



YURAK QON-TOMIR TIZIMINING YOSHGA BOG‘LIQ RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA KARDIOVASKULYAR KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI

Alijonova Shahzoda Saloxiddin qizi

ADCHTI instituti, IFO'MT fakulteti, MBT yo'nalishining 202-guruh talabasi

Ilmiy raxbar: Alieva Rano Amanullayevna

ADCHTI, Ijtimoiy gumanitar fanlar, pedagogika va psixologiya kafedrası.

Annotatsiya: Mazkur maqolada yurak qon-tomir tizimining yoshga qarab bosqichma-bosqich rivojlanish xususiyatlari yoritiladi. Shuningdek, kardiovaskulyar kasalliklarning asosiy turlari, ularning yuzaga kelish sabablari va profilaktik choralar ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Maqola sog‘lom yurak faoliyatini ta‘minlash uchun har bir yosh bosqichida e‘tibor qaratilishi zarur bo‘lgan jihatlarni yoritishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Yurak qon-tomir tizimi, yoshga bog‘liq o‘zgarishlar, yurak faoliyati, kardiovaskulyar kasalliklar, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi, gipertoniya

Yurak qon-tomir tizimi inson organizmidagi asosiy hayotiy tizimlardan biri hisoblanadi. U yurak, qon tomirlari va qonning o‘zidan tashkil topgan bo‘lib, butun tana bo‘ylab kislorod va ozuqa moddalarni yetkazib berish, moddalar almashinuvi mahsulotlarini chiqarib yuborish funksiyalarini bajaradi. Biologik yosh ortib borishi bilan bu tizimda muayyan morfologik va funksional o‘zgarishlar kuzatiladi. Kardiovaskulyar kasalliklar esa global miqyosda o‘limning eng yetakchi sababi hisoblanadi. Shuning uchun ushbu tizim rivojining yoshga bog‘liq xususiyatlarini o‘rganish va profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi.

Yurak qon-tomir tizimining yoshga qarab rivojlanish bosqichlari

1.1. Neonatal va bolalik davri (0–12 yosh):

Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda yurak massasi tanaga nisbatan kichik, yurak urish soni esa yuqori bo‘ladi. Bu davrda yurak tez-tez qisqaradi (taxminan 120–160 marta/min). Qon aylanish tizimi tez va faoldir. 6–12 yoshga kelib yurak mushaklari kuchayadi, yurak urish soni normallashadi va tomirlar elastikligiga ega bo‘ladi.

1.2. O‘smirlik davri (13–18 yosh):

Gormonlar ta‘sirida yurak va tomirlar tez sur‘atda rivojlanadi. O‘smirlikda yurakning kattalashishi va yurak urishidagi vaqtinchalik nomutanosibliklar uchrashi mumkin. Aritmiya holatlari ko‘proq uchraydi. Bu davrda yurak va tomirlarning moslashuvchanligi yuqori bo‘lsa-da, noto‘g‘ri turmush tarzi salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

1.3. Yoshlik davri (19–35 yosh):





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Fiziologik jihatdan yurak faoliyatining eng faol bosqichi. Tomirlar elastik, yurakning qisqarish kuchi maksimal darajada bo'ladi. Ammo noto'g'ri ovqatlanish, stress va chekish kabi xavf omillari yurak faoliyatiga zarar yetkazadi.

1.4. O'rta yosh (36–60 yosh):

Tomir devorlari asta-sekin qattiqlashadi, yurak mushaklarining elastikligi kamayadi. Qon bosimi ortadi, aterosklerotik o'zgarishlar boshlanadi. Ushbu bosqichda kardiovaskulyar kasalliklarning dastlabki belgilari paydo bo'lishi mumkin.

1.5. Keksalik davri (60 yoshdan yuqori):

Yurak qisqarish kuchi pasayadi, tomirlar elastikligini yo'qotadi. Keksalarda aritmiya, yurak yetishmovchiligi, gipertoniya va boshqa kasalliklar keng tarqalgan. Yurak faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi terapiya va parhez muhim ahamiyatga ega.

Yurak qon-tomir tizimining har bir yosh bosqichidagi o'ziga xos rivojlanish va funksional o'zgarishlarini chuqur tahlil qilish yurak salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Kardiovaskulyar kasalliklarning erta boshlanishining oldini olish uchun bolalikdan boshlab sog'lom turmush tarzini shakllantirish, o'rta va keksalik davrda esa muntazam profilaktika va tibbiy nazorat zarur. Bu esa nafaqat yurak faoliyatining barqarorligini ta'minlaydi, balki umr davomiyligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Akhmedov A.Sh. "Kardiologiya asoslari". Toshkent, 2019.
2. World Health Organization (WHO). Cardiovascular diseases fact sheet. 2023.
3. B.M. G'aybullayev, "Inson fiziologiyasi", Toshkent tibbiyot nashriyoti, 2021.
4. Global Burden of Disease Study. The Lancet, 2020.
5. American Heart Association. Guidelines on cardiovascular prevention, 2022.

