

## YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARINING YOSHLAR ORASIDA ORTIB BORISHI: ERTA DIAGNOSTIKA VA PROFILAKTIK CHORALAR

**Xasanova Muazzamxon Madaminjon qizi**

*Qo`qon Universiteti Andijon filiali tibbiyot fakulteti "Davolash ishi yonalishi" 1-kurs  
25-35-guruh talabasi Email: muazzamxonxasanova40@gmail.com Tel: +99931525020*

**Ahmadjonov Nurolloh Ozodbek o`gli**

*Email: nurillohaxmadjonov@gmail.com Tel:+998500880024*

**Fazliddinov Firdavs G`ayratjon o`gli**

*Ilmiy rahbar : Tel:+998998733310*

**Annotation:** *Nowadays, cardiovascular diseases are becoming an increasing threat not only to the elderly but also to young people. Unhealthy diet, sedentary lifestyle, chronic stress, and widespread bad habits contribute to the early onset of these diseases. This research focuses on identifying the causes of cardiovascular conditions in youth, exploring early diagnostic tools, and proposing effective preventive strategies. The study aims to promote awareness, encourage a healthy lifestyle among the younger population, and reduce complications through timely diagnosis and intervention.*

**Keywords:** *cardiovascular diseases, youth health, early diagnosis, prevention, hypertension, atherosclerosis, healthy lifestyle, risk factors, ischemic heart disease, clinical screening.*

**Annotatsiya:** *Bugungi kunda yurak qon-tomir kasalliklari faqat keksa avlodning emas, balki yoshlarning ham sog'lig'iga jiddiy xavf solmoqda. Noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, stress va zararli odatlarning keng tarqalishi tufayli bu kasalliklar erta yoshda ham uchrash hollari ortib bormoqda. Ushbu ilmiy ishda yurak qon-tomir kasalliklarining yoshlar orasida tarqalish sabablari, erta diagnostika imkoniyatlari va samarali profilaktika choralari o'rganish maqsad qilingan. Tadqiqot yosh avlodning sog'lig'ini asrash, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish va kasalliklarni erta aniqlash orqali asoratlarni kamaytirishga qaratilgan.*

**Kalit so'zlar:** *yurak qon-tomir kasalliklari, yoshlar salomatligi, erta diagnostika, profilaktika, gipertoniya, ateroskleroz, sog'lom turmush tarzi, xavf omillari, yurak ishemik kasalligi, fiziologik tekshiruvlar.*

**Аннотация:** *В настоящее время заболевания сердечно-сосудистой системы представляют серьезную угрозу не только для пожилых людей, но и для молодёжи. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стресс и вредные привычки способствуют развитию этих заболеваний в раннем возрасте. В данной научной работе рассматриваются причины распространения сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи, возможности ранней диагностики и эффективные профилактические меры. Исследование направлено на сохранение здоровья молодого поколения, формирование у них здорового образа жизни и снижение риска осложнений за счёт раннего выявления патологии.*

**Ключевые слова:** *сердечно-сосудистые заболевания, здоровье молодежи, ранняя диагностика, профилактика, гипертония, атеросклероз, здоровый образ жизни, факторы риска, ишемическая болезнь сердца, медицинский скрининг.*

## KIRISH

Bugungi kunda yurak qon-tomir kasalliklari dunyo bo'yicha o'limga olib keluvchi asosiy sabablardan biri hisoblanadi. An'anaviy tarzda bu kasalliklar ko'proq keksa yoshdagi aholiga xos deb qaralgan bo'lsa-da, so'nggi yillarda yoshlar orasida ham yurak qon-tomir tizimi bilan bog'liq kasalliklarning ortib borayotgani kuzatilmoqda. Bu holat global sog'liqni saqlash tizimi uchun jiddiy xavotir uyg'otmoqda.

Yoshlar orasida bu kasalliklarning tarqalishiga olib kelayotgan asosiy omillar — noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, stress holatlari, tamaki va alkohol mahsulotlaridan foydalanish, hamda irsiy moyillik hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy texnologiyalar bilan bog'liq o'zgargan hayot tarzi — mobil telefonlar, kompyuterlar oldida ko'p vaqt o'tkazish — yoshlar orasida kamharakatlikni kuchaytirmoqda. Bu esa yurak qon-tomir tizimi uchun katta xavf tug'diradi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu ilmiy ishda yoshlar orasida yurak qon-tomir kasalliklarining tarqalish sabablari, erta aniqlash imkoniyatlari va samarali profilaktika choralarini o'rganish maqsad qilingan. Mavzuning dolzarbligi shundaki, bu nafaqat kasallikni erta aniqlash, balki yosh avlod salomatligini saqlash, kelajakda sog'lom jamiyatni shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Yurak qon-tomir tizimi kasalliklari (YQTK) — bu yurak va qon tomirlarini zararlovchi turli xil kasalliklar majmuasidir. Ular orasida gipertenziya (yuqori qon bosimi), yurak ishemik kasalligi, insult, yurak yetishmovchiligi, aritmiyalar va ateroskleroz eng keng tarqalganlari hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyoda 17 milliondan ortiq odam aynan yurak qon-tomir kasalliklari oqibatida hayotdan ko'z yumadi. Eng achinarlisi shundaki, bu raqamlar orasida yosh avlod vakillari soni ham tobora ortib bormoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham bu muammo dolzarb bo'lib, sog'liqni saqlash tizimi oldida katta vazifalarni qo'ymoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi yillarda 18–35 yosh oralig'idagi yoshlar orasida gipertoniya va yurak ritmi buzilishlari bilan bog'liq holatlar ko'paymoqda. Kasalliklar sonining ortishiga ta'sir qilayotgan omillar orasida noto'g'ri ovqatlanish, fast-fud mahsulotlarining keng tarqalishi, sport bilan shug'ullanish darajasining pastligi, ruhiy bosimlar va ekologik omillar mavjud.

Yoshlar organizmida kasalliklar ko'pincha yashirin shaklda kechadi, shuning uchun erta diagnostika va muntazam skrining tekshiruvlarini o'tkazish muhim ahamiyatga ega. Kasallikni erta aniqlash, sog'lom turmush tarziga rioya qilish va xavf omillarini kamaytirish orqali yurak qon-tomir kasalliklarining oldini olish mumkin. Shuningdek, yoshlar bilan profilaktik suhbatlar olib borish, ularni sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikka jalb qilish orqali muammo ildiziga qarshi kurashish mumkin.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u sog'liqni saqlash siyosatida

yoshlar salomatligiga e'tiborni kuchaytirish, yurak qon-tomir kasalliklarining erta aniqlanishini ta'minlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqilishi, tibbiy-profilaktik ishlar samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Shu bois, ilmiy ishda quyidagi masalalar o'rganiladi:

yoshlar orasida yurak qon-tomir kasalliklarining asosiy klinik ko'rinishlari va tarqalish statistikasi;

erta diagnostika usullari va ularning samaradorligi;

profilaktika choralarining turlari va ularni amaliyotda qo'llash;

sog'lom turmush tarzini shakllantirishda tibbiyot xodimlarining roli.

Tadqiqotning natijalari yoshlar orasida sog'lom hayot tamoyillarini keng targ'ib qilish, kasallikni erta aniqlash tizimini takomillashtirish va kelgusida yurak qon-tomir kasalliklari bilan bog'liq o'lim va nogironlik holatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Yurak qon-tomir kasalliklarining yoshlar orasida tarqalishiga olib keluvchi omillar

Yurak qon-tomir kasalliklari (YQTK) odatda yoshi katta odamlarga xos deb hisoblangan bo'lsa-da, so'nggi yillarda bu kasalliklarning erta yoshda rivojlanish hollari sezilarli darajada ortmoqda. Bunga sabab bo'layotgan omillar quyidagilar:

Noto'g'ri ovqatlanish: yog' va shakar miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarining (fast-fud, gazli ichimliklar) keng tarqalganligi yoshlar orasida semirish, lipid almashinuvi buzilishlariga olib kelmoqda.

