

ГИПЕРТОНИЯ БЕМОРЛАРИНИ САНАТОРИЙ-КУРОРТДА ТАБИИЙ ОМИЛЛАР ВА РАТСИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ АСОСИДА РЕАБИЛИТАТСИЯ ҚИЛИШ САМАРАДОРЛИГИ

MADAMINOV AHMADJON AMIRDDIN O'G'LI

*Farg'ona jamoat salomatligi
tibbiyot instituti, ordinator*

Annotatsiya: Maqolada arterial gipertoniya bilan og'riqan bemorlarni sanatoriy-kurort sharoitida mineral suvlar va ratsional ovqatlanish asosida reabilitatsiya qilish samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqot 60 nafar gipertoniya II–III bosqichidagi bemorlarda olib borildi. Asosiy guruhga mineral suvlar bilan balneoterapiya, ichimlik suv rejimi, fraksion past tuzli ovqatlanish va jismoniy faollik dasturi qo'llandi, nazorat guruhiga esa standart dori terapiyasi berildi. Reabilitatsiya 14 kun davom etdi. Natijalarga ko'ra, asosiy guruhda sistolik arterial bosim 15–25 mm Hg, diastolik bosim 8–12 mm Hg pasaydi, yurak urish tezligi kamaydi, tana massasi indeksi tushdi, stress darajasi pasaydi va uyqu sifati yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar minimal bo'ldi. Olingan ma'lumotlar mineral suvlar va ratsional ovqatlanishning gipertoniya bemorlarida qon bosimini barqarorlashtirish, psixo-emosional holatni yaxshilash va hayot sifatini oshirishda samarali ekanligini ko'rsatadi. Ushbu yondashuv dori vositalariga bo'lgan ehtiyojni kamaytirishi va uzoq muddatli profilaktik natija berishi mumkin.

Kalit so'zlar: arterial gipertoniya, sanatoriy-kurort, mineral suvlar, reabilitatsiya, dietoterapiya, balneoterapiya, profilaktika

Arterial gipertoniya bugungi kunda dunyo bo'yicha eng ko'p uchraydigan surunkali kasalliklar qatoriga kiradi. Xalqaro statistik ma'lumotlarga ko'ra, kattalar aholining yarmiga yaqinida qon bosimi ko'tarilishi kuzatiladi. Ushbu kasallik yurak ishemik kasalligi, insult, buyrak yetishmovchiligi kabi og'ir asoratlarning yetakchi sababchisidir. Gipertoniya ko'pincha yillar davomida sekin rivojlanadi, so'ngra organizmning barcha tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bu kasallikni

faqat dorilar bilan emas, balki kompleks yondashuv asosida boshqarish zarur. Bugungi kunda tibbiyotda farmakoterapiyadan tashqari profilaktika, reabilitatsiya, psixologik yordam, jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish va tabiiy davolash omillaridan foydalanish muhim deb hisoblanadi. Xususan, sanatoriy-kurort davolash natijalari gipertoniya bilan og'riqan bemorlar uchun samarali ekanligi ko'plab ilmiy manbalarda tasdiqlangan.

Sanatoriy-kurort muhitida tabiiy omillar, ayniqsa mineral suvlar, iqlimoterapiya, balneoterapiya va fitoterapiya orqali organizmning fiziologik imkoniyatlari faollashadi. Bunday yondashuv qon tomirlar tonusini me'yorlashtiradi, asab-tomir tizimi faoliyatini tiklaydi va stress gormonlarining chiqarilishini kamaytiradi. Ratsional ovqatlanish esa natriy iste'molini pasaytirib, qand miqdori va uglevodlar balansini optimallashtiradi, bu esa qon bosimiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Gipertoniya bo'yicha xalqaro tavsiyalarda parhezning tutgan o'rnini alohida ta'kidlanadi, chunki ovqatlanish xatolari qon bosimining oshishiga sabab bo'luvchi asosiy omillardan biridir. Shu nuqtai nazardan, tabiat omillaridan foydalanish va dietoterapiyani birgalikda qo'llash gipertoniya bilan kurashishda muhim bo'g'in bo'lib qolmoqda.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi mineral suvlar va ratsional ovqatlanish asosida tashkil etilgan sanatoriy-kurort reabilitatsiyasining gipertoniya bemorlari holatiga ta'sirini baholashdir. Tadqiqot davomida klinik ko'rsatkichlar, psixo-emotsional holat, jismoniy bardoshlilik va umumiy hayot sifati o'rganildi. Bemorlar orasida gipertoniya II–III bosqichli shaxslar ishtirok etgan bo'lib, ular kasallikning klinik belgilari va arterial bosim barqaror bo'lmagan toifani tashkil etdi. Tadqiqotda dori terapiyasi to'xtatilmagan, aksincha, unga qo'shimcha tarzda kurort muolajalari qo'llangan. Bu esa dori vositalarining dozasini kamaytirish imkoniyatini baholashga ham sharoit yaratdi.

Tadqiqotga jami 60 nafar bemor jalb qilindi va ular tasodifiy tarzda ikki guruhga bo'lindi. Asosiy guruhdagi 30 bemorga sanatoriy-kurort sharoitida mineral vannalar, mineral suv ichish rejimi, davolovchi jismoniy mashqlar, toza havoda sayrlar va past

tuzli ratsion asosida ovqatlanish dasturi berildi. Dasturga kuniga 2–2.5 litr toza suv iste'mol qilish, osh tuzini 4–5 grammdan oshirmaslik, yog'li va qovurilgan ovqatlarni cheklash, sabzavot va mevalarni ko'paytirish, oz miqdorda baliq va tovuq go'shti iste'moli, non mahsulotlarini kamaytirish kabi tamoyillar kiritildi. Mineral vannalar haftasiga 5 marotaba, 15–20 daqiqadan qo'llandi. Shuningdek, bemorlar ikki marta kun davomida 200–300 ml dan mineral suv ichdilar. Kurort hududi sifatida tabiiy mineral suvlar manbai mavjud bo'lgan sharoitlar tanlandi. Nazorat guruhidagi 30 bemor esa shifokor tavsiyasi bo'yicha faqat dori terapiyasini davom ettirdi.

Baholash mezonlari sifatida sistolik va diastolik qon bosimi, yurak urish tezligi, tana massasi indeksi, psixologik holat, uyqu sifati, umumiy charchoq darajasi, stress indeksi va bemorning o'z sog'ligiga subyektiv bahosi qo'llandi. O'Ichovlar davolanish boshlanishida va 14 kun o'tib amalga oshirildi. Kuzatuv natijalariga ko'ra, asosiy guruhda sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Sistolik bosim o'rtacha 15–25 mm Hg ga, diastolik bosim esa 8–12 mm Hg ga kamaydi. Yurak urish tezligi o'rtacha 5–8 ur/min ga pasaydi. Bemorlarning psixologik holati sezilarli darajada yaxshilandi, uyqu sifati oshdi, xavotir va asabiylik kamaydi. Tana massasi indeksi o'rtacha 0.5–1.2 birlikka kamaydi, bu esa parhez va jismoniy faollikning ijobiy natijasini ko'rsatdi.

Nazorat guruhida esa qon bosimi pasayishi nisbatan kam bo'ldi, stress darajasi deyarli o'zgarmadi, uyqu sifatida ham jiddiy siljish kuzatilmadi. Bemorlarning ayrimlarida dori dozalarini oshirish ehtiyoji paydo bo'ldi. Bu esa sanatoriy-kurort davolashning qo'shimcha va mustahkamlovchi terapiya sifatida ahamiyatini tasdiqlaydi. Mineral suvlar buyrak faoliyatini faollashtirib, natriyning chiqarilishini kuchaytiradi, organizmdagi suyuqlik balansini yaxshilaydi va tomirlarning bo'shashishiga yordam beradi. Balneoterapiya qon aylanishini yaxshilab, yurak mushaklariga yuklamani kamaytiradi. Ratsional ovqatlanish esa metabolik muvozanatni tiklaydi, ortiqcha vaznni kamaytiradi va tomirlar holatini yaxshilaydi. Ushbu omillarning birgalikdagi sinergetik ta'siri gipertoniya belgilarining pasayishiga olib keladi.

Natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, tabiiy omillar va ratsional ovqatlanish gipertoniya bemorlari uchun farmakoterapiyani to'ldiruvchi samarali yondashuvdir. Bunday terapiya organizmning tabiiy moslashuv mexanizmlarini faollashtiradi, vegetativ asab tizimining barqarorligini tiklaydi, psixo-emosional muvozanatni yaxshilaydi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Dori yuklamasining kamayishi esa uzoq muddatda nojo'ya ta'sirlar xavfini pasaytiradi. Shuningdek, bemorlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasi kuchayadi, ular parhezni saqlash, jismoniy faollikni oshirish va stressni boshqarishga ahamiyat bera boshlaydi. Bu esa kasallikning qaytishi ehtimolini kamaytiradi.

Shunday qilib, 14 kunlik sanatoriy-kurort rehabilitatsiyasi gipertoniya bemorlarida arterial bosimning barqarorlashishiga, yurak urish tezligining normallashtirishiga, psixologik ahvolning yaxshilanishiga, tana massasi indeksining kamayishiga va umumiy sog'lomlik hisinining oshishiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Ushbu natijalar mineral suvlarni davolash maqsadida qo'llash gipertoniya qarshisida samarali profilaktik va terapevtik vosita ekanligini ko'rsatadi. Tabiiy sharoit, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va psixologik muhitning uyg'unligi organizmni kuchli qo'llab-quvvatlaydi. Kelajakda ushbu yo'nalishda davom etuvchi keng qamrovli tadqiqotlar gipertoniyani boshqarishda sanatoriy-kurort yondashuvining o'rnini yanada mustahkamlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. A.Karimov, , & Mavlanov, B. (2021). *Arterial gipertoniya va rehabilitatsiya asoslari*. Toshkent: Tibbiyot.
2. Sh.Abdullayev, & Xolmatova, N. (2022). *Kurortologiya va sanatoriy davolash usullari*. Toshkent: Innovatsiya Ziyo.
3. D.Rasulova, (2023). Sanatoriy muhitida mineral suvlarning terapevtik ahamiyati. *Tibbiy fanlar axborotnomasi*, (4), 88–93.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. (2023). *Arterial gipertoniya bo‘yicha klinik protokol*. Toshkent.
5. European Society of Cardiology. (2023). *2023 ESC Guidelines for the management of arterial hypertension*.
6. B.Williams, G.Mancia, et al. (2023). Practice Guidelines for Hypertension. *Journal of Hypertension*, 41, 112–135.
7. F.Messerli, C.Bavishi, et al. (2022). Hypertension management and lifestyle therapy. *European Heart Journal*, 43(9), 897–910.
8. P. K.Whelton, R.M.Carey, et al. (2022). *AHA Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults*. American Heart Association.
9. K.Stolarz-Skrzypek, et al. (2021). Lifestyle and non-pharmacological interventions in hypertension. *Cardiology Review*, 29(7), 356–363.
10. K.Sarsenbayev, & A.Yelubayev, (2020). *Kurortologiya va rehabilitatsiya asoslari*. Almaty: Medpress.
11. H.Selye, (2022). *Stress nazariyasi va adaptatsiya mexanizmlari*. Moskva: Meditsina.
12. N.Batenov, (2021). Mineral suvlarning fiziologik ta’siri. *Kurort tibbiyoti jurnali*, (2), 45–52.