

GIPERTONIYANING KELIB CHIQISH SABABLARI

Ilmiy rahbar

Razzakov Nabijon Alijonovich

Kokand University Andijan filiali

Tibbiy va biologik kimyo kafedrası

Dotsent, PhD.

Asqarov Mirjalol Murodjon o'g'li

Kokand University Andijan filiali

Tibbiyot fakulteti davolash

yo'nalishi 305-guruh talabasi

+998-99-402-71-04

Asqarov.2004@icloud.com.

Annotatsiya: Gipertoniya — hayotiy muhim ahamiyatga ega bo'lgan, keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Bu kasallik, asosan, arterial qon bosimi ko'tarilishi bilan xarakterlanadi. Tibbiy statistikaga ko'ra, dunyo aholisining kattagina qismi ushbu kasallikdan aziyat chekadi va kasallik yoshlikdan boshlab to keksalikkacha bo'lgan davrda ham kuzatilishi mumkin. Inson tanasi murakkab tizim bo'lib, barcha tizim va organlar o'zaro bog'langandir. Gipertoniya aynan yurak va qon tomir tizimi bilan bog'liq muammolar natijasida yuzaga keladi. Qon bosimining doimiy va me'yordan ortiq darajada ko'tarilishi yurakni va tomirlarni zo'riqtirib, ularga ortiqcha yuk tushiradi. Bu esa nafaqat yurak, balki miya, buyrak, ko'z va boshqa muhim organlar faoliyatida ham o'z aksini topadi.

Kalit so'zlar: gipertoniya, yuqori qon bosimi, yurak-qon tomir kasalliklari, sog'lom turmush tarzi, davolash, profilaktika.

Normada insonlarda arterial qon bosimi 120/80 mm simob ustuniga teng hisoblanadi. Agar yosh kattalarnikida yoki murakkab holatlarda bu ko'rsatkich me'yoridan oshib, 140/90 mm dan yuqori darajaga yetadigan bo'lsa, gipertoniya tashxisi qo'yiladi. Qon bosimini doimiy nazorat qilish kasallikning yuqori bosqichlarga o'tishining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Gipertoniya asosiy ikki turda uchraydi: birlamchi (essensial) va ikkilamchi (simptomatik) gipertoniya. Birlamchi gipertoniya, odatda, mustaqil kasallik sifatida yuzaga keladi va ko'pincha aniq sababi aniqlanmaydi. Bu tur kasallikning 80 foizdan ortig'ini tashkil etadi. Ikkilamchi gipertoniya esa boshqa kasalliklar — asosan buyrak, endokrin tizim, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari natijasida yuzaga keladi. Gipertoniya rivojlanishiga olib keluvchi omillar juda ko'p. Quyidagi omillar asosiy sabab sifatida keltiriladi: irsiy moyillik, stress, noto'g'ri ovqatlanish, tuzli taomlar haddan tashqari ko'p iste'mol

qilinishi, jismoniy harakatsizlik, ortiqcha vazn, chekish va spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish. Shuningdek, yurak-qon tomir tizimining yoshi o'tgan sari tabiiy ravishda zaiflashishi va yana boshqa kichik omillar ham gipertoniya yuzaga kelishiga turtki beradi. Inson organizmi uchun natriy miqdorining me'yoridan oshib ketishi, organizmda suyuqlikning ushlanib qolishiga sabab bo'lidir. Bu esa qon hajmining ortishiga va natijada arterial bosimning oshishiga olib keladi. Bundan tashqari, semizlik ham gipertoniyaning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Semiz kishilarning organizmida ko'pincha insulin darajasi yuqori bo'ladi, bu esa qon tomirlarini toraytiradi va bosim ko'tarilishiga olib keladi [1].

Gipertoniya, ko'p hollarda, o'zini yaqqol simptomlar bilan namoyon qilmaydi. Ayrim holatlarda esa bosh og'rig'i, bosh aylanishi, yurak sohasida og'riq, tez charchash, quloqlarda shovqin va ko'rishning vaqtincha pasayishi bo'lishi mumkin. Biroq kasallik boshlanishida aksariyat hollarda hech qanday alomat sezilmaydi, natijada inson kasallikdan bexabar bo'lib yuradi va gipertoniya keyingi bosqichlarga o'tgachgina aniqlanadi. Bu esa kasallikning xavfini yanada oshiradi. Gipertoniya ko'plab asoratlar keltirib chiqarishi mumkin. Ularning eng xavflilari — yurak infarkti, miya insulti, yurak yetishmovchiligi, buyrak disfunktsiyasi va boshqa kasalliklar hisoblanadi. Ayniqsa, qon bosimi yuqori bo'lgan insonlarda qon tomirlar tezda eskiradi va mo'rtlashadi, bu esa xavfli natijalarga olib keladi. Gipertoniya tashxisini qo'yishda qon bosimini muntazam o'lchash eng asosiy va oddiy usullardan hisoblanadi. Bundan tashqari, shifokorlar qon va siydik tahlillari, yurak ultratovush tekshiruvlari, elektrokardiografiya kabi instrumental tahlillarni ham tavsiya etishadi. Bu tekshiruvlar gipertoniya sababi va asoratlarini aniqlash, shuningdek, bemorga mos davolash rejasini tuzishda yordam beradi. Gipertoniyaning davolashda bir nechta yondashuvlardagi chora-tadbirlar qo'llaniladi. Birinchi va eng muhim qadam — turmush tarzini to'g'ri yo'lga qo'yish. Ovqatlanish ratsionidan tuz va yog'li ovqatlarni kamaytirish, ko'proq sabzavot va mevalar iste'mol qilish, muntazam jismoniy mashqlar bajarish, stressdan qochish, zararli odatlardan voz kechish, vaznni me'yorida ushlab turish juda muhim. Bu tadbirlar nafaqat qon bosimini tushirish, balki umumiy salomatlikka ham foydali ta'sir ko'rsatadi [2].

Agar yuqoridagi hayotiy o'zgarishlar yetarli natija bermasa, shifokorlar tomonidan turli farmakologik vositalar — antigipertenziv preparatlar buyuriladi. Ular: diuretiklar, beta-blokerlar, kalsiy antagonistlari, ACE-inhibitorlar va angiotenzin reseptorlari antagonistlaridan iborat bo'lishi mumkin. Mazkur preparatlar shifokor tomonidan belgilanadi va ularni doimiy nazorat ostida qabul qilish kerak. Bemorning ahvoli va kasallik darajasiga qarab, dorilar dozasi va ularning kombinatsiyasi tanlanadi. Dori vositalari bilan birga, sog'lom turmush tarzi me'yorlariga amal qilishni davom ettirish ham muhimdir. Gipertoniya bilan og'rikan kasalliklarni muntazam kuzatib borish va doimiy shifokor maslahati ostida bo'lish zarur. Chunki gipertoniyaning to'liq

tuzaladigan kasallik deb hisoblab bo'lmaydi, biroq uni nazorat ostiga olish va asoratlarning oldini olish mumkin. Gipertoniya yillar mobaynida asta-sekin rivojlanib, og'ir natijalarga olib kelishi mumkinligi sababli, qon bosimini o'z vaqtida va to'g'ri davolash zarur. Zamonaviy tibbiyotda gipertoniyani samarali davolash usullari ishlab chiqilgan. Shuningdek, kasallik profilaktikasi — ya'ni, uning rivojlanishini oldini olish juda muhim hisoblanadi. Buning uchun bolalik va o'smliklikdan boshlab sog'lom turmush tarziga amal qilish, ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish, jismoniy faollikni oshirish kerak [3].

Amaliyotda gipertoniya ko'pincha kech aniqlanganligi sababli, har bir inson o'z salomatligiga befarq bo'lmazligi lozim. Aholining keng qatlamida muntazam ravishda qon bosimini tekshirish, sog'lom turmush tarzi uchun sharoit yaratish, zararli odatlardan voz kechish sog'liqni saqlashda asosiy vazifalardan biridir. Shuningdek, davlat miqyosida gipertoniya va yurak-qon tomir kasalliklari bo'yicha targ'ibot tadbirlarini yanada rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Medicina xodimlari esa bu borada aholi bilan tizimli ishlashlari, bemorlarni muntazam tekshirib borishlari talab etiladi. Hozirgi zamon sharoitida gipertoniya kasalligi muammosi jiddiyligi bilan ajralib turadi. Bir tomondan, bu kasallik aholining ish faoliyatini pasaytiradi, mehnatga layoqatni cheklaydi, hayot sifati va umr davomiyligini qisqartiradi. Ikkinchi tomondan, erta tashxis va samarali davolash bilan ko'plab asoratlarning oldini olish mumkin. Kasallikning oldini olish va u bilan kurashish uchun jamiyatning barcha a'zolari: bemorning o'zi, uning oilasi, davolovchi shifokor, davlat va jamoat tashkilotlari hamkorlikda ishlashlari zarur. Sog'lom jamiyat va baxtli kelajak uchun har bir inson o'z salomatligini asrashi, gipertoniya va boshqa surunkali kasalliklarning oldini olishga harakat qilishi lozim [4].

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, gipertoniya — zamonaviy jamiyatning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib, butun dunyoda millionlab insonlar hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Kasallikning o'z vaqtida aniqlanishi, to'g'ri davolash, faol profilaktika choralarini ko'rish — asosiy vazifalardan biridir. Sog'lom turmush tarzi, zararli odatlardan voz kechish, muntazam tibbiy nazorat orqali ushbu kasallikning keng tarqalishining oldini olish mumkin. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy osoyishtalik gipertoniya himoya qiluvchi muhim omillardir. Har bir inson o'z salomatligini qadrlagan holda, gipertoniya muammosini hal etishda faol ishtirok etishi zarur. Bu yondashuv orqali yurtimizda ham umumiy sog'lomlik darajasi oshadi va hayot sifati yaxshilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova H.S., Norqobilov M.A. Kardiologiya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2020.
2. Marupov R.M. Terapevtik kasalliklarning eng muhim masalalari. – Toshkent: Iqbol, 2019.

3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Gipertoniya kasalligining oldini olish va davolash bo‘yicha tavsiyalar. – Toshkent, 2021.
4. Razzoqov Q.Z., Islomov A.H. Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.
5. Sodiqova M.A. Tibbiyotda profilaktika va sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.
6. Beknazarov D.E., Umarova M.N. Yurak va qon-tomir kasalliklari klinikasi va davolash tamoyillari. – Toshkent: Medpress, 2020.
7. Islomov A.A., Gulomov T.T. Arterial gipertoniya bo‘yicha klinik tavsiyalar. – Toshkent: Tibbiyot, 2018.