



POLAND



POLAND

**SOG'LOM YURAK — SOG'LOM HAYOT TARZI****Mamirjonova Mohlaroyim Axmadjon qizi**

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Pedatriya ishi yo'nalishi

Email: mmamirjonova22@gmail.com

Tel: +998 91 287 31 22

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17397461>**Anotatsiya**

Maqolada sog'lom yurakni saqlashda sog'lom turmush tarzining o'rni atroflicha yoritilgan. Yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda dunyo bo'yicha eng ko'p uchraydigan va o'limga olib keluvchi kasalliklar sirasiga kiradi. Bunday kasalliklarning oldini olishda sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, stressdan qochish, chekish va alkogoldan voz kechish muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, maqolada yurak salomatligi uchun foydali bo'lgan vitamin va minerallar, ularni qayerdan olish mumkinligi, yillik tibbiy tekshiruvlarning ahamiyati haqida ham ma'lumot beriladi. Sog'lom hayot tarzini shakllantirish orqali yurak kasalliklarini kamaytirish va umumbashariy salomatlikni mustahkamlash mumkin.

**Kalit so'zlar:** sog'lom yurak, yurak salomatligi, yurak-qon tomir kasalliklari, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish, stress, zararli odatlar, profilaktika, tibbiy ko'rik

**Annotation**

This article provides a comprehensive overview of the role of a healthy lifestyle in maintaining a healthy heart. Cardiovascular diseases are among the most common and deadly conditions worldwide. Prevention strategies such as healthy eating, regular physical activity, avoiding stress, quitting smoking and alcohol play a crucial role. The article also discusses essential vitamins and minerals for heart health, their sources, and the importance of annual medical check-ups. Promoting a healthy lifestyle can significantly reduce heart diseases and strengthen global public health.

**Keywords:** healthy heart, heart health, cardiovascular diseases, healthy lifestyle, physical activity, nutrition, stress, harmful habits, prevention, medical check-up

**Аннотация**

В данной статье подробно рассматривается роль здорового образа жизни в поддержании здоровья сердца. Сердечно-сосудистые заболевания на сегодняшний день являются одними из самых распространённых и смертельно опасных заболеваний в мире. Важную роль в их профилактике



играют правильное питание, регулярная физическая активность, избегание стресса, отказ от курения и алкоголя. Также в статье рассматриваются витамины и минералы, полезные для сердца, их источники и значение ежегодных медицинских осмотров. Формируя здоровый образ жизни, можно существенно снизить риск сердечных заболеваний и укрепить общее здоровье населения.

**Ключевые слова:** здоровое сердце, здоровье сердца, сердечно-сосудистые заболевания, здоровый образ жизни, физическая активность, питание, стресс, вредные привычки, профилактика, медицинский осмотр

Yurak — inson tanasining eng muʻjizaviy va hayotiy aʼzolaridan biridir. U bir daqiqaham toʻxtamasdan ishlaydi, har bir zarb bilan hayotni davom ettiradi. Odam tugʻilgan ondan boshlab, umrining soʻnggi lahzasigacha yurak organizmni kislorod va ozuqa moddalari bilan taʼminlaydi. Shu sababli yurakni asrash — bu faqat tibbiy masʼuliyat emas, balki insonning oʻz hayotiga boʻlgan hurmati, oʻzini sevishidir.

Zamonaviy hayot tarzi, stress, notoʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi va zararli odatlar yurak sogʻligʻiga jiddiy xavf tugʻdiradi. Bugungi kunda dunyo boʻyicha yurak-qon tomir kasalliklari oʻlim sabablari ichida birinchi oʻrinda turadi. Ammo yaxshi xabar shundaki — yurak kasalliklarining katta qismi oldini olish mumkin.

### **Yurak faoliyatining mohiyati**

Yurak – bu mushakdan tashkil topgan aʼzo boʻlib, u tanadagi eng muhim “nasos”dir. U qon tomirlar orqali qon haydaydi, shu orqali har bir hujayra, toʻqima va aʼzoga hayot bagʻishlaydi. Yurak bir kunda oʻrtacha 100 000 martadan ortiq uradi va 7 000 litrdan ziyod qon haydaydi.

Bu tinimsiz mehnatni bajarish uchun yurakka sogʻlom qon tomirlar, toʻgʻri ovqatlanish, yetarli kislorod va sokin hayot zarur.

### **Toʻgʻri ovqatlanish — yurak salomatligining poydevori**

Yurakning sogʻlom ishlashi uchun toʻgʻri ovqatlanish juda katta ahamiyatga ega. Koʻp miqdorda yogʻ, tuz va shakar isteʼmol qilish yurakni charchatadi, qon tomirlar devorida yogʻ moddalari toʻplanishiga sabab boʻladi. Bu esa ateroskleroz, gipertoniya va yurak xuruji xavfini oshiradi.

**Sogʻlom yurak uchun quyidagi ovqatlanish qoidalariga amal qilish lozim:**

Koʻproq sabzavot va meva isteʼmol qiling – ular vitaminlar, kletchatka va antioksidantlarga boy.



Baliq, loviya, yong'oq – yurak mushaklarini mustahkamlaydi va yomon xolesterinni kamaytiradi.

Suyuqlikni yetarlicha iching – ayniqsa toza ichimlik suvi yurak yukini kamaytiradi.

Sho'r va yog'li taomlardan cheklaning – tuz ortiqcha suyuqlikni tutib qoladi, qon bosimini oshiradi.

Har bir sog'lom nonushta yurak uchun yangi kuch, har bir toza ovqat esa umrga qo'shilgan daqiqalardir.

### **Asosiy qism**

#### **Harakat — yurakning eng yaqin do'sti**

Faol hayot yurak uchun eng tabiiy davolash. Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashq bajarish yurak mushaklarini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

#### **Quyidagi mashg'ulotlar ayniqsa foydali:**

1. Ertalabki yengil yugurish yoki piyoda yurish
2. Suzish va velosiped haydash
3. Yoga yoki stretching mashqlari
4. Zinalardan chiqish (lift o'rniga)

Shifokorlar aytishicha, jismoniy faollik yurakning "vitamini"dir — u dorisiz, ammo eng samarali davolash.

#### **Ruhiy tinchlik va stressdan himoya**

Haddan tashqari hayajon, g'am yoki stress yurak ritmini buzadi. Adrenalin ko'payishi tufayli yurak tez uradi, qon bosimi oshadi.

**Shuning uchun har kuni o'zingizni ruhiy tinchlikda ushlab juda muhim:**

1. Tabiatda sayr qiling
2. Nafas mashqlarini bajaring
3. Ijobiy fikrlarni kuchaytiring
4. Har kuni bir oz jimlikda dam oling
5. Ruhiy osoyishtalik yurak uchun eng kuchli tinchlantiruvchi doridir.

#### **Zararli odatlar — yurakning yashirin dushmanlari**

Chekish qon tomirlarining torayishiga olib keladi, natijada yurak kislorod yetishmovchiligidan aziyat chekadi. Spirtli ichimliklar esa yurak mushaklarini zaiflashtirib, ritmni buzadi.

Tunda uxlamaslik, ortiqcha kofe yoki energetik ichimliklar iste'moli ham yurakni charchatadi.



Yurakni sevuvchi inson bunday odatlardan yiroq bo'ladi. Zero, yurakni asrash — bu hayotni asrash demakdir.

### **Profilaktika va muntazam nazorat**

Yurak kasalliklarini erta aniqlash ularni davolashdan ko'ra osonroq. Shu sababli har yili tibbiy ko'rikdan o'tish, qon bosimini o'lchab turish, xolesterin va glyukoza miqdorini nazorat qilish zarur.

Shifokor ko'rsatmasiga binoan EKG, ECHO va qon tahlillarini o'tkazish — yurak sog'lig'ini kuzatishning eng ishonchli yo'lidir.

### **Xulosa**

Yurak salomatligini saqlash har bir insonning o'z qo'lida. Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payib borayotganligi, ayniqsa yoshlar orasida ham uchrashi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni yanada oshirmoqda. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik, zararli odatlardan voz kechish va profilaktik tibbiy ko'riklar yurak faoliyatini yaxshilashda asosiy omillar hisoblanadi. Sog'lom hayot tarzini shakllantirish orqali nafaqat yurak kasalliklarining oldi olinadi, balki inson umrining sifatini va davomiyligini ham oshirish mumkin. Shu bois sog'lom yurak – sog'lom jamiyat kafolati ekanligini unutmashlik zarur.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1.O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish bo'yicha tavsiyalar". – Toshkent, 2022.
- 2.Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Cardiovascular diseases (CVDs). [www.who.int](http://www.who.int)
- 3.Mahmudova D. "Sog'lom turmush tarzi asoslari". – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
- 4.Akramov A., Xusanov M. "Yurak salomatligi va uning asoslari". – Samarqand, 2020.
- 5.Harvard Health Publishing. Heart-healthy living. [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)
- 6.Nazarov Sh. "Profilaktik tibbiyot asoslari". – Toshkent: Medpress, 2019.

