

**PREVENTION OF CORONARY HEART DISEASE****Nishonov Muhammaddiyor Kuziboyevich**Eurasian multidisciplinary university 2-kurs talabasi  
Nishonovdiyor0@gmail.com**Annotation:**

Coronary heart disease is one of the most prevalent cardiovascular diseases in modern medicine and remains a leading cause of mortality worldwide. This condition develops as a result of insufficient blood supply to the myocardium and may lead to severe clinical outcomes, including myocardial infarction and heart failure. Scientific studies indicate that lifestyle factors, dietary habits, stress, harmful habits, and metabolic disorders play a significant role in the development of coronary heart disease. This article provides a detailed analysis, based on scientific literature, of the factors contributing to the development of coronary heart disease, its pathogenetic mechanisms, as well as primary and secondary preventive measures aimed at reducing disease incidence and preventing complications.

**Keywords:** coronary heart disease, atherosclerosis, prevention, healthy lifestyle, arterial hypertension, stress.

**YURAK ISHEMIK KASALLIGINING OLDINI OLISH****Annotatsiya:**

Yurak ishemik kasalligi zamonaviy tibbiyotda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari orasida eng keng tarqalgan va o'lim ko'rsatkichlari bo'yicha yetakchi o'rinni egallaydi. Ushbu kasallik yurak mushagining qon bilan yetarli ta'minlanmasligi natijasida yuzaga kelib, og'ir klinik oqibatlar, jumladan miokard infarkti va yurak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar yurak ishemik kasalligining rivojlanishida turmush tarzi, ovqatlanish, stress, zararli odatlar va metabolik buzilishlarning muhim rol o'ynashini ko'rsatmoqda. Mazkur maqolada yurak ishemik kasalligining rivojlanish omillari, patogenetik mexanizmlari hamda kasallikni oldini olishga qaratilgan birlamchi va ikkilamchi profilaktika choralari ilmiy manbalar asosida batafsil yoritiladi.

**Kalit so'zlar:** yurak ishemik kasalligi, ateroskleroz, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, arterial gipertoniya, stress.

**ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА****Аннотация:**

Ишемическая болезнь сердца является одним из наиболее распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы в современной медицине и занимает ведущее место среди причин смертности. Данное заболевание развивается вследствие недостаточного кровоснабжения миокарда и может приводить к тяжёлым клиническим последствиям, включая инфаркт миокарда и сердечную недостаточность. Научные исследования свидетельствуют о том, что в развитии ишемической болезни сердца важную роль играют образ жизни, характер питания, стресс, вредные привычки и метаболические нарушения. В данной статье на основе анализа научных источников подробно рассматриваются факторы развития ишемической болезни сердца, её патогенетические механизмы, а также меры первичной и вторичной профилактики, направленные на предупреждение заболевания и снижение риска осложнений.

**Ключевые слова:** ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, профилактика, здоровый образ жизни, артериальная гипертензия, стресс.

## **Kirish**

Yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyo bo'yicha o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri bo'lib qolmoqda. Ular orasida yurak ishemik kasalligi alohida o'rin egallaydi. Ushbu kasallik yurak mushagini oziqlantiruvchi toj tomirlarining torayishi yoki berkilishi natijasida rivojlanadi va yurak mushagida kislorod yetishmovchiligiga olib keladi. Natijada yurak faoliyati buzilib, bemorning hayot sifati sezilarli darajada yomonlashadi.

So'nggi yillarda yurak ishemik kasalligi nafaqat keksalar, balki o'rta va yosh yoshdagi aholi orasida ham ko'proq uchray boshladi. Buning asosiy sabablari sifatida kamharakat turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, surunkali stress, chekish va metabolik kasalliklarning keng tarqalishi ko'rsatilmoqda. Zamonaviy hayot sharoitida ushbu xavf omillarining ko'payishi yurak ishemik kasalligini global sog'liq muammosiga aylantirdi.

