

ATEROSKLEROZ KASALLIGINING BELGILARI, TURLARI VA DAVOLASH USULLARI

*Nazarova Y.X. – Farg`ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Tibbiy va biologik kimyo kafedrasi assistenti.*

*Rustamov Abbosjon - Farg`ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti,
Davolash ishi yo`nalishi 2-kurs talabasi.*

Annotatsiya: Mazkur maqolada Ateroskleroz kasalligi tarixi, kelib chiqishi, xavfli jihatlari va ularni davolash usullari to`grisida ma`lumotlar berilgan.

Kalit so`zlar: Ateroskleroz, xolesterol, dieta, stenokardiya, angioprotektor.

Kirish. Ateroskleroz – yirik va o`rta arteriyalarning aorta, yurak, miya, qo`l va oyoqlar tomirlarining surunkali kasalligidir. Ateroskleroz atamasi birinchi marta Marchand tomonidan 1904-yilda ishlatilgan. „Atero“ atamasi yunon tilidan olingan bo`lib so`zma so`z tarjima qilinsa „qalin bo`tqa“ degan ma`noni anglatadi. Ateroskleroz atamasi arteriyalarning devor qismiga lipidlar molekulasining to`planish jarayonini hisoblanadi.

1908 yilda rus olimlari A.Ignatovskiy va S.Saltikovlar quyonlarda ateroskleroz qanday mahsulotlardan paydo bo`lishi bo`yicha tajriba o`tkazdi, ya`ni quyonlarga kundalik yegulik maxsulotlariga go`sht, sut va tuxum qo`shib berildi. Ammo ularda kasallik paydo bolmadi. Faqat xolesterolga boy bo`lgan ovqatlar iste`mol qilingandagina yuqoridagi kasallikni keltirib chiqarishi mumkinligi ko`rsatildi.

1913 yilda rus olimlari N.Anichkov, S.Xalatovlar va bulardan mustaqil holatda nemis olimlari I.Wacker W.Huecklar quyonlarga tarkibida xolestirin tutuvchi maxsulotlarni doimiy berilishi natijasida aterosklerozga olib kelishini isbotladi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunimizda insonlar o`rtasida noto`gri ovqatlanish, soglom turmush tarziga amal qilmaslik oqibatida bir qator kasalliklar avj olmoqda. Bulardan biri Ateroskleroz kasalligidir. Bu kasallik asosan hayvon yog`larini me`yoridan ortiq iste`mol qilish natijasida kelib chiqadi. Ya`ni, yog` mahsulotlarini iste`mol qilgandan so`ng albatta uni sarflash lozim, aks holda yog` zahira sifatida to`planib semizlikka olib keladi va natijada ateroskleroz kelib chiqishiga sababchi bo`ladi. Buning natijasida qon tomir devorida yog` pufakchalari (blayshkalari) paydo bo`lib, qon tomir devorini torayishiga va qon oqimi xarakatiga halaqit beradi. Ateroskleroz rivojlanishi paytida qon ivishi buzilishiga olib keladi.

1980-yillarda AQSHda o`tkazilgan tajribalarga (Los-Anjeles Veterans Administration study), 846 kishi (yoshi-55-89 yosh) qonda xolesterin miqdori yuqori bo`lganlarda, diabetni o`zgartirish orqali yurak-qon tomir kasalliklari, ularni asoratlari xavfini kamaytirish mumkinligini aniqlashdi.

Norvegiyada 1232 nafar o'rta yoshli insonlarda sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, ayniqsa o'rta yoshli erkaklarda xolesterin miqdorini kamayishi dietaga rioya qilgan, chekishni tashlagan qon bosimi darajasi, miokard infarkti chastotasi (ham o'limga olib keladigan, ham o'limga olib kelmaydigan) va to'satdan o'limga olib keladigan omillar kam bo'lganligi ko'rsatish mumkin.

