

YOSHLAR ORASIDA YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING KO'PAYISHI

SABABLARI

Qo'ylanov B.B

Tillayeva S.E

Cho'liyeva D.E.

ALFRAGANUS UNIVERSITY nodavlat oliy ta'lim tashkiloti.

Tashkent, Uzbekistan

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15384332>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ortib borishi bilan bog'liq muammo yoritilgan. Yurak va qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi nafaqat keksalar, balki hozirgi kunda yosh avlod orasida ham keng tarqalgan holatga aylanmoqda. Maqolada bu kasalliklarning asosiy sabablari sifatida nafaqat turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, surunkali stress, chekish, spirtli ichimliklar iste'moli, energetik ichimliklar va zamonaviy texnologiyalarga haddan tashqari bog'liqlik kabi omillar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, genetik moyillik, ekologik muhitning salbiy ta'siri va tibbiy profilaktika ishlari yetarli darajada olib borilmasligi bu holatni yanada keskinlashtirmoqda. Maqolada yoshlar salomatligiga befarqlik muammosi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish zarurati va jamiyat, oila hamda davlatning bu boradagi roli keng tahlil qilinadi. Yakuniy qismda esa muammoni bartaraf etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, Yoshlar salomatligi, Kamharakat turmush tarzi, Noto'g'ri ovqatlanish. Surunkali stress, Chekish va spirtli ichimliklar, Energetik ichimliklar, Raqamli texnologiyalar ta'siri, Genetik omillar, Ekologik muhit, Havo ifloslanishi, Sifatli ovqatlanish, Sog'lom turmush tarzi, Profilaktika ishlari, Oila va jamiyat roli, Yoshlar orasida yurak kasalliklari, Sog'liqni saqlash, Sog'lom yosh avlod

Abstract. This article highlights the growing issue of cardiovascular diseases among young people. Disorders of the cardiovascular system are no longer limited to the elderly but have become increasingly common among the younger generation as well. The article examines the primary causes of these diseases, including a sedentary lifestyle, unhealthy eating habits, chronic stress, smoking, alcohol consumption, energy drinks, and excessive dependence on modern technologies. In addition, genetic predisposition, the negative impact of the environment, and insufficient preventive medical examinations further exacerbate the situation. The article thoroughly analyzes society's and families' indifference to youth health, the necessity of promoting a healthy lifestyle, and the roles of society, family, and the state in addressing this issue. The final part offers practical recommendations to combat the problem.

Keywords: Cardiovascular diseases, youth health, sedentary lifestyle, unhealthy eating, chronic stress, smoking and alcohol consumption, energy drinks, impact of digital technologies, genetic factors, environmental issues, air pollution, food quality, healthy lifestyle, preventive care, role of family and society, heart diseases among youth, public health, healthy young generation.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема роста сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи. Нарушения в работе сердечно-сосудистой системы становятся распространенным явлением не только среди пожилых, но и среди молодого поколения. Основные причины этих заболеваний, рассмотренные в статье, включают малоподвижный образ жизни, неправильное питание, хронический стресс, курение, употребление алкогольных напитков, энергетиков и чрезмерную зависимость от

современных технологий. Кроме того, такие факторы, как генетическая предрасположенность, негативное влияние окружающей среды и недостаточное проведение профилактических медицинских мероприятий, усугубляют данную ситуацию.

В статье также проводится подробный анализ безразличия к здоровью молодежи, необходимости формирования здорового образа жизни, а также роли общества, семьи и государства в решении этой проблемы. В заключительной части предлагаются практические рекомендации по ее устранению.

Ключевые слова: Сердечно-сосудистые заболевания, здоровье молодежи, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, хронический стресс, курение и алкоголь, энергетические напитки, влияние цифровых технологий, генетические факторы, окружающая среда, загрязнение воздуха, качественное питание, здоровый образ жизни, профилактические мероприятия, роль семьи и общества, заболевания сердца среди молодежи, здравоохранение, здоровое молодое поколение.

Yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payishi sabablari

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) dunyo miqyosida sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri sanaladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyoda 17 milliondan ortiq inson yurak-qon tomir tizimi kasalliklari oqibatida hayotdan ko'z yumadi. Bu kasalliklar nafaqat yoshi katta aholida, balki so'nggi yillarda yoshlar orasida ham xavotirli darajada ko'paymoqda.

Yurak-qon tomir kasalliklari deganda yurak va qon aylanish tizimiga oid turli buzilishlar — yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, insult, yurak yetishmovchiligi va boshqalar nazarda tutiladi. Bu kasalliklarning asosiy sabablari orasida noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi, psixoemotsional stress, zararli odatlar va ekologik muhit salbiy ta'siri ajralib turadi.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi va boshqa tibbiy tashkilotlar tomonidan o'tkazilgan tahlillarga ko'ra, so'nggi yillarda 18–35 yoshli aholida gipertoniya, aritmiya va yurak ritmi buzilishi kabi kasalliklar soni oshib bormoqda. Masalan, 2023-yilda o'tkazilgan milliy sog'liqni saqlash monitoringiga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari yoshlar o'rtasidagi o'lim sabablarining top-3ligiga kirgan.

Bu xavfli tendensiya zamonaviy yoshlarning turmush tarzi, ovqatlanish odatlari, raqamli texnologiyalarga haddan tashqari bog'liqligi va profilaktik salomatlik nazoratining sustligi bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli, ushbu maqolada aynan yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ortib borish sabablari, ularning oldini olish yo'llari, sog'lom turmush tarzini shakllantirish zarurati va jamiyat, oila hamda davlatning bu boradagi o'рни keng muhokama qilinadi.

Noto'g'ri ovqatlanish

Fast-food, yog'li, qovurilgan va yuqori kaloriyali ovqatlar, shuningdek, shirin gazli ichimliklar va shirinliklar yurak-qon tomir salomatligining eng asosiy dushmanlaridan hisoblanadi. Bu kabi ovqatlar doimiy iste'mol qilinsa, organizmda "yomon" xolesterin (LDL) darajasi oshib boradi va bu qon tomirlarining tiqilib qolishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, ortiqcha tuz iste'moli gipertoniya (yuqori qon bosimi) rivojlanishiga olib keladi, bu esa yurakning haddan tashqari zo'riqishiga sabab bo'ladi. Vitamin va minerallarga boy, tabiiy va muvozanatli ovqatlanishning o'рни esa juda katta bo'lib, yurak va qon tomirlar salomatligini saqlashga yordam beradi.

Surunkali stress va uyqusizlik

Psixologik bosim, o'qishdagi yuklama, ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o'tkazish, oilaviy va shaxsiy muammolar natijasida yoshlar surunkali stress holatiga tushib qolmoqda.

Stress davomida organizmda kortizol va adrenalin kabi gormonlar miqdori ortadi, bu esa yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va qon tomirlar devorlariga bosimni kuchaytiradi.

Bunga qo'shimcha, yetarli darajada uxlashning yo'qligi yurakning tiklanish jarayoniga to'sqinlik qiladi. 7–8 soatlik sifatli uyqu yurak salomatligi uchun muhim omillardan biridir.

Uyqusizlik yurak urish ritmining buzilishi va metabolik sindromlar xavfini kuchaytiradi.

Salbiy odatlar

Chekish — bu yurak-qon tomir kasalliklari, jumladan, infarkt, insult va gipertoniya rivojlanishining eng asosiy omillaridan biridir. Nikotin va boshqa zararli moddalar (masalan, karbon oksidi) nafas olish tizimi orqali organizmga kirib, qon tomirlarini toraytiradi va qon bosimini oshiradi. Chekishning xolesterin miqdorini ko'tarish va qon tomirlarida qattiqlashishni keltirib chiqarish kabi salbiy ta'sirlariga taalluqli bo'lgan ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud. Shu bilan birga, chekish qon tomirlarining elastikligini pasaytiradi, bu esa yurakni haddan tashqari zo'riqishga olib keladi.

Tibbiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, chekishni tashlash orqali yurak-qon tomir kasalliklari xavfi sezilarli darajada kamayadi, hatto bir necha oy ichida ham organizmda yaxshi o'zgarishlar yuz beradi.

Spirтли ichimliklar iste'moli

Spirтли ichimliklar, ayniqsa ortiqcha miqdorda ichilganda, yurak va qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Alkogolning yuqori miqdorda iste'mol qilinishi qon bosimini oshirishi, qon tomirlarining kengayishini kamaytirishi va yurakning ishlashiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Doimiy ravishda spirтли ichimliklar iste'mol qilinishi yurak kasalliklari, jigar kasalliklari va pankreatit kabi jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi.

Klinik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, alkogolni har kuni me'yoridan ortiq ichish organizmdagi metabolik jarayonlarga, xususan xolesterin darajasiga va qon tomirlarining elastikligiga salbiy ta'sir qiladi. Shu bilan birga, alkogol surunkali gipertoniya va qon tomir kasalliklarini kuchaytiradi.

Shuningdek, spirтли ichimliklar ruhiy salomatlikni ham ta'sir qiladi, stressni kamaytirish o'rniga depressiv holatlar va kayfiyat o'zgarishlariga olib kelishi mumkin.

