

YOSHLAR ORASIDA YURAK KASALLIKLARINING KO'PAYISHI

Xoliqova Sadoqat Bobir qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti, talaba

E-mail: sadoqatsadoqat716@gmail.com

+99887-053-30-40

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20264762>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payish tendensiyasi, uning asosiy sabablari va xavf omillari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. So'nggi yillarda yurak kasalliklari nafaqat keksa yoshdagi aholida, balki o'smirlar va yoshlar orasida ham keng tarqalib borayotgani xalqaro statistik ma'lumotlar orqali asoslanadi. Noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, stress, zararli odatlar, semizlik, arterial gipertenziya va qandli diabet kabi omillarning yurak faoliyatiga salbiy ta'siri yoritiladi. Tadqiqot davomida Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, ilmiy jurnallar va epidemiologik tadqiqotlar natijalariga tayangan holda yoshlar salomatligini saqlash bo'yicha profilaktik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqolada yurak kasalliklarini erta aniqlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va zamonaviy diagnostika usullarining ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, yoshlar salomatligi, arterial gipertenziya, semizlik, stress, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, epidemiologiya, infarkt, kardiologiya.

Аннотация: В данной статье на основе научных источников анализируются тенденции роста сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи, их основные причины и факторы риска. На основе международных статистических данных обосновывается, что в последние годы сердечные заболевания широко распространяются не только среди пожилого населения, но и среди подростков и молодежи. Освещается негативное влияние на деятельность сердца таких факторов, как неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стресс, вредные привычки, ожирение, артериальная гипертензия и сахарный диабет. В ходе исследования, опираясь на данные Всемирной организации здравоохранения, научных журналов и результаты эпидемиологических исследований, были разработаны профилактические рекомендации по сохранению здоровья молодежи. В статье научно обосновывается значение раннего выявления сердечных заболеваний, пропаганды здорового образа жизни и современных методов диагностики.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, здоровье молодежи, артериальная гипертензия, ожирение, стресс, здоровый образ жизни, профилактика, эпидемиология, инфаркт, кардиология.

Abstract: This article analyzes the growing trend of cardiovascular diseases among young people, their main causes, and risk factors based on scientific sources. International statistical data show that in recent years cardiovascular diseases have become widespread not only among the elderly population but also among adolescents and young people. The negative effects of factors such as unhealthy nutrition, sedentary lifestyle, stress, harmful habits, obesity, arterial hypertension, and diabetes mellitus on heart function are highlighted. During the study, preventive recommendations for protecting youth health were developed based on data from the World Health Organization, scientific journals, and epidemiological research findings. The article scientifically substantiates the importance of early detection of cardiovascular diseases, promotion of a healthy lifestyle, and the use of modern diagnostic methods.

Keywords: cardiovascular diseases, youth health, arterial hypertension, obesity, stress, healthy lifestyle, prevention, epidemiology, heart attack, cardiology.

Kirish

Yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'yicha o'limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili taxminan 17,9 million kishi yurak-qon tomir kasalliklari tufayli hayotdan ko'z yumadi [1]. Avvallari ushbu kasalliklar asosan katta yoshdagi insonlarda uchrashi qayd etilgan bo'lsa, bugungi kunda ularning yoshlar orasida ham ortib borayotgani jiddiy tibbiy va ijtimoiy muammo sifatida baholanmoqda [2].

So'nggi o'n yilliklarda urbanizatsiya, texnologiyalar rivojlanishi va turmush tarzining o'zgarishi yoshlarning jismoniy faolligini keskin kamaytirdi. Fastfud mahsulotlari iste'molining ortishi, yuqori kaloriyalik oziq-ovqatlar, energetik ichimliklar va surunkali stress yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda [3]. Bundan tashqari, tamaki mahsulotlari va elektron sigaretlarning keng tarqalishi ham yurak-qon tomir tizimi uchun muhim xavf omili hisoblanadi [4].

Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatishicha, arterial gipertenziya va semizlik yoshlar orasida tobora ko'paymoqda. Ayniqsa, bolalik davridagi ortiqcha vazn kelajakda yurak kasalliklari xavfini sezilarli oshiradi [5]. Shu sababli yurak kasalliklarini erta aniqlash va profilaktika qilish zamonaviy tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi yoshlar orasida yurak kasalliklarining ko'payish sabablarini ilmiy asosda tahlil qilish, asosiy xavf omillarini aniqlash hamda profilaktik choralarni yoritishdan iborat.

