

ANJIR BARGINING GIPERTANIYA KASALLIGDA QO'LLANILISHI*EMU University**Muallif: Axrorov Azamat A'zamqul o'g'li**Farmatsevtika fakulteti 2-bosqich talabasi***Annotatsiya**

Anjir bargi (*Ficus carica*) xalq tabobatida keng qo'llaniladigan dorivor o'simliklardan biridir. Uning tarkibida flavonoidlar, fenolik birikmalar, organik kislotalar va antioksidant moddalar mavjud bo'lib, ular yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Anjir bargi qaynatmasi qon tomirlarni kengaytirishga yordam beradi, qon aylanishini yaxshilaydi va arterial bosimni pasaytiruvchi xususiyatga ega. Gipertoniya kasalligida uni muntazam iste'mol qilish qon bosimini me'yorda ushlab turishga ko'maklashadi. Shu bilan birga, anjir bargi diuretik (siydik haydovchi) ta'sirga ega bo'lib, organizmdagi ortiqcha suyuqlikni chiqaradi va bu ham qon bosimini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Biroq uni qo'llashdan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: anjir bargi, gipertoniya, qon bosimi, flavonoidlar, antioksidantlar, yurak-qon tomir tizimi, diuretik ta'sir.

Abstract

Fig leaves (*Ficus carica*) are widely used in traditional medicine due to their beneficial properties. They contain flavonoids, phenolic compounds, organic acids, and antioxidants that positively affect the cardiovascular system. Decoctions made from fig leaves help dilate blood vessels, improve circulation, and exhibit antihypertensive effects by lowering blood pressure. In cases of hypertension, regular use may help maintain normal blood pressure levels. Additionally, fig leaves have diuretic properties, promoting the elimination of excess fluids from the body, which also contributes to blood pressure reduction. However, it is advisable to consult a healthcare professional before use.

Keywords: fig leaves, hypertension, blood pressure, flavonoids, antioxidants, cardiovascular system, diuretic effect.

Аннотация

Листья инжира (*Ficus carica*) широко используются в народной медицине благодаря своим лечебным свойствам. Они содержат флавоноиды, фенольные соединения, органические кислоты и антиоксиданты, которые благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Отвар листьев инжира способствует расширению сосудов, улучшает кровообращение и обладает гипотензивным эффектом, снижая артериальное давление. При гипертонической болезни регулярное применение может способствовать нормализации давления. Кроме того, листья инжира обладают мочегонным действием, что помогает

выводить лишнюю жидкость из организма и дополнительно снижать давление. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Ключевые слова: листья инжира, гипертония, артериальное давление, флавоноиды, антиоксиданты, сердечно-сосудистая система, мочегонное действие.

Kirish

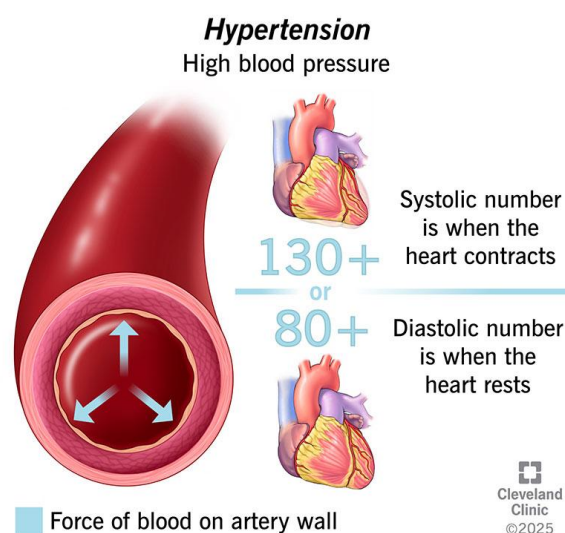
Gipertoniya(1-rasm). (arterial qon bosimining barqaror yuqori bo‘lishi) hozirgi kunda dunyo miqyosida eng keng tarqalgan yurak-qon tomir kasalliklaridan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma‘lumotlariga ko‘ra, ushbu kasallik millionlab insonlarda uchrab, ularning hayot sifati va umr davomiyligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Gipertoniya ko‘pincha yashirin tarzda kechib, dastlab aniq belgilar bermasligi sababli “sokin xavf” sifatida ham e‘tirof etiladi. Vaqtida aniqlanib, nazorat qilinmagan hollarda esa u yurak yetishmovchiligi, miokard infarkti, insult, buyrak yetishmovchiligi kabi og‘ir asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Zamonaviy tibbiyotda gipertoniyani davolash va nazorat qilish uchun turli guruhga mansub dori vositalari qo‘llaniladi. Ular samarali bo‘lishiga qaramay, uzoq muddat davomida qabul qilinganda ayrim nojo‘ya ta‘sirlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli so‘nggi yillarda kasallikni oldini olish va davolashda tabiiy manbalarga, xususan dorivor o‘simliklarga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda. Dorivor o‘simliklar organizmga nisbatan yumshoq ta‘sir ko‘rsatishi, kamroq nojo‘ya ta‘sirlarga ega bo‘lishi hamda uzoq muddat qo‘llash imkoniyati bilan ahamiyatlidir.

Shunday dorivor o‘simliklardan biri — anjir (*Ficus carica*) bo‘lib, uning barglari xalq tabobatida qadim zamonlardan beri turli kasalliklarni davolashda qo‘llanib kelinadi. Anjir bargi tarkibida flavonoidlar, fenolik birikmalar, organik kislotalar, vitaminlar va antioksidant moddalar mavjud bo‘lib, ular organizmda oksidlovchi stressni kamaytiradi, qon tomirlar elastikligini oshiradi va yurak faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Ayniqsa, uning qon tomirlarni kengaytiruvchi va siydik haydovchi xususiyatlari arterial bosimni pasaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda anjir bargidan tayyorlangan damlama va qaynatmalar xalq tabobatida gipertoniyani yengillashtirish vositasi sifatida qo‘llanib kelinmoqda. Shu bilan birga, ilmiy tadqiqotlarda ham uning biologik faol moddalari yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi aniqlanmoqda. Bu esa anjir bargining nafaqat xalq tabobatida, balki ilmiy tibbiyotda ham istiqbolli tabiiy vosita sifatida o‘rganilishini taqozo etadi.

Shu nuqtai nazardan, anjir bargining gipertoniya kasalligini oldini olish va davolashdagi o‘rni, uning biologik faol moddalari hamda ularning ta‘sir mexanizmlarini o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.



(1-rasm).

KASALLIKLARNING TAHLILI

Gipertoniya — bu arterial qon bosimining uzoq vaqt davomida me'yoriy ko'rsatkichlardan yuqori bo'lib turishi bilan xarakterlanadigan surunkali kasallikdir. Odatda sog'lom odamda qon bosimi 120/80 mm.sim.ust. atrofida bo'ladi, 140/90 mm.sim.ust. va undan yuqori ko'rsatkichlar esa gipertoniya mavjudligini ko'rsatadi. Ushbu kasallik yurak-qon tomir tizimining eng muhim patologiyalaridan biri bo'lib, ko'pincha asta-sekin rivojlanadi va uzoq vaqt davomida sezilmasligi mumkin.

Gipertoniyaning kelib chiqishiga ko'plab omillar ta'sir qiladi. Ular orasida irsiy moyillik, noto'g'ri ovqatlanish (ortiqcha tuz va yog'li mahsulotlar iste'moli), kamharakat turmush tarzi, semizlik, doimiy stress, zararli odatlar (chekish va spirtli ichimliklar iste'moli) asosiy o'rin tutadi. Shuningdek, buyrak kasalliklari, endokrin tizim buzilishlari va metabolik sindrom ham gipertoniya rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Kasallikning patogenezi asosan qon tomirlar tonusining oshishi, ularning elastikligi kamayishi va periferik qarshilikning ortishi bilan bog'liq. Natijada yurak qon haydash uchun ko'proq kuch sarflaydi, bu esa yurak mushagining qalinlashishiga (gipertrofiya) olib keladi. Qon tomir devorlarining shikastlanishi esa ateroskleroz rivojlanishini tezlashtiradi va qon aylanishini yanada qiyinlashtiradi.

Gipertoniya ko'pincha bosh og'rig'i, bosh aylanishi, quloqlarda shovqin, yurak urishining tezlashuvi, tez charchash kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Biroq ayrim hollarda kasallik simptomsiz kechib, faqat tekshiruv vaqtida aniqlanadi. Shu sababli uni "yashirin kasallik" deb ham atashadi.

Agar gipertoniya vaqtida davolanmasa, u og'ir asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Eng xavfli asoratlari qatoriga miokard infarkti, insult, yurak va buyrak yetishmovchiligi, ko'rish qobiliyatining pasayishi kiradi. Shu bois kasallikni erta aniqlash, muntazam nazorat qilish va kompleks davolash choralarini ko'rish muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, kasallikni davolashda nafaqat dori vositalari, balki turmush tarzini o'zgartirish va tabiiy vositalardan foydalanish ham muhim hisoblanadi. Jumladan, dorivor o'simliklar, xususan anjir (*Ficus carica*) bargi tarkibidagi biologik faol moddalar qon bosimini me'yorlashtirishda yordam berishi mumkin. Bu esa ularni gipertoniya kasalligini kompleks davolashda qo'shimcha vosita sifatida qo'llash imkonini beradi.

KASALLIKLARNING RIVOJLANISHI VA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR.		
Omil turi	Omillar	Ta'siri va izohi
Irsiy omillar	Irsiy moyillik	Ota-onada gipertoniya bo'lsa, farzandda kasallik rivojlanish xavfi sezilarli darajada ortadi.
Turmush tarzi	Kamharakatlik (gipodinamiya)	Qon aylanishi sekinlashadi, yurak va tomirlarga tushadigan yuklama ortadi.
	Noto'g'ri ovqatlanish	Haddan tashqari tuz va yog'li ovqatlar iste'mol qilish qon bosimini to'g'ridan-to'g'ri oshiradi.
	Semizlik	Tana vazni ortishi natijasida yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuk tushadi.
	Stress va asabiylik	Stress gormonlari ajralishi hisobiga qon tomirlar torayadi va bosim ko'tariladi.
	Uyqu yetishmasligi	Surunkali uyqusizlik organizmdagi gormonal muvozanatni buzadi.
Zararli odatlar	Chekish	Tamaki tarkibidagi moddalar qon tomir devorlarini shikastlab, ularni qattiqlashtiradi.

Anjir bargining (*Ficus carica*) gipertoniya qo'llanilishining afzalliklari va kamchiliklari.

Afzalliklari:

Anjir bargi (2-rasm). tabiiy dorivor vosita hisoblanib, organizmga nisbatan yumshoq ta'sir ko'rsatadi. Uning tarkibidagi biologik faol moddalar qon tomirlarni kengaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va arterial bosimni pasaytirishga yordam beradi. Shuningdek, u antioksidant xususiyatga ega bo'lib, organizmni zararli erkin radikallardan himoya qiladi. Anjir bargi siydik haydovchi ta'sirga ega bo'lgani uchun organizmdagi ortiqcha suyuqlikni chiqarib, qon bosimini kamaytirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, yurak faoliyatini qo'llab-quvvatlab, umumiy sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Kamchiliklari:

Anjir bargining ta'siri sekin namoyon bo'ladi, shu sababli uni uzoq muddat davomida muntazam iste'mol qilish talab etiladi. Har bir organizm individual bo'lgani uchun ayrim insonlarda allergik reaksiyalar yuzaga kelishi mumkin. Bundan tashqari, noto'g'ri yoki me'yorida ortiq iste'mol qilish nojo'ya ta'sirlarga olib kelishi ehtimoli mavjud. Homilador ayollar va surunkali kasalliklarga ega bo'lgan bemorlar uchun uni qo'llashda ehtiyotkorlik zarur. Shuningdek, anjir bargi asosiy davolash vositasi emas, balki qo'shimcha yordamchi vosita sifatida qo'llanishi lozim.



(2-rasm).

Xulosa

Anjir bargi (*Ficus carica*) dorivor o'simlik sifatida xalq tabobatida keng qo'llanilib kelinadi va uning tarkibidagi flavonoidlar, fenolik birikmalar hamda boshqa biologik faol moddalar organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, u yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, qon tomirlarni kengaytirish va qon bosimini pasaytirish xususiyatlari bilan gipertoniya kasalligida foydali tabiiy vosita sifatida ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mawa S., Husain K., Jantan I. *Ficus carica L. (Moraceae): Phytochemistry, Traditional Uses and Biological Activities*. — Bu maqolada anjir bargi va mevasi tarkibidagi fenolik moddalar va dorivor xususiyatlari keng yoritilgan.

2. Iman S. va boshqalar (2017) *Evaluation of antihypertensive potential of Ficus carica fruit.* — Tadqiqotda anjir ekstrakti qon bosimini pasaytiruvchi (gipotenziv) ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.
3. Fazel M.F. va boshqalar (2024) *Physicochemical, nutritional and therapeutic potential of Ficus carica.* — Anjirning biologik faol moddalari va farmakologik xususiyatlari umumlashtirilgan.
4. Li Z. va boshqalar (2021) *Phytochemistry and bioactivities of Ficus carica.* — Anjir bargi ekstraktining antioksidant va biologik faol xususiyatlari o'rganilgan.
5. Abe T. va boshqalar (2022) *Efficacy and Safety of Fig (Ficus carica L.) Leaf Tea.* — Anjir bargi choyining organizmga ta'siri va klinik samaradorligi tadqiq qilingan.
6. Badgajar S.B. va boshqalar (2014) *Traditional uses, phytochemistry and pharmacology of Ficus carica.* — Anjirning xalq tabobatidagi qo'llanilishi va dorivor ahamiyati yoritilgan.
7. Sandhu A.K. va boshqalar (2023) *Phytochemical composition and health benefits of figs.* — Anjir tarkibidagi antioksidantlar va yurak-qon tomir tizimiga ta'siri haqida ma'lumot beradi.
8. Ajeigbe O.F. va boshqalar (2021) *Ficus plants in the management of hypertension.* — Ficus turkumiga mansub o'simliklarning gipertoniya kasalligida qo'llanilishi ko'rib chiqilgan.
9. Khalid M.U. va boshqalar (2025) *Ficus carica as a source of bioactive compounds.* — Anjir ekstraktining qon bosimini pasaytiruvchi ta'siri haqida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan.
10. Turli ilmiy sharh maqolalar va xalq tabobati manbalari — Anjir bargining yallig'lanishga qarshi, antioksidant va diuretik xususiyatlari haqida umumiy ma'lumotlar.