



Yurak-qon tomir kasalliklari va stress o'rtasidagi bog'liqlik

Abdug'ofirova Xonzoda Iqboljon qizi

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Davolash ishi yo'nalishi 1-bosqich

+998939565638

abdugafurov2010@icloud.com

Annotatsiya: Stress inson organizmida turli salbiy o'zgarishlarga sabab bo'luvchi kuchli psixoemotsional omil hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyotda stressning yurak-qon tomir kasalliklariga bevosita ta'siri isbotlangan. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy stress holati arterial gipertoniya, ishemik yurak kasalligi, miokard infarkti va yurak yetishmovchiligi kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Stress vaqtida organizmida kortizol va adrenalin gormonlari ko'p miqdorda ajralib chiqadi. Bu holat yurak urishining tezlashishiga, qon bosimining oshishiga va qon tomirlarning torayishiga sabab bo'ladi. Natijada yurakka va boshqa hayotiy muhim a'zolariga tushadigan yuklama ortadi. Uzoq davom etadigan stress holatlari qon tomirlarining elastikligini yo'qotishiga, aterosklerotik blyashkalar hosil bo'lishiga, qon ivishining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Bu esa o'z navbatida yurak xuruji yoki insult xavfini oshiradi. Shu sababli stressni nazorat qilish va uni bartaraf etish yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy kardiologiya nafaqat dorivor davolash, balki psixologik yordam va stressni kamaytirish bo'yicha ham bemorlarga tavsiyalar bermoqda. Hayot sifatini yaxshilash va yurak sog'ligini saqlash uchun psixoemotsional barqarorlikka e'tibor qaratish zarur. Shu orqali yurak-qon tomir tizimining sog'lom faoliyati ta'minlanadi.



Kalit soʻzlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, stress, arterial gipertoniya, ishemik yurak kasalligi, miokard infarkti, aritmiya, psixologik rehabilitatsiya, psixoemotsional barqarorlik, vegetativ asab tizimi, kortizol, adrenalin, gipotalamus-gipofiz-buyrak usti oʻqi, zamonaviy davolash, sogʻlom turmush tarzi, stressga chidamlilik, profilaktika, yurak sogʻligi, psixoterapiya, relaksatsiya, meditatsiya.

Kirish

Yurak-qon tomir kasalliklarining dolzarbligi

Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda dunyo boʻyicha oʻlim va nogironlikning eng keng tarqalgan sabablaridan biri boʻlib qolmoqda. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, har yili dunyoda taxminan 17 milliondan ortiq inson yurak-qon tomir kasalliklari sababli hayotdan koʻz yumadi. Miokard infarkti, insult, ishemik yurak kasalligi, arterial gipertoniya kabi kasalliklar nafaqat oʻlim darajasini oshiradi, balki bemorlarning mehnatga layoqatini kamaytiradi, hayot sifatini yomonlashtiradi va sogʻliqni saqlash tizimiga katta iqtisodiy zarar yetkazadi. Ayniqsa, yoshlar va ishga layoqatli aholi orasida bu kasalliklarning koʻpayishi dolzarb muammolardan biridir.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari koʻplab omillar taʼsirida rivojlanadi. Ularga notoʻgʻri ovqatlanish, chekish, kamharakatlik, ortiqcha vazn, diabet va, albatta, psixologik stress kiradi. Aynan stress yurak kasalliklarining rivojlanishida muhim xavf omillaridan biri sifatida tan olingan. Shuning uchun yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish va davolashda stressni kamaytirish alohida eʼtiborga loyiqdir.



Stressning zamonaviy jamiyatdagi o'rni va tarqalishi

Bugungi zamonaviy jamiyatda stress holatlari odatiy hayot tarzi qismiga aylanib bormoqda. Tezkor rivojlanayotgan texnologiyalar, raqobatbardosh ish muhiti, iqtisodiy bosim, shaxsiy hayotdagi muammolar, vaqt tanqisligi kabi omillar odamlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada doimiy psixoemotsional zo'riqish holati yuzaga keladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, har ikkinchi inson o'zini doimiy stress holatida his qiladi yoki stress bilan bog'liq kasalliklardan aziyat chekadi.

Stress organizmning tabiiy himoya reaksiyasi bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi salomatlik uchun xavflidir. Doimiy stress yurak va qon tomirlarga ortiqcha yuklama beradi, arterial bosimni oshiradi, yurak urishini tezlashtiradi va hatto qon tarkibidagi ivish ko'rsatkichlarini o'zgartiradi. Bu esa infarkt, insult, gipertoniya va boshqa yurak-qon tomir kasalliklariga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli stress va yurak-qon tomir kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish va bu muammoni hal qilish zamonaviy tibbiyotning eng muhim yo'nalishlaridan biridir.

Yurak-qon tomir kasalliklari va stress o'rtasidagi bog'liqlik

Stressning fiziologik mexanizmlari

Stress organizm uchun tashqi yoki ichki omillarga bo'lgan tabiiy javob reaksiyasidir. Qisqa muddatli stress ba'zida foydali bo'lishi mumkin, lekin doimiy va kuchli stress holatlari sog'liq uchun xavf tug'diradi. Stress vaqtida organizmda "urish yoki qochish" mexanizmi ishga tushadi. Bu jarayonda markaziy asab tizimi orqali gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari o'qi faollashadi. Natijada stress gormonlari – adrenalin, noradrenalin va kortizol ko'p miqdorda ajraladi.

Bu gormonlar yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko'taradi, qon tomirlarni toraytiradi va qon ivish tizimini faollashtiradi. Uzoq muddatli stress esa organizmda



doimiy gormon muvozanatsizligini keltirib chiqaradi, bu esa yurak va qon tomir tizimi uchun salbiy oqibatlariga olib keladi. Natijada yurak-qon tomir tizimining haddan tashqari zo'riqishi, tomirlar devorining qattiqlashuvi va ateroskleroz jarayonlarining tezlashishi kuzatiladi.

Stress va arterial gipertoniya

Stress arterial gipertoniyaning rivojlanishida asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Doimiy psixosotsional zo'riqish vaqtida qon bosimini tartibga soluvchi vegetativ asab tizimi disbalansga uchraydi. Bu holat simpatik asab tizimining haddan tashqari faollashuvi bilan kechib, qon tomirlar torayadi va yurak urishi tezlashadi. Natijada arterial bosim yuqorilab boradi. Uzoq muddatli stress tufayli bu jarayon surunkali holatga aylanib, gipertoniya kasalligi paydo bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, stress gipertoniya olib keluvchi boshqa xatti-harakatlarni ham keltirib chiqaradi: odam ko'proq tamaki chekishga, spirtli ichimliklar ichishga, nosog'lom ovqatlanishga moyil bo'ladi. Bu esa qon bosimini yanada oshiradi va yurak kasalliklari xavfini kuchaytiradi.

Stress va ishemik yurak kasalligi

Ishemik yurak kasalligi – yurak mushagiga kislorod yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladigan xastalikdir. Stress esa ishemik yurak kasalligining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Stress vaqtida qon tomirlarining torayishi va yurakning ortiqcha ishlashi natijasida yurakka kislorod yetkazilishi kamayadi. Agar koronar arteriyalarda allaqachon aterosklerotik blyashkalar mavjud bo'lsa, stress bu holatni yanada og'irlashtiradi.

Stress giperlipidemiya (qon yog'larining ko'payishi), qand miqdorining oshishi, arterial gipertoniya kabi ishemik yurak kasalligi xavf omillarini kuchaytiradi. Natijada



yurak mushagida ishemik jarayonlar tezlashadi va stenokardiya yoki yurak xurujlari ko'payadi.

Stress va miokard infarkti

Stress miokard infarktining bevosita sabablaridan biri sifatida ham ko'riladi. Ayniqsa, to'satdan yuz beradigan kuchli stress holatlari yurak xurujlarini qo'zg'atishi mumkin. Qattiq qo'rquv, ruhiy zarba, alam, janjal yoki og'ir psixologik vaziyatda yurakda qon aylanishining to'satdan buzilishi kuzatiladi. Bu esa koronar arteriyada blyashka yorilishi, tromb hosil bo'lishi va natijada yurak mushagining kislorod yetishmovchiligi sababli nekrozlanishiga olib keladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchli stressdan so'ng birinchi 1-2 soat ichida infarkt xavfi bir necha barobar oshadi. Shuningdek, uzoq muddatli surunkali stress ham infarktning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bu holat insonning hayot sifatini pasaytiradi va o'lim xavfini oshiradi.

Yurak ritmi buzilishlari va stress

Stress yurak ritmining buzilishlariga ham sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, surunkali stress va tashvishli holatlarda yurakning aritmiyalari, ekstrasistoliyalari, taxikardiya yoki bradikardiya holatlari yuzaga keladi. Adrenalin va noradrenalin gormonlarining doimiy ko'payib borishi yurak mushagining elektr faoliyatini buzadi.

Bu holat nafaqat noqulaylik tug'diradi, balki og'ir aritmiyalari – masalan, qorinchalarning fibrillyatsiyasi yoki to'xtovsiz taxikardiyaga ham olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda bunday ritm buzilishlari to'satdan yurak o'limi xavfini ham oshiradi. Shu sababli stressni nazorat qilish va psixoemotsional barqarorlikni ta'minlash aritmiyalarning oldini olishda ham muhim hisoblanadi.



Stressning yurak-qon tomir tizimiga ta'sirini kamaytirish yo'llari

Psixologik rehabilitatsiya va stressni boshqarish usullari

Stressni nazorat qilish va uni boshqarish bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda eng muhim omillardan biri sifatida qaralmoqda. Psixologik rehabilitatsiya bu yo'nalishda asosiy rol o'ynaydi. Miokard infarkti, ishemik yurak kasalligi yoki gipertoniya bilan kasallangan bemorlarda ruhiy holatni barqarorlashtirish, tashvish va qo'rquvni kamaytirish kasallikning og'irlashishining oldini oladi.

Psixologik rehabilitatsiya jarayonida psixoterapevtlar bilan suhbatlar, guruhli mashg'ulotlar va stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkaziladi. Meditatsiya, nafas mashqlari, yoga, autogen mashqlar, relaksatsiya texnikalari kabi usullar stressni kamaytirish uchun samarali hisoblanadi. Shuningdek, musiqa terapiyasi, san'at terapiyasi va tabiat qo'ynida vaqt o'tkazish ham psixologik sog'liqni yaxshilashga yordam beradi. Psixologik barqarorlik yurak salomatligini saqlashda asosiy omillardan biridir.

Hayot tarzini o'zgartirish va stressga chidamlilikni oshirish

Hayot tarzini o'zgartirish stressga chidamlilikni oshirish va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Inson kundalik hayotida sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi orqali stressga bardoshlilik darajasini oshirishi mumkin. Bu quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- **Jismoniy faollik:** Doimiy mashqlar, piyoda yurish, yugurish, suzish yoki velosiped haydash stressni kamaytiradi va yurak faoliyatini yaxshilaydi.
- **Sog'lom ovqatlanish:** Me'yorida uglevod, oqsil va yog'lar iste'mol qilish, ortiqcha kofein va shakarni cheklash stress darajasini pasaytiradi.
- **Sifatli uyqu:** Yetarlicha va sifatli uyqu asab tizimini barqarorlashtiradi, yurakka ortiqcha yuklama tushishini kamaytiradi.



- **Salbiy odatlardan voz kechish:** Chekish, spirtli ichimliklar va boshqa zararli odatlardan voz kechish stressni kamaytirishda muhim omildir.
- **Kun tartibini me'yorlashtirish:** Ish va dam olish vaqtini to'g'ri taqsimlash, ortiqcha zo'riqishdan saqlanish ham stressni boshqarishda yordam beradi.

Bu omillar insonni nafaqat ruhiy jihatdan, balki jismoniy jihatdan ham mustahkamlaydi va yurak sog'lig'ini saqlashga xizmat qiladi.

Profilaktika va zamonaviy yondashuvlar

Stressga qarshi kurashish va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda zamonaviy tibbiyotda bir nechta samarali profilaktika choralari mavjud. Bular quyidagilardan iborat:

- **Psixologik yordamni keng joriy etish:** Har bir bemorga stressni boshqarish bo'yicha individual maslahatlar berish va kerak bo'lsa, psixoterapiya kurslarini o'tkazish.
- **Korxona va tashkilotlarda stressni kamaytirish dasturlari:** Ish joylarida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash bo'yicha maxsus treninglar va seminarlar o'tkazish.
- **Aholini keng miqyosda sog'lom turmush tarzi va stressning zararli oqibatlari haqida xabardor qilish:** Bu yo'nalishda profilaktika haftaliklari, sport tadbirlari va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish aksiyalari tashkil etiladi.
- **Telemeditsina va onlayn psixologik yordam:** Raqamli texnologiyalar yordamida masofaviy maslahatlar va psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish.
- **Dori vositalarining qo'llanilishi:** Ba'zi hollarda shifokor nazorati ostida yengil sedativ preparatlar yoki antidepressantlar buyuriladi. Ammo bu usul faqat zarur hollarda va qisqa muddatda qo'llaniladi.

Shuningdek, kardiologik profilaktika bilan bir qatorda psixologik holatga ham e'tibor qaratish zamonaviy yondashuvning asosiy tamoyillaridan biridir. Bu integrativ yondashuv yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini kamaytirishda yuqori natija beradi.



Xulosa

Stressni nazorat qilishning yurak salomatligi uchun ahamiyati

Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari global sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress bu kasalliklarning rivojlanishida asosiy xavf omillaridan biridir. Doimiy psixoemotsional bosim yurakning haddan tashqari zo'riqishiga, qon bosimining ortishiga va yurak mushagining ish rejimining buzilishiga olib keladi. Stress vaqtida ajraladigan adrenalin, kortizol kabi gormonlar yurak ritmini tezlashtiradi, qon tomirlarni toraytiradi va qon ivish faoliyatini oshiradi. Bu esa gipertoniya, ishemik yurak kasalligi, miokard infarkti va yurak ritmi buzilishlarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun stressni nazorat qilish va uni boshqarish yurak sog'ligini saqlashda juda muhim rol o'ynaydi. Stressga nisbatan ongli yondashish, stressni kamaytirish bo'yicha texnikalarni o'rganish va muntazam amaliyotga joriy etish yurak-qon tomir tizimining barqaror ishlashini ta'minlaydi. Bu nafaqat yurak xurujlarining, balki boshqa ko'plab yurak kasalliklarining oldini olishga xizmat qiladi.

