

GIPERTONIYA KASALLIGINI BIRLAMCHI VA IKKILAMCHI PROFILAKTIKASI

Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi

Department of Therapeutic sciences Faculty of Medicine
Termez University of Economics and Service Uzbekistano'qituvchisi

Email: mnkattaboyeva@gmail.com

Xolboboyev Azizbek

Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi

Email: xolboboyevazizbek15@gmail.com

Raimov Ro'zibo

Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi

Email: raimovroziboy5@gmail.com

Annotatsiya

Gipertoniya kasalligi (arterial gipertoniya) yurak qon tomir tizimining eng ko'p uchraydigan surunkali kasalliklaridan biri bo'lib, arterial qon bosimining doimiy ravishda me'yordan yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadi. Ushbu kasallik ko'pincha uzoq vaqt davomida belgilarsiz kechishi mumkinligi sababli "yashirin xavf" sifatida baholanadi. Gipertoniya yurak, miya, buyrak va boshqa muhim organlarga salbiy ta'sir ko'rsatib, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi va buyrak faoliyati buzilishi kabi og'ir asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Gipertoniya kasalligini oldini olishda birlamchi va ikkilamchi profilaktika muhim ahamiyatga ega. Birlamchi profilaktika kasallik hali rivojlanmagan davrda uning paydo bo'lish xavfini kamaytirishga qaratiladi. Bunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, tana vaznini nazorat qilish, stressni kamaytirish va zararli odatlardan voz kechish asosiy o'rin tutadi. Ikkilamchi profilaktika esa gipertoniya kasalligi aniqlangan bemorlarda kasallikning rivojlanishini sekinlashtirish, qon bosimini nazorat qilish va asoratlarning oldini olishga qaratilgan. Bunda shifokor nazorati, muntazam tibbiy tekshiruvlar, dori

vositalarini to'g'ri qabul qilish, qon bosimini doimiy kuzatib borish va hayot tarzini o'zgartirish muhim hisoblanadi. Gipertoniya profilaktikasi nafaqat kasallikni kamaytirishga, balki bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va umr davomiyligini oshirishga xizmat qiladi. Arterial bosimni erta aniqlash va samarali nazorat qilish yurak qon tomir kasalliklari rivojlanishining oldini olishda muhim strategiyalardan biridir.

Kalit so'zlar: Gipertoniya, arterial qon bosimi, birlamchi profilaktika, ikkilamchi profilaktika, yurak qon tomir kasalliklari, sog'lom turmush tarzi, ateroskleroz, yurak yetishmovchiligi, insult, diagnostika, davolash, xavf omillari.

Kirish

Gipertoniya kasalligi yoki arterial gipertoniya yurak qon tomir tizimining eng keng tarqalgan surunkali kasalliklaridan biri hisoblanadi. Ushbu kasallik arterial qon bosimining uzoq vaqt davomida yuqori bo'lib turishi bilan xarakterlanadi. Gipertoniya nafaqat yurak faoliyatiga, balki butun organizmdagi qon aylanish tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasallik o'z vaqtida aniqlanmasa, yurak mushagining zo'riqishi, qon tomir devorlarining zararlanishi va hayot uchun xavfli bo'lgan asoratlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bugungi kunda gipertoniya kasalligi aholining turli yosh guruhlarida uchramoqda. Uning rivojlanishida irsiy moyillik, yosh, semizlik, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat hayot tarzi, stress, chekish va boshqa zararli odatlar muhim ahamiyatga ega. Shu sababli gipertoniya kasalligini oldini olish va nazorat qilish zamonaviy tibbiyotning asosiy vazifalaridan biridir. Gipertoniya profilaktikasi ikki asosiy yo'nalishga bo'linadi: birlamchi va ikkilamchi profilaktika. Birlamchi profilaktika kasallikning oldini olishga qaratilgan bo'lsa, ikkilamchi profilaktika kasallik aniqlangan bemorlarda uning rivojlanishini sekinlashtirish va asoratlarni kamaytirishga qaratiladi.

