

YURAK-QON KASALLILARINI OLDINI OLISH

Tulanova Gulbaxor Abduvaxidovna

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish, sog'lom hayot kechirishga yordam beradigan tafsiyalarga amal qilish, bemorlarga tibbiy xizmat ko'rsatish tizimini raqamlashtirish, sog'lom ovqatlanish kabi tafsiyalar haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *kasallik, saxr, yurak-qon tomir kasalliklari, xizmat ko'rsatish, faoliyat, ta'minlash.*

Aholiga ko'rsatilayotgan kardiologik va kardiojarrohlik xizmatlari sifatini yaxshilash, hududlarda yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish, barvaqt aniqlash va samarali davolash ishlarini kengaytirish, bemorlar uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, ularni zarur dori vositalari bilan uzluksiz ta'minlash hamda Respublika ixtisoslashtirilgan kardiologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi faoliyatini transformatsiya qilish maqsadida:

Quyidagilar yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda asosiy yo'nalishlar etib belgilansin:

- birlamchi tibbiyot muassasalari tomonidan davriy tibbiy ko'riklarni yo'lga qo'yish hamda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish;

- ehtiyojmand aholi qatlamlarini zarur dori vositalari bilan bepul ta'minlash;

- hududlarda ko'rsatilayotgan yuqori texnologik, kaminvaziv kardiologik hamda kardiojarrohlik tibbiy xizmatlar ko'lamini oshirish;

- birlamchi bo'g'indagi mutaxassislarning kasbiy ko'nikmalarini rivojlantirish va salohiyatini oshirish, sohada ilm-fanni rivojlantirish;

- yurak-qon tomir kasalliklari bo'lgan bemorlarga tibbiy xizmat ko'rsatish tizimini raqamlashtirish kabi bir qator chora-tadbirlar ko'rilmogda.

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQKTK) dunyo bo'ylab o'limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Bu kasalliklarni oldini olish sog'lom turmush tarziga rioya qilish va xavf omillarini nazorat qilish orqali mumkin. Quyida yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish bo'yicha asosiy tavsiyalar keltirilgan:

1. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish:

- Sog'lom ovqatlanish:

- Meva va sabzavotlarni ko'proq iste'mol qiling: Kuniga kamida 5 porsiya (400 gramm) meva va sabzavot iste'mol qilish tavsiya etiladi.

- Donli mahsulotlarni tanlang: Oq non, guruch va makarondan ko'ra, to'liq donli non, jigarrang guruch va donli makaronlarni iste'mol qiling.

- Yog'li go'sht va qayta ishlangan go'sht mahsulotlarini kamaytiring: Go'shtni kam yog'li turlarini tanlang va qayta ishlangan go'sht mahsulotlarini (kolbasa, sosiska, dudlangan go'sht) imkon qadar kamroq iste'mol qiling.

- Tuz iste'molini cheklang: Kuniga 5 grammdan kam tuz iste'mol qilish tavsiya etiladi. Tuzni kamaytirish uchun ovqatga tuz qo'shmang va qayta ishlangan mahsulotlarni (chips, gazaklar, konserva) kamroq iste'mol qiling.

- Shakar iste'molini cheklang: Shakarli ichimliklar (gazlangan suv, sharbatlar) va shirinliklarni kamroq iste'mol qiling.

- Sog'lom yog'larni tanlang: To'yinmagan yog'lar (zaytun yog'i, kungaboqar yog'i, yong'oqlar) yurak uchun foydali hisoblanadi. Trans-yog'lardan (margarin, fast-fud) voz keching.

- Muntazam jismoniy faollik:

- Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullaning: Bunga tez yurish, yugurish, suzish, velosipedda sayr qilish yoki sport o'yinlari kiradi.

- Kuniga kamida 30 daqiqa jismoniy faol bo'lishga harakat qiling: Agar birdaniga 30 daqiqa ajratish qiyin bo'lsa, mashqlarni 10-15 daqiqalik qismlarga bo'lish mumkin.

- Chekishni tashlang: Chekish yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillaridan biridir. Chekishni tashlash yurak xastaligi va insult xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

- Spirtli ichimliklarni me'yorida iste'mol qiling: Agar spirtli ichimliklar iste'mol qilsangiz, uni me'yorida (erkaklar uchun kuniga 2 dozadan ko'p bo'lmagan, ayollar uchun kuniga 1 dozadan ko'p bo'lmagan) iste'mol qiling yoki umuman iste'mol qilmang.

- Stressni boshqaring: Stress yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin. Stressni boshqarish uchun dam olish texnikalaridan (yoga, meditatsiya), sevimli mashg'ulotlardan yoki do'stlar bilan vaqt o'tkazishdan foydalaning.

- Yetarlicha uxlash: Kattalar uchun kechasi 7-8 soat uxlash tavsiya etiladi. Uyquning yetishmasligi yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshirishi mumkin.

2. Xavf omillarini nazorat qilish:

- Qon bosimini nazorat qiling: Qon bosimi 120/80 mmHg dan past bo'lishi kerak. Agar qon bosimingiz yuqori bo'lsa, uni kamaytirish uchun shifokor bilan maslahatlashing.

- Xolesterinni nazorat qiling: Xolesterin miqdori shifokorning tavsiyasiga ko'ra nazorat qilinishi kerak. Yuqori xolesterinni kamaytirish uchun parhezga rioya qiling va shifokor tavsiyasi bilan dori-darmon qabul qiling.

- Qonda qand miqdorini nazorat qiling: Qandli diabet yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Agar sizda qandli diabet bo'lsa, qonda qand miqdorini nazorat qilish uchun shifokor bilan maslahatlashing.

- Ortiqcha vazndan xalos bo'ling: Ortiqcha vazn va semizlik yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Sog'lom vaznga erishish uchun sog'lom ovqatlaning va muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullaning.

3. Muntazam tibbiy ko'rikdan o'ting:

- Shifokor bilan muntazam maslahatlashing: Shifokor sizning xavf omillaringizni baholaydi va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish bo'yicha individual tavsiyalar beradi.

- Qon bosimi, xolesterin va qonda qand miqdorini muntazam tekshirtiring: Ushbu ko'rsatkichlarni nazorat qilish yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishini oldini olishga yordam beradi.

Ushbu tavsiyalarga rioya qilish yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishga va sog'lom hayot kechirishga yordam beradi.