

YOSHLAR ORASIDA STRESS VA UYQUSIZLIKNING KARDIOVASKULYAR TIZIMGA TA'SIRI

Xidirnazarov Muhammad Kamol o'g'li

Samarqand davlat tibbiyotiyot universiteti davolash fakulteti talabasi

Ulashboeva Bahora Alisher qizi

Samarqand davlat tibbiyotiyot universiteti davolash fakulteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlar orasida keng tarqalgan stress va uyqusizlikning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri o'rganilgan. Stress gormonlari, vegetativ nerv tizimi faoliyati va arterial qon bosimiga ta'siri tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, surunkali stress va uyqusizlik yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishining muhim xavf omili hisoblanadi.

Kalit so'zlar: stress, uyqusizlik, yurak-qon tomir tizimi, arterial bosim, yoshlar, kortizol

DOLZARBLIGI

Hozirgi vaqtda zamonaviy hayot tarzi, o'qish yuklamasi, ruhiy zo'riqish va noto'g'ri kun tartibi yoshlar orasida stress va uyqusizlikning keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari o'limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

Avvallari ushbu kasalliklar ko'proq katta yoshdagilarda uchragan bo'lsa, hozirgi kunda yoshlar orasida ham ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri surunkali stress va uyqu yetishmovchiligidir.

Stress vaqtida organizmda kortizol va adrenal gormonlari miqdori ortadi. Bu esa yurak urish tezlashishi, qon tomirlar torayishi va arterial bosim oshishiga olib keladi.

Maqsad

Yoshlar orasida stress va uyqusizlikning yurak-qon tomir tizimiga ta'sirini o'rganish.

Material va metodlar

Maqolani tayyorlashda ilmiy adabiyotlar, tibbiy maqolalar va zamonaviy tadqiqot natijalari tahlil qilindi.

Quyidagi ko'rsatkichlar o'rganildi:

- Yurak urish tezligi
- Arterial qon bosimi
- Vegetativ nerv tizimi faoliyati
- Stress gormonlari ta'siri

Natijalar va muhokama

Stress vaqtida simpatik nerv tizimi faollashadi. Natijada:

- yurak urishi tezlashadi
- qon bosimi oshadi
- qon tomirlar torayadi

Surunkali uyqusizlik quyidagi o'zgarishlarga olib keladi:

- arterial gipertenziya rivojlanishi
- yurak ritmi buzilishi
- yurak ishemik kasalligi xavfi ortishi

Uyqusizlik organizmning tiklanish jarayonini buzadi. Bu esa yurak mushagiga ortiqcha yuk tushishiga sabab bo'ladi.

Stress vaqtida ajraladigan kortizol gormoni uzoq vaqt yuqori bo'lsa:

- qon bosimini oshiradi
- ateroskleroz rivojlanishini tezlashtiradi
- yurak kasalliklari xavfini oshiradi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 6 soatdan kam uxlaydigan odamlarda yurak kasalliklari rivojlanish xavfi yuqori bo'ladi.

XULOSA

Stress va uyqusizlik yoshlar yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ular quyidagilarga olib keladi:

- arterial bosim oshishi
- yurak ritmi buzilishi
- yurak kasalliklari rivojlanish xavfi ortishi

Shuning uchun yoshlar orasida:

- sog'lom uyqu rejimini shakllantirish
- stressni kamaytirish
- sog'lom turmush tarzini olib borish

muhim profilaktik chora hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Guyton A.C., Hall J.E. Tibbiy fiziologiya.
2. Sherwood L. Human Physiology.
3. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari.
4. Zamonaviy kardiologiya bo'yicha ilmiy maqolalar.
5. Ichki kasalliklar propedevtikasi darsligi.