



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ И ПРИЧИНЫ ЕЕ РОСТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Собиров Джахонгир Собир угли

Хорезмский областной Ургенчский государственный медицинский институт

Студент 2 курса лечебного факультета

Электронная почта: sobirovzhahongir@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируются природа, клинические особенности артериальной гипертензии и причины ее роста в последние годы среди молодежи. Особое внимание уделяется основным факторам, приводящим к повышению артериального давления: нездоровому питанию, малоподвижному образу жизни, хроническому стрессу, чрезмерному использованию цифровых технологий, вредным привычкам и наследственной предрасположенности. Также подчеркивается медицинская и социальная значимость ранней диагностики и профилактики артериальной гипертензии среди молодежи. Цель статьи научно обосновать возможность снижения распространенности заболевания путем формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: Артериальная гипертензия, артериальное давление, здоровье молодежи, факторы риска, стресс, малоподвижный образ жизни, здоровый образ жизни, профилактика.

Артериальная гипертензия является одной из наиболее актуальных проблем современной медицины и занимает ведущее место среди сердечно-сосудистых заболеваний. Ранее считалось, что это заболевание встречается преимущественно у пожилых людей, но в последние годы наблюдается его распространение среди молодежи, даже среди подростков. Это свидетельствует о том, что артериальная гипертензия это не только медицинская, но и важная социальная проблема. Повышение артериального



давления у молодежи обусловлено изменением образа жизни, снижением физической активности, недоеданием, психоэмоциональным стрессом и широким распространением вредных привычек. Эти факторы негативно влияют на сердечно-сосудистую систему организма, создавая предпосылки для раннего развития заболевания. Поэтому одной из неотложных задач является научное изучение причин повышения артериальной гипертензии среди молодежи и мер по ее профилактике.

Актуальность проблемы. Сегодня артериальная гипертензия (АГ) является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний не только среди пожилых людей, но и среди молодежи. По данным Всемирной организации здравоохранения, артериальная гипертензия является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, а ее выявление в раннем возрасте может привести к серьезным осложнениям в будущем: инсульту, инфаркту миокарда и почечной недостаточности. Научные исследования последних лет показывают, что возраст начала артериальной гипертензии становится все более «молодым».

1. Таблица. Основные причины роста артериальной гипертензии среди молодежи

Фактор риска	Характеристика	Влияние на развитие гипертензии
Малоподвижный образ жизни	Недостаток физической активности	Снижение эластичности сосудов
Неправильное питание	Высокое потребление соли и жиров	Рост сосудистого сопротивления
Хронический стресс	Постоянные психоэмоциональные нагрузки	Активация симпатической нервной системы
Вредные привычки	Курение, энергетические напитки	Сужение сосудов



Избыточная масса тела	Нарушение обмена веществ	Повышение нагрузки на сердце
Наследственность	Семейная предрасположенность	Риск ранней гипертензии

1. Таблица отражает ключевые причины роста артериальной гипертензии среди молодежи. Преобладающими факторами являются малоподвижный образ жизни и неправильное питание, которые в сочетании со стрессом и вредными привычками формируют высокий риск развития заболевания. Наследственная предрасположенность усиливает влияние внешних факторов, что требует комплексного профилактического подхода.

Увеличение заболеваемости этим заболеванием среди молодежи напрямую связано с недостаточным формированием здорового образа жизни в обществе, ускорением современного темпа жизни и повышенным психоэмоциональным стрессом.

Причины увеличения артериальной гипертензии среди молодежи. Медико-эпидемиологические исследования, проведенные учеными, выявили ряд ключевых факторов, влияющих на развитие артериальной гипертензии среди молодежи:

- Во-первых, малоподвижный образ жизни. Цифровые технологии, онлайн-образование и удаленная работа резко снижают физическую активность молодежи. Физическая пассивность приводит к снижению эластичности кровеносных сосудов и повышению артериального давления.

- Во-вторых, нездоровое питание. Фастфуд, продукты с высоким содержанием соли и жира, а также сладкие напитки все чаще встречаются в рационе молодежи. Исследования показывают, что чрезмерное потребление соли играет важную роль в развитии артериальной гипертензии.

- В-третьих, хронический стресс и психоэмоциональное напряжение. Учеба, работа, социальное давление и беспокойство о будущем приводят к гормональному дисбалансу в молодом организме, создавая основу для устойчивого повышения артериального давления.



- В-четвертых, вредные привычки. Курение, употребление энергетических напитков и алкоголя значительно повышают риск развития артериальной гипертензии среди молодежи.

- В-пятых, наследственная предрасположенность. Если у близких родственников есть артериальная гипертензия, у молодого поколения выше вероятность раннего развития этого заболевания.

Научные исследования и современные подходы. В последние годы медицинские ученые уделяют особое внимание ранней диагностике и профилактике артериальной гипертензии. Многочисленные исследования научно доказали эффективность формирования здорового образа жизни, регулярных физических упражнений и изучения методов управления стрессом в профилактике артериальной гипертензии.

Также организация регулярных скрининговых обследований среди молодежи и повышение культуры контроля артериального давления позволят выявлять заболевание на ранней стадии.

Государственная политика и нормативно-правовые акты. В Республике Узбекистан укрепление здоровья населения, в частности, пропаганда здорового образа жизни среди молодежи, является одним из приоритетных направлений государственной политики. Постановления и указы, направленные на реформирование системы здравоохранения, уделяют особое внимание профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, профилактической медицине и совершенствованию медицинской культуры.

Государственные программы направлены на снижение распространенности хронических заболеваний, таких как артериальная гипертензия, путем повышения физической активности населения, особенно молодежи, пропаганды здорового питания и борьбы с вредными привычками.

Пути решения проблемы. Борьба с ростом артериальной гипертензии среди молодежи требует комплексного подхода. Прежде всего, важно формировать здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом и повышать культуру рационального питания. Кроме того, необходимо снижать



уровень стресса, расширять службы психологической поддержки и усиливать медицинские профилактические мероприятия.

Одной из важных задач сегодня является проведение мероприятий по укреплению здоровья в образовательных учреждениях и трудовых сообществах, а также развитие навыков регулярного мониторинга артериального давления.

Проведенные анализы показывают, что артериальная гипертензия является одной из актуальных медицинских и социальных проблем, которая сегодня все чаще встречается среди молодежи. Эта ситуация тесно связана с изменениями в современном образе жизни, снижением физической активности, нездоровым питанием, хроническим стрессом и широким распространением вредных привычек. Научные исследования подтверждают, что развитие артериальной гипертензии в раннем возрасте значительно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

На уровне государственной политики в профилактике артериальной гипертензии все большее значение приобретают меры, направленные на пропаганду здорового образа жизни, повышение внимания к профилактической медицине и улучшение медицинской культуры населения. В то же время, рост заболеваемости этим заболеванием среди молодежи указывает на необходимость более систематической и целенаправленной профилактической работы.

Для снижения распространенности артериальной гипертензии среди молодежи и предотвращения ее осложнений целесообразно реализовать следующие рекомендации:

- Необходимо усилить пропагандистскую работу, направленную на формирование здорового образа жизни, вовлечение молодежи в регулярную физическую активность и спорт.

- Необходимо повысить культуру рационального питания, ограничить потребление продуктов с высоким содержанием соли и жира и широко пропагандировать натуральное и сбалансированное питание.



- Важно развивать у молодежи навыки управления стрессом и расширять доступ к услугам психологической поддержки.

- Рекомендуется внедрить профилактические обследования и скрининговые меры для регулярного мониторинга артериального давления в учебных заведениях и трудовых сообществах.

- Разработка и реализация медико-образовательных программ для молодежи в сотрудничестве с системой здравоохранения и образовательными учреждениями обеспечит эффективные результаты в раннем выявлении и профилактике артериальной гипертензии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная организация здравоохранения. **Артериальная гипертензия: информационный бюллетень.** Женева: ВОЗ, 2021.
2. Чазов Е. И., Оганов Р. Г. **Артериальная гипертензия.** М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
3. Шальнова С. А., Баланова Ю. А., Концевая А. В. Распространённость артериальной гипертензии среди молодого населения // *Кардиология.* 2020. № 6. С. 15–22.
4. Оганов Р. Г., Масленникова Г. Я. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте // *Терапевтический архив.* 2018. № 9. С. 5–11.
5. Williams B., Mancia G. et al. **ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension** // *European Heart Journal.* 2018. Vol. 39. P. 3021–3104.
6. Кобалава Ж. Д., Мойсеев В. С. **Современные подходы к диагностике и лечению артериальной гипертензии.** М.: Практическая медицина, 2020.
7. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. **Государственная программа по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.** Ташкент, 2022.
8. Гуревич К. Г., Иванова Н. В. Образ жизни и риск развития артериальной гипертензии у молодежи // *Профилактическая медицина.* 2021. № 4. С. 28–34.