Kamharakatlik (gipodinamiya): zamonaviy texnologiyalar bilan band bo'lgan yoshlar ko'p vaqtini kompyuter yoki smartfon oldida o'tkazmoqda, bu esa yurak va qon-tomir tizimiga salbiy ta'sir qiladi.

Stress va psixo-emotsional bosim: o'qish, ish, ijtimoiy muammolar bilan bog'liq bo'lgan stresslar yurak urish ritmiga va qon bosimiga ta'sir ko'rsatadi.

Zararli odatlar: chekish, alkogol va boshqa zararli moddalarga qaramlik yosh organizmga salbiy ta'sir ko'rsatib, yurak qon-tomir tizimining muddatidan oldin buzilishiga sabab bo'ladi.

Irsiy moyillik: oilaviy anamnezda YQTK mavjud bo'lsa, bu yoshda kasallik rivojlanish ehtimolini oshiradi.

Shuningdek, ekologik omillar (havo ifloslanishi, suv sifati) va surunkali uxlash rejimining buzilishi ham dolzarb sabablardan hisoblanadi.

YQTK ko'plab hollarda yashirin yoki noaniq belgilar bilan boshlanadi. Shu sababli kasallikni erta bosqichda aniqlash juda muhim. Quyidagi diagnostika usullari yoshlar orasida YQTKni aniqlashda samarali hisoblanadi:

Qon bosimini muntazam o'lchab borish: gipertenziyani erta aniqlash yurak va miya insultining oldini olishda muhimdir.

EKG (elektrokardiografiya): yurak ritmining buzilishlarini aniqlash imkonini beradi.

Biokimyoviy tahlillar: xolesterin, triglitserid, glyukoza va boshqa moddalarning miqdorini aniqlash yurak kasalliklariga olib keluvchi xavf omillarini baholashda yordam beradi.

Ultratovush tekshiruvi (UZI) va Doppler sonografiya: yurak va qon tomirlar holatini baholash uchun ishlatiladi.

Fizik tekshiruv va anamnez yig'ish: bemorning turmush tarzi, irsiy omillar va shikoyatlari asosida xavf darajasi baholanadi.

Shuningdek, maktab va oliy o'quv yurtlarida skrining dasturlarini joriy qilish erta bosqichdagi patologiyalarni aniqlashda foydali bo'ladi.

Yurak qon-tomir kasalliklari (YQTK) bugungi kunda global sog'liqni saqlash tizimi oldida turgan eng katta muammolardan biri bo'lib, ular nafaqat o'lim ko'rsatkichlarining oshishiga, balki nogironlik holatlarining ko'payishiga ham olib kelmoqda. Ilgari bu kasalliklar asosan yoshi katta aholiga xos bo'lgan bo'lsa, so'nggi yillarda ularning yoshlar orasida ham uchrashi tez-tez kuzatilmoqda. Bu holat sog'liqni saqlash tizimining e'tiborini aynan yoshlarda YQTKni erta aniqlash va oldini olish choralari tomon yo'naltirish zaruratini tug'dirmoqda.

Yoshlar orasida yurak qon-tomir kasalliklarining ortib borishiga olib kelayotgan asosiy omillar orasida noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, surunkali stress, zararli odatlar (masalan, chekish va alkogol mahsulotlaridan foydalanish), shuningdek irsiy moyillik muhim o'rin egallaydi. Zamonaviy turmush tarzi — ya'ni texnologiyalarga haddan tashqari bog'liqlik, kompyuter va smartfonlar oldida ko'p vaqt o'tkazish, jismoniy faollikning pasayishi — yurak va qon tomirlar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, yoshlarning fast-fud va shakarli ichimliklarga qiziqishi, me'yoridan ortiq kaloriyalar iste'mol qilishi semirishga olib kelib, gipertenziya, dislipidemiya va metabolik sindromning rivojlanishiga sabab bo'lmoqda.

