YURAK QON TOMIR TIZIMI KASALIKLARI VA ULARNI OLDINI OLISH

Yunusova Laylo
Osiyo Xalqaro Universiteti Tibbiyot fakulteti Oliy hamshiralik Yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yurak-qon tomir tizimining tuzulishi, fiziologik funksiyalari hamda yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqish sabablari haqida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, ushbu kasalliklarning oldini olish choralari, sog'lom turmush tarzining yurak salomatligidagi o'rni tahlil qilingan. Maqola yurak qon tomir tizimining inson organizmidagi ahamiyatini ochib berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Yurak, qon tomirlar, arteriya, vena, kapilliyar, qon aylanish tizimi, gipertoniya, ateroskleroz, mokard infarkti, profilaktika.

Kirish

Yurak-qon tomir tizimi inson organizmidagi eng muhim tizimlarda biri hisoblanadi, bu tizim organizmning barcha to'qima va hujayralarini kislorod hamda oziq moddalar bilan ta'minlaydi.

Shu bilan birga modda almashinuvi jarayonida hosil bo'lgan chiqindi moddalarni organizmdan chiqarishda muhim rol uynaydi.

Yurak-qon tomir tizimi yurak va qon tomirlardan iborat bo'lib, ular orqali butun organizm orqali harakat qiladi. Zamonaviy tibbiyot ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'yicha eng ko'p uchraydigan va o'limga sabab bo'luvchi kasalliklar qatoriga kiradi.

Shu sababli bu tizimning tuzulishi, faoliyati va kasallikning oldini olish choralarini o'rganish muhim ahamiyatga ega. Yurak faoliyati nerv tizimi va gormonlar orqali boshqariladi.

Maqsad

Ushbu maqolaning maqsadi yurak-qon tomir tizimining tuzilishi, funksiyalari hamda oldini olishning zamonaviy usullari tahlil qilishdan iborat.

Shuningdek, yurak kasalliklarini kamaytirishda innovatsion yondashuvlar yangi g'oyalar samaradorlini asoslab berish ham maqolaning asosiy maqsadi hisoblanadi.

Vazifalar

Ushbu maqsadga erishish uchun quydagi vazifalar belgilanadi:

1.Yurak-qon tomir tizimining tuzilishi va funksiyalarini o'rganish.

2.Yurak -qon tomir kasalliklarining asosiy turlatini tahlil qilish.

3. Sabablarini aniqlash.

4.Asosiy belgilarini ko'rsatib berish.

5.Profilaktika usullarini o'rganish.

Tadqiqot usullari

Maskur taqdiqot ishini amalga oshirish jarayonida quydagi ilmiy usullardan foydaniladi:

1.Ilmiy adabiyotlarni o'qib chiqib, to'liq ma'lumotga ega bo'lish.

2.Kuzatish usuli.

3.Analitik usul:Yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqish omillari va ularni oldini olish yo'llari chuqur tahlil qilish.

4.Innovatsion yondashuv usuli:Tadqiqot davomida yurak kasalliklarini erta aniqlash va oldini olishga qaratilgan yangi go'yalarni ishlab chiqarish.

Yurak-qon tomir tizimi inson organizimidagi eng muhim tizimlardan biridir, ushbu tizim kasaliklari inson hayoti uchun juda xavfli bo'lib, shu sababli ularni erta aniqlash va uni oldini olish muhim hisoblanadi.

Eng ko'p uchraydigan kasalliklar quyidagilardan iborat:

- Arterial gipertoniya
- Yurak ishemik kasalligi
- Miokard infarkti
- Aterozskleroz
- Yurak yetishmovchiligi

Bu kasalliklarning rivojlanishiga quyidagi omillar sabab bo'ladi:

--- Noto'g'ri ovqatlanish;
--- Semizlik
--- Kam jismoniy faollik
--- Stress
--- Chekish va spirtli ichimliklar
--- Irsiy kasalliklar
--- Yaxshi qon aylanmaslik

Yurak qon tomir kasalliklarini oldini olish sog'lom turmush tarzini shakillantirish bilan bog'liq.

*Ovqat ratsionida yog'li, tuzli va qovurilgan mahsulotlarni kamaytirish kerak. rangli sazavotlar, mevalar, baliq va oqsilli mahsulotlarni ko'proq iste'mol qilish yurak faoliyati uchun foydalidir.

*Muntazam jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlaydi. Kuniga kamida 20 daqiqa yugurish yoki 15 daqiqa sport bilan shug'ullanish yurak sog'ligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

*Chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish zararli odatlar qon tomirlarini keskin ish faoliyatiga ta'sir qilib kasallikni yuzaga keltirib chiqaradi.

*Doimiy stress yurakka og'ir bosim va barcha a'zolarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.Ushbu holat ko'pgina kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Tibbiy nazoratda arterila bosim, qand miqdori va halestirin darajasini muntazam tekshirib turish yurak kasalliklarini erta aniqlash imkonini beradi.

Profilaktik choralarini ko'rish va bugungi kunda xalqga to'g'ri va to'liq ma'lumot yetkazish kasallikning oldini olishning yuqori foizini tashkil etadi. Barcha profilaktik natijalar shuni ko'rsatadiki, yurak qon tomir kasalligining kelib chiqish sabablari insonning kundalik hayotida yo'l qo'yadigan xatolari hamda etiborsizligi sababli yuzaga keladi. Agar inson o'zi uchun etiborli bo'lsa kasalik yuza kelmaydi.Ilmiy tadqiqotlar ham buni asoslab beradi.

Yuqorida ko'rsatilgan tadqiqotlardan biri kuzatish bemor nafas olishi tizimida pulsi normadan oshganda yoki yuragida og'riq nafas olishida qiynalganda darhol yurak tekshiruv ko'rigidan o'tishini aytish kerak.

Yana xolatlardan biri ya'ni qon-tomir kasaligini yuzaga keltiruvi omil yaxshi qon aylanmaslik buni natijasida qon yaxshi aylanmaganligi sababdan yurak tomirlarda tiromplar hosil bo'lishi kuzatiladi. Bu yurakga o'g'irlik bo'lib, yurak ish faoliyatiga ta'sir qilib yurak tez charchashiga olib keladi, bu esa kun ish faoliyatida juda katta ta'sir qilib uning ruhiy xolatiga ta'sir ko'rsatishiga oilib keladi. Bunday xolatlarda o'z vaqtida davolamaslik og'ir oqibatlarga olib keladi. Shu sababli har bir inson har 6 oyda ko'rik teshiruvlardan o'tishi kasallikni oldini olish hamda kasallik bo'lsa uni erta aniqlashda samara beradi. Bu barcha tadqiqotlar shuni beradiki, inson salomatliga etiborini birinchi o'rinda qo'yishi, yuqorida keltilgan hayot tarziga amal qilishi, agarda insonda yuqorida keltirilgan kasalliklar yuza kelgan bo'lsa, eng avvalambor to'g'ri tashhis qo'yish, ratsionini to'g'ri belgilash, hamshiralik parvarishini to'g'ri hamda juda e'tiborli olib borish juda katta ahamyatga egadir.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki yuqorida keltirilgan tadqiqot ko'nikmalarniga amal qilish yani hayot tarzidagi kundalik sog'lom tarzga roya qilish zararli odatlardan vos kechish, sport bilan shug'illanish, e'tiborli bo'lish , har 6 oyda ko'rikdan o'tish, bular kasalikni oldini olishga qaratilgan chora tadbirlar shaxs salomatlik darajasini oshiribkina qolmay kelajak avlod-shunchalar sog'lom bo'lishini taminlaydi.