ILMIY YANGILIKLAR VA INTELLEKTUAL TADQIQOTLAR JURNALI
1-Jild. 4-Son. NOYABR. 2025-yil

ATEROSKLEROZ RIVOJLANISH MEXANIZMLARI VA UNI OLDINI OLISHDA PARHEZNING O‘RNI

Tursunboyeva Barnoxon Akmaljon qizi
Kokand Universit Andijon filiali
Tibbiyot fakulteti davolash ishi yo’nalishi
3-bosqich talabasi
+998975660907 @ barnotursunboyeva08gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada ateroskleroz kasalligining rivojlanish mexanizmlari, asosiy patogenetik omillar hamda uni oldini olishda parhezning ahamiyati yoritilgan. Ateroskleroz yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy sababi bo‘lib, to‘g‘ri ovqatlanish bu kasallikni profilaktika qilishda muhim o‘rin tutadi.

Kalit so‘zlar: Ateroskleroz, yurak-qon tomir kasalliklari, xolesterin, endotelial disfunktsiya, parhez, lipid almashinuvi, profilaktika, sog‘lom ovqatlanish, antioksidantlar, yurak sog‘lig‘i.

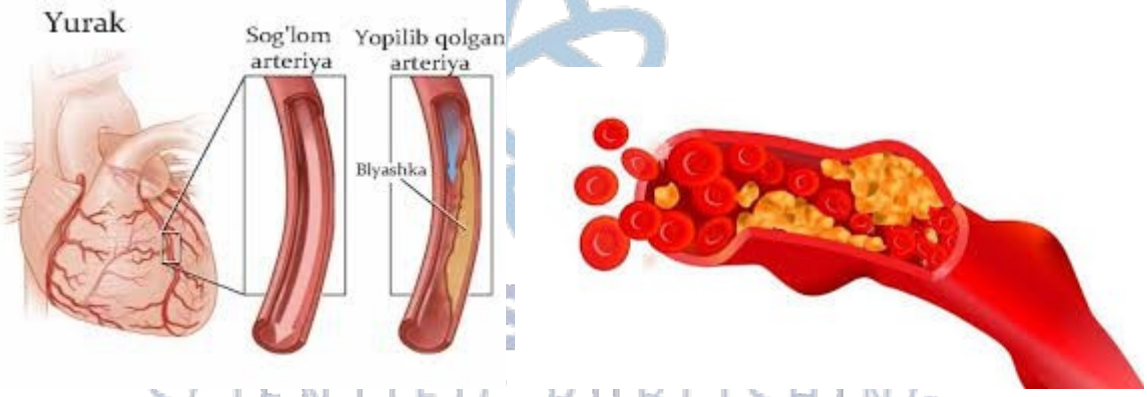
GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING

Kirish

Ateroskleroz (yunoncha athera – bo‘tqa va skleroz) – yog‘simon modda (lipoid)lar almashinuvi buzilib, ularning arteriya ichki qavatida to‘planishi va biriktiruvchi to‘qimaning o‘sib ketishi natijasida kelib chiqadigan surunkali kasallik. Ateroskleroz qon aylanishining umumiy va mahalliy buzilishi bilan birga kechadi. Arteriya devori to‘qimasi xujayralaridagi o‘zgarishlar, ularda kechadigan bio-kimyoviy jarayonlardagi buzilishlar ateroskleroz paydo bo‘lishi va rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Arteriyalar devorining ayrim sohalarida fibroz to‘qima rivojlanishi, shu sohalarda xolesterin va boshqa moddalar yig‘ilishi ateroskleroz paydo bo‘lishiga olib keladi. Bu arterial qon bosimining ko‘tarilishi yoki arterial gipertenziyaga (qarang qon bosimi) bevosita bog‘liq. Ateroskleroz avj olishiga sabab bo‘ladigan kasalliklardan biri qandli diabetdir. Bunday bemorlar vrachning doimiy kuzatuvi ostida bo‘lishlari lozim. Aterosklerozga moyillik keyingi avlod vakillarining ma’lum bir qismi orasida irsiy yo‘l bilan o‘tadi; ota-onasi ateroskleroz bilan og‘rigan shaxslar irsiy moyillikka yo‘l qo‘ymaslik uchun uning oldini olish choralarini ko‘rishlari zarur. Aterosklerozda

barcha arteriyalarning umumiy zararlanishi kam uchraydi. Asosan, bosh miya, yurak, buyrak va oyoq tomirlari zararlanadi. Bosh miya tomirlarida aterosklerotik o‘zgarishlar avjiga chiqqanda qon aylanishining o‘tkir buzilishi – insult ro‘y berishi mumkin. Yurak muskulini qon bilan ta’minlaydigan tomirlar aterosklerozi toj tomirlar yetishmovchiligining yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Bunday yetishmovchilik oqibatida stenokardiya, miokard infarkti va yurakning boshqa kasalliklari rivojlanishi mumkin. Oyoq arteriyalari sklerozida oyoqlar bo‘shashadi, boldir muskullari og‘riydi va tortishadi, yurishda o‘zgarish kuzatiladi.

Zamonaviy tibbiyotda ateroskleroz nafaqat klinik, balki ijtimoiy muammo sifatida ham ko‘riladi, chunki u o‘lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biridir.



1. Ateroskleroznıng rivojlanish mexanizmlari. Ateroskleroz ko‘p bosqichli murakkab jarayondir. Uning rivojlanishida quyidagi bosqichlar ajratiladi:

1. Endotelial disfunktsiya — tomir ichki qavati (endoteliy)ning zararlanishi natijasida qon oqimining buzilishi, ozuqa moddalarning tomir devoriga kirib qolishi yuz beradi.