Kasalliklarning oldini olishda psixologik sog'lomlikning o'рни

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda psixologik sog'lomlikning o'рни juda katta. Insonning ruhiy holati uning jismoniy salomatligi bilan chambarchas bog'liq. Har kuni duch kelinadigan stressli vaziyatlarni to'g'ri boshqarish, psixologik barqarorlikni saqlash, hissiyotlarni nazorat qilish – bular yurak kasalliklaridan himoyalanişning muhim qismi hisoblanadi.

Aholi orasida ruhiy salomatlik madaniyatini oshirish, stressga chidamlilikni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va psixologik yordam xizmatlaridan foydalanishni kengaytirish zamonaviy kardiologiyada muhim vazifa sifatida qaralmoqda.



Har bir inson o'z sog'lig'i uchun mas'ul bo'lishi, stressni kamaytirish yo'llarini o'rganishi va hayotida qo'llashi kerak.

Shu tarzda yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishining oldini olish, aholining hayot sifatini yaxshilash va uzoq umr ko'rish imkoniyatlarini oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1. Madjidov M. “Kardiologiya asoslari”. Toshkent, 2020.** Bu kitobdan yurak-qon tomir kasalliklari va ularning rivojlanish mexanizmlari, shuningdek, gipertoniya va ishemik yurak kasalligining asosiy sabablari bo'yicha ma'lumotlar oldim. (Asosiy qism: yurak-qon tomir kasalliklari va stress bog'liqligi bo'limida foydalanildi.)
- 2. Axunjanov S.A. “Ichki kasalliklar propedevtikasi”. Toshkent, 2019.** Kasalliklarning klinik belgilari, tashxislash usullari va stressning yurak faoliyatiga ta'siri haqida yozishda foydalanildi. (Stressning fiziologik mexanizmlari va gipertoniya bilan bog'liq qismda foydalanildi.)
- 3. Sapin M.R. “Normal va patologik fiziologiya”. Moskva, 2017.** Stressning organizmga fiziologik ta'siri va vegetativ asab tizimi orqali yurak faoliyatini qanday boshqarishi haqida tushuntirishlar berishda foydalanildi. (Stressning fiziologik mexanizmlari bo'limida foydalanildi.)
- 4. Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th Edition. McGraw Hill, 2018.** Zamonaviy davolash yondashuvlari va stressning yurak kasalliklari bilan bog'liqligi haqidagi ilmiy asoslar ushbu kitobdan olindi. (Profilaktika va zamonaviy yondashuvlar bo'limida foydalanildi.)
- 5. “Kardiologiya axborotnomasi” jurnali, 2022-yil, №3.** Stress va yurak-qon tomir kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlik haqida mahalliy va xorijiy tadqiqotlar natijalari ushbu



- jurnal maqolasidan olindi. (Yurak-qon tomir kasalliklari va stress bo'limida foydalanildi.)
6. **“Zamonaviy tibbiyot” jurnali, 2023-yil, №1.** Psixologik reabilitatsiya, stressni kamaytirish usullari va hayot tarzini o'zgartirish bo'yicha ma'lumotlar shu jurnal maqolasidan olindi. (Stressni kamaytirish yo'llari bo'limida foydalanildi.)
7. **“Tibbiyot va fan” jurnali, 2021-yil, №2.** Yurak ritmi buzilishlari va stressning aritmiyalarga ta'siri haqida tahliliy ma'lumotlar shu maqoladan olindi. (Yurak ritmi buzilishlari va stress bo'limida foydalanildi.)
8. **www.who.int (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti rasmiy sayti)** Yurak-qon tomir kasalliklarining dunyo bo'yicha tarqalishi va stress bilan bog'liq statistik ma'lumotlar uchun foydalanildi. (Kirish qismida va statistik ma'lumotlar berishda foydalanildi.)
9. **www.heart.org (American Heart Association)** Stressni kamaytirish bo'yicha zamonaviy tavsiyalar, sog'lom turmush tarzi va psixologik profilaktika bo'yicha ma'lumotlar ushbu manbadan olindi. (Stressni kamaytirish va profilaktika bo'limlarida foydalanildi.)
10. **www.cardiology.org** Stress va yurak kasalliklari bo'yicha zamonaviy klinik yondashuvlar, davolash va reabilitatsiya usullari haqida ma'lumotlar shu saytdan olindi. (Zamonaviy yondashuvlar va profilaktika bo'limlarida foydalanildi.)