

EKOLOGIK OMILLARNING YURAK-QON TOMIR TIZIMIGA SALBIY TA'SIRI: ZAMONAVIY QARASHLAR

Abdullaev Nodirbek Uroyimjonovich

Namangan viloyati. IMPULS TIBBIYOT INSTITUTI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14620536>

Kirish

Hozirgi zamonning eng dolzarb muammolaridan biri atrof-muhit o'zgarishlari va ularning inson salomatligiga ta'siridir. Iqlim o'zgarishi, havoning ifloslanishi, tabiiy resurslarning iste'moli va stress darajasining oshishi ko'plab kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) insonlar orasida yuqori darajada tarqalmoqda.

Global iqlim o'zgarishlari butun dunyo miqyosida jiddiy ekologik, ijtimoiy va iqtisodiy ta'sirlarga sabab bo'lmoqda. So'nggi yillarda iqlim o'zgarishlari, jumladan global issiqlik, suv resurslarining kamayishi, sovuq va issiq to'liqlari, atmosferada ifloslanishning ortishi, ekosistemalarning yomonlashuvi kabi jarayonlar, nafaqat tabiiy muhitni, balki inson salomatligini ham xavf ostiga qo'ygan. Ayniqsa, yurak kasalliklari, jismoniy va psixologik stresslarning ko'payishi iqlim o'zgarishlarining salbiy ta'siridan kuchaymoqda.

Iqlim o'zgarishlari inson salomatligiga ta'sir qiluvchi eng katta omillardan biridir. 2015-yilgi BMT global iqlim konferensiyasida (COP21) dunyo mamlakatlari o'zaro kelishilgan holda iqlimni 1,5-2 daraja Selsiyga oshmasligini ta'minlashga kelishib oldilar. Biroq, shu vaqtga kelib, yer yuzasidagi o'rtacha harorat 1,2 daraja Selsiyga ko'tarilgan, va bu o'zgarishlar yanada tezlashmoqda. Yillik issiqlik to'liqlari va ekstremal iqlim voqealari, masalan, kuchli issiq havo to'liqlari, kuchli yomg'irlar va qor yog'ishi, yurak kasalliklari va qon tomir tizimi kasalliklarini ko'paytirishga sabab bo'ladi.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) 2021-yilda chiqarilgan hisobotiga ko'ra, global iqlim o'zgarishlari va sifatli tibbiy yordamning yetishmasligi sababli, yurak kasalliklari va insult kabi kasalliklar dunyo bo'ylab eng ko'p o'lim sabablaridan biri bo'lmoqda. JSST statistikalariga ko'ra, 2019-yilda yurak kasalliklari va insultlar 17,9 million o'limga sabab bo'lgan, bu umumiy o'limlarning 32 foizini tashkil etadi. Iqlim o'zgarishlarining ko'payishi natijasida bu kasalliklarning tarqalishi yanada oshishi kutilmoqda.

Yurak kasalliklarining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi iqlimiy omillar

1. *Issiqlik to'liqlari:* Yozda yuqori haroratda, ayniqsa, yuqori namlik bilan birgalikda, yurak va qon tomir tizimi kasalliklarining rivojlanishi kuzatiladi. Issiq havoda organizmda suvsizlanish, yuqori qon bosimi va yurak urishining tezlashishi kabi salbiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Masalan, 2003-yilda Evropada bo'lgan issiq to'liqni 70,000 dan ortiq o'limga sabab bo'lgan, ularning katta qismi yurak kasalliklari bilan og'rikan bo'lgan.
2. *Atrof-muhitning ifloslanishi:* Havo ifloslanishi, ayniqsa, sanoat va transportda chiqindilarni ko'payishi yurak kasalliklari uchun katta xavf tug'diradi. Atmosferadagi zarracha moddalar, azot oksidlar va kükürt dioksidlari yurak qon tomir tizimiga ta'sir qiladi. Bir nechta tadqiqotlar shuni ko'rsatganki, havo ifloslanishining yuqori darajalari yurak urishining tezlashishiga, infarkt va insult xavfini oshirishga olib keladi.
3. *Sovuq va qishda qisqa kunlar:* Sovuq havoda, ayniqsa, qisqa kunduz vaqtlarida yurak kasalliklari ko'proq rivojlanadi. Sovuq havoda qon tomirlarining torayishi, qon bosimining ortishi va yurak faoliyatining yomonlashishi kabi holatlar kuzatiladi. Misol uchun, 2010-yilda

Janubiy Koreyada sodir bo'lgan qishki sovuq havolar natijasida yurak xastaliklari va insultdan o'limlar 20% ga oshgan.

