GIPERTONIYA KASALLIGI: SABABLARI, RIVOJLANISH MEXANIZMLARI, BELGILARI VA OLDINI OLISH CHORALARI

Haqnazarova Dilorom To‘rayevna

Surxondaryo viloyati, Termiz shahri Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

Vrach-o‘qituvchisi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada gipertoniya kasalligining kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari, asosiy klinik belgilari hamda inson organizmiga ta’siri yoritilgan. Arterial qon bