

ARTERIAL BOSIMNI O'LGHASH VA GIPERTONIYADA BIRINCHI YORDAM KO'RSATISH

Turg'unboyeva Durdona To'lqinjon qizi

Farg'ona shahar Abu Ali ibn Sino

nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

“Terapevtik fanlar” kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya- Qon bosimi oshishi, gipertoniya (qad. yun. ὑπέρ — «yuqori» + τόνοσ — «taranglik, tonus») — bugungi kunda yurak-tomir tizimining eng keng tarqalgan kasalliklaridan biri hisoblanadi. Kasallik arterial qon bosimining 140/90 ga yetishi yoki unda oshib ketishi bilan ifodalanadi.

Yuqori arterial bosim qon tomirlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki ular qisqa vaqt davomida birdan torayadi. Juda kuchli bosim ta'siriga esa ba'zi qon tomirlar bardosh bera olmay yoriladi va buning natijasida ichki qon ketish kuzatiladi. Gemorragik infarkt elastikligi yo'qolgan va sinuvchanlikka moyil bo'lgan tomirlar joylashgan a'zolarida sodir bo'lishi sababi ham shunda.

Kalit so'zlar: tanometr, manjetka, gipertoniya, gipotoniya, nifedipin, kaptopril, arterial gipertenziya

MEASUREMENT OF BLOOD PRESSURE AND FIRST AID FOR HYPERTENSION

Annotation: High blood pressure, hypertension (Ancient Greek: ὑπέρ — “high” + τόνοσ — “tension, tone”) — is one of the most common diseases of the cardiovascular system today. The disease is characterized by arterial blood pressure reaching or exceeding 140/90.

High arterial pressure has a negative effect on blood vessels, as they suddenly narrow for a short time. However, some blood vessels cannot withstand the effects of too much pressure and burst, resulting in internal bleeding. This is why hemorrhagic infarction occurs in organs with vessels that have lost elasticity and are prone to fragility.

Keywords: blood pressure monitor, cuff, hypertension, hypotension, nifedipine, captopril, arterial hypertension

Harakat algoritmi:

1. Qo'l yuviladi va quritiladi.
2. Tanometr, fonendoskop tayyorlanadi.
3. Bemorga muolaja haqida ma'lumot beriladi.
4. Bemor qulay vaziyatda yotqiziladi (o'tqaziladi).

5. Bemorning yalang' ochlangan qo'liga tirsak bo'g'imidan 2-3 sm yuqoriga manjetka o'raladi. Qo'l va manjetka orasiga 1 ta barmoq sig'ishi kerak.
6. Tirsak bo'g'imida yelka arteriyasi topiladi va fonendoskop qo'yiladi.
7. Manjetkaga rezinali balon yordamida asta-sekin havo beriladi.
8. Havo bosimi ostida tanometrdagi simob shisha naychaga ko'tariladi, arteriyadagi pulsatsiya tovushi eshitiladi.
9. Tanometrdagi ko'rsatgich raqamni esda saqlanadi.
10. Vintel ochiladi va asta-sekin havo chiqariladi.
11. Fonendoskop tirsak bo'g'imiga qo'yiladi.
12. Nokchadagi vintelni yopib, havo yuboriladi, oldingi raqamdan baladroq (20-30 ml simob ustuniga) ko'tariladi.
13. Vintel asta-sekin ochiladi va havo chiqariladi. Tanometr strelkasi asta-sekin tushiriladi.
14. Paydo bo'lgan tovush diqqat bilan eshitiladi va tovush eshitilgan raqam eslab qolinadi, bu sistolik bosim deb yuritiladi.
15. Paydo bo'lgan tovushning tamom bo'lgan payti tonometrdagi raqam diastolik bosim deb yuritiladi.
16. Manjetkadagi havo chiqariladi va yechiladi. Bemor o'z holatiga keltiriladi.
17. Arterial bosimni baholab, kerak bo'lsa vrachgacha bo'lgan yordam ko'rsatiladi.
18. Olingan ma'lumotlar bemorning tibbiy haritasiga qayt etiladi.
19. Ko'rsatilgan raqamlar nisbat shaklida (110/70) jadval tarzida harorat varaqasiga qayt etiladi.
20. Qo'l yuviladi.



Shifokor kelguniga qadar quyidagi chora tadbirlar amalga oshirilishi kerak:

- Bemorni qulay joyga joylashtirish, tananing yuqori qismini biroz ko'tarish (har qanday jismoniy harakatdan cheklash, bemorni qimirlatmaslik);
- Bemorni kiyimlarni bo'shatish, ya'ni bo'yin tugmalari yechiladi, kamarlar bo'shatiladi;
- Toza havo kirishini ta'minlash uchun oyna va fortochkalar ochiladi.
- Agar bemorga qon bosimini tushiruvchi preparatlar avvaldan yozib berilgan bo'lsa, rejimdan tashqari qabul qilish. Tez yordam sifatida Nifedipin yoki Kaptopril tabletkalaridan bir donasini til ostiga so'rish uchun berish mumkin (Shifokor tavsiyasiga ko'ra). Ko'krak va ko'krak orti sohasida og'riq bo'lsa, Nitroglitserin tabletkasidan berish;
- Sedativ vositalardan berish ham yaxshi samara beradi (Korvalol, Valokordin) – ular bemorni tinchlantiradi va umumiy ahvolini yaxshilaydi;
- Iliq muolajalar (xantallar, grelkalarni oyoqqa qo'yish) ham qon bosimini biroz tushiradi.
- [Bemor bilan yengil suhbat qurish va uning hayolini chalg'itish ham bemorning kasallik haqida ortiqcha qayg'urmasligiga sabab bo'ladi.

Qon bosimi oshishi davosi va profilaktikasi

Ikkilamchi gipertoniya asosiy kasallikni davolash o'z-o'zidan arterial qon bosimi oshishini ham bartaraf etadi. Boshqa holatlarda arterial gipertenziyaning boshlang'ich davrlarida va kasallik profilaktikasida hayot tarzi, kun tartibi, odatlar va ovqatlanish tartibini o'zgartirish kerak bo'ladi. Bu maqsadda mutaxassislar quyidagi tavsiyalarni beradilar:

Qon bosimini tushirishning eng samarali usuli tana vaznini me'yorga keltirishdir. Buning yo'li oson: kamroq va to'g'ri ovqatlanish, ayniqsa yog'li qovurilgan, shirin, dudlangan mahsulotlar iste'molini kamaytirish va ko'proq aktiv harakatda bo'lish;

Stress – arterial qon bosimi oshishiga olib keluvchi eng salbiy holat. Stress vaqtida ajralib chiqadigan gormonlar qon tomirlarni toraytiradi va qon bosimi oshishiga sabab bo'ladi. Shu sababli stress holatlariga tushmaslikka harakat qilish kerak, shunchaki o'zingizni xotirjam saqlang;

Ishdagi charchoqlar va doimiy zo'rilib yashash – bu ham stressning bir ko'rinishi, hattoki bir martalik stress holatidan ham ko'ra xavfliroq. Ilmiy izlanishlar ko'rsatishicha bir hafta davomida 41 soatdan ko'p ishlash gipertonik kasalliklar rivojlanish xavfini 15 % ga oshiradi;

Uyqu – organizm sog'lig'i uchun eng kerakli fiziologik holat. Gipertonik kasallikning boshlang'ich davrlarida uyqu soatini uzaytirish qon bosimini me'yorga kelishiga sabab bo'ladi;

Jismoniy harakatlar – gipertonik kasallik profilaktikasida samarali usul hisoblanadi. 30 daqiqa davomida yurib sayr qilish qon bosimini 8 mm.Hg ustuniga

pasaytiradi. Bundan tashqari, har qanday sport turi bilan shug'ullanish, har qanday jismoniy harakatlar ham organizm uchun foydali;

