

YOSHLAR ORASIDA YURAK KASALLIKLARINING KO'PAYISH SABABLARI VA PROFILAKTIKA CHORALARI

Maxkamov Abror Bahramjon og'li

Qo'qon Universiteti Andijon Filiali

Tibbiyot Fakulteti Davolash Ishi Yonalishi 3 bosqich talabasi

Annotatsiya

So'nggi yillarda yurak-qon tomir kasalliklari nafaqat keksa yoshdagilar, balki yoshlar orasida ham tez-tez uchramoqda. Bu holat sog'lom turmush tarzi yetishmasligi, stress, noto'g'ri ovqatlanish, harakatsizlik, chekish va spirtli ichimliklar iste'moli kabi omillar bilan bog'liq. Ushbu maqolada yoshlar orasida yurak kasalliklarining ko'payish sabablari, ularning ijtimoiy va fiziologik oqibatlari hamda profilaktika choralari haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: yurak kasalliklari, yoshlar, stress, ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktika, sog'lom turmush tarzi

Kirish

XXI asrda yurak-qon tomir kasalliklari insoniyat salomatligiga eng katta tahdid hisoblanadi. Ilgari bu kasalliklar asosan 40 yoshdan oshgan kishilarga xos deb qaralgan bo'lsa, bugungi kunda 20–30 yosh oraliqidagi yoshlar orasida ham yurak xurujlari, gipertoniya va ishemik yurak kasalliklari ko'paymoqda. Bu tendensiya tibbiyot olimlari, sotsiologlar va psixologlarni jiddiy tashvishga solmoqda.

Yoshlar organizmi hali o'sish va rivojlanish davrida bo'lganligi sababli, yurak faoliyatining buzilishi ularning kelgusidagi mehnat, o'qish va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, bu masalaga ilmiy, tibbiy va ijtimoiy nuqtayi nazardan yondashish muhimdir.

Ushbu maqolada yoshlar orasida yurak kasalliklarining ortishiga sabab bo'layotgan omillar, ularning oqibatlari va profilaktika choralariga e'tibor qaratiladi.

Asosiy qism

1. Yurak kasalliklarining yoshlar orasida ortish sabablari

1.1. Harakatsizlik (gipodinamiya)

Bugungi kunda ko'plab yoshlar o'z vaqtining katta qismini kompyuter, smartfon va internetda o'tkazadi. Ularning jismoniy faolligi keskin kamaygan. Harakatsizlik qon aylanishining sustlashishiga, qon bosimi va xolesterin darajasining oshishiga olib keladi. Bu esa yurak mushagining yukini orttiradi.

1.2. Noto'g'ri ovqatlanish

Fast-fud, chips, shirin gazli ichimliklar, ortiqcha tuz va yog'li taomlar yoshlar orasida keng tarqalgan. Bu mahsulotlar organizmda yog' va xolesterin to'planishiga



sabab bo'lib, ateroskleroz rivojlanishini tezlashtiradi. Ateroskleroz esa yurak tomirlarining torayishi va qon oqimining buzilishiga olib keladi.

1.3. Stress va ruhiy bosimlar

Yoshlar o'qish, ish, ijtimoiy tarmoqdagi raqobat, moddiy bosimlar sababli doimiy stress ostida yashaydi. Stress gormoni — kortizol — yurak ritmini buzadi, qon bosimini oshiradi va yurak xuruji xavfini kuchaytiradi.

1.4. Chekish va spirtli ichimliklar

Tibbiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, har kuni 10–15 dona sigaret chekadigan yoshda yurak kasalligi xavfi 2–3 baravar oshadi. Chekish qon tomirlarini toraytiradi, kislorod yetishmovchiligiga olib keladi. Spirtli ichimliklar esa yurak ritmini buzadi va yurak mushaklarini zaiflashtiradi.

1.5. Qandli ichimliklar va semizlik

Sodali ichimliklar, ortiqcha shakar iste'moli metabolik sindrom, insulin qarshiligi va qandli diabetga olib keladi. Bu esa bevosita yurak faoliyatiga zarar yetkazadi.

1.6. Uyqu yetishmasligi

Ko'plab yoshlar tunlari internetda vaqt o'tkazadi, natijada 4–5 soatgina uxlaydi. Uyqu yetishmasligi yurak ritmini buzadi, gipertoniya va yurak urishining tezlashishiga olib keladi.