Gipertoniya kasalligi haqida umumiy tushuncha

Gipertoniya kasalligi — arterial qon bosimining doimiy yoki takroriy ravishda yuqori bo'lishi bilan kechadigan surunkali kasallikdir. Arterial bosim yurakning qisqarishi va qon tomirlarning qarshiligi bilan bog'liq bo'lgan muhim fiziologik ko'rsatkich hisoblanadi. Qon bosimining oshishi yurakka tushadigan yuklamani ko'paytiradi. Uzoq vaqt davom

etgan yuqori bosim yurak mushagining qalinlashishiga, qon tomirlarning elastikligi kamayishiga va organlarning qon bilan ta'minlanishi buzilishiga sabab bo'ladi. Gipertoniya ko'pincha asta-sekin rivojlanadi va dastlab aniq belgilar bermasligi mumkin. Ayrim hollarda bemor o'zida kasallik mavjudligini uzoq vaqt bilmasligi mumkin. Shu sababli qon bosimini muntazam o'lchash va nazorat qilish kasallikni erta aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Gipertoniya rivojlanishining asosiy sabablari va xavf omillari

Gipertoniya rivojlanishiga ko'plab ichki va tashqi omillar ta'sir qiladi. Kasallikning kelib chiqishida irsiy moyillik va tashqi muhit omillari katta rol o'ynaydi. Yosh ulg'ayishi bilan qon tomir devorlarida o'zgarishlar yuz beradi va ularning elastikligi kamayadi. Bu esa qon bosimining oshishiga sabab bo'lishi mumkin. Oilasida gipertoniya bilan kasallangan insonlar bo'lgan shaxslarda kasallik rivojlanish xavfi yuqoriroq bo'ladi. Noto'g'ri ovqatlanish, ayniqsa tuzni ko'p iste'mol qilish qon bosimini oshirishi mumkin. Ortiqcha yog'li va kaloriyali mahsulotlar iste'moli esa semirishga olib keladi. Semizlik yurak faoliyatiga yuklama beradi va gipertoniya xavfini oshiradi. Kamharakat turmush tarzi ham muhim xavf omillaridan biridir. Jismoniy faollik yetishmasligi qon aylanishini yomonlashtiradi va moddalar almashinuvini buzadi.

Gipertoniya kasalligining organizmga ta'siri

Arterial gipertoniya butun organizmga ta'sir qiluvchi kasallikdir. Uzoq davom etgan yuqori qon bosimi yurak, miya, buyrak va ko'z tomirlarida patologik o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Yurakka tushadigan doimiy yuklama natijasida yurak mushagi qalinlashadi. Vaqt o'tishi bilan yurak o'z vazifasini to'liq bajara olmay qolishi va yurak yetishmovchiligi rivojlanishi mumkin. Gipertoniya qon tomirlarning ichki devorini zararlaydi. Bu ateroskleroz rivojlanishini tezlashtiradi va qon tomirlarning torayishiga olib keladi. Miya qon tomirlari zararlanganda insult xavfi oshadi. Buyrak tomirlarining zararlanishi esa buyrak faoliyatining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Gipertoniya kasalligida birlamchi profilaktika tushunchasi

Birlamchi profilaktika — gipertoniya kasalligi hali rivojlanmagan davrda uning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. Uning asosiy maqsadi qon bosimi oshishining oldini olish va sog'lom hayot tarzini shakllantirishdir. Birlamchi profilaktikaning asosiy yo'nalishlaridan biri sog'lom ovqatlanish hisoblanadi. Ratsionda sabzavot, meva, don mahsulotlari va foydali oqsillar yetarli bo'lishi kerak. Tuz iste'molini kamaytirish qon bosimini me'yorda ushlab turishga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va ortiqcha vaznning oldini oladi. Chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish qon tomirlarga zarar yetkazadi. Shu sababli zararli odatlardan voz kechish gipertoniya profilaktikasida muhim o'rin tutadi.

Gipertoniya kasalligida ikkilamchi profilaktika

Ikkilamchi profilaktika gipertoniya kasalligi aniqlangan bemorlarda amalga oshiriladi. Uning asosiy maqsadi kasallik rivojlanishini nazorat qilish, asoratlarning oldini olish va bemorning hayot sifatini yaxshilashdir. Ikkilamchi profilaktikada qon bosimini muntazam o'lchab borish katta ahamiyatga ega. Bemor shifokor tavsiyalariga rioya qilishi va belgilangan davolash choralari o'z vaqtida bajarishi kerak. Dori vositalari yordamida qon bosimini nazorat qilish, qon tomir va yurak asoratlarini kamaytirish mumkin. Bunda bemorning individual holatiga qarab davolash rejasi tanlanadi. Bundan tashqari, bemor ovqatlanish tartibiga amal qilishi, jismoniy faollikni saqlashi va stress holatlarini kamaytirishi zarur.

Gipertoniya profilaktikasida ovqatlanishning ahamiyati

Ovqatlanish tartibi qon bosimini nazorat qilishda muhim omil hisoblanadi. Noto'g'ri ovqatlanish qonda xolesterin miqdorining oshishiga, semizlikka va qon bosimining ko'tarilishiga olib kelishi mumkin. Gipertoniya profilaktikasida tuz iste'molini kamaytirish tavsiya etiladi, chunki natriy organizmda suyuqlik ushlanishiga sabab bo'lib, qon bosimini oshirishi mumkin. Meva va sabzavotlarga boy ovqatlanish yurak qon tomir

tizimini himoya qiladi. Kaliyga boy mahsulotlar qon bosimini nazorat qilishga yordam beradi.

Gipertoniya profilaktikasida jismoniy faollikning roli

Jismoniy faollik yurak va qon tomir tizimi uchun juda foydali hisoblanadi. Muntazam mashqlar yurak mushagini chiniqtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va tana vaznini me'yorda ushlab turadi. Yengil va o'rta darajadagi jismoniy mashqlar, piyoda yurish, suzish va boshqa faoliyat turlari qon bosimini kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy faollik nafaqat gipertoniyaning oldini olishda, balki kasallik aniqlangan bemorlarda ham sog'liqni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Gipertoniya muntazam tibbiy nazoratning ahamiyati

Gipertoniya kasalligida muntazam tibbiy nazorat asoratlarning oldini olishda muhimdir. Bemor qon bosimini doimiy tekshirib borishi va shifokor tavsiyalariga amal qilishi kerak. Tibbiy ko'rik davomida yurak faoliyati, qon tomirlar holati, buyrak faoliyati va boshqa muhim ko'rsatkichlar baholanadi. Kasallikni nazorat ostida ushlab turish orqali insult, infarkt va boshqa og'ir asoratlarning rivojlanish xavfi kamayadi.

Gipertoniya kasalligida profilaktikaning ahamiyati

Gipertoniya kasalligini birlamchi va ikkilamchi profilaktika qilish inson salomatligini saqlashda juda katta ahamiyatga ega. Kasallikning oldini olish va uni nazorat qilish yurak qon tomir tizimini himoya qiladi. Sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va tibbiy nazorat gipertoniyaning rivojlanishini kamaytiradi. Gipertoniyani erta aniqlash va samarali boshqarish orqali hayot sifatini yaxshilash, og'ir asoratlarning oldini olish va bemor umr davomiyligini oshirish mumkin.

Arterial gipertoniya rivojlanish mexanizmi va patogenezi

Arterial gipertoniya rivojlanishi murakkab jarayon bo'lib, unda yurak faoliyati, qon tomirlar holati, nerv tizimi va gormonal boshqaruv tizimlari ishtirok etadi. Kasallikning asosiy belgisi arterial qon bosimining doimiy ravishda yuqori bo'lib turishidir. Qon bosimi yurakning qonni haydash kuchi va qon tomirlarning umumiy qarshiligiga bog'liq bo'ladi.

Gipertoniya rivojlanishida simpatik nerv tizimining faollashuvi muhim rol o'ynaydi. Stress, ruhiy zo'riqish va boshqa omillar natijasida simpatik tizim faolligi oshadi, yurak urishi tezlashadi va qon tomirlar torayadi. Natijada arterial bosim ko'tariladi. Shuningdek, buyraklar faoliyati ham gipertoniya rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Buyraklar organizmdagi suyuqlik va tuz almashinuvini boshqaradi. Natriy miqdorining ortishi organizmda suyuqlik to'planishiga olib kelib, qon hajmini oshiradi va natijada qon bosimi ko'tariladi. Gormonal tizimdagi o'zgarishlar ham gipertoniyaning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Renin-angiotenzin-aldosteron tizimining faollashuvi qon tomirlarning torayishiga va arterial bosim oshishiga olib keladi. Uzoq davom etgan gipertoniya qon tomir devorlarining qalinlashishi, yurak mushagining zo'riqishi va ichki organlarda patologik o'zgarishlarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Shu sababli kasallikni erta aniqlash va nazorat qilish muhim hisoblanadi.

Gipertoniya kasalligida yurak va qon tomir tizimidagi o'zgarishlar

Arterial gipertoniya yurak qon tomir tizimida sezilarli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Qon bosimining doimiy yuqori bo'lishi yurakka ortiqcha yuklama beradi. Yurak qonni yuqori qarshilikka qarshi haydashga majbur bo'ladi va vaqt o'tishi bilan yurak mushagida o'zgarishlar yuzaga keladi. Birinchi navbatda chap qorincha mushaklari qalinlashadi. Bu holat chap qorincha gipertrofiyasi deb ataladi. Dastlab bu o'zgarish yurakning moslashuv reaksiyasi hisoblanadi, ammo vaqt o'tishi bilan yurak mushagi charchaydi va yurak yetishmovchiligi rivojlanishi mumkin. Gipertoniya qon tomir devorlariga ham zarar yetkazadi. Yuqori bosim ta'sirida tomirlarning ichki qavati shikastlanadi, bu esa ateroskleroz rivojlanishini tezlashtiradi. Qon tomirlar torayishi natijasida yurak va boshqa organlarga qon yetkazib berish kamayadi. Arterial gipertoniya miya qon tomirlariga ham salbiy ta'sir qiladi. Qon tomirlarning zararlanishi insult rivojlanish xavfini oshiradi. Buyrak qon tomirlari zararlanganda esa buyrak faoliyati buzilishi mumkin. Shuning uchun gipertoniya nafaqat qon bosimini pasaytirish, balki yurak va qon tomirlarni himoya qilish ham asosiy davolash maqsadlaridan biri hisoblanadi.

Gipertoniya kasalligida klinik belgilar va diagnostika usullari

Arterial gipertoniya ko'pincha uzoq vaqt davomida belgilarsiz kechishi mumkin. Ko'plab bemorlar qon bosimi yuqori ekanligini faqat tibbiy ko'rik vaqtida bilib qoladilar. Shu sababli muntazam qon bosimini o'lchab borish kasallikni erta aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Gipertoniya uchirishi mumkin bo'lgan belgilar orasida bosh og'rig'i, bosh aylanishi, quloqda shovqin paydo bo'lishi, tez charchash, yurak urishining tezlashishi va ko'rish qobiliyatining vaqtincha buzilishi kuzatilishi mumkin. Kasallikni aniqlashda asosiy usul arterial qon bosimini o'lchash hisoblanadi. Qon bosimi ko'rsatkichlarini bir necha marta tekshirish orqali gipertoniya mavjudligi baholanadi. Laborator tekshiruvlar ham muhim ahamiyatga ega. Qon tahlillari yordamida xolesterin, glyukoza, buyrak faoliyati va boshqa ko'rsatkichlar aniqlanadi. Ushbu tekshiruvlar yurak qon tomir xavfini baholashga yordam beradi. Instrumental tekshiruvlardan elektrokardiografiya (EKG), ekokardiografiya va boshqa usullar foydalaniladi. Ular yurak mushagidagi o'zgarishlarni aniqlash imkonini beradi. Erta tashxis qo'yish orqali kasallikni nazorat qilish va og'ir asoratlarning oldini olish mumkin.

Gipertoniya kasalligini davolash va nazorat qilish tamoyillari

Gipertoniya kasalligini davolashdan asosiy maqsad arterial qon bosimini me'yorda ushlab turish, yurak qon tomir asoratlarini kamaytirish va bemorning hayot sifatini yaxshilashdan iborat. Davolash ikki asosiy yo'nalishda olib boriladi: hayot tarzini o'zgartirish va dori vositalaridan foydalanish. Hayot tarzini o'zgartirish barcha bemorlar uchun tavsiya etiladi. Ovqatlanish tartibini yaxshilash, tuz iste'molini kamaytirish, ortiqcha vaznni kamaytirish va muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Dori vositalari esa shifokor tavsiyasiga ko'ra belgilanadi. Gipertoniya turli guruhdagi dorilar qo'llanilishi mumkin. Ularning maqsadi qon bosimini tushirish, yurak va qon tomirlarni himoya qilish hamda asoratlarni kamaytirishdir. Davolash jarayonida bemor muntazam ravishda shifokor nazoratida bo'lishi kerak. Dorilarni o'z vaqtida qabul qilish va tavsiyalarga rioya qilish kasallikni

nazorat qilishda muhimdir. Gipertoniyani davolash uzoq muddatli jarayon bo'lib, bemorning faol ishtirokini talab qiladi.

