
ЮРАГИМИЗНИ ЎЗИМИЗ АСРАЙМИЗ!

Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан жорий йилнинг “Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари йили” деб эълон қилиниши замирида халқимизнинг саломатлигини асраш, аҳоли ўртасида тиббий билим ва маданиятни юксалтириш масалалари ҳам мужассам. Давлат дастури доирасида соғлом турмуш тарфиботи тадбирлари ҳам кенг кўламда ташкил этилмоқда.

Куни кеча вилоят матбуот марказига Республика кардиология марказининг даволаш бўлими шифокори, тиббиёт фанлари доктори, кардиоревматолог Феруза Рамизова ташриф буюрди ва ОАВ вакиллари билан учрашди. Мулоқотнинг асосий мавзуси юрак, қон-томир касалликларини келтириб чиқарувчи илк салбий омилларга қаратилди. Мухбиримиз соҳа шифокори билан аҳоли ўртасида кенг тарқалиб бораётган юрак хасталиклари хусусида суҳбатлашди.

– Феруза Аладдиновна, маълумки кейинги йилларда юрак касалликларини даволашда замонавий тиббиёт усулларида кенг фойдаланилмоқда. Бу борада республикада салоҳиятли клиник шифохоналар фаолият кўрсатмоқда. Бироқ халқимизда касални даволагандан, унинг олдини олган афзал, деган хикмат бор. Шу маънода юрак хасталикларининг келиб чиқиш сабабларига тўхталсангиз.

– Юрак қонни ҳаракатлантириб, уни инсон аъзолари ва тўқималарига етказиб берадиган, бир сония ҳам тўхтамайдиган муҳим аъзодир. Биз кўпинча энг серҳаракат бўлган, тирикчилигимизни таъминлаб турган шу аъзонинг фаолиятига бефарқ бўламиз. Юрагимиз 1 кунда икки тонна қонни циркуляция қилиб беради. Соғлом одамда юрак 1 дақиқада 70-72 марта уради. Муҳим омилни ёдда тутишимиз керакки, касалликнинг 70 фоизи стресс – асаб зўриқиши оқибатида келиб чиқади. Меҳнат фаолиятидаги жисмоний ҳаракатнинг камлиги, метаболизм – модда алмашинувининг бузилиши, темир танқислиги (анемия) нотўғри овқатланиш, шамоллаш ва яллиғланиш каби омиллар хасталикнинг пайдо бўлишига олиб келади.

– Демак, энг аввало, соғлом турмуш тарзига риоя қилиш ҳақида чуқурроқ қайғуришимиз, мулоҳаза қилишимиз керак эканда? Лекин ҳар доим ҳам бу олтин қоидага амал қилмаяпмиз...

– Сир эмас, глобал муаммолар юзага келиши, турли ахборотлар оқими, инсонлар табиатидаги ўзгаришлар, ўзаро муомаланинг издан чиқиши оқибатида асаббузарликлар юзага келмоқда. Бу бузилишлар артериал қон томирларининг қисқариши, тромблар ҳосил бўлишига “йўл очади”. Депрессия ҳолатлари ўз навбатида кучли ҳаяжон, қўрқувни чақиради. Бу касалликни олдини олишда асабни эҳтиётлаш, назорат қилиш талаб этилади. Очиғини айтиш керак, аҳоли орасида овқатланиш маданиятига амал қилмайдиганлар кўп. Айнан шу омил ҳам юрак касалликларига жиддий сабаб бўлаётир. Масалан, оддийгина туз ва шакар истеъмолини олайлик. Дунё мутахассислари ҳар икки озуқани “оқ ажал” деб таърифлашган. Яъни, бу маҳсулотларнинг меъърдан ортиши жуда жиддий хавфга айланиши мумкин. Кўпинча аёлларимизни кузатамиз, улар кечки овқатдан сўнг десерт ўрнида қандолат маҳсулотларини севиб истеъмол қилишади. Лекин ўз саломатликларига зарар етказаётганликларини билмайдилар. Чунки турли печенье, пирог ва бошқа ширикликлар таркибида сунъий ёғларнинг кўплиги холестерин миқдори кўпайишига олиб келади. Бу яна жигар ва юракнинг чарчаб ишлашига сабаб бўлувчи омилга айланади. Туз ҳақида ҳам шундай фикрни айтиш мумкин. Айталик, гармдори ва ёки таркибида тузи кўп бўлган турли салатларни мунтазам истеъмол қилиш буйракка жиддий хавф солади. Натижада танамиз сувсизланади. Шифокорларнинг фикрича шўр ва аччиқ таомлар нафақат юрак, балки, инсоннинг кўриш фаолияти сустлашишига олиб келади.

Дарвоқе, даволаниш тартибида ҳам кўпинча нотўғри йўлни танлаймиз. Масалан кенг тарқалган физиотерапия муолажасини ҳеч қачон массаж билан биргаликда қабул қилмаслик керак. Физиотерапия танада қотиб қолган тузларни ўрнидан силжитиб, уларни танадан чиқаришга ёрдам беради. Борди-ю бу ҳолатда дарҳол массаж қўлланса тузларни яна жойига қайтарамиз. Даволанишимиз беҳуда кетади. Уларнинг орасидаги вақтни тўғри тақсимлай олишимиз зарур. Яъни физиотерапиядан кейин бирор ҳафта ўтгач массаж муолажаси қўлланса мақсадга мувофиқ бўлади.

– Феруза опа, шу ўринда тўғри овқатланишнинг яна биз билмаган жиҳатларига тўхталиб ўтсангиз.

– Энг муҳим қоидалардан бири ухлашдан 3, 3,5 соат олдин овқатланишдир. Афсуски, кўп

оилаларда бундай эмас. Кечки овқатни душманинга бер, деган нақлнинг нақадар топиб айтилганига эътибор қилавермаймиз. Аксинча, айти оқшом пайтларида оғир ва ҳазм бўлиши қийин бўлган таомларни еймиз. Буларнинг оқибатида бир қатор касалликлар организмда куртак ота бошлайди.

Танамизнинг 90 фоизини сув ташкил этади. Унинг ўрнини тўлдириб туришни ҳам ёддан чиқармаслигимиз керак. Яъни сув биринчи навбатда холестерин моддаси пайдо бўлишига ва тўпланишига йўл бермайди. Гипертония хасталикларига барҳам беради. Сувни иложи борица вазнга қараб ичиш тавсия этилади. Қайнатилган ёки маъданли сув тавсия этилади. Миқдорга келадиган бўлсак, ҳар ким ўз вазнидан келиб чиқиб, сув ичиши зарур. Масалан, 80 килограмм вазнли одам 2,5 литр сув ичиши зарур.

Суюқлик ўрнини тўлдириш деганда биз ҳар қандай ичимликни тушунмаслигимиз керак. Кейинги вақтларда уйда ёки ишхонада тетиклаштирувчи унсур сифатида қаҳва ичиш одат тусига кирди. Дунёда энг зарарли маҳсулотлардан бири қаҳва эканлигини яқинда исботлашди. Чунки унинг таркибидаги кокаин ўрганиб қолишга сабаб бўлади. Шу сабабли ҳам қаҳвани ҳафта давомида атиги икки марта ичиш kifоя экан.

– Сўзимиз ичимлик хусусида борар экан, ёшларимиз бу масалага жиддий эътибор қаратишлари керак экан, деб ўйлаб қолдим. Чунки сўнгги пайтларда турли энергетик ичимликлар, газли сувларни айнан ўғил-қизлар қўлида кўряпмиз.

–Тўғри, рангли, газланган ичимликлар энг аввало, моддалар алмашинувининг бузилишига олиб келади. Бундан ташқари, газланган яхна сувлар дизбактериозга, яъни ичаклар фаолиятининг бузилишига сабаб бўлувчи омилдир. Бунга қўшимча равишда қувват берувчи ичимликлар ҳам тобора оммалашиб бормоқда. Кўча-кўйда, айтиқса, ёшларнинг қўлида “Ред Булл”, “Адреналин Раш”, “Пепси” каби ичимликларни тез-тез кўриб қоламиз. Ўғил-қизларга “Бу яхна ичимликларнинг нимаси фойда” деганимизда ғайритабиий жавобларга дуч келдик. Истеъмолчилар уни кўпроқ “чарчоқни кетказди, одамга куч-қувват беради” дея таърифлашди. Лекин ундай эмас. Уларни истеъмол қилганингиздан кўп ўтмай ўзингизда чарчоқ ҳис қиласиз. Ҳатто уларнинг таркибидаги моддалар хотира пасайишига, спиртли ичимликларга мойилликни оширишга сабаб бўлар экан. Энергетик ичимликлар сизга бераётган қувватни қарзга беради. Уни қайтаришда қимматли соғлиғингиздан бир парчасини ҳам йўқотиб боришингиз асло ёддан чиқмасин. Энг хавфли жиҳати, бу ичимликлар истеъмоли туфайли остеоропоз – суякларнинг мўртлашуви юзага келади.

– Юрагимиз яхши ишлаши учун энг яхши ва фойдали озуқа сифатида нималарни тавсия қиласиз?

– Ўрик қоқи (туршак) ва тўрт дона ёнғоқ. Агар ҳар куни шу икки озуқани истеъмол қилиб борсак юрагимизга катта ёрдам берган бўламиз. Бу халқ табobatiда ҳам эътироф этилган. Кузатган бўлсангиз катта ёшли инсонлар кўпинча туршак ва ёнғоқни кўп ейишади. Бу икки озуқа юракнинг фаол ишлаши ва хотира ўткирлигини таъминлайдиган моддаларга жуда бой.

– Юрак қон-томир касалликларининг олдини олиш бўйича ўтказилаётган тарғибот учрашувларидан қандай натижаларни кутяпсиз?

– Давлатимиз раҳбарининг халқ билан мулоқот қилиш, одамларнинг муаммолари билан кўпроқ қизиқиш ва уларга ечим топиш борасидаги тавсиялари биз тиббиёт вакилларининг зиммасига ҳам улкан масъулият юклайди. Айти шу мақсадни ўз ичига олган учрашувларимизни Фарғона водийси бўйлаб ўтказаетганимиз ва бу учрашувларнинг расмийлаштиришдан ҳоли, самимий тарзда ташкил этилаётгани ўз самарасини бермоқда. Юртдошларимиз энг кўп тарқалган инфаркт ва инсульт хасталиги, бошқа касалликлар билан боғлиқ саволларига жавоблар, тегишли тавсиялар берилаётганидан жуда миннатдор бўлишмоқда. Фарғона вилоятидаги тижорат банкларида, молия муассасаларида, йўл тизимига дахлдор ташкилот ва корхоналарда бўлиб ўтган учрашувларимиз айтиқса, ёдда қоларли бўлди. Буларнинг барчаси соғлом турмуш тарзини пухта шакллантириш ва тиббий маданиятни юксалтиришга хизмат қилади. Эл саломатлиги – юрт бойлиги. Саломатлигимиз мустаҳкам бўлса, бу бизнинг бебаҳо ва энг катта ютуғимиз бўлади.

– Мазмунли суҳбатингиз ва ташрифингиз учун ташаккур!