

Date: 13th March-2026

YURAK KASALLIKLARI HAQIDA

Masharipova Muxtasar

Urganch RANCH texnologiya universiteti

Tibbiyot-biologiya fanlari kafedrası, dasturi, 1-kurs, 2502-guruh



Annotatsiya: Ushbu maqolada Cardiovascular Disease, ya'ni yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqish sabablari, asosiy belgilari, xavf omillari hamda inson salomatligiga ta'siri haqida batafsil ma'lumot beriladi. Yurak kasalliklari zamonaviy tibbiyotda eng keng tarqalgan kasalliklardan biri bo'lib, ular inson hayoti uchun jiddiy xavf tug'dirishi mumkin. Mazkur kasalliklar yurak va qon tomir tizimining faoliyati buzilishi natijasida yuzaga keladi.

Maqolada yurak kasalliklarining eng ko'p uchraydigan turlari, jumladan Coronary Artery Disease, Hypertension va Myocardial Infarction kabi kasalliklar haqida ma'lumot beriladi. Shuningdek, kasalliklarning paydo bo'lishida noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatlilik, stress, zararli odatlar va irsiy omillarning roli yoritiladi.

Maqolaning asosiy maqsadi yurak kasalliklari haqida umumiy tushuncha berish, ularning oldini olish usullarini yoritish hamda sog'lom turmush tarzining ahamiyatini ko'rsatishdan iborat.

Kalit so'zlar: Yurak kasalliklari, yurak-qon tomir tizimi, Cardiovascular Disease, Hypertension, Coronary Artery Disease, Myocardial Infarction, qon bosimi, profilaktika, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация: В данной статье представлена подробная информация о Cardiovascular Disease – сердечно-сосудистых заболеваниях, их причинах возникновения, основных симптомах, факторах риска и влиянии на организм человека. Сердечные заболевания являются одной из наиболее распространённых проблем современной медицины и могут представлять серьёзную угрозу для жизни человека.

В статье рассматриваются наиболее распространённые виды сердечно-сосудистых заболеваний, такие как Coronary Artery Disease, Hypertension и Myocardial Infarction. Особое внимание уделяется факторам риска, включая неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стресс, вредные привычки и наследственную предрасположенность.

Основная цель статьи — расширить знания о сердечных заболеваниях, осветить методы их профилактики и подчеркнуть важность здорового образа жизни.

Ключевые слова: Сердечные заболевания, сердечно-сосудистая система, Cardiovascular Disease, Hypertension, Coronary Artery Disease, Myocardial Infarction, артериальное давление, профилактика, здоровый образ жизни.

Annotation: This article provides detailed information about Cardiovascular Disease, including its causes, main symptoms, risk factors, and its impact on human health. Heart diseases are among the most widespread medical problems in the modern world and may pose a serious threat to human life. These diseases occur due to disorders in the functioning of the heart and blood vessels.

Date: 13th March-2026

The article discusses the most common types of heart diseases such as Coronary Artery Disease, Hypertension, and Myocardial Infarction. It also highlights the major risk factors including unhealthy diet, lack of physical activity, stress, harmful habits, and hereditary predisposition.

The main purpose of this article is to increase awareness about heart diseases, explain preventive measures, and emphasize the importance of maintaining a healthy lifestyle.

Key words: Heart diseases, cardiovascular system, Cardiovascular Disease, Hypertension, Coronary Artery Disease, Myocardial Infarction, blood pressure, prevention, healthy lifestyle.

Asosiy qism

Yurak inson organizmidagi eng muhim organlardan biri bo'lib, u qon aylanish tizimining markaziy qismi hisoblanadi. Yurak organizm bo'ylab qon haydash orqali barcha a'zolari kislorod va oziq moddalari bilan ta'minlaydi. Shu sababli yurak faoliyatidagi har qanday buzilish butun organizm faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yurak kasalliklari turli sabablarga ko'ra yuzaga keladi. Eng asosiy omillar qatoriga noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, ortiqcha vazn, stress, chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kiradi. Bundan tashqari, irsiy omillar ham yurak kasalliklarining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Eng keng tarqalgan yurak kasalliklaridan biri koronar yurak kasalligi hisoblanadi. Bu kasallik yurakni oziqlantiruvchi qon tomirlarining torayishi yoki tiqilib qolishi natijasida yuzaga keladi. Natijada yurakka yetarli kislorod yetib bormaydi va bu holat yurak og'rig'i yoki infarktga olib kelishi mumkin.

Yana bir keng tarqalgan kasallik — arterial gipertoniya bo'lib, u qon bosimining doimiy ravishda yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadi. Yuqori qon bosimi yurak va qon tomirlariga ortiqcha yuklama beradi va vaqt o'tishi bilan jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Yurak kasalliklarining oldini olish uchun sog'lom turmush tarziga amal qilish juda muhim hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, zararli odatlardan voz kechish va stressni kamaytirish yurak salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, tibbiy ko'riklardan muntazam o'tib turish ham kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yurak kasalliklari inson salomatligi uchun eng xavfli kasalliklardan biri hisoblanadi. Ularning rivojlanishiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi va ko'pincha noto'g'ri turmush tarzi bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli yurak kasalliklarining oldini olish uchun sog'lom turmush tarziga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish va muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish muhim ahamiyatga ega. O'z vaqtida profilaktika choralarini ko'rish yurak kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. – Toshkent: Fan nashriyoti, 1981.



Date: 13th March-2026

2. Ichki kasalliklar asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2019.
3. Kardiologiya asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2018.
4. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs) global report. – Geneva, 2023.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Heart Disease Prevention Guidelines. – Atlanta, 2022.
6. Klinik tibbiyot asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Avicenna. Канон врачебной науки. – Ташкент: Издательство «Фан», 1981.
2. Основы внутренних болезней. – Ташкент: Национальная энциклопедия Узбекистана, 2019.
3. Основы кардиологии. – Ташкент: Медицинское издательство, 2018.
4. World Health Organization. Сердечно-сосудистые заболевания (CVDs): глобальный доклад. – Женева, 2023.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Рекомендации по профилактике сердечных заболеваний. – Атланта, 2022.
6. Основы клинической медицины. – Ташкент: Издательство «Янги аср авлоди», 2020.

