



MIOKARD INFARKTI VA HAYOT TARZI O`RTASIDAGI BOG`LIQLIK, XAVF OMILLARINI KAMAYTIRISH.

Bektemirov Elyor Sherg'ozii o'g'li

Qarshi Davlat Universiteti Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo'nalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya: Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari, xususan, miokard infarkti butun dunyo bo'yicha o'limning yetakchi sabablaridan biri hisoblanadi. Bu kasallik yurak mushaklarining qon bilan ta'minlanishining to'satdan to'xtashi natijasida yuzaga keladi. Miokard infarktining rivojlanishida hayot tarzi muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri turmush tarzi infarkt xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Kalit so'zlar: miokard infarkti, hayot tarzi, profilaktika, ateroskleroz, sog'lom ovqatlanish, ishemiya, jismoniy faollik, stress, chekish, o'lim, miokard, kasallik, nekroz, arteriya, qon, koronar qon tomir, xolesterin, jismoniy faollik, profilaktika, yurak xuruji, gipertoniya, og'riq, klinik belgilar, yurak-qon tomir kasalliklari, xavf omillari, infarktning oldini olish.

Miokard infarkti - yurak mushagining ishemik nekrozi. Butun dunyoda yurak-qon tomir kasalliklari yetakchi o'lim sababi hisoblanadi. Hayot tarzi infarkt xavfini oshiruvchi yoki kamaytiruvchi asosiy omil. Har yili dunyoda 18 milliondan ortiq odam yurak-qon tomir kasalliklaridan vafot etadi, O'zbekistonda yurak xurujlari 40 yoshdan keyin keskin oshadi, 80% holatlarda xavf omillari hayot tarziga bog'liq. Miokard infarktining eng keng tarqalgan asosiy sababi bu - koronar arteriyalarning aterosklerotik torayishi, unga quyidagi omillar sabab bo'ladi:

- 1) Gipertoniya-qon bosimining oshishi yurakda bosimni oshiradi;
- 2) Dislipidemiya - qonda yomon xolesterin miqdorining oshishi;
- 3) Chekish- qon tomirini toraytiradi va qonni quyushtiradi;
- 4) Stress- yurak urishini tezlashtiradi va qon bosimini oshiradi;
- 5) Jismoniy harakatsizlik- qon aylanishini sustlashtiradi;
- 6) Noto'g'ri ovqatlanish- yog'li va shirin mahsulotlar arterial sog'liqni yomonlashtiradi;

Koronar tomirlar to'silib qolgandan keyin yurak mushaklariga kislorod yetkazib berish to'xtaydi. 20-30 daqiqa ichida kislorodsiz qolgan to'qimalarda ishemik nekroz boshlanadi. Bu esa yurakning qisqarish funksiyasini buzadi va yurakning yetishmovchiligi, aritmiyalar yoki yurak to'xtashiga olib kelishi mumkin.

Hayot tarzi va infarkt xavfi o'rtasidagi bog'liqlik quyidagicha: turmush tarzi yurak salomatligining asosiy mezonlaridan biri. 2021- yilgi European Heart Journalida



chop etilgan tadqiqotga ko'ra, sog'lom hayot tarzini olib borayotgan odamlarda yurak xurujlari xavfi 50 % ga kamayadi, ayniqsa, quyidagi holatlar xavfni oshiradi:

CHekish- yurak kasalliklari bilan bevosita bog'liq;

Alkogol iste'moli - yurak ritmini buzadi;

Uyqusizlik yoki surunkali charchoq- yurakning tiklanishini qiyinlashtiradi;

Xavf omillarini kamaytirish yo'llari:

- Sog'lom ovqatlanish: sabzavot, meva, to'liq don mahsulotlari, baliq va yengil yog'lar iste'moli yurak salomatligini qo'llab-quvvatlaydi;

- Jismoniy faollik: har kuni 10000 qadam yurish, suzish, yugurish kabi mashqlar;

- Stressni boshqarish: meditatsiya, nafas mashqlari, uyqu gigiyenasi;

- Profilaktik tibbiy tekshiruvlar: qon bosimi, xolesterin darajasi, glyukoza miqdorini nazorat qilish;

Klinik belgilar (simptomlar):

- Asosiy belgisi ko'krak sohasidagi keskin og'riq;

- Og'riq 20 daqiqadan ortiq davom etadi;

- Yurak ustida, chap qo'lga, bo'yin yoki pastki jag'ga tarqaladi;

- Og'riq bosuvchi, yonuvchi, ezuvchi xarakterda bo'ladi;

- Nitroglitserin ta'sir qilmaydi;

- Tana harorati ko'tarilishi, nafas siqishi, sovuq ter bosishi, yurak urishining buzilishi kuzatilishi mumkin.

Ba'zida simptomlar noaniq bo'lishi mumkin (ayniqsa, qariyalar, ayollar, diabet bemorlarda)

Miokard infarkti - og'ir va hayot uchun xavfli kasallik. Biroq, sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali ushbu kasallikning oldini olishimiz mumkin. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik barqarorlik yurakning eng yaxshi himoyachilaridir.

Har bir inson o'z yurak salomatligi uchun mas'uldir!

Miokard infarktini aniqlashda quyidagi usullar qo'llaniladi:

1. Elektrokardiogramma (EKG)- yurak elektr faoliyatidagi o'zgarishlar;

2. Qon tahlillari- yurak fermentlari (troponin, CK-MB) darajasining oshishi;

3. Exokardiografiya- yurak qisqarish funksiyasining pasaygan nuqtalarini aniqlash;

4. Koronar angiografiya – to'silib qolgan tomirni aniqlash.

Miokard infarkti - shoshilinch holat. Ilk 1-2 soatda tibbiy yordam bemor hayotini saqlab qolishi mumkin.

Davolashda ishlatiladigan dori vositalari:

- Antikoagulyantlar (geparin)

- Trombolitiklar

- Beta-blokatorlar

- Nitratlar



- 
- Narkotik analgetiklar (morfin)

Jarrohlik yo`li bilan :

- Angioplastika + stent qo`yish: to`silib qolgan tomirni kengaytirish;
- Aorto-koronar shuntlash: qon oqimini alternativ yo`l bilan tiklash;

Miokard infarktini o`z vaqtida aniqlab, tegishli profilaktik chora-tadbirlar ko`rilmasa, bemorda quyidagi og`ir asoratlar berishi mumkin:

- Yurak yetishmovchiligi;
- Aritmiyalar;
- Yurak anevrizmalari;
- O`lim;
- Ikkinchi infarkt (qaytalanuvchi infarkt)

Miokard infarkti- juda xavfli, lekin oldini olsa bo`ladigan kasallik hisoblanadi. Tez va to`g`ri tashxis qo`yish, o`z vaqtida davolash hamda sog`lom turmush tarzini olib borish infarkt xavfini kamaytiradi.

Har bir inson yurak salomatligi haqida doimo g`amxo`rlik qilishi zarur, zero sog`ligimiz boyligimiz!

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzayev U.M, Abdullayeva S.A, Kardiologiya, Tibbiyot nashriyoti 2020.
2. Qodirov S.A, Yusupov SH.SH, Ichki kasalliklar propedivtikasi Toshkent Tibbiyot nashriyoti 2019.
3. American Heart Association. Heart Attack (Myocardial Infarction) – Symptoms, Diagnosis and Treatment. <https://www.heart.org>
4. Braunwald E. Braunwald`s Heart Disease : A. Textbook of Cardiovascular Medicine 2022.
5. Y.L. Arslonov , T.A Nazarov, A. Bobomurodov Ichki kasalliklar Ilm Ziyo – 2013.