Aterosklerozda barcha arteriyalarning umumiy zararlanishi kam uchraydi. Asosan, bosh miya, yurak, buyrak va oyoq tomirlari zararlanadi. Bosh miya tomirlarida aterosklerotik o'zgarishlar avjiga chiqqanda qon aylanishining o'tkir buzilishi – insult ro'y berishi mumkin. Ateroskleroz natijasida toj tomirlar yetishmovchiligi yuzaga keladi. Bunday yetishmovchilik oqibatida stenokardiya, miokard infarqti va yurakning boshqa kasalliklari rivojlanishi mumkin. Oyoq arteriyalari aterosklerozida oyoqlar bo'shshadi, boldir muskullari og'riydi va tortishadi, yurishda o'zgarish kuzatiladi.

Bu kasallikni oldini olish uchun imkon qadar xayvon yog'larini iste'mol qilishni kamaytirib, o'rniga o'simlik yog'laridan foydalanish maqsadga muvofiq. Aterosklerozga uchragan odamga parhez buyirilib, ta'maki mahsulotlarini cheklash lozim. Parhez tutgan odam qonidagi xolesterin miqdorini o'rtacha 10-15% ga kamayadi. Ovqat tarkibida yog' ulushi kamayishi xisobiga quvvat kamayishining o'rnini qoplash uchun kuprok uglevodlarga boy maxsulotlar sabzavot, ho'l meva, yong'oqlar, shuningdek, donli va shunga yaqin mahsulotlarni ko'proq iste'mol qilish foydali. Mutaxassislarning tavsiyalariga ko'ra, hozirgi kunda aterosklerozni davolash uchun aterogen lipoproteinlarning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiluvchi, ichakda xolesterin so'rilishini to'xtatuvchi, lipid metabolizm fiziologik jihatdan yaxshilovchi, angioprotektorlar va boshqa dori vositalari tanlanmoqda. Buni faqatgina shifokorning qat'iy nazorati ostida qilinishi lozim. Agar bemor arteriyasida hosil bo'lgan yog' blayshkalari arteriya yo'lini ko'p qismini qoplab olishi jiddiylashsa, jarroxlik yo'li bilan davolanadi. Jarroxlik ishida tomir devorlaridan yog' qatlamlarini olib tashlash va qon oqimini tiklashga yordam beradi.

Xalq tabobatida ushbu kasallikni davolash uchun quyidagilar tavsiya etiladi;

-O'rmon yong'oqlari (leshinalar) va xurmoni muntazam iste'mol qilish Aterosklerozdan kelib chiqqan gipertoniya davosi uchun asalli yong'oqni 45 kun davomida 100 gr dan iste'mol qilish tavsiya etiladi. Faqat dastlabki kunlarda 3 dona yong'oqdan boshlash mumkin.

-Sarimsoqpiyoz qaynatmasi. 1 stakan suvga bir bosh sarimsoqni solib, 1 daqiqa qaynatiladi, so'ng sovutiladi. Kuniga 1–2 osh qoshiqdan ichiladi.

-Choy o'rniga chetan (ryabina) yoki bodrezak mevalari nastoykalarini ichish ham foydalidir. Bunda: 2 osh qoshiq quruq meva termosga solinadi, 0,5 l qaynoq suv quyiladi, 2 soat tindirilib qo'yilib, dokada suziladi va kunda 2 mahal ichiladi.

Xulosa: Insonni salomatligi o'z qo'lida ekanligini unutmagan xolda, sog'lom turmush tarziga qat'iy amal qilishi, sport bilan doimiy shugullanishi, to'g'ri ovqatlanish,

ortiqcha vaznni yuqotish, turli xil organizmga zararli bo'lgan ichimliklarni iste'mol qilmaslik, ta'maki maxsulotlari va spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaslik, kuniga kamida 40 gr kletchatka iste'mol qilish (u asosan ho'l mevalar, don, sabzavot, dukkakli o'simliklar tarkibida katta miqdorda mavjud), qahva va achchiq choyni kam ichish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Sobirova Rixsi Abdukadirovna, Yo'ldashev Nosirjon Muhamedjanovich „Biokimyo " T. 2021 y
2. Asqarov I.R . Xalq tabobati kitobi, 2019 y
3. <https://gmed.uz>
4. <https://Avitsenna.uz>