2. Lipidlarning to‘planishi — qonda ortiqcha miqdordagi past zichlikdagi lipoproteinlar (LDL) endoteliy ostiga kirib, oksidlanadi va “yog‘li dog‘lar” hosil qiladi.

3. Yallig‘lanish jarayoni — oksidlangan LDL-lar makrofaglar tomonidan yutiladi va "ko‘pik hujayralar"ga aylanadi. Bu jarayon yallig‘lanish mediatorlarini faollashtiradi.

4. Fibroz blyashka hosil bo‘lishi — blyashka tomir devorini qattiqlashtirib, elastikligini kamaytiradi.

5. Tomir torayishi yoki to‘silib qolishi — natijada qon aylanish buziladi va ishemik holatlar yuzaga keladi.

Ateroskleroz rivojlanishiga sabab bo‘ladigan omillar. Noto‘g‘ri ovqatlanish (hayvon yog‘lariga boy, xolesterinli mahsulotlarni ortiqcha iste’mol qilish);

Jismoniy harakatsizlik (gipodinamiya), Chekish va spirtli ichimliklar, Arterial gipertenziya, Qandli diabet, Stress va genetik moyillik.

Parhezning ateroskleroz profilaktikasidagi o‘rni. Parhez — aterosklerozni oldini olish va davolashda eng muhim, samarali, arzon va xavfsiz usullardan biridir. Quyidagi parhez tamoyillariga amal qilish tavsiya etiladi:

Yog‘ iste’molini kamaytirish — ayniqsa hayvon yog‘larini (sariyog‘, go‘sht yog‘i) kamaytirish, ularning o‘rniga o‘simlik yog‘laridan (zaytun, kungaboqar, zig‘ir yog‘i) foydalanish. Tolali (kletchatkali) mahsulotlarni ko‘paytirish — sabzavotlar, mevalar, don mahsulotlari qondagi xolesterinni kamaytiradi. Oqsillar manbai sifatida baliq va tovuq go‘shtidan foydalanish — baliqda omega-3 yog‘ kislotalari mavjud bo‘lib, ular yurakni himoya qiladi. Tuz va shakarni cheklash — ortiqcha natriy va glyukoza qon bosimini hamda ateroskleroz xavfini oshiradi. Suyuq moddalarning yetarli miqdorda iste’moli — qon quyuqlashuvining oldini oladi.Spirtli ichimlik va chekishdan voz kechish — endoteliy faoliyatini tiklaydi va yurak yuklamasini kamaytiradi.

Aterosklerozni davolashning maqsadi tromb hosil bo’lishini sekinlashtirish, simptomlarni engillashtirish va rivojlanishni to’xtatishdir. Davolash usullari quyidagilarni o’z ichiga olishi mumkin:

1. Hayot tarzini o’zgartirish: sog’lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, chekishni tashlash va vaznni nazorat qilish kabi turmush tarzini o’zgartirish aterosklerozga qarshi kurashda muhim rol o’ynaydi.
2. Dori-darmonlar: shifokoringiz qon bosimini pasaytirish, xolesterin darajasini nazorat qilish yoki qon quyuqlashini oldini olish uchun dori-darmonlarni tavsiya qilishi mumkin.
3. Angioplastika va stent o’rnatish: Ushbu protsedurada tiqilib qolgan arteriyalarga kichik pufakcha kiritiladi va keyin kengaytiriladi. Keyin kengaygan arteriya ochiq bo’lishi uchun stent qo’yiladi.
4. Bypass operatsiyasi: Og’ir holatlarda, tiqilib qolgan arteriyalarni almashtirish uchun yangi yo’llarni yaratish uchun bypass operatsiyasi talab qilinishi mumkin.

Xulosa

Ateroskleroz — ko‘p omilli, uzoq davom etuvchi kasallik bo‘lib, yurak-qon tomir tizimiga katta zarar yetkazadi. Kasallikni erta bosqichda aniqlash va oldini olish, ayniqsa, sog‘lom turmush tarzi va to‘g‘ri ovqatlanish orqali, uning rivojlanishini sekinlashtiradi. Parhez nafaqat qon lipid darajasini me’yorga keltiradi, balki tomir devorlarini mustahkamlaydi, yurak faoliyatini yaxshilaydi. Shu bois, ateroskleroz profilaktikasida parhez terapiyasi va sog‘lom ovqatlanish madaniyati asosiy o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Braunvald E. Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. — Elsevier, 2022.

2. World Health Organization. Cardiovascular Diseases Fact Sheet. — WHO, 2024.

3. Libby P., Ridker P.M., Hansson G.K. Inflammation in Atherosclerosis: From Pathophysiology to Practice. — Journal of the American College of Cardiology, 2023.

4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. Yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish bo‘yicha klinik tavsiyalar. — Toshkent, 2023.

5. Yusuf S., et al. Diet, lifestyle, and the risk of atherosclerosis. — The Lancet, 2022.

6. Ross R. Atherosclerosis—An Inflammatory Disease. — New England Journal of Medicine, 1999.

7. Grundy S.M. Nutrition and Atherosclerosis. — Circulation, 2021.

8. Smith S.C. Jr., et al. Prevention of Atherosclerotic Cardiovascular Disease in Adults. — JACC Guidelines, 2020.

9. Khan T., et al. Role of Omega-3 Fatty Acids in Cardiovascular Health. — Nutrients Journal, 2023.

10. Weber C., Noels H. Atherosclerosis: Current Pathogenesis and Therapeutic Options. — Nature Reviews Cardiology, 2022.

11. Fernández-Quintela A., et al. Nutritional strategies for the prevention of atherosclerosis. — Food & Function, 2024.

12. O‘.A. Jo‘rayev, N. Karimova. Ateroskleroz va uning profilaktikasida parhez terapiyasi. — Toshkent Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti, 2023.

GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING