https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Atokulova Dilnigor Shavkat qizi

2006-yil 14-fevralda Navoiy viloyati Navoiy shahrida tug'ilgan. Navoiy shahridagi 13-maktabni a'lo baholar bilan, oltin medal va qizil attestat bilan tamomlagan. "El-yurt iftixori" konferensi ishtirokchisi, " El-yurt iftixori" ko'krak nishoni sovrindori. Bir qancha xalqaro sertifikat egasi. Hozirda Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti 2 kurs talabasi

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING OLDINI OLISHDA PROFILAKTIKANING AHAMIYATI

Annotatsiya

Yurak-qon tomir kasalliklari zamonaviy jamiyatda eng keng tarqalgan va xavfli kasalliklar sirasiga kiradi. Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanish sabablari, asosiy xavf omillari hamda ularni oldini olishda profilaktik tadbirlarning ahamiyati yoritilgan. Ilmiy adabiyotlar asosida sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va muntazam tibbiy nazoratning kasalliklarni kamaytirishdagi o‘rni tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar

yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi, gipertoniya, jismoniy faollik

Kirish

Yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyo bo‘yicha o‘lim sabablarining yetakchi o‘rinlaridan birini egallaydi. Ichki kasalliklar va kardiologiya bo‘yicha adabiyotlarda qayd etilishicha, ushbu kasalliklarning ko‘pchiligi noto‘g‘ri hayot tarzi bilan bog‘liqdir. Shu sababli zamonaviy tibbiyotda yurak-qon tomir kasalliklarini davolashdan ko‘ra, ularni oldini olishga katta e’tibor qaratilmoqda.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Mazkur maqolaning maqsadi yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasini ilmiy manbalar asosida yoritishdan iborat.

Asosiy qism

Yurak-qon tomir kasalliklarining umumiy tavsifi

Yurak-qon tomir kasalliklariga arterial gipertoniya, ishemik yurak kasalligi, yurak yetishmovchiligi, infarkt va insult kiradi. Ushbu kasalliklar yurak mushagi va qon tomirlarining funksional buzilishi bilan kechib, organizmning umumiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Kardiologiya bo‘yicha adabiyotlarda ushbu kasalliklar uzoq vaqt yashirin kechishi va og‘ir asoratlarga olib kelishi ta’kidlangan.

Asosiy xavf omillari

Ilmiy manbalarga ko‘ra, yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga bir qator omillar sabab bo‘ladi. Ularga noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, ortiqcha vazn, doimiy stress, chekish va alkogol mahsulotlarini iste’mol qilish kiradi. Shuningdek, irsiy moyillik va yosh omili ham muhim ahamiyatga ega.

Profilaktika choralari

Profilaktika yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda asosiy o‘rin tutadi. Mutaxassislar sog‘lom va muvozanatli ovqatlanish, kunlik jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, qon bosimini muntazam nazorat qilish hamda shifokor ko‘rigidan o‘z vaqtida o‘tishni tavsiya etadilar. Adabiyotlarda ta’kidlanishicha, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish yurak-qon tomir kasalliklarining xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yurak-qon tomir kasalliklari inson salomatligi va hayot sifati uchun jiddiy xavf tug‘diradi. Ushbu kasalliklarning oldini olish

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, profilaktik tadbirlarni kuchaytirish va aholining tibbiy savodxonligini oshirish orqali amalga oshiriladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘z vaqtida ko‘rilgan profilaktik choralar kasalliklarning oldini olishda eng samarali usullardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Ahmedov S. S. Ichki kasalliklar propedevtikasi. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2018.

2.Tursunov I. K., Karimov A. A. Yurak-qon tomir kasalliklari va ularning profilaktikasi. — Toshkent, 2019.

3.Xaydarov V. X. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. — Toshkent, 2017.

4.Chazov A. G. Kardiologiya. — Moskva: GEOTAR-Media, 2016.

5.Amosov N. A. Yurak va sog‘lom hayot tarzi. — Kiev, 2015.