Yurak ishemik kasalligi ko'pincha asta-sekin rivojlanib, dastlab aniq klinik belgilar bilan namoyon bo'lmaydi. Shu sababli kasallik kech aniqlanadi va davolash jarayoni murakkablashadi. Aynan shu jihat yurak ishemik kasalligining oldini olish masalasini alohida dolzarb qiladi. Profilaktik chora-tadbirlar orqali kasallik rivojlanishining oldini olish yoki uning kechishini yengillashtirish mumkin.

Zamonaviy tibbiyotda yurak ishemik kasalligini davolash bilan bir qatorda, uning oldini olishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Profilaktika yurak ishemik kasalligi bilan bog'liq o'lim va asoratlar ko'rsatkichlarini kamaytirishda eng samarali yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Shu bois ushbu mavzuni ilmiy asosda yoritish katta amaliy ahamiyatga ega.

## **Yurak ishemik kasalligining rivojlanish mexanizmlari**

Yurak ishemik kasalligining asosida yurak mushagining qon bilan ta'minlanishining yetarli emasligi yotadi. Ushbu holat asosan toj tomirlar devorlarida aterosklerotik o'zgarishlar rivojlanishi bilan bog'liq. Ateroskleroz jarayonida qon tomir devorlarida xolesterin va boshqa lipidlar to'planib, tomir lümenini toraytiradi. Natijada yurak mushagiga yetib boradigan qon miqdori kamayadi.

Qon oqimining yetarli bo'lmasligi yurak mushagida kislorod yetishmovchiligini yuzaga keltiradi. Bu holat jismoniy zo'riqish yoki stress paytida yanada kuchayib, ko'krak qafasida og'riq, nafas qisishi va umumiy holsizlik bilan namoyon bo'ladi. Agar qon oqimi to'liq to'xtasa, yurak mushagida nekroz rivojlanib, miokard infarkti yuzaga keladi.

Yurak ishemik kasalligining rivojlanishida arterial gipertoniya, qandli diabet va dislipidemiya kabi kasalliklar ham muhim rol o'ynaydi. Ushbu holatlar tomir devorlarining shikastlanishini tezlashtirib, ateroskleroz rivojlanishini jadallashtiradi. Shu sababli yurak ishemik kasalligi ko'pincha bir nechta xavf omillari bilan bog'liq holda rivojlanadi.

## **Yurak ishemik kasalligining asosiy xavf omillari**

Yurak ishemik kasalligining rivojlanishida modifikatsiyalanadigan va modifikatsiyalanmaydigan xavf omillari farqlanadi. Yosh, jins va irsiy moyillik kabi omillarni o'zgartirib bo'lmaydi. Biroq

turmush tarzi bilan bog'liq xavf omillarini nazorat qilish orqali kasallik rivojlanishining oldini olish mumkin.

Kamharakat turmush tarzi yurak ishemik kasalligining muhim xavf omillaridan biri hisoblanadi. Jismoniy faollikning yetishmasligi moddalar almashinuvini sekinlashtirib, semizlik va dislipidemiya olib keladi. Noto'g'ri ovqatlanish, xususan yog' va tuz miqdori yuqori bo'lgan ovqatlarni ko'p iste'mol qilish qon tomirlarida aterosklerotik o'zgarishlar rivojlanishiga zamin yaratadi.

Chekish yurak ishemik kasalligi uchun eng xavfli omillardan biridir. Tamaki tutuni tomir devorlarini shikastlab, qon ivish xususiyatlarini o'zgartiradi va yurak xurujlari xavfini oshiradi. Surunkali stress va psixoemotsional zo'riqish ham yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, arterial bosimning oshishiga va yurak ishemik kasalligi rivojlanishiga olib keladi.

Zamonaviy ma'lumotlarga ko'ra, World Health Organization yurak ishemik kasalligini oldini olishda turmush tarzini o'zgartirish va xavf omillarini nazorat qilishni eng samarali strategiya sifatida belgilaydi.

### **Yurak ishemik kasalligining birlamchi profilaktikasi**

Birlamchi profilaktika yurak ishemik kasalligi hali rivojlanmagan shaxslarda kasallikning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasini o'z ichiga oladi. Ushbu yondashuv yurak-qon tomir tizimi salomatligini saqlashda eng samarali va iqtisodiy jihatdan foydali yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Birlamchi profilaktikaning asosiy maqsadi xavf omillarini erta aniqlash va ularni bartaraf etish orqali yurak mushagida ishemik o'zgarishlarning yuzaga kelishining oldini olishdan iborat.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish birlamchi profilaktikaning markaziy elementi hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish yurak ishemik kasalligining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ratsionda hayvon yog'lari va tez hazm bo'ladigan uglevodlar miqdorini kamaytirish, sabzavot, meva, to'liq don mahsulotlari va baliq mahsulotlarini ko'paytirish qon lipidlarining me'yorlashishiga yordam beradi. Tuz iste'molini cheklash arterial bosimni nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, gipertoniya rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Jismoniy faollik yurak mushagining funksional imkoniyatlarini oshirib, qon aylanishini yaxshilaydi va ateroskleroz rivojlanishining oldini oladi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak urish tezligini me'yorlashtirib, arterial bosim va qondagi xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi. Har kuni kamida o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanish yurak ishemik kasalligi xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Zararli odatlardan voz kechish birlamchi profilaktikaning ajralmas qismi hisoblanadi. Chekish tomir devorlarining shikastlanishini tezlashtirib, qon ivish xususiyatlarini o'zgartiradi va yurak xurujlari xavfini oshiradi. Alkogol mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilish ham yurak mushagi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu odatlardan voz kechish yurak ishemik kasalligining oldini olishda muhim natijalar beradi.

### **Yurak ishemik kasalligining ikkilamchi profilaktikasi**

Ikkilamchi profilaktika yurak ishemik kasalligi aniqlangan bemorlarda kasallikning rivojlanishini sekinlashtirish, asoratlarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan. Ushbu bosqichda asosiy e'tibor kasallikni nazorat ostida ushlab turish va qaytalanish xavfini kamaytirishga qaratiladi.

Ikkilamchi profilaktikada dori vositalarining ahamiyati katta. Qon bosimini me'yorlashtiruvchi, xolesterin darajasini pasaytiruvchi va qon ivishining oldini oluvchi preparatlar yurak ishemik kasalligining og'ir asoratlarni kamaytirishga yordam beradi. Dori vositalarini muntazam va shifokor nazorati ostida qabul qilish davolash samaradorligini oshiradi.

Erta tashxis va doimiy tibbiy nazorat ikkilamchi profilaktikaning muhim jihatlaridan biridir. Muntazam ravishda elektrokardiografiya, qon biokimyoviy tekshiruvlari va arterial bosim monitoringi o'tkazish kasallikning kechishini baholash va davolash taktikasini o'z vaqtida o'zgartirish imkonini beradi. Bu esa miokard infarkti va yurak yetishmovchiligi kabi og'ir asoratlarning oldini olishga xizmat qiladi.

### **Stress va psixoemotsional omillarni boshqarish**

Yurak ishemik kasalligining rivojlanishi va uning klinik kechishida psixoemotsional omillar alohida ahamiyatga ega bo'lib, stress yurak-qon tomir tizimiga ta'sir qiluvchi eng muhim xavf omillaridan biri hisoblanadi. Surunkali stress holatida organizmda neyrohumoral tizimlar faollashib, stress gormonlari, xususan adrenalini va kortizol miqdori oshadi. Ushbu gormonlar yurak urish tezligini kuchaytirib, arterial bosimni oshiradi hamda yurak mushagining kislorodga bo'lgan ehtiyojini sezilarli darajada ko'paytiradi. Natijada yurak mushagida ishemik holatlar kuchayib, ko'krak qafasida og'riq va umumiy holsizlik kabi simptomlar yuzaga keladi.

Surunkali psixoemotsional zo'riqish vegetativ asab tizimi muvozanatini buzib, simpatik asab tizimi ustunligini keltirib chiqaradi. Bu holat qon tomirlarining torayishiga, yurak mushagiga boradigan qon oqimining kamayishiga va aterosklerotik jarayonlarning tezlashishiga olib keladi. Stressning uzoq davom etishi yurak mushagida funksional va strukturaviy o'zgarishlar yuzaga kelishiga sabab bo'lib, yurak ishemik kasalligining og'ir kechishiga zamin yaratadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy asabiylashuv, xavotir va depressiv holatlarda yashovchi insonlarda yurak ishemik kasalligi tez-tez uchraydi va asoratlar xavfi yuqori bo'ladi. Stress nafaqat kasallikning rivojlanishiga, balki davolash samaradorligining pasayishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Psixoemotsional holati barqaror bo'lmagan bemorlarda dori vositalarining samarasi pastroq bo'lishi va kasallikning tez-tez qaytalanishi kuzatiladi.

Stressni boshqarish yurak ishemik kasalligini oldini olish va davolashda muhim terapevtik yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Mehnat va dam olish rejimini to'g'ri tashkil etish, yetarli uyqu va jismoniy faollik stress darajasini kamaytirib, yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Dam olish vaqtida organizmning nerv tizimi tiklanib, yurak-qon tomir tizimi yuklamadan xalos bo'ladi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash va stressni kamaytirishga qaratilgan texnikalar yurak ishemik kasalligi bilan og'irgan bemorlar uchun muhim ahamiyatga ega. Nafas mashqlari, relaksatsiya usullari va ruhiy muvozanatni saqlashga qaratilgan yondashuvlar psixoemotsional holatni barqarorlashtiradi. Zarur hollarda mutaxassis psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash bemorning kasallikni qabul qilishini yengillashtirib, davolash jarayonida faol ishtirok etishiga yordam beradi.

Psixoemotsional holatning barqarorlashtirilishi yurak ishemik kasalligining klinik belgilarini yengillashtirib, asoratlar xavfini kamaytiradi. Bu esa bemorlarning jismoniy faolligini oshirish, hayot sifatini yaxshilash va uzoq muddatli prognozni yaxshilashga xizmat qiladi.

### **Zamonaviy profilaktik yondashuvlarning ahamiyati**

Zamonaviy tibbiyotda yurak ishemik kasalligining oldini olishda individual va kompleks yondashuvga alohida e'tibor qaratilmoqda. Har bir bemorning yoshini, jinsini, irsiy moyilligini,

turmush tarzini va mavjud kasalliklarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan profilaktik strategiyalar yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Bunday yondashuv kasallikning rivojlanish ehtimolini kamaytirish bilan birga, mavjud yurak-qon tomir patologiyalarining og'irlashuvining oldini olishga yordam beradi.

Zamonaviy profilaktika faqat tibbiy choralar bilan cheklanib qolmay, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishni ham o'z ichiga oladi. Ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechish yurak ishemik kasalligiga qarshi kurashning asosiy ustunlaridan hisoblanadi. Aholining tibbiy savodxonligini oshirish orqali insonlarda o'z salomatligiga nisbatan mas'uliyatli munosabatni shakllantirish mumkin.

Profilaktik yondashuvlarning zamonaviy konsepsiyasi kasallikni erta aniqlashga ham katta e'tibor qaratadi. Arterial bosim, qon lipidlari va glyukoza darajasini muntazam nazorat qilish yurak ishemik kasalligini rivojlanishidan oldin aniqlash imkonini beradi. Erta tashxis qo'yilgan hollarda profilaktik choralar yanada samarali bo'lib, og'ir klinik asoratlarning oldini olish mumkin.

Shuningdek, zamonaviy tibbiyotda multidisiplinar yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Kardiologlar, terapevtlar, dietologlar va psixologlar o'rtasidagi hamkorlik yurak ishemik kasalligini oldini olish va nazorat qilishda yuqori natijalarga erishishga imkon beradi. Bunday hamkorlik bemorning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatini ham yaxshilashga xizmat qiladi.

Zamonaviy profilaktik strategiyalar samaradorligi xalqaro tavsiyalar bilan ham tasdiqlangan bo'lib, World Health Organization yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda kompleks va individual yondashuvni sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilaydi. Ushbu yondashuvni keng joriy etish yurak ishemik kasalligi bilan bog'liq kasallanish va o'lim ko'rsatkichlarini kamaytirishda muhim strategik ahamiyatga ega.

## Xulosa

Yurak ishemik kasalligi zamonaviy tibbiyotda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari orasida eng dolzarb va jiddiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu kasallik yuqori kasallanish va o'lim ko'rsatkichlari bilan tavsiflanib, jamiyat salomatligiga sezilarli zarar yetkazadi. Ilmiy ma'lumotlar yurak ishemik kasalligining rivojlanishi ko'p omilli xarakterga ega ekanligini ko'rsatadi. Uning patogenezida ateroskleroz, arterial gipertoniya, dislipidemiya, qandli diabet, stress va noto'g'ri turmush tarzi muhim rol o'ynaydi.

Maqolada yurak ishemik kasalligining rivojlanish mexanizmlari va asosiy xavf omillari tahlil qilinib, kasallikni oldini olishda profilaktikaning o'rni alohida ta'kidlandi. Birlamchi profilaktika doirasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish va zararli odatlardan voz kechish kasallik rivojlanishining oldini olishda eng samarali choralar sifatida baholandi. Ushbu yondashuvlar nafaqat yurak ishemik kasalligi, balki boshqa yurak-qon tomir patologiyalarining ham oldini olishga xizmat qiladi.

Ikkilamchi profilaktika yurak ishemik kasalligi aniqlangan bemorlarda kasallikning kechishini yengillashtirish, asoratlarni xavfini kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan. Dori vositalarini muntazam va oqilona qo'llash, doimiy tibbiy nazorat va bemorning davolash jarayonida faol ishtiroki ushbu bosqichda muhim ahamiyat kasb etadi. Erta tashxis va uzluksiz monitoring yurak xuruji va yurak yetishmovchiligi kabi og'ir oqibatlarining oldini olish imkonini beradi.

Shuningdek, maqolada stress va psixoemotsional omillarning yurak ishemik kasalligi rivojlanishidagi o'rni keng yoritildi. Surunkali stress yurak mushagining kislorodga bo'lgan

ehtiyojini oshirib, ishemik holatlarni kuchaytirishi ilmiy jihatdan asoslandi. Shu bois psixoemotsional holatni barqarorlashtirish va stressni boshqarish zamonaviy profilaktik strategiyalarning muhim qismi hisoblanadi.

Umuman olganda, yurak ishemik kasalligini oldini olish kompleks va tizimli yondashuvni talab qiladi. Profilaktika choralarini aholining barcha qatlamlari orasida keng joriy etish, tibbiy savodxonlikni oshirish va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish yurak-qon tomir kasalliklari bilan bogʻliq kasallanish va oʻlim koʻrsatkichlarini kamaytirishda muhim strategik ahamiyatga ega. Bu borada World Health Organization tavsiyalariga amal qilish sogʻliqni saqlash tizimi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. **Cardiovascular Diseases (CVDs)**. – Geneva, 2023.
2. World Health Organization. **Global Hearts Initiative**. – Geneva, 2021.
3. World Health Organization. **Prevention of Cardiovascular Disease**. – Geneva, 2007.
4. Harrison's Principles of Internal Medicine. – 21st Edition. – McGraw-Hill, 2022.
5. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. – Elsevier, 2022.
6. Libby P. **Atherosclerosis: The New View** // Circulation. – 2021.
7. Yusuf S. et al. **Effect of Potentially Modifiable Risk Factors Associated with Myocardial Infarction** // The Lancet. – 2004.
8. Nichols M. et al. **Cardiovascular Disease in Europe** // European Heart Journal. – 2014.
9. American Heart Association. **Guidelines for the Prevention of Cardiovascular Disease**. – 2022.
10. European Society of Cardiology. **Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention**. – 2021.
11. Guyton A.C., Hall J.E. **Textbook of Medical Physiology**. – Elsevier, 2020.
12. Kaplan R.M., Saccuzzo D.P. **Psychological Factors in Cardiovascular Disease**. – Academic Press, 2019.
13. NIH. **Coronary Heart Disease**. – USA, 2020.
14. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. **Yurak-qon tomir kasalliklari bo'yicha klinik tavsiyalar**. – Toshkent, 2022.
15. WHO & World Bank. **Cardiovascular Disease and Public Health**. – 2021.