



Cardiovascular diseases: etiology, prevention, and modern approaches

Asatova Mahliyo Ro'ziqulovna

2nd-year student of the Faculty of Medicine, "General Medicine" direction, Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sino.

Abstract.

This article analyzes cardiovascular diseases, which remain one of the leading causes of mortality worldwide. The causes, main types, and the importance of a healthy lifestyle in their prevention are discussed. Additionally, brief information on diagnostic and treatment methods in modern medicine is provided.

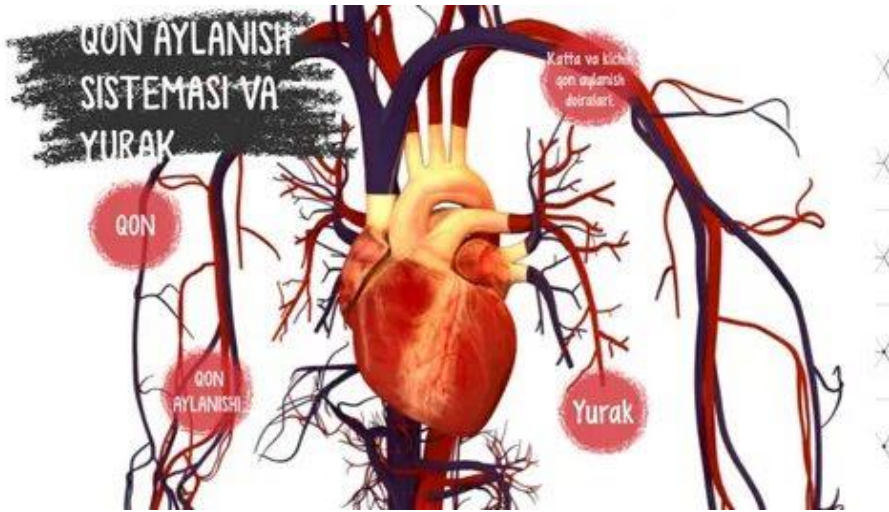
Keywords: Heart, cardiovascular, arterial hypertension, atherosclerosis, prevention, infarction, healthy lifestyle.

Annotatsiya. Ushbu maqolada bugungi kunda dunyo miqyosida o'lim holatlarining asosiy sabablaridan biri bo'lib qolayotgan yurak qon-tomir tizimi kasalliklari tahlil qilinadi. Kasalliklarning kelib chiqish sabablari, asosiy turlari va ularning oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy tibbiyotdagi diagnostika va davolash usullari bo'yicha qisqacha ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Yurak, qon-tomir, arterial gipertenziya, ateroskleroz, profilaktika, infarkt, sog'lom turmush tarzi.

Inson salomatligi uchun yurak qon-tomir tizimining ahamiyati beqiyosdir. Afsuski, XXI asrga kelib, texnologik taraqqiyot va turmush tarzining o'zgarishi natijasida ushbu tizim bilan bog'liq kasalliklar sezilarli darajada yoshardi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab insonlar aynan yurak xastaliklari oqibatida hayotdan ko'z yummoqda.

Kasallikning kelib chiqish oqibatlari. Yurak qon-tomir kasalliklarining (YQTK) rivojlanishiga bir qancha omillar ta'sir ko'rsatadi. Bularni ikki guruhga ajratish mumkin: O'zgartirib bo'lmaydigan omillar: Irsiyat, yosh va jins. O'zgartirish mumkin bo'lgan omillar: Kamharakatlilik (gipodinamiya), noto'g'ri ovqatlanish, zarali odatlar, (chekish, alkogol), ortiqcha vazn va surunkali stress. Ayniqsa, arterial gipertenziya va qondagi xolesterin miqdorining yuqoriligi ateroskleroz jarayonini tezlashtiradi. Bu esa o'z navbatida ishemik kasalliklarga yo'l ochadi.



Profilaktika va davolash. Kasallikni davolashdan ko'ra uning oldini olish samaraliroq va arzonroqdir. Sog'lom ovqatlanish ratsionida tuz va to'yingan yog'larni kamaytirish, meva-sabzavotlar iste'molini oshirish muhimdir. Kunlik kamida 30 daqiqalik jismoniy faollik qon bosimini mo'tadillashtiradi va yurak mushaklarini mustahkamlaydi.



Zamonaviy tibbiyotda kardiologiya sohasi katta yutuqlarga erishdi. Bugungi kunda dori-darmonlar bilan bir qatorda, kam invaziv jarrohlik usullari(stentlash,angioplastika)orqali og'ir holatlarning oldini olish imkoniyati mavjud. Biroq , bemorning o'z sog'ligiga bo'lgan ma'suliyati har qanday dori vositasidan ustunroqdir.

Xulosa qilib aytganda, yurak qon-tomir kaslliklari global miqyosdagi ijtimoiy-tibbiy muammodir. Jamiyatda profilaktika choralarini kuchaytirish, aholining tibbiy madaniyatini rivojlantirish va barvaqt tashxis qo'yish orqali ushbu kasalliklardan kelib chiqadigan o'lim ko'rsatkichlarini pasaytirishga erishish mumkin.



INNOVATIVE PUBLICATION

**Journal of Effective
Learning and Sustainable Innovation**

Vol.4 №5 (2026). MAY

innovativepublication.uz



Foydalanilgan adabiyotlar :

G'afforov X. "Kardiologiya asoslari". Toshkent, 2021-yil

World Health Organization. "Cardiovascular diseases: Fact sheets".2023

Karimov O.K. "Yurak xastaliklari va profilaktikasi".

O'zbekiston Tibbiyot Jurnal, 2022.