

STRESSNING YURAK-QON TOMIR TIZIMIGA TA'SIRI

Doniyorova Zulayho

Alfraganus Universiteti Stomatologiya va farmatsiya fakulteti

Farmasevtika yo'nalishi 4- kurs talabasi

M.K.Usmonova

Ilmiy rahbar: Farmasevtika va kimyo kafedrası

v. b dotsenti (PhD)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22767815>

Qabul qilindi: 8-sentabr 2026-yil • Ma'qullandi: 14-sentabr 2026-yil • Nashr qilindi: 15-sentabr 2026-yil

Annotatsiya

Stress inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga javob reaksiyasi bo'lib, qisqa muddatda moslashuv mexanizmi sifatida xizmat qilishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi yoki takroriy stress organizmning neyroendokrin va vegetativ boshqaruv tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatib, yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Surunkali stress arterial qon bosimining ko'tarilishi, yurak urish tezligining o'zgarishi, tomirlar faoliyatining buzilishi va yurak ishemik kasalligi xavfining ortishi bilan bog'liq. Mazkur maqolada stressning yurak-qon tomir tizimiga ta'sir mexanizmlari, klinik ahamiyati, xavf omillari, diagnostik yondashuvlar va profilaktika usullari yoritilgan.

Kalit so'zlar:

stress, yurak-qon tomir tizimi, arterial gipertenziya, yurak urishi, kortizol, simpatik asab tizimi, yurak ishemik kasalligi, profilaktika.

Kirish

Yurak-qon tomir kasalliklari dunyo miqyosida kasallanish va o'limning muhim sabablaridan biri hisoblanadi. Ularning rivojlanishida arterial gipertenziya, chekish, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlilik, semizlik va metabolik buzilishlar bilan bir qatorda psixoemotsional omillar ham muhim ahamiyatga ega.

Stress — organizmning turli jismoniy yoki ruhiy ta'sirlarga moslashish jarayonida yuzaga keladigan fiziologik javobidir. Qisqa muddatli stress ayrim vaziyatlarda organizmning himoya va moslashuv imkoniyatlarini safarbar qiladi. Ammo stress uzoq davom etganda simpatik asab tizimi va gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari o'qi doimiy faollashib, yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi

Ushbu maqolaning maqsadi surunkali stressning yurak-qon tomir tizimiga ta'sirini o'rganish, uning asosiy patofiziologik mexanizmlarini yoritish hamda stress bilan bog'liq yurak-qon tomir xavfini kamaytirishning zamonaviy profilaktik yondashuvlarini ko'rib chiqishdan iborat.

shifokor tavsiyasiga ko'ra boshqa instrumental tekshiruvlar

baholanishi mumkin.

Stress darajasini aniqlash uchun maxsus psixologik so'rovnomalar ham qo'llanishi mumkin.

Profilaktika va davolash yondashuvlari

Stressning yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sirini kamaytirishda turmush tarzini o'zgartirish muhim o'rin tutadi.

Jismoniy faollik

Muntazam jismoniy faollik stressni kamaytirish, uyquni yaxshilash va yurak-qon tomir tizimining funksional holatini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi. Jismoniy mashqlar turi va davomiyligi insonning yoshi va sog'lig'iga mos bo'lishi kerak.

Uyqu

Yetarli va sifatli uyqu stressga chidamlilikni oshirishda muhim. Uyqu rejimining muntazamligi yurak-qon tomir salomatligini saqlashga yordam beruvchi omillardan biridir.

Sog'lom ovqatlanish

Ratsionda sabzavot, meva, butun donli mahsulotlar va boshqa foydali oziq-ovqatlarning yetarli bo'lishi, ortiqcha tuz, shakar va to'yingan yog'larni cheklash yurak-qon tomir xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Psixologik yordam

Uzoq davom etuvchi stress, xavotir yoki depressiv holatlarda psixolog bilan maslahatlashish va zarur hollarda psixoterapevtik yordam olish muhim. Nafas mashqlari, relaksatsiya, meditatsiya va stressni boshqarish texnikalari ayrim insonlarda foydali bo'lishi mumkin.

Muhokama

Stress va yurak-qon tomir tizimi o'rtasidagi bog'liqlik ko'p omilli xarakterga ega. Stress vaqtida yuzaga keladigan simpatik faollik, gormonal o'zgarishlar va qon tomirlar tonusining o'zgarishi yurak faoliyatiga ta'sir qiladi. Surunkali stress esa sog'lom turmush tarziga rioya qilishni qiyinlashtirib, chekish, kamharakatlilik va uyqu buzilishi kabi ikkilamchi xavf omillarini kuchaytirishi mumkin.

Shu sababli yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda faqat arterial bosim yoki xolesterin miqdorini nazorat qilish bilan cheklanib qolmasdan, bemorning psixoemotsional holatini ham hisobga olish maqsadga muvofiq.

Xulosa

Stress inson organizmining tabiiy moslashuv reaksiyasi bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Surunkali stress arterial bosimning oshishi, yurak urishining o'zgarishi, qon tomirlar faoliyatining buzilishi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishiga hissa qo'shadi.

Stressni boshqarish, muntazam jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, yetarli uyqu va psixologik yordam yurak-qon tomir salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, yurak bilan bog'liq xavfli simptomlarni "stress" deb qabul qilib, tibbiy tekshiruvni kechiktirmaslik kerak.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Gadayev, A. G. Ichki kasalliklar. Toshkent: Turon Zamin Ziyo, 2016.
2. Raximov, Sh. M., G'affarova, F. K., Ataxodjayeva, G. A. Ichki kasalliklar. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2014.
3. Gadayev, A. G., Karimov, M. Sh., Axmedov, X. S. Ichki kasalliklar propedevtikasi. Toshkent.
4. Sharopov, O., G'afforova, F. Ichki kasalliklar. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2006.
5. Bakhodirov, K. Ichki kasalliklarni aniqlash va klinik xususiyatlari. Toshkent: Abu Ali ibn Sino nashriyoti, 1996.
6. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). WHO.
7. American Heart Association. Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection.
8. Steptoe, A., Kivimäki, M. Stress and cardiovascular disease: an update on current knowledge. Annual Review of Public Health.
9. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Miller, G. E. Psychological stress and disease. JAMA.
10. Kivimäki, M., Steptoe, A. Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. Nature Reviews Cardiology.