

## ГИПЕРТОНИЯ БЕМОРЛАРИДА КУРОРТ РЕАБИЛИТАТСИЯСИ ОРҚАЛИ STRESS VA RUHIY HOLATNING YAXSHILANISHI

MADAMINOV AHMADJON AMIRDDIN O'G'LI

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, ordinator*

Arterial gipertoniya yurak-qon tomir tizimi kasalliklari orasida eng ko'p uchraydigan surunkali holat bo'lib, uning kechishida psixo-emosional stress, asabiy zo'riqish va uyqu buzilishlari muhim patogen omillar hisoblanadi. Stress gormonlarining ko'payishi, vegetativ nerv tizimi disbalansi va psixologik beqarorlik arterial bosimni barqaror nazorat qilishni qiyinlashtiradi. Shu sababli gipertoniya bilan og'rigan bemorlarni davolashda dori-darmon terapiyasi bilan bir qatorda, psixo-emosional barqarorlikni tiklashga qaratilgan reabilitatsiya usullari ham katta ahamiyatga ega.

Ushbu tadqiqot gipertoniya bemorlarida sanatoriy-kurort dasturining stress darajasi, ruhiy holat va vegetativ barqarorlikka ta'sirini baholashga qaratildi. Tadqiqotga gipertoniya II–III bosqichli 30 nafar bemor jalb qilindi. Reabilitatsiya dasturi mineral suvlar bilan balneoterapiya, toza havo muhitida davolovchi yurishlar, past tuzli parhez, sog'lom uyqu rejimi, psixogigiyena mashg'ulotlari va jismoniy relaksatsiya elementlaridan iborat bo'ldi. Davolash davomiyligi 14 kunni tashkil etdi. Bemorlarning ruhiy holati Hamilton tashvish shkalasi, Pittsburg uyqu sifati indeksi va vizual analog shkalalari orqali baholandi.

Natijalar asosiy klinik va psixologik ko'rsatkichlarda sezilarli ijobiy dinamikani ko'rsatdi. Bemorlarning umumiy tashvish darajasi 30–40% ga kamaydi, uyqu sifati yaxshilandi, charchoq va hissiy taranglik pasaydi, kayfiyat va umumiy hayot faolligi oshdi. Subyektiv ravishda bemorlarda tinchlik, tetiklik va kuchlanishning yo'qolishi qayd etildi. Vegetativ belgilarda ham ijobiy siljishlar kuzatildi: yurak urish tezligi pasaydi, vegetativ labillik kamaydi va arterial bosim ko'rsatkichlari barqarorlashdi. Ushbu natijalar tabiiy muhit, balneoterapiya va psixo-gigiyenik dasturlarning

gipertoniya bilan og‘rigan bemorlarning ruhiy va vegetativ holatini yaxshilashda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi.

Sanatoriy-kurort reabilitatsiyasi gipertoniya bemorlarida stressni kamaytiradi, psixo-emosional barqarorlikni tiklaydi, uyqu sifatini yaxshilaydi va hayot sifatini oshiradi. Ushbu yondashuv farmakoterapiyani samarali to‘ldirib, kasallik kechishini yengillashtiradi va uzoq muddatli barqaror natijaga erishishga yordam beradi. Kurort reabilitatsiyasi gipertoniya davolashida samarali psixosomatik komponent sifatida tavsiya etilishi mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov A., & Mavlanov B. (2021). *Arterial gipertoniya va rehabilitatsiya asoslari*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
2. Rasulova D. (2023). Gipertoniya bemorlarida kurort rehabilitatsiyasi va psixo-emosional holat dinamikasi. *Tibbiy fanlar axborotnomasi*, (2), 74–80.
3. Williams, B., Mancia, G., et al. (2023). *ESC Guidelines for the management of arterial hypertension*. European Society of Cardiology.
4. Whelton, P. K., Carey, R. M., et al. (2022). Hypertension management and lifestyle interventions. *Journal of the American College of Cardiology*, 79(9), 127–152.
5. Stolarz-Skrzypek, K., & Kawecka-Jaszcz, K. (2021). Stress-reduction strategies and non-pharmacological therapy in hypertension. *Cardiology Review*, 29(7), 355–362.