

YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARINI DAVOLASH JISMONIY TARBIYASI

Yoqubova Go`yoxon Qo`chqorovna

Farg`ona Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti Katta o`qituvchi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yurak qon-tomir tizimi kasalliklariga olib keluvchi yana bir muhim xavf omillari haqida, yurak-qon tomir kasalliklari haqida, bu kasallikning bugungi kunda nechi foizni tashkil qilishi haqida, kasallikning jismoniy mashqlar orqali davolash haqida so`z boradi.

Kalit so`zlar: Yurak-qon tomir, davolash, kasallik, oldini olish, jismoniy mashqlar, yurish, yugurish, kasallikning kelib chiqishi.

INTRODUCTION

Yurak qon-tomir tizimi kasalliklari dunyo bo`yicha hozirgi kunga qadar nogironlik va o`limning asosiy sababi ekanligicha qolmoqda. Ko`pchilik mutaxassislarning fikriga ko`ra, bu muammo yana bir necha o`n yillar davomida shu tendensiyada davom etishi kutilmoqda. Jahon sog`liqni saqlash tashkiloti ma`lumotlariga ko`ra, barcha o`lim holatlarining 56 foizi yurak qon-tomir tizimi kasalliklari oqibatida kelib chiqadi. Buning deyarli yarmi (umumiy o`limning 26 foizi) yurakning koronar kasalliklari ulushiga to`g`ri keladi. Yurak qon-tomir kasalliklari Yevropada yiliga 4,3 mln (48%), 27 ta Yevropa Ittifoqi mamlakatlarining 2 mln (42%) aholisining o`limiga sababchi bo`ladi.

Yurak ishemik kasalliklari Yevropada o`limning eng ko`p sababi hisoblanadi. Erkaklarda 16%, ayollarda 15% o`lim yurak ishemik kasalliklari sababli yuzaga keladi. Insult o`lim sababchisi sifatida YuIKdan keyingi 2-o`rinda (ayollarda 17%, erkaklarda 11%) turadi. Yurak qon-tomir kasalliklari, uning asoratlari mehnat qobiliyatini yo`qotish hamda nogironlikning asosiy sababi hisoblanadi. Mamlakat miqyosida sog`liqni saqlash tizimiga sarflanayotgan mablag`ning bir necha marta o`sishiga olib keladi.

XX asrda yurak qon-tomir tizimi kasalliklarining o`sishi bir tomondan keksa yoshli aholi sonining ortishi bilan tushuntirilsa, ikkinchi tomondan iqtisodiyotning o`sishi va sanoatlashtirish natijasida mehnat va turmush tarzining yaxshilanishi, ovqatlanish taomillarining o`zgarishi bilan bog`liq. 1970-yilda butun dunyo aholisining 37 foizi shaharlarda yashagan bo`lsa, hozirda bu ko`rsatkich 50 foizni tashkil qiladi, 2020-yilga borib 61 foizga yetishi kutilmoqda. Turmushning o`zgarishi, eng avvalo, ovqatlanish xarakterining o`zgarishiga olib keladi. Yuqori kaloriyalı ovqatlanish, ratsionda yog` miqdorining oshirishi va klechatka, go`sht hamda rafinadlangan uglevodlarning kamayishi arterial gipertoniya, dislipidemiya va boshqa qator yurak qon-tomir kasalliklarining rivojlanishida asosiy xavf omili hisoblanadi. Gipodinamiya odatda semizlik (ayniqsa, uning abdominal turi), qandli diabet va insulinorezistentlik bilan birga keladi. Mehnat va turmush sharoitining mexanizatsiyalashuvi, o`tirgan holda faoliyat ko`rsatuvchi "xobbi"larning (televizor ko`rish, kompyuterda ishlash) paydo bo`lishi va transport tizimining takomillashuvi energiya sarfining kamayishiga, insonning kam harakat bo`lib qolishiga sabab bo`lmoqda.

Jismoniy mashqlar paytida tanangiz to'qimalari kislorodga bo'lgan ehtiyojni oshiradi. Shuning uchun, ekstremal aerobik mashqlar paytida qonni yurak orqali haydash tezligi daqiqada 5 dan 35 litrgacha ko'tarilishi kerak. Bunga erishishning eng aniq mexanizmi bu vaqt birligida yurak urishi sonining ko'payishi.

Pulsatsiyaning ko'payishi quyidagilar bilan birga keladi: 1) mushak qavatida arterial vazodilatatsiya; 2) ovqat hazm qilish va buyrak tizimlarida vazokonstriksiya; 3) tomirlarning vazokonstriksiyasi, bu esa venaga yurakka qaytishini kuchaytiradi va shuning uchun u qonni quyishi mumkin. Shunday qilib, mushaklar ko'proq qon oladi va shuning uchun ko'proq kislorod oladi

Ushbu reaksiyalarda asab tizimi, xususan medullar yurak-qon tomir markazi simpatik stimullar yordamida mashq qilishda asosiy rol o'ynaydi.

Bemorning holati va kasallikning kechishiga qarab davolovchi jismoniy tarbiya to'shak, yarim to'shak va erkin harakat targ'ibotlari o'tkaziladi. Bemorlarning ko'krak sohasidagi og'riqlar tinch holatda yoki yengil jismoniy yuklama(yurish)bajarish vaqtida bezovta qilsa, DJT to'shak harakat targ'ibotida o'tkazilishi ko'rsatilgan. Bu targ'ibotda davolovchi gimnastika muolajasi tavsiya etilib, statik va dinamik nafas mashqlari, qo'l-oyoqlarning distal qismi uchun mashqlar, yoqa sohasi, ko'krak qafasi va orqaning massaji tavsiya etiladi. Bemorning ahvoli yaxshilanib borishi bilan u yarim to'shak harakat targ'ibotiga o'kaziladi. Bu bemorlar jismoniy mashqlarni orqada yotgan, stulda o'tirgan yoki yoki tayanib turgan va turgan dastlabki holatlarda bajaradi. Yotgan dastlabki holatda mayda, o'rta va yirik mushak guruxlariga va qo'l-oyoq bo'g'imlariga faol mashqlar beriladi. Bemorning orqasi va oyoqlari massaj qilinadi. Mashqlar sekin suratda bajariladi. Stulda o'tirgan dastlabki holatda-tana va qo'l-oyoq mashqlari uchun, vetibulyar apparat va etiborga, bo'shashiruvchi, disfragmal va tovushli nafas mashqlari bajariladi. Davolovchi gimnastika muolajasidan tashqari ertalabki badan tarbiya, me'yorli yurish, zinopoyadan ko'tarilish, ochiq, toza havoda sayr qilish tavsiya qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Aaronson, P. I., Ward, J. P., Wiener, C. M., Schulman, S. P., Gill, J. S. 1999. Bir qarashda yurak-qon tomir tizimi Blekuell, Oksford.
2. Artman, M., Benson, D. V., Srivastava, D., Joel B. Shtaynberg, J. B., Nakazava, M. 2005. Yurak-qon tomir rivojlanishi va tug'ma nuqsonlar: molekulyar va genetik mexanizmlar. Blekuell, Malden.
3. Barret, K. E., Bruks, H. L., Barman, S. M., Yuan, J. X.-J. 2019. Ganongning tibbiy fiziologiyaga sharhi. McGraw-Hill, Nyu-York.
4. Burggren, W. W., Keller, B. B. 1997. Yurak-qon tomir tizimlarining rivojlanishi: organizmlarga molekulalar. Kembrij, Kembrij.
5. Dzau, V. J., Dyuk, J. B., Liu, S-C. 2007. kardiolog uchun yurak-qon tomir genetikasi va genomikasi, Blekuell, Malden.
6. Fermer, C. G. 1999 yil. Umurtqali yurak-o'pka tizimining rivojlanishi. Fiziologiyaning yillik sharhi, 61, 573-592.