Tuz ko'p iste'mol qilish qon bosimi oshishiga olib keladi. Ovqatlanish ratsionidan tuzni oz miqdorda kamaytirish ham arterial qon bosimi pasayishiga olib keladi. Organizm kunlik qabul qilinishi kerak bo'lgan tuz miqdori 1,5-2 gr.dan oshmasligi kerak;

Qon bosimini tushiruvchi ayrim mahsulotlar ham bor. Bularga meva va sabzavotlar kiradi, ayniqsa tarkibida kaliy va magniy mikroelementlari ko'p saqlovchi turlari. Bu kabi mevalarga kartoshka, lavlagi, pomidor, dukkakli mahsulotlar, banan, apelsin, kivi, uzum va anjir kiradi. Bundan tashqari, qon bosimini tushirishda boyarshnik, imbir, kurkuma, sarimsoq piyoz, zaytun moyi va yong'oq ham muhim ahamiyatga ega.

Qon bosimi oshganda birinchi yordam ko'rsatishda qo'llaniladigan dori preparatlari

Nifedipin (Fenigidin)

Qon bosimini tushiruvchi preparat. Qon bosimini tushiradi, koronar qon aylanishini yaxshilaydi, periferik qon tomirlarni kengaytiradi. Odatda tabletka shaklida buyuriladi, ta'sir etuvchi modda 10 mg saqlanadi. Gipertonik kriz vaqtida 1 tabletka (10 mg) til ostiga tashlab so'riladi. Agar ehtiyoj bo'lsa, 30 daqiqa o'tgach yana bir tabletka so'rilishi ham mumkin. Bu doir preparatini uzoq muddatga qabul qilish faqatgina shifokor mutaxassis tomonidan buyuriladi.

Kaptopril

Gipotenziv vosita – qon tomirlarni kengaytiradi, periferik oqim qarshiligini kamaytiradi va koronar qon aylanshini yaxshilaydi. Gipertonik kriz vaqtida bir tabletka til ostiga tashlanadi (25 mg). Tabletka shaklida chiqariladi 12,5 mg, 25 mg yoki 50 mg.

Valokordin

Etilbromizovalerianat, fenobarbital, yalpiz moyi va xmel kabi moddalardan iborat preparat. Sedativ va yengil uyqu chaqiruvchi ta'sirga ega, spazmolitik va qon tomirlarni kengaytiruvchi vosita. Tomchi ko'rinishida chiqariladi va og'iz orqali qabul qilinadi. Qisqa muddatda ta'sir etishi uchun preparat 40 tomchi suvda eritilib qabul qilinadi.

Valeriana nastoykasi

Sedativ, yengil spazmolitik va yengil uyqu chaqiruvchi ta'sirga ega. Gipertonik kasalliklarning boshlang'ich davrlarida qabul qilganda yaxshi samara beradi. Arterial qon bosimi oshganda tinchlantiruvchi vosita sifatida qo'llaniladi, nerv tizimi qo'zg'aluvchanligini kamaytiradi, nastoykadan 20-30 tomchi ko'p bo'lmagan suvda eritiladi va bemorga ichishga buyuriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. K'O Zokirova "Hamshiralik ishi asoslari"
2. Meditsina xamshiralari o'quv qo'llanmasi Ramazanova R. A. Taxriri ostida, Toshkent "O'qituvchi", 1985.
3. Grajdan mudofaasi P. G. Kubovskiyning umumiy taxriri ostida. Toshkent "O'qituvchi", 1992.
4. O'qituvchilarning meditsina-sanitariya tayyorgarligi. V. N. Zavyanov, M.I. Gogolev, V.S. Mordvinov, B.A. Gayko, V.A. Shkuratov, V.I. Ushakova, Toshkent "O'qituvchi", 1991.