

## **YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARI: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR, O‘RGANILISHI VA PROFILAKTIKASI**

**Anorov Sirojiddin Nozimjon o‘g‘li**

*Alfraganus Universiteti*

*Tibbiyot fakulteti talabasi*

**Ilmiy rahbar: Kuliyeov Ozodjon Abdurahmonovich**

*Tibbiyot fanlari doktori.*

*PhD dotsent*

**Annotatsiya:** Yurak qon-tomir kasalliklari (YQTK) jahon miqyosida kasallanish va o‘lim holatlarining asosiy sabablaridan biridir. Ushbu maqolada YQTKning epidemiologiyasi, patogenezi, klinik ko‘rinishlari, tashxis qo‘yish va davolashning zamonaviy usullari, shuningdek, ilg‘or profilaktika strategiyalari tahlil qilinadi. Maqola O‘zbekiston sharoitida YQTKning oldini olish bo‘yicha amaliy tavsiyalarni ham o‘z ichiga oladi.

**Kalit so‘zlar:** Yurak qon-tomir tizimi, ishemik yurak kasalligi, miokard infarkti, insult, gipertoniya, ateroskleroz, profilaktika, diagnostika, rehabilitatsiya.

### **KIRISH**

Yurak qon-tomir kasalliklari (YQTK) butun dunyoda sog‘liqni saqlash tizimiga katta yuk bo‘lib, har yili millionlab insonlarning hayotini olib ketadi. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, 2023-yilda YQTK oqibatida 18,6 million kishi vafot etgan. O‘zbekiston ham bu global muammodan mustasno emas; yurak qon-tomir kasalliklari mamlakatimizda o‘limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

### **ASOSIY QISM**

Koronar yurak kasalliklari: Yurak mushagining qon bilan ta‘minlanishining buzilishi (masalan, ishemik yurak kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti).

- Miya qon aylanishi buzilishi: Ishemik yoki gemorragik insult.
- Tomir kasalliklari: Ateroskleroz, tromboz, emboliya.
- Yurak ritmi va o‘tkazuvchanlik buzilishlari: Aritmiya, fibrillyatsiya.
- Yurak yetishmovchiligi: Yurakning nasos funksiyasi yetarli bo‘lmay qoladi.
- Patogenezi (rivojlanish mexanizmi) YQTKning rivojlanishida quyidagi jarayonlar muhim o‘rin tutadi:

- Ateroskleroz: Endoteliy hujayralarining shikastlanishi va lipidlar to‘planishi tufayli arteriyalarda blyashkalar paydo bo‘ladi.

- Qon bosimining ortishi (gipertoniya): Yurak va qon tomirlarga doimiy ortiqcha yuk tushadi.

- Yallig‘lanish va immun reaksiyalar: Blyashkalar yirilib tromblar hosil qiladi.
- Oksidlovchi stress: Erkin radikallarning ko‘pligi hujayralarga zarar yetkazadi.

#### Klinik belgilar va simptomlar

- Stenokardiya: Ko‘krak qafasidagi bosuvchi og‘riq.
- Miokard infarkti: Og‘riq 30 daqiqadan uzoq davom etadi, hushdan ketish, sovuq ter.
- Insult: So‘zlashda qiyinchilik, falajlik, bosh aylanishi, ong yo‘qotish.
- Gipertoniya: Bosh og‘rig‘i, quloq shang‘illashi, ko‘rishning pasayishi.

#### Diagnostika usullari

- EKG (elektrokardiografiya) – Yurak ritmini tekshiradi.
- EKOKG (ehokardiografiya) – Yurak mushagining tuzilishini o‘rganadi.
- Kardio-MRI yoki KT angiografiya – Yurak tomirlarini vizualizatsiya qiladi.
- Qon tahlillari – Troponin, lipid profili, CRP darajasi.
- Holter monitoring – 24 soatlik yurak ritmini qayd etish.

#### Davolash yo‘llari: Farmakologik terapiya:

- Antiplateletlar: Aspirin, klopidoqrel
- Beta-blokatorlar: Bisoprolol, atenolol
- ACE-inhibitorlar: Enalapril, ramipril
- Statinlar: Atorvastatin, rosuvastatin
- Antikoagulyantlar: Varfarin, dabigatran

#### Reabilitatsiya va profilaktika. Birlamchi profilaktika:

- Sog‘lom ovqatlanish (DASH yoki O‘rta yer dengizi dietasi)
- Muntazam jismoniy faollik (haftasiga 150 daqiqa o‘rtacha yuklama)
- Stressni boshqarish (psixoterapiya, meditatsiya)
- Qon bosimi, qand va xolesterinni nazorat qilish

#### Ikkinlamchi profilaktika:

- Qayta insult yoki infarktning oldini olish
- Hayot tarzini keskin o‘zgartirish
- Doimiy dori qabul qilish va monitoring

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization (WHO). Cardiovascular diseases (CVDs) – Key facts. 2023. URL: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
2. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. 11th Edition. Elsevier, 2019.
3. Yusuf S., Joseph P., Rangarajan S. et al. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019: Journal of the American College of Cardiology. Volume 76, Issue 25, 2020.
4. Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th Edition. McGraw-Hill Education, 2018.
5. European Society of Cardiology (ESC). 2021 Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. URL: <https://www.escardio.org>

6. American Heart Association (AHA). Heart Disease and Stroke Statistics — 2023 Update. Circulation. 2023;147:e93–e210.
7. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Respublika statistik ma’lumotnomasi, 2023-yil.
8. Шляхто Е.В., "Кардиология", Санкт-Петербург: СпецЛит, 2020.
9. N.A. Maksudov, M.K. Rasulov. Yurak qon-tomir kasalliklari: zamonaviy tashxis va davolash usullari. Tibbiyot jurnali, Toshkent, 2022, №2.
10. Jahon Yurak Federatsiyasi (World Heart Federation). World Heart Report 2023. URL: <https://heartreport23.world-heart-federation.org>