Energetik ichimliklar va zararli stimulyatorlar

Bugungi kunda yoshlar orasida energetik ichimliklar va turli stimulyatorlar iste'moli keng tarqalgan. Bu ichimliklar ko'pincha kofein, taurin va boshqa kimyoviy moddalar bilan boyitilgan bo'lib, qisqa muddatda energiya berish va hushyorlikni oshirishga yordam beradi.

Biroq, bu moddalar organizmga doimiy ta'sir qilib, yurak faoliyatini buzishi mumkin.

Shuningdek, ba'zi yoshlar o'zlarining sport mashg'ulotlari yoki faoliyatlari davomida stimulyatorlar yoki kukunlardan foydalanishadi. Bu moddalar organizmni vaqtinchalik ravishda faollashtirishi mumkin, ammo ularning uzoq muddatli iste'moli salbiy fiziologik va psixologik oqibatlariga olib keladi.

Raqamli texnologiyalarning ta'siri

Zamonaviy yoshlar o'rtasida raqamli texnologiyalar va gadjetlar (smartfonlar, kompyuterlar, planshetlar)ga bo'lgan bog'liqlik katta muammo bo'lib qolmoqda.

Smartfonlar va kompyuterlar nafaqat ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish, balki o'yinlar o'ynash va o'qish kabi faoliyatlarda keng qo'llaniladi. Biroq, bu texnologiyalarni haddan tashqari ishlatish, uzoq vaqt davomida qarab turish va interaktiv faoliyatlarning yo'qligi jismoniy va ruhiy salomatlikka zarar keltiradi.

Klinik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kompyuterlar va smartfonlar kabi texnologiyalarni doimiy ravishda ishlatish nafaqat ko'z salomatligini buzishi, balki yurak-qon tomir kasalliklari xavfini ham oshiradi. Uzoq vaqt davomida texnologiyalar bilan shug'ullanishning jismoniy salomatlikka bo'lgan salbiy ta'sirlaridan biri — kam harakatlilik (sedentary lifestyle) hisoblanadi. Bu esa, o'z navbatida, yurak kasalliklari, qon bosimining oshishi, semirish va metabolik kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadi, agar yoshlar muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishmasa, bu gipodinamiyaning rivojlanishiga olib keladi. Bu, o'z navbatida, yurak-qon tomir kasalliklari va metabolik sindromni keltirib chiqaradi. Ushbu kasalliklar orasida eng keng tarqalganlari — yurak xuruji va insultdir.

Jismoniy faoliyatning etishmasligi, ayniqsa, yoshlar orasida semirish va yomon turmush tarziga olib keladi, bu esa oxir-oqibatda yurak kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Irsiy va genetik omillar

Yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga irsiy (genetik) omillar katta ta'sir ko'rsatadi. Genetik moyillik, ya'ni ota-ona va boshqa yaqin qarindoshlar orasida yurak kasalliklari tarqalishi, ularning avlodlariga ham bu kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi.

Bu omil, ayrim hollarda, yoshi kichik bo'lgan yoshlar orasida ham yurak-qon tomir kasalliklarining boshlanishiga olib kelishi mumkin.

Genetik moyillik va yurak kasalliklari

Genetik faktorlarga qarab, ayrim kishilarda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanish ehtimoli yuqori bo'ladi. Misol uchun, agar oila a'zolari orasida yurak xurujlari, insult yoki yuqori qon bosimi bo'lgan shaxslar mavjud bo'lsa, bu farzandlar uchun bu kasalliklarning rivojlanishi ehtimoli ortadi. Cholesterolin va qon bosimi darajasi, ayniqsa, genetik jihatdan oilaviy bog'liqligi bilan ko'p o'rganilgan.

Genetik omillar yurak kasalliklarini rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki ba'zi odamlarning organizmida qon tomirlarining bo'shashishi yoki torayishi bilan bog'liq xususiyatlar mavjud bo'lishi mumkin. Yuqori qon bosimi va xolesterolning yuqori darajasi ham bu muammolarning rivojlanishiga olib keladi.

Genetik testlar va xavflarni aniqlash

Ba'zi zamonaviy usullar yordamida, genetik testlar orqali yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishiga nisbatan xavf darajasi aniqlanishi mumkin. Shu bilan birga, ba'zi genetik xususiyatlar individualning yurak va qon tomir tizimi faoliyatiga qanday ta'sir qilayotganini tushunishga yordam beradi. Misol uchun, lipidlar metabolizmi bilan bog'liq muammolarni aniqlash, qon bosimi tizimining normal bo'lishini ta'minlash va xolesterolni boshqarish kabi amaliy choralar ko'riladi.