Gipertoniya kasalligida profilaktikaning samaradorligi va ahamiyati

Gipertoniya kasalligida profilaktika kasallik rivojlanishini kamaytirish va uning og'ir oqibatlarini oldini olishda katta ahamiyatga ega. Profilaktik chora-tadbirlar orqali qon bosimini nazorat qilish va yurak qon tomir tizimini himoya qilish mumkin. Birlamchi profilaktika sog'lom insonlarda gipertoniya rivojlanishining oldini olishga qaratiladi. Bunda sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va stressni kamaytirish muhim hisoblanadi. Ikkilamchi profilaktika esa gipertoniya aniqlangan bemorlarda kasallikning kuchayishini oldini olishga qaratiladi. Bunda qon bosimini muntazam nazorat qilish, dori vositalarini to'g'ri qabul qilish va shifokor ko'rsatmalariga rioya qilish zarur. Gipertoniyani nazorat qilish orqali yurak infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi va boshqa asoratlarning xavfini kamaytirish mumkin. Profilaktika choralari nafaqat bemorning sog'lig'ini saqlaydi, balki hayot sifatini yaxshilashga ham yordam beradi. Shuning uchun gipertoniya kasalligida erta aniqlash, muntazam kuzatuv va profilaktik tadbirlarni amalga oshirish kasallik bilan kurashishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi.

Xulosa

Gipertoniya kasalligi yurak qon tomir tizimining eng ko'p uchraydigan surunkali kasalliklaridan biri bo'lib, uning rivojlanishi inson salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Arterial qon bosimining uzoq vaqt davomida yuqori bo'lib turishi yurak, miya, buyrak va boshqa muhim organlarning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi kabi og'ir asoratlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Gipertoniya kasalligini oldini olishda birlamchi va ikkilamchi profilaktika muhim o'rin egallaydi. Birlamchi profilaktika kasallik rivojlanishining oldini olishga qaratilgan bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlardan voz kechish va tana vaznini nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Ushbu chora-tadbirlar qon bosimining oshish ehtimolini kamaytiradi va yurak qon tomir tizimini

mustahkamlaydi. Ikkilamchi profilaktika esa gipertoniya kasalligi aniqlangan bemorlarda kasallikning rivojlanishini nazorat qilish va asoratlarning oldini olishga qaratiladi. Bunda qon bosimini muntazam tekshirish, shifokor tavsiyalariga amal qilish, dori vositalarini to'g'ri qabul qilish va hayot tarzini o'zgartirish katta ahamiyatga ega. Gipertoniya kasalligida erta tashxis qo'yish va muntazam tibbiy nazorat olib borish kasallikning og'ir oqibatlarini kamaytiradi. Har bir inson qon bosimini nazorat qilib borishi, sog'lom ovqatlanishi va faol hayot tarziga amal qilishi kerak. Umuman olganda, gipertoniya kasalligini birlamchi va ikkilamchi profilaktika qilish yurak qon tomir kasalliklarining oldini olish, inson umr davomiyligini oshirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Kasallikni nazorat qilish va xavf omillarini kamaytirish orqali gipertoniyaning salbiy ta'sirlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Harrison's Principles of Internal Medicine. **Arterial Hypertension va Cardiovascular Diseases bo'limlari.** McGraw-Hill Education nashriyoti.
2. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. **Kardiologiya va gipertoniya bo'yicha asosiy qo'llanma.** Elsevier nashriyoti.
3. World Health Organization (WHO). **Hypertension: Prevention, Detection and Management Guidelines.**
4. European Society of Cardiology (ESC). **Guidelines for the Management of Arterial Hypertension.**
5. Guyton and Hall. **Textbook of Medical Physiology.** Yurak qon tomir tizimi fiziologiyasi bo'limi.
6. Robbins & Cotran. **Pathologic Basis of Disease.** Qon tomir va yurak patologiyalari bo'limi.
7. Ichki kasalliklar propedevtikasi. **Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari uchun darslik.**
8. Kardiologiya asoslari. **Arterial gipertoniya diagnostikasi, davolash va profilaktikasi bo'yicha o'quv qo'llanma.**

9. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. **Arterial gipertoniya profilaktikasi va davolash bo‘yicha klinik tavsiyalar.**

10. Nelson Textbook of Medicine. **Hypertension and Cardiovascular Disorders bo‘limi.** Elsevier nashriyoti.