Iqlim o'zgarishlari va yurak kasalliklarini oldini olish

1. **Iqlimga moslashish strategiyalari:** Iqlim o'zgarishlarining salbiy ta'sirini kamaytirish uchun zamonaviy strategiyalarni ishlab chiqish zarur. Misol uchun, issiq havoda maxsus havalandirish tizimlarini o'rnatish, sovuq havoda isitish tizimlarini yaxshilash va atrof-muhit ifloslanishini kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish muhimdir.
2. **Sog'liqni saqlash tizimini kuchaytirish:** Yurak kasalliklarini oldini olishda, har bir davlatda sog'liqni saqlash tizimini mustahkamlash, yurak kasalliklari xavfini bilib olish va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish zarur. Shu bilan birga, iqlim o'zgarishlari haqida odamlarni xabardor qilish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy faollikni oshirish, chekish va alkogolni kamaytirishga yo'naltirilgan dasturlarni ishlab chiqish kerak.
3. **Raqamli texnologiyalar:** Zamonaviy texnologiyalar yordamida iqlim o'zgarishlariga tezkor javob berish va yurak salomatligini kuzatish mumkin. Masalan, mobil ilovalar va telemeditsina xizmatlari orqali yurak kasalliklarining oldini olish va davolash tizimini yaxshilash mumkin.

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish uchun sog'lom turmush tarzini olib borish juda muhimdir. Bu nafaqat jismoniy faoliyatni oshirish, balki to'g'ri ovqatlanish, stressni boshqarish va etarli darajada uyquni ta'minlashni ham o'z ichiga oladi. Odamlar har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlari tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, sog'lom ovqatlanish, meva va sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilish, yog'li va shakarli oziq-ovqatlardan qochish orqali yurak salomatligini saqlash mumkin. Stressni boshqarish uchun, meditatsiya, yoga yoki boshqa dam olish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Xulosa

Global iqlim o'zgarishlari va yurak kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlik, ayniqsa, issiqlik to'liqlari, atrof-muhitning ifloslanishi va sovuq havolar natijasida kuchaymoqda. Shu sababli, bu muammolarni oldini olish uchun atrof-muhitni himoya qilish, sog'liqni saqlash tizimini yaxshilash va texnologiyalarni samarali qo'llash zarur. Iqlim o'zgarishlari va yurak kasalliklari o'rtasidagi bu bog'liqlikni bartaraf etish uchun dunyo miqyosida ko'proq hamkorlik va global choralar ko'rish talab etiladi.

Atrof-muhit o'zgarishlari va yurak-qon tomir kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlikni tushunish, inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olish uchun muhimdir. Har birimiz o'zimizning salomatligimizni va atrof-muhitni himoya qilishimiz zarur. Sog'lom turmush tarzini olib borish, stressni boshqarish va atrof-muhitni toza tutish orqali, yurak-qon tomir kasalliklarining xavfini kamaytirishimiz mumkin.

Ushbu maqola orqali, atrof-muhitni yaxshilash va inson salomatligini saqlash uchun birgalikda harakat qilish zarurligini ta'kidlaymiz. Tabiat bizga berilgan boylikdir va uni asrab-avaylash har birimizning burchimizdir. Harakat qilaylik, sog'lom hayot kechirish uchun o'zimizni va atrof-muhitni himoya qilaylik!

References:

1. WHO (World Health Organization). (2021). Climate change and health. World Health Organization. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate->

change-and-health

2. Haines, A., Kovats, S., Campbell-Lendrum, D., & Corvalán, C. (2006). Climate change and human health: Impacts, vulnerability, and mitigation. *The Lancet*, 367(9528), 2101–2109. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)68943-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)68943-1)
3. Bates, P. D., & Zhai, Z. (2016). Global warming and climate change effects on cardiovascular disease risks. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s12170-016-0485-6>
4. Frumkin, H., & McMichael, A. J. (2008). Climate change and public health: A critical review of the evidence. *Environmental Health Perspectives*, 116(1), 3–9. <https://doi.org/10.1289/ehp.11592>
5. Roth, G. A., Johnson, C., Abajobir, A., et al. (2017). Global burden of cardiovascular diseases and risk factors, 1990–2015: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet*, 390(10100), 1713–1760. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32376-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32376-8)