Atrof-muhit va ekologik omillar, ya'ni tabiiy va ijtimoiy muhit, yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Havo ifloslanishi, ekologik ta'sirlar, shuningdek, sifatli oziq-ovqatlar va suv manbalarining cheklanganligi bu kasalliklarning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tabiiy muhitda yuzaga keladigan salbiy o'zgarishlar nafaqat kasalliklarning yuqorilashiga, balki yoshlar orasida kasalliklarning tezroq rivojlanishiga ham olib keladi.

Havo ifloslanishi va yurak-qon tomir kasalliklari

Yurak va qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga havo ifloslanishi jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Yirik shaharlarda va sanoat hududlarida havo sifati yomonlashganligi sababli, bu hududlarda yashovchi yoshlar orasida yurak kasalliklari tez-tez uchraydi. Partikulyar moddalar va azot oksidi kabi ifloslanish elementlari nafas olish tizimi orqali organizmga kirib, qon tomir tizimiga zarar yetkazadi. Bu elementlar yurak-qon tomir tizimi funksiyasining buzilishiga olib keladi, qon bosimini oshiradi va arteriyalarning torayishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, havo ifloslanishi stressni kuchaytiradi, bu esa yurakni qo'zg'atishi va kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Havo sifatining pastligi va ifloslanish darajasining yuqoriligi hududlarda yashovchi yoshlar orasida yurak kasalliklari tarqalishini oshiradi.

Ekologik stress va salomatlik

Ekologik stress, ya'ni tabiatdagi o'zgarishlar, ekologik falokatlar yoki manzara o'zgarishlari ham salomatlikka ta'sir qiladi. O'simliklar va hayvonot dunyosining yo'qolishi, tuproq va havo ifloslanishi yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Ushbu o'zgarishlar nafaqat organizmning ichki holatini buzadi, balki psixologik stressni kuchaytiradi, bu esa qon tomir tizimini zararli ta'sir qilishga olib keladi.

Yoshlar Salomatligiga Befarqlik: Jamiyat va Oila Mas'uliyati

Bugungi kunda yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payishi nafaqat individual, balki jamiyat va oila darajasida ham muammoli holat sifatida namoyon bo'lmoqda.

Yoshlarning sog'lig'i, ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari haqida befarqlikning kuchayishi, jamiyat va oila mas'uliyatining yetishmasligidan kelib chiqmoqda. Ko'plab yoshlar, o'z salomatliklariga nisbatan hech qanday mas'uliyat his qilmaydilar, buning natijasida ular turmush tarzidagi xatolarni davom ettiradilar, masalan, noto'g'ri ovqatlanish, chekish, kamharakatlik, va surunkali stress kabi salbiy omillarni qo'llashda davom etadilar.

Befarqlikning asosiy sabablaridan biri – oila ta'limining yetarli darajada bo'lmashligi.

Ba'zan yoshlar o'z salomatliklarini e'tiborsiz qoldiradilar, chunki ularning oila a'zolari ham sog'lom turmush tarzini o'rgatish va ilgari surish mas'uliyatini o'z zimmasiga olmagan.

Yoshlarga salomatlikni qadrlash va sog'lom hayot tarzi haqida ma'lumot berish juda muhim. Oila, jamiyat va maktabda yoshlarning salomatlik haqida to'g'ri axborot olishlarini ta'minlash uchun doimiy ishlash zarur.

Yoshlar salomatligiga befarqlikni bartaraf etish uchun jamiyatning ta'siri juda katta.

Yoshlar uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda jamiyatning rolini kuchaytirish kerak. Madaniy, iqtisodiy va siyosiy muhitda sog'lom turmush tarzini yaratish uchun imkoniyatlar yaratib beriladi.

Xulosa:

Yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish uchun jamiyat, oila, maktab va davlat birgalikda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga katta e'tibor qaratishlari zarur.

Tibbiyot muassasalari va profilaktik ishlarning ahamiyati beqiyosdir. Bu muammoning oldini olish uchun yoshlar o'rtasida salomatlik bo'yicha ko'proq ma'lumot tarqatish va ilgari surish zarur.

REFERENCES

1. American Heart Association. Smoking and Cardiovascular Disease. <https://www.heart.org>

2. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Alcohol's Effects on the Cardiovascular System. <https://www.niaaa.nih.gov>
3. Energy Drinks and Heart Health, Mayo Clinic Proceedings, 2022. Cardiovascular Effects of Energy Drinks.
4. Beshimov A., Ismoilova M. Chekish va spirtli ichimliklarning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri. O'zbekiston Tibbiyot Jurnal, 2022.
5. Salimov A., Abdullayev R. Energetik ichimliklar va ularning salomatlikka ta'siri. Journal of Modern Medicine, 2021.