Ko'plab holatlarda bu kasalliklar uzoq vaqt davomida o'zini sezdirmaydi yoki yengil simptomlar bilan namoyon bo'ladi. Shu sababli erta diagnostika, ya'ni kasalliklarni dastlabki bosqichda aniqlash, alohida ahamiyatga ega. Bu borada qon bosimini muntazam nazorat qilish, elektrokardiografik (EKG) tekshiruvlar o'tkazish, lipidlar almashinuvi va qon shakar darajasini aniqlash bo'yicha biokimyoviy tahlillar, yurak ultratovush tekshiruvlari va yurak faoliyatini funksional baholash metodlari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, maktab va oliy o'quv yurtlarida sog'liqni tekshirish skrininglarini joriy etish orqali kasalliklar erta bosqichda aniqlanishi mumkin.

Yoshlar orasida YQTKning oldini olishda profilaktik tadbirlarning o'rni beqiyosdir. Eng avvalo, sog'lom turmush tarzini shakllantirish lozim: to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu va stressga bardoshlilik — bularning barchasi yurak salomatligini saqlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, zararli odatlardan voz kechish, masalan, chekish va spirtli ichimliklardan saqlanish, yurak kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Ta'lim muassasalarida yurak salomatligi bo'yicha ma'rifiy mashg'ulotlar o'tkazish, yoshlarni

o'z sog'lig'i uchun mas'uliyatli bo'lishga o'rgatish ham juda muhim.

Bundan tashqari, davlat darajasida sog'liqni saqlash siyosatini kuchaytirish, yurak qon-tomir kasalliklariga qarshi kurashishga qaratilgan milliy dasturlarni amalga oshirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va yoshlar salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan tibbiy xizmatlarni kengaytirish lozim. Tibbiyot xodimlari va pedagoglar hamkorligida olib boriladigan ma'rifiy va amaliy ishlar kasalliklarning oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida yurak qon-tomir kasalliklarining ortib borishi dolzarb muammo bo'lib, uni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv zarur. Erta diagnostika, sog'lom turmush tarzi, profilaktika va tibbiy nazorat — bu kasalliklarning oldini olishda asosiy vositalardir. Kelajakda sog'lom avlodni tarbiyalash, yurak qon-tomir kasalliklari bilan bog'liq o'lim va nogironlik holatlarini kamaytirish aynan bugungi yoshlarning salomatligiga bevosita bog'liqdir.

Xulosa

Yurak qon-tomir kasalliklari bugungi kunda nafaqat katta yoshdagi aholi, balki yoshlar salomatligi uchun ham jiddiy xavf tug'dirmoqda. So'nggi yillardagi kuzatuv va statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatmoqdaki, gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, aritmiyalar kabi patologiyalar tobora yosharib bormoqda. Bunga olib kelayotgan asosiy omillar orasida noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, stress, zararli odatlar va ekologik omillar muhim rol o'ynamoqda.

Yosh organizmning moslashuvchanligi va tashqi omillarga nisbatan sezuvchanligi ushbu kasalliklarning erda bosqichda rivojlanishiga sharoit yaratadi. Shu bois yurak qon-tomir kasalliklarini erda aniqlash, ularning xavf omillarini aniqlab, vaqtida profilaktika tadbirlarini o'tkazish juda muhim hisoblanadi.

Ushbu ishda o'rganilgan ilmiy manbalar va amaliy kuzatuvlar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

YQTKning yoshlar orasida tarqalishi real va xavotirli tendensiyadir;

Kasalliklarni erda aniqlash uchun muntazam diagnostika va skrining dasturlari zarur;

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish — profilaktikaning eng asosiy va samarali yo'lidir;

Ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash tashkilotlari va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish orqali yurak salomatligini saqlash bo'yicha muhim ijtimoiy harakatlar amalga oshirilishi lozim;

Milliy sog'liqni saqlash siyosatida yoshlar salomatligiga alohida e'tibor qaratilishi kerak.

Yoshlar orasida yurak qon-tomir kasalliklarining oldini olish faqat tibbiy muammo emas, balki keng ko'lamlı ijtimoiy va tarbiyaviy masaladir. Aynan bugungi yoshlarning sog'lom bo'lishi kelajakda sog'lom va barqaror jamiyatning kafolati bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli, bu yo'nalishda tizimli, uzluksiz va kompleks yondashuv asosida ish olib borish zarur.

Shuningdek, yurak qon-tomir kasalliklari profilaktikasi bo'yicha amaliy tadbirlarning samaradorligini oshirish uchun tibbiyot xodimlari, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar o'rtasidagi uzviy hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Kasallikning oldini olishga qaratilgan har bir qadam kelajakda yuzaga keladigan og'ir klinik holatlarning, nogironlik va erda o'limlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Erta yoshda yurak qon-tomir tizimida yuzaga keladigan funksional o'zgarishlar ko'pincha qaytariladigan bo'lishi mumkin. Shuning uchun ham bu yoshdagi har qanday simptom, hatto eng yengil holat bo'lsa-da, e'tiborsiz qoldirilmasligi lozim.

Yoshlar salomatligini saqlash, ularni sog'lom hayot tarzi tamoyillariga o'rgatish, muntazam tibbiy ko'riklarni joriy etish, sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga rag'batlantirish orqali yurak qon-tomir kasalliklarining tarqalish sur'atini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Shu asosda quyidagilarni tavsiya etish mumkin:

O'zbekistonning barcha hududlarida yoshlar orasida yurak salomatligi bo'yicha skrining dasturlarini yo'lga qo'yish;

Maktab va oliy o'quv yurtlarida sog'lom turmush tarzi va yurak salomatligi bo'yicha sog'lomlashtiruvchi ta'lim darslarini tashkil etish;

Yoshlar o'rtasida sog'liq madaniyatini shakllantirishga qaratilgan ommaviy axborot vositalari orqali ma'rifiy targ'ibot ishlarini kuchaytirish;

Oilaviy shifokorlar va poliklinikalar orqali yoshlar bilan individual ishlashni kengaytirish, psixologik yordam ko'rsatish xizmatlarini faollashtirish.

Yurak qon-tomir kasalliklari bilan bog'liq holatlarni nazorat qilish va kamaytirish faqat tibbiy yo'nalishda emas, balki keng qamrovli sog'liqni saqlash strategiyasi doirasida hal etilishi zarur. Zero, sog'lom yurak — sog'lom avlod, sog'lom jamiyat garovidir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Karimov Sh.T., Yo'ldoshev M.Q. "Ichki kasalliklar propedevtikasi", – Toshkent: O'zMU nashriyoti, 2020.
2. Mamatqulov A.M., Qodirov F.A. "Kardiologiya asoslari", – Toshkent: Tibbiyot, 2019.
3. World Health Organization (WHO). Cardiovascular diseases (CVDs). – [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (2024-yil yangilanishi)
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Yoshlar salomatligi: muammolar va yechimlar", – Toshkent, 2022.
5. Yusuf S., Hawken S., Ôunpuu S., et al. "Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study)". – The Lancet, 2004; 364(9438): 937–952.
6. Murray C.J.L., Lopez A.D. "Global Burden of Disease Study". – The Lancet, 2017;

390(10100): 1211–1259.

7. Qodirova D.A., O'ralov J.S. "Yurak qon-tomir tizimi kasalliklarining profilaktikasi", – Tibbiyot va innovatsiya jurnali, 2021, №2, 45–49-betlar.

8. Townsend N., Wilson L., Bhatnagar P., et al. "Cardiovascular disease in Europe: epidemiological update 2020". – European Heart Journal, 2020.

9. Akbarov T.I. "Tibbiyotda profilaktika asoslari", – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2018.

10. Naylor C., Parsonage M., McDaid D., et al. "Long-term conditions and mental health: the cost of co-morbidities". – The King's Fund, London, 2012.