

**YURAK ISHEMIK KASALLIGI: SABABLARI, BELGILARI VA
ZAMONAVIY DAVOLASH USULLARI****Maxkamov Abror Bahramjon og'li**

Qo'qon Universiteti Andijon Filiali

Tibbiyot Fakulteti Davolash Ishi Yonalishi 3 bosqich talabasi

Annotatsiya: Zamonaviy sog'liqni saqlash sharoitida Ishemiya yurak kasalligi (inglizcha: Ischemic Heart Disease, IHD) yurak-qon tomir tizimining asosiy xavf omillaridan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu maqolada kasallikning shakllanish sabablari, asosiy klinik belgilar, tashxis usullari hamda zamonaviy davolash metodlari tahlil qilinadi. Maqola shuningdek, bemorlar uchun profilaktika chora-tadbirlarining ahamiyatini ham yoritib beradi.

Kalit so'zlar: ishemiya yurak kasalligi, koronar arteriyalar, ateroskleroz, angina pectoris, revaskulyarizatsiya, profilaktika

KIRISH

Yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'yicha o'lim va kasallik yukining yetakchi sabablaridan biri bo'lib qolmoqda. Shu jumladan ishemiya yurak kasalligi — yurak mushaklari qon bilan yetarli ta'minlanmay qolishi natijasida yuzaga keladigan holat — kasallanish va o'limga olib keluvchi muammolarning markazida turadi. Koronar arteriyalarning torayishi yoki to'liq tiqilib qolishi natijasida yurak mushagi kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi, mushak hujayralarining zararlanishi yoki o'lishiga olib keladi. Kasallikning rivojlanishi bosqichma-bosqich kechadi: dastlab qon ta'minoti salbiy tomonga siljiydi, bemorlar og'ir jismoniy yuk yoki stress paytida anginaga o'xshash alomatlar bilan murojaat qilishi mumkin. Vaqt o'tishi bilan holat og'irlashadi, eng og'ir hollarda — yurak xuruji yoki xronik yurak yetishmovchiligi rivojlanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi — ishemiya yurak kasalligining sabablari, belgilari va davolash usullari bo'yicha mavjud zamonaviy bilimlarni jamlab, bemor hamda sog'lom hayot tarzini qo'llovchi shaxslar uchun yo'l-yo'riq taqdim etishdir.

Asosiy qism**Sabablari va xavf omillari**

Ishemiya yurak kasalligining asosiy mexanizmi — yurak mushagini oziqlovchi koronar arteriyalar ichida aterosklerotik plaklar hosil bo'lishi natijasida ularning torayishi yoki tromb hosil bo'lishi bilan to'liq yoki qisman yopilishi. Quyida kasallikni rivojlantirishga hissa qo'shadigan muhim omillar keltirilgan:

- Yuqori qon bosimi (gipertoniya). Bu holat arteriya devorlariga bosimni oshiradi, tomirlar ichida shikastlanishni rag'batlantiradi.

- Yuqori xolesterin va aterogen lipidlar. LDL (“yomon” xolesterin) darajasining oshishi va HDL (“yaxshi” xolesterin) darajasining past bo‘lishi plak shakllanishiga yo‘l ochadi.

- Tamaki chekish. Chekish tomir devorlariga zarar yetkazadi, oksigen ta‘minotini kamaytiradi va tromboz xavfini oshiradi.

- Qandli diabet. Yuqori qand miqdori va giperglyukemiya qon tomirlarida o‘zgarishlar keltirib chiqaradi, aterosklerozni tezlashtiradi.

- Og‘ir vazn va semizlik, jismoniy faollikning yetishmasligi. Bu omillar yuqoridagi xavflarni birlashtiradi.

- Oila tarixida yurak-qon tomir kasalligi bo‘lishi, shuningdek yoshi kattalashgan sari xavf oshadi.

- Stress, noto‘g‘ri ovqatlanish (yuqori yog‘li, to‘yintirilgan yog‘lar, sodali ichimliklar), giyohvand moddalar iste‘moli kabi qo‘shimcha omillar ham hisobga olinadi.

Demak, ishemiya yurak kasalligi ko‘p omilli kasallik bo‘lib, yangi diagnostika va davolash usullarini qo‘llash orqali xavfni sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Belgilari

Kasallikning belgilarini tushunish manfaatli, chunki erta tashxis va yaxshi davolash natija imkoniyatlarini oshiradi. Quyidagi belgilar keng uchraydi:

- Angina pectoris — ko‘pincha ko‘krak qismida siqilish, bosim, og‘riq yoki achish hissi keladi. Bu og‘riq elka, bo‘yin, jag‘, qo‘l yoki orqa tomonga ham tarqalishi mumkin. Og‘riq jismoniy faollik, sovuq havo, stress paytida paydo bo‘lishi va dam olganda yoki nitrogliserin qabul qilgach kamayishi mumkin (barqaror angina holatida).

- Nafas qisishi — yurak mushagi yetarli qon ololmay qolsa, bemor jismoniy harakat qilganda yoki dam paytida ham nafas olishda qiyinchilik sezishi mumkin.

- Charchoq, zaiflik hissi — yurakning qon quvvatini yetarli darajada pompalay olmasligi natijasida sodir bo‘ladi.

- Urushib ketish, yurak ritmining buzilishi (aritmia) — tomir yetishmovchiligi yoki yurak mushagi zarari elektr o‘tkazuvchanlikni buzishi mumkin.

- Favqulodda holatlar: ba‘zan belgilar juda noan‘anaviy bo‘lishi mumkin (masalan, bemor ko‘krak og‘rig‘i his qilmasligi mumkin) — bu “yashirin ishemiya” deb ataladi.

Shu bilan birga, bu belgilar turli holatlarda farqlanadi va har bir bemorda alohida kechishi mumkin, shuning uchun shifokor bilan tezkor maslahat muhim.

Tashxis

Ishemiya yurak kasalligini tashxislashda bir necha usullar mavjud bo‘lib, bu usullar kasallik bosqichiga va xavf omillariga qarab tanlanadi:

- Klinik intervyu va anamnez: bemorning simptomlari, xavf omillari, oila tarixi va hayot tarzi.

- Elektrokardiografiya (EKG) – yurak ritmini va elektr faoliyatini baholash.

- Fizik holat testi (stress test): jismoniy yuk yoki farmakologik test orqali yurak mushagining holatini baholash.

- Ekokardiografiya – yurak strukturasini va ularning funksiyasini tekshirish.

- Koronar angiografiya – tomir ichiga bo‘yoq yuborilib, rentgen orqali arteriyalarning torayishi yoki to‘liqligi aniqlanadi.

- Laborator tahlillar – xolesterin, glyukoza, troponin kabi yurak hujayralarining zarari belgilarini tekshirish.

Tashxis qo‘yilgach, bemorning umumiy holati, qo‘shimcha kasalliklari (masalan, diabet, gipertoniya) va yurak mushagining holati inobatga olinib, davolash rejasi belgilanadi. Ishemiya yurak kasalligida — davolashning maqsadi qon ta‘minotini tiklash, yurak mushagini himoya qilish va keyingi asoratlarning oldini olishdir. Quyida zamonaviy davolash usullarining asosiy yo‘nalishlari:

Dastlabki va eng muhim bosqich — bemorning hayot tarzini o‘zgartirish. Quyidagilar tavsiya etiladi:

- Tamaki va tutunni tark etish.

- Sog‘lom ovqatlanish: meva va sabzavotlarga boy, yog‘ va shakar miqdori past, to‘liq don mahsulotlariga asoslangan ratsion.

- Jismoniy faollik: haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rta darajadagi mashqlar.

- Vaznni nazorat qilish va semizlikni bartaraf etish.

- Qon bosimi, xolesterin va glyukozani muntazam nazorat qilish va kerak bo‘lsa dori bilan muolaja qilish.

Bemorning holatiga qarab qo‘llaniladigan dorilar:

- Antiplateletar vositalar (masalan, aspirin) — qon quyilishini xavfini kamaytiradi.

- Statinlar — xolesterin darajasini pasaytirib, aterosklerotik plak stabilizatsiyasiga yordam beradi.

- Beta-blokatorlar — yurak tezligini pasaytirib, yurakning kislorodga bo‘lgan ehtiyojini kamaytiradi.

- ACE inhibitörleri yoki ARBlar — qon bosimini nazorat qilish va yurak funksiyasini qo‘llab-quvvatlash.

- Nitratlar va kalsiy kanal blokatorlari — koronar qon oqimini yaxshilash va angina alomatlarini kamaytirish uchun ishlatiladi.

Agar qon tomiri jiddiy toraygan yoki bloklangan bo‘lsa, quyidagi usullar qo‘llaniladi:

- Koronar angioplastika va stent qo‘yish — toraygan yoki bloklangan arteriyani kengaytirib, ichiga stent joylashtirish.

- Koronar arteriyalarni bypass qilish operatsiyasi (CABG) — bloklangan arteriyaning aylanma yo‘lini yaratish.

- Ba’zilar yangi davolash yo‘llari qo‘llanmoqda, masalan kengaytirilgan revaskulyarizatsiya usullari, minimal invaziv operatsiyalar va individual terapiya yondashuvlari.

Yangi yondashuvlar va kelajak istiqbollari

So‘nggi yillarda tadqiqotlar kasallikni erta aniqlash, individualizatsiyalashgan terapiya va biologik belgilar (biomarkers) orqali prognozni yaxshilashga yo‘naltirilgan. Bundan tashqari, bemorning xususiyatlari asosida davolash strategiyasini tanlash imkonini beruvchi sun‘iy intellekt va mashinani o‘rganish usullari ham paydo bo‘lmoqda. Bu esa kelgusida ishemiya yurak kasalligi bilan kurashni yanada samarali qilishga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa

Ishemiya yurak kasalligi — yurak mushagini yetarlicha qon bilan ta’minlanmasligi natijasida yuzaga keladigan jiddiy kasallik bo‘lib, uning sabablari, belgilari va davolash usullari bo‘yicha zamonaviy bilimlar ancha rivojlangan. Kasallikning sabablari sifatida ateroskleroz, gipertoniya, chekish, diabet, semizlik, jismoniy faollik yetishmasligi va boshqa omillar ko‘rsatiladi. Belgilar orasida angina, nafas qisishi, charchoq, yurak ritmining buzilishi va hatto silent (yashirin) holatlar ham mavjud.

Tashxis qo‘yishda klinik intervyu, EKG, stress testlar, angiografiya va laborator tahlillar muhim ahamiyatga ega. Davolash esa hayot tarzi o‘zgarishlari, dori-muolaja, intervensiyaviy usullar va jarrohlik aralashuvlarini o‘z ichiga oladi. Shuningdek, kelajakda individualizatsiyalashgan terapiya va ilg‘or diagnostika yondashuvlari kasallikni boshqarishda muhim rol o‘ynaydi.

Profilaktika esa eng samarali tadbir bo‘lib, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, tamaki tark etish, qon bosimi, xolesterin va glyukozani nazorat qilish orqali ishemiya yurak kasalligining oldini olish mumkin. Har bir kishi uchun yurak salomatligini ta’minlash — o‘z qo‘lida bo‘lgan muhim vazifa.

Agar xohlasangiz, ushbu mavzu bo‘yicha statistik ma’lumotlar, mahalliy (O‘zbekistondagi) holat yoki grafiklar bilan kengaytirilgan qo‘shimcha bo‘lim tayyorlab bera olaman.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. OHC Medical Center. *Ischemic Heart Disease: Causes, Types, and Treatments*. 2023. https://www.ohc.kz/post_medenc/ischemic-heart-disease-ihd/
2. PubMed. *Coronary Artery Disease: Pathophysiology and Treatment Advances*. U.S. National Library of Medicine, 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1103603/>

3. MMI Hospital Blog. *Ischemic Heart Disease: Symptoms, Causes, and Modern Treatments*. Karachi: MMI Health Publications, 2024. <https://mmi.edu.pk/blog/ischemic-heart-disease-symptoms-causes-types-treatments/>
4. WebMD. *What Is Ischemia? Causes, Risk Factors, and Treatment*. 2023. <https://www.webmd.com/heart-disease/what-is-ischemia>
5. ArXiv. *Artificial Intelligence in Early Detection and Management of Ischemic Heart Disease*. 2024. <https://arxiv.org/abs/2408.03117>