2. Yurak kasalliklarining yoshlar hayotiga ta'siri

Yoshlar orasida yurak kasalliklari nafaqat sog'liq, balki ijtimoiy va ruhiy muammolarni ham keltirib chiqaradi.

- **Sog'liq bilan bog'liq oqibatlar:** yurak yetishmovchiligi, qon bosimi o'zgarishlari, tez charchash, diqqatning susayishi, uyqu buzilishi.

- **Ijtimoiy oqibatlar:** o'qish yoki ish faoliyatining pasayishi, psixologik tushkunlik, ijtimoiy izolyatsiya.

- **Ruhiy oqibatlar:** o'ziga ishonchsizlik, doimiy xavotir, hayot sifatining pasayishi.

Ushbu omillar yoshlarning kelajakdagi mehnat faoliyatiga, oila qurish va sog'lom avlod tarbiyalash imkoniyatlariga bevosita ta'sir qiladi.

3. Yurak kasalliklarining oldini olish (profilaktika choralari)

3.1. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish

Yoshligidan sog'lom odatlar hosil qilish — eng samarali profilaktik chora. Quyidagilar muhim:

- Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashq bajarish (yugurish, suzish, yurish).
- To'yintirilgan yog'larni kamaytirish, meva-sabzavotlarni ko'paytirish.
- Kofeinli va gazli ichimliklarni cheklash.
- Chekish va spirtli ichimliklardan butunlay voz kechish.



3.2. Stressni boshqarish

Meditatsiya, nafas mashqlari, sport, musiqa tinglash va do'stlar bilan muloqot stressni kamaytiradi. Ruhiy sog'lomlik — yurak salomatligining kalitidir.

3.3. Tibbiy nazorat

Har yili bir marta qon bosimi, xolesterin, glyukoza miqdorini tekshirib turish tavsiya etiladi. Bu kasallikni erta aniqlashga yordam beradi.

3.4. Axborot va ta'limiy targ'ibot

Maktab, kollej va universitetlarda sog'lom turmush tarzi haqida ma'ruzalar, treninglar o'tkazish kerak. Yoshlar yurak salomatligi haqida to'g'ri ma'lumot olmasa, xavfli odatlarni erta shakllantirib qo'yadi.

3.5. Oila va jamiyat roli

Ota-onalar farzandlarga sog'lom ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va dam olish odatini erta o'rgatishlari zarur. Jamiyatda sog'lom hayot madaniyatini keng targ'ib qilish — yurak kasalliklari ko'payishini kamaytiradi.

Xulosa

Yoshlar orasida yurak kasalliklarining ortib borishi — zamonaviy hayotning keskin ritmi, texnologiyalarga bog'liqlik, stress va noto'g'ri ovqatlanish natijasidir. Harakatsizlik, chekish, uyqu yetishmasligi va psixologik bosim yurak faoliyatiga jiddiy zarar yetkazadi.

Shuning uchun yurak kasalliklarini oldini olishda har bir yosh inson o'z sog'ligiga mas'uliyat bilan yondashishi lozim. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, yomon odatlardan voz kechish, stressni kamaytirish va muntazam tibbiy ko'rik — yurak sog'ligining eng muhim kafolatidir.

Yoshlarning sog'lom yuragi — sog'lom jamiyatning garovidir.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). *Cardiovascular Diseases (CVDs): Youth and Risk Factors*. Geneva, 2024.
2. American Heart Association. *Healthy Habits for Young Adults to Prevent Heart Disease*. 2023.
3. Cleveland Clinic. *Why Young People Are Having Heart Attacks: Causes and Prevention*. 2024.
4. StatPearls. *Coronary Artery Disease and Its Early Onset in Youth*. NCBI Bookshelf, 2024.
5. WebMD. *Heart Disease in Young Adults: Risk Factors and Lifestyle Tips*. 2023.
6. European Society of Cardiology (ESC). *Lifestyle and Physical Activity Recommendations for Young Adults*. 2024.



7. ArXiv. *Impact of Digital Lifestyle on Youth Cardiovascular Health*. 2023.
8. Harvard Health Publishing. *Stress and the Heart: How Emotional Pressure Affects Young People*. 2024.
9. Mayo Clinic. *Preventing Heart Disease: 5 Simple Steps for Youth*. 2023.
10. O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi. *Yoshlar orasida yurak kasalliklari profilaktikasi bo'yicha metodik qo'llanma*. Toshkent, 2024.