliklari orasida yurak-qon tomir kasalliklaridan o'limning yarmidan ko'prog'iga sabab bo'lgan yurak ishemik kasalligi ajralib turadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, 2018 yilda yurak ishemiyasi qon aylanish tizimi kasalliklari sabab bo'lgan o'limlarning 53 foizini keltirib chiqargan – bu umumiy o'limlar sonining 24 foizini tashkil qildi (3 foiz hollarda o'lim miokard infarktidan kelib chiqqan).

YIK asosiy sabablari yurakning koronar tomirlari aterosklerozi, yirik tomirlar spazmi, embol hamda tromblar hosil bo'lishi va shularning natijasida yurak

miokard to'qimasining kislorogda bo'lgan talabining to'liq bajarilmasligi natijasida kelib chiqadi. Toj tomirlar aterosklerozi katta yoshdagi odamlar hozirgi kunda esa 40 yoshdan kichik odamlarda ko'pincha erkaklar orasida ham kasallik rivojlanishida yetakchi o'rinlarni yetaklab turibdi. YIK dastlabki bosqichi stenokardiya bo'lsa miokard infarkti uning eng og'ir shakli hisoblanadi. YIK xavf omillariga ko'ra ikki guruhga bo'linadi bular boshqarib bo'ladigan va boshqarib bo'lmaydigan xavf omillariga bo'linadi.

YIK kasalligi xastalangan bemorlarda aynan shu kasallikka moyillik, ularning yaqin qarindoshlarida YUQTK mavjudligi, ularda shu kasallikni keltirib chiqaruvchi boshqa omillar ya'ni semizlik, noto'g'ri ovqatlanish, qontomirlar aterosklerozi, gipodinamiya, giperxolestirinemiya, qandli diabed, giperglikemiya, lipid almashinuvining buzulishlari, zararli odatlari ya'ni ichish, chekish, atrof - muhit ta'siri, stress, ish joyi kabi omillar ushbu xastaliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Tahlil natijalariga ko'ra YUQTK bilan xastalangan bemorlarning ko'pchiligida ushbu kasallikdan davolangandan keyin ham asoratlar kuzatilgan. Ularga zo'riqish, asaboylashish, og'ir mehnat qilmasligi va albatta profilaktika maqsadida dorilar qabul qilib yurishi va dieta qilishlari kerak bo'ladi. Doimiy ravishda shifokor ko'rigidan o'tib turishlari kerak bo'ladi.

Yurak ishemik kasalligi, yurakning qisqa muddatli zo'riqish zaxirasi tufayli oqimining buzilishiga sabab bo'lan kasallikdir. Bu holat yurakning yetarli miqdorda oksigen olishini ta'minlaydigan koronar arteriyalarni to'g'ri ishlamay qolishi natijasida yuzaga keladi.

Yurak ishemik kasalligi xavf omillari quyidagilar bo'lishi mumkin:

1. Ateroskleroz: Qon tomirlarida ko'pgina yo'llanma birikib, tomirlarning ichki tomoni daralanadi. Bu, yurakka yetarli miqdorda oksigen yetishishini to'xtatadi va ishemik kasallikka olib keladi.

2. Yurak zo'riqishi: Yurakdagi bir tomirlikning orqali qon va oksigen yetib kelayotgan arteriyalarga blokada kelishi yuzaga kelishi mumkin. Bu blokada, arteriyalar yoqilg'i tufayli yurakka yetarli miqdorda qon yetishmaydi va ishemik kasallikni boshlaydi.

3. Tromboz: Qon daglari (trombuslar) arteriya yoqilg'isini tuzatib, uni bloklay turadi. Bu hamda boshqa xavflar, trombuslariga bog'liq aholida trombozga sabab bo'lib yurak ishemik kasalligining oqimiga olib kelishi mumkin.

4. Arteriyalarning daralishi: Yurak vaqtinchalik darajada yuqoriga qarab yetarli miqdorda oksigen talab qiladi. Agarda arteriyalar daralanib, biriktirgan plakalar yuzasidan boshqa omillar sababli miqdor yetmasa, ishemik kasallik hosil bo'lishi mumkin.

5. Yurak kasalliklari: Ba'zi yurak kasalliklari, masalan, koronar arteritlar, koronar vasospazmlar va yurak damarlari to'g'ri ishlamaganligi bilan bog'liq xavflarni oshirishi mumkin.

Bu omillar yurak ishemik kasalligi uchun asosiy risk faktorlaridir. Shuningdek, katta miqdordagi tuz va yog', sigaret ichish, diabet, ustunlikka chiqishni kuchaytiruvchi hayot usullari ham riskni oshirishi mumkin. Yurak ishemik kasalligi davolashida davolashning yo'li mavjud: dori-darmonlar, faoliyati taniqli bozor mudofaa qiluvchilar (stentlar) jumladan.

Biroq shu bilan birga, sog'ligingizni saqlash uchun umumiy xavf faktorlaridan qutulish, yaxshi yurak sog'ligi uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan hayot usullarini amalga oshirish va tartibli tibbiy tekshiruvlardan o'tish juda muhimdir.

Yurak ishemik mushaklari yurak mushaklaridan biri bo'lib, semizlik holatiga ta'sir qilishi mumkin. Ishemik yurak kasalligi kislorod va qon oqimining etarli emasligi bilan yuzaga keladi. Bunday holatda yurak mushaklariga qon oqimi kamayadi va yurakning normal ishlashiga to'sqinlik qiladi.

Semizlik odatda ortiqcha vaznli yoki semiz odamlarda ko'proq uchraydi. Semirib ketish yuqori qon bosimi, yuqori xolesterin va diabet kabi omillar natijasida ishemik yurak kasalligini qo'zg'atishi mumkin. Semizlik tanadagi yog'larning to'planishi bilan bog'liq bo'lib, bu qon tomirlarining torayishi va tiqilib qolishiga olib kelishi mumkin. Tiqilib qolgan tomirlar yurakni kislorod va zarur oziq moddalar bilan ta'minlashga to'sqinlik qiladi.

Semizlik yurak ishemik kasalligi bo'lgan odamlarda tez-tez uchraydi, chunki u semizlik, yuqori qon bosimi va yuqori xolesterin kabi kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin, bu kasallik uchun xavf omillari. Semiz bo'lish bu xavf omillarini oshirishi va yurak ishemik kasalligiga olib kelishi mumkin. Natijada, yurak ishemik mushaklari semizlikka ta'sir qilishi mumkin, chunki bu tomirlarning torayishi va tiqilib qolishiga olib kelishi, semirishni va boshqa xavf omillarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, yurak ishemik kasalligi bo'lgan shaxslar uchun semirishni nazorat ostida ushlab turish uchun sog'lom turmush tarzini qabul qilish muhimdir.

Yurak ishemik kasalligi, ya'ni yurak xuruji holatlarida ovqatlanish katta ahamiyatga ega. Yurak xuruji koronar arteriyalarning tiqilib qolishi natijasida yuzaga keladi, bu yurakning kislorod va oziq moddalarini olishiga to'sqinlik qiladi. Bunday holda, sog'lom ovqatlanish yurakka zarur bo'lgan kislorod va ozuqa moddalarini olishga yordam beradi. Oziqlanish yurak sog'lig'ini saqlash uchun muhim bo'lgan bir qator omillarga ta'sir qiladi. Sog'lom ovqatlanish xolesterin darajasini nazorat ostida ushlab turishga yordam beradi. Yuqori xolesterin miqdori

qon tomirlarini yopish orqali yurak xuruji xavfini oshiradi. Bundan tashqari, tuz iste'molini kamaytirish va kam yog'li ovqatlarni tanlash kabi dietani o'zgartirish qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Og'irlikni nazorat qilishda ovqatlanish ham muhimdir. Ortiqcha vaznli yoki semirib ketgan odamlarda yurak xastaligi xavfi yuqori. Sog'lom ovqatlanish orqali vazn yo'qotish yoki saqlash yurak sog'lig'ini yaxshilashi mumkin.

Nihoyat, qon shakarini nazorat ostida ushlab turishda ovqatlanish ham muhim rol o'ynaydi. Qandli diabet bilan og'rigan bemorlarda qon shakar darajasini muntazam ravishda kuzatib borish va qon shakar darajasini muvozanatli dieta bilan nazorat qilish kerak. Yuqori qon shakar darajasi yurak xuruji xavfini oshirishi mumkin. Yurak ishemik mushaklari bo'lsa, sog'lom ovqatlanish va to'g'ri ovqatlanish odatlarini rivojlantirish yurak sog'lig'ini himoya qilish uchun muhimdir. Shuning uchun, sizga mos keladigan parhez rejasini tuzish uchun shifokoringiz yoki dietologingiz bilan maslahatlashish muhimdir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Ichki kasalliklar propetivdikasi. A. G. Gadayev , M.SH.Karimov, X.S.Ahmedov.
2. Ichki kasalliklar. A.G.Gadayev.
3. Patalogik fiziologiya. N.X.Abdullayev, X.Y.Karimov.
4. Ichki kasalliklar propetivdikasi. E.Y.Qosimov, Sh.G.Muqminova, B.N.Nuritdinov.