Metodologiya

Tadqiqot jarayonida tahliliy va qiyosiy metodlardan foydalanildi. Ilmiy maqolalar, xalqaro tibbiy tashkilotlar hisobotlari, epidemiologik kuzatuvlar va statistik ma'lumotlar o'rganildi. Ma'lumotlarni yig'ishda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, American Heart Association, European Society of Cardiology va boshqa ilmiy manbalardan foydalanildi [1], [6].

Tadqiqot doirasida yurak-qon tomir kasalliklarining yoshlar orasida uchrash darajasi, xavf omillari va profilaktik choralariga oid ilmiy maqolalar kontent-tahlil qilindi. Shuningdek, semizlik, gipertenziya va diabet bilan bog'liq epidemiologik ma'lumotlar qiyosiy ravishda o'rganildi.

Metodologiyada quyidagi yo'nalishlarga alohida e'tibor qaratildi:

- yoshlar orasida yurak kasalliklarining tarqalish dinamikasi;
- asosiy biologik va ijtimoiy xavf omillari;
- zararli odatlarning yurak faoliyatiga ta'siri;
- profilaktik va diagnostik usullar samaradorligi.

Natijalar

Tahlillar natijasida yoshlar orasida yurak kasalliklarining ortishiga bir qator omillar sabab bo'layotgani aniqlandi. Birinchi navbatda, kamharakat turmush tarzi yurak-qon tomir tizimiga sezilarli zarar yetkazadi. Zamonaviy yoshlarning ko'p vaqtini kompyuter, smartfon va boshqa elektron qurilmalar qarshisida o'tkazishi jismoniy faollikni kamaytirmoqda [7].

Semizlik yurak kasalliklarining asosiy xavf omillaridan biri sifatida qayd etildi. Tadqiqotlarga ko'ra, ortiqcha vaznga ega yoshlar orasida arterial gipertenziya va yurak

yetishmovchiligi xavfi yuqori bo‘ladi [5]. Ayniqsa, visseral yog‘ to‘planishi metabolik sindrom rivojlanishiga olib keladi.

Arterial gipertenziya yoshlar orasida ko‘payib borayotgan yana bir muhim muammo hisoblanadi. Oldinlari gipertenziya asosan 40 yoshdan yuqori insonlarda uchrashi qayd etilgan bo‘lsa, hozirgi davrda yoshlar orasida ham yuqori qon bosimi tez-tez aniqlanmoqda [8].

Stress ham yurak kasalliklari rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. O‘quv yuklamalari, ijtimoiy bosim va ruhiy zo‘riqish yurak ritmining buzilishi hamda arterial bosimning oshishiga olib kelishi mumkin [9]. Surunkali stress organizmda kortizol miqdorini oshirib, yurak faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Tamaki mahsulotlari va elektron sigaretlardan foydalanish yoshlar orasida keng tarqalgan. Tadqiqotlar nikotin qon tomirlarining torayishiga, yurak urish tezligining oshishiga va ateroskleroz rivojlanishiga sabab bo‘lishini ko‘rsatadi [4]. Elektron sigaretlarning ham yurak-qon tomir tizimiga xavf tug‘dirishi ilmiy jihatdan tasdiqlangan.

Noto‘g‘ri ovqatlanish ham muhim xavf omili hisoblanadi. Yuqori miqdordagi tuz, shakar va trans-yog‘lar iste‘moli yurak kasalliklari xavfini oshiradi [10]. Fastfud mahsulotlarining ko‘p iste‘mol qilinishi yoshlar orasida semizlik va lipid almashinuvi buzilishlariga olib kelmoqda.

Tahlil va muhokama

Yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ortib borishi zamonaviy tibbiyot va sog‘liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Avvallari yurak kasalliklari asosan katta yoshdagi aholi orasida uchrashi bilan xarakterlangan bo‘lsa, hozirgi davrda ushbu kasalliklarning yoshlar, o‘smirlar va hatto bolalar orasida ham ko‘payib borayotgani kuzatilmoqda [1]. Bu holat inson salomatligiga ta‘sir qiluvchi omillarning keskin o‘zgarishi, urbanizatsiya, texnologik rivojlanish va turmush tarzidagi salbiy tendensiyalar bilan bog‘liqdir.

Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, yoshlar orasida yurak kasalliklari rivojlanishida kamharakat turmush tarzi eng muhim xavf omillaridan biri hisoblanadi [7]. Zamonaviy yoshlarning kundalik faoliyati ko‘pincha kompyuter, smartfon va boshqa elektron qurilmalar bilan bog‘liq bo‘lib qolmoqda. Masofaviy ta‘lim, onlayn ish faoliyati va ijtimoiy tarmoqlarning keng qo‘llanilishi jismoniy harakat miqdorini keskin kamaytirgan. Organizmda jismoniy faollik yetishmasligi yurak mushaklarining funksional imkoniyatlarini susaytiradi, qon aylanishini yomonlashtiradi va metabolik buzilishlarni yuzaga keltiradi. Natijada arterial gipertenziya, ateroskleroz va yurak yetishmovchiligi kabi patologiyalar rivojlanish xavfi ortadi.

Jismoniy faollikning kamayishi ayniqsa talabalar va ofis ishchilari orasida ko‘proq uchramoqda. Kun davomida uzoq vaqt o‘tirib ishlash qon tomirlarida qon aylanishining sekinlashuviga olib keladi. Bu esa tromboz va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari xavfini oshiradi [2]. Tadqiqotlarda ko‘rsatilishicha, muntazam jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlash, arterial bosimni me‘yorda ushlab turish va lipid almashinuvini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yoshlar orasida yurak kasalliklarini kamaytirishning asosiy yo‘nalishlaridan biri sifatida baholanadi.

Noto‘g‘ri ovqatlanish ham yurak kasalliklari ko‘payishining muhim sabablaridan biridir. So‘nggi yillarda fastfud mahsulotlari, yarim tayyor oziq-ovqatlar va yuqori kaloriyali ichimliklarning iste‘moli keskin ortdi. Bunday mahsulotlar tarkibida ko‘p miqdorda trans-yog‘lar, shakar va natriy mavjud bo‘lib, ular yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi [10]. Ayniqsa, trans-yog‘lar past zichlikdagi lipoproteinlar miqdorini oshirib, aterosklerotik

blyashkalar hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Bu esa yurak ishemik kasalliklari rivojlanishining asosiy patogenetik mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

Ortiqcha tuz iste'moli arterial gipertenziya rivojlanishiga olib keladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan tavsiya etilgan kunlik tuz me'yori 5 grammdan oshmasligi kerakligi qayd etilgan bo'lsa-da, ko'plab mamlakatlarda yoshlar ushbu me'yorni bir necha baravar ortiq iste'mol qilmoqda [1]. Arterial gipertenziya esa yurak mushaklariga ortiqcha yuklama berib, yurak devorlarining qalinlashishiga va yurak yetishmovchiligi rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Semizlik ham yoshlar orasida keng tarqalgan muammolardan biridir. Semizlik organizmda lipid va uglevod almashinuvi buzilishlari bilan bog'liq bo'lib, yurak kasalliklari xavfini sezilarli darajada oshiradi [5]. Ayniqsa abdominal semizlik metabolik sindromning asosiy belgilaridan biri hisoblanadi. Metabolik sindrom arterial gipertenziya, insulinrezistentlik va dislipidemiya bilan birga kechib, yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish ehtimolini kuchaytiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, bolalik davridagi semizlik katta yoshda yurak kasalliklari rivojlanish xavfini bir necha barobar oshiradi.

Psixologik stressning yurak faoliyatiga ta'siri ham zamonaviy tibbiyotda keng o'rganilayotgan masalalardan biridir. Yoshlar orasida ta'lim yuklamalari, ijtimoiy bosim, iqtisodiy muammolar va psixoemotsional zo'riqishlarning ortib borishi yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda [9]. Stress vaqtida organizmda adrenalin va kortizol kabi gormonlar miqdori oshadi. Ushbu gormonlar yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko'taradi va qon tomirlarining torayishiga olib keladi. Surunkali stress esa yurak ritmi buzilishlari, arterial gipertenziya va yurak ishemik kasalliklari rivojlanishiga zamin yaratadi.

Talabalar orasida imtihon davrlarida yurak urish tezligining oshishi, arterial bosimning ko'tarilishi va vegetativ buzilishlar tez-tez kuzatilishi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan [3]. Bundan tashqari, uyqusizlik va dam olish rejimining buzilishi ham yurak faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Yetarli uyqu yurak-qon tomir tizimining fiziologik tiklanishida muhim rol o'ynaydi. Uyqusizlik esa metabolik va gormonal o'zgarishlarni yuzaga keltirib, yurak kasalliklari xavfini oshiradi.

Tamaki mahsulotlari iste'moli yoshlar orasida yurak kasalliklari rivojlanishining asosiy xavf omillaridan biri bo'lib qolmoqda [4]. Nikotin qon tomirlarini toraytiradi, qon bosimini oshiradi va yurak mushagiga kislorod yetkazib berilishini kamaytiradi. Sigaret tutuni tarkibidagi toksik moddalar qon tomir endoteliysiga zarar yetkazib, ateroskleroz rivojlanishiga olib keladi. Elektron sigaretlarning keng tarqalishi ham yangi xavf omili sifatida baholanmoqda. Ayrim yoshlar elektron sigaretlarni oddiy sigaretga xavfsiz alternativa deb hisoblasalar-da, ilmiy tadqiqotlar ularning ham yurak-qon tomir tizimiga zararli ekanligini ko'rsatmoqda.

Energetik ichimliklar iste'moli ham yurak salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillardan biri hisoblanadi [13]. Ushbu ichimliklar tarkibidagi kofein va stimulyator moddalar yurak ritmining buzilishiga, arterial bosimning oshishiga va taxikardiyaga sabab bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda energetik ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish yurak xurujlari va to'satdan o'lim bilan bog'liq holatlar bilan aloqador ekanligi qayd etilgan. Ayniqsa, energetik ichimliklarni alkogol bilan birga iste'mol qilish yurak faoliyati uchun yanada katta xavf tug'diradi.

Genetik moyillik ham yurak kasalliklari rivojlanishida muhim rol o'ynaydi [12]. Agar otalardagi arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi yoki qandli diabet mavjud bo'lsa,

farzandlarda ham ushbu kasalliklarning rivojlanish xavfi yuqori bo'ladi. Biroq genetik omillar yurak kasalliklarining yagona sababi emas. Sog'lom turmush tarziga amal qilish orqali genetik xavfni ma'lum darajada kamaytirish mumkin. Shu sababli irsiy moyilligi mavjud bo'lgan yoshlar muntazam tibbiy nazoratdan o'tib turishlari zarur.

So'nggi yillarda COVID-19 pandemiyasining yurak-qon tomir tizimiga ta'siri ham keng o'rganilmoqda [14]. Tadqiqotlarda virus infeksiyasidan keyin miokardit, tromboz va yurak ritmi buzilishlari kuzatilgani qayd etilgan. Ayrim yosh bemorlarda COVID-19 infeksiyasidan keyin uzoq muddatli yurak asoratlari rivojlanganligi aniqlangan. Bu esa pandemiyadan keyingi davrda yurak salomatligini monitoring qilish muhimligini ko'rsatadi.

Yoshlar orasida qandli diabetning ko'payishi ham yurak kasalliklari bilan chambarchas bog'liq. Insulinrezistentlik va glyukoza almashinuvining buzilishi qon tomir devorlariga zarar yetkazadi hamda ateroskleroz rivojlanishini tezlashtiradi [11]. Diabet mavjud bo'lgan yoshlar orasida yurak xuruji va insult xavfi yuqori bo'ladi. Shu sababli glyukoza miqdorini nazorat qilish yurak kasalliklari profilaktikasining muhim qismi hisoblanadi.

Ekologik omillar ham yurak-qon tomir tizimi salomatligiga ta'sir qiladi. Havoning ifloslanishi, ayniqsa mayda dispers chang zarrachalari qon tomirlarida yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi va yurak kasalliklari xavfini oshiradi [6]. Sanoat rivojlangan hududlarda yashovchi yoshlar orasida yurak va nafas tizimi kasalliklari ko'proq uchrashi kuzatilgan. Bundan tashqari, shovqin va ekologik stress ham yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Profilaktik choralar yurak kasalliklarini kamaytirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Avvalo, yoshlar orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish zarur. Ratsionda sabzavot, meva, baliq mahsulotlari va tolaga boy oziq-ovqatlar miqdorini oshirish yurak salomatligini yaxshilaydi. Trans-yog'lar, ortiqcha tuz va shakar iste'molini kamaytirish esa yurak kasalliklari xavfini pasaytiradi [10].

Jismoniy faollikni oshirish ham muhim profilaktik omillardan biridir. Mutaxassislar haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tavsiya etadi [1]. Yugurish, suzish, velosport va piyoda yurish yurak mushagini mustahkamlab, qon aylanishini yaxshilaydi. Sport bilan muntazam shug'ullanish semizlik va arterial gipertenziya rivojlanishining oldini oladi.

Shuningdek, yoshlar orasida zararli odatlarga qarshi targ'ibot ishlarini kuchaytirish zarur. Tamaki mahsulotlari va elektron sigaretlarning zararli ta'siri haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlarni keng targ'ib qilish muhim ahamiyatga ega. Psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish usullarini o'rgatish va sog'lom uyqu rejimini shakllantirish ham yurak kasalliklari profilaktikasida samarali hisoblanadi.

Muntazam tibbiy ko'rik va skrining dasturlarini tashkil etish yurak kasalliklarini erta aniqlash imkonini beradi. Arterial bosim, xolesterin va qondagi glyukoza miqdorini nazorat qilish orqali yurak-qon tomir tizimidagi xavfli o'zgarishlarni dastlabki bosqichlarda aniqlash mumkin [8]. Erta tashxis esa kasallikning og'ir asoratlarini oldini olishga yordam beradi.

Umuman olganda, yoshlar orasida yurak kasalliklarining ko'payishi ko'p omilli va murakkab jarayon hisoblanadi. Ushbu muammoni hal etish uchun tibbiyot, ta'lim va jamiyat hamkorligida kompleks profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur. Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, tibbiy savodxonlikni oshirish va muntazam skrining dasturlarini joriy etish orqali yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklari tarqalishini kamaytirish mumkin.

Xulosa

Yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payishi zamonaviy jamiyatdagi turmush tarzining o'zgarishi bilan chambarchas bog'liq. Kamharakatlik, noto'g'ri ovqatlanish, stress, zararli odatlar va semizlik ushbu kasalliklarning asosiy xavf omillari hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar yurak kasalliklari profilaktikasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Yurak kasalliklarini kamaytirish uchun yoshlar orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish, jismoniy faollikni oshirish va zararli odatlarga qarshi targ'ibot ishlarini kuchaytirish zarur. Shuningdek, erta diagnostika va muntazam tibbiy nazorat yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. World Health Organization. *Cardiovascular Diseases (CVDs)*. Geneva, 2023. – pp. 1–15.
2. Benjamin E.J. et al. *Heart Disease and Stroke Statistics*. Circulation Journal, 2022. – pp. 120–250.
3. Yusuf S., Hawken S. *Effect of Potentially Modifiable Risk Factors Associated with Myocardial Infarction*. Lancet, 2004. – pp. 937–952.
4. U.S. Department of Health and Human Services. *Smoking and Cardiovascular Disease*. Washington, 2020. – pp. 45–78.
5. Freedman D.S. et al. *Childhood Obesity and Cardiovascular Risk*. Pediatrics, 2007. – pp. 340–350.
6. European Society of Cardiology. *Guidelines on Cardiovascular Prevention*. ESC Journal, 2021. – pp. 3227–3337.
7. Booth F.W., Roberts C.K. *Lack of Exercise and Chronic Diseases*. Journal of Applied Physiology, 2012. – pp. 1143–1211.
8. Falkner B. *Hypertension in Children and Adolescents*. Hypertension Journal, 2010. – pp. 863–869.
9. Steptoe A., Kivimäki M. *Stress and Cardiovascular Disease*. Nature Reviews Cardiology, 2012. – pp. 360–370.
10. Mozaffarian D. *Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease*. Circulation, 2016. – pp. 187–225.
11. Roth G.A. et al. *Global Burden of Cardiovascular Diseases*. Journal of the American College of Cardiology, 2020. – pp. 2982–3021.
12. Lloyd-Jones D.M. *Genetics and Cardiovascular Disease*. New England Journal of Medicine, 2013. – pp. 1975–1984.
13. Goldfarb M. et al. *Energy Drinks and Cardiovascular Events*. Canadian Journal of Cardiology, 2014. – pp. 1–7.
14. Xie Y. et al. *Long-term Cardiovascular Outcomes of COVID-19*. Nature Medicine, 2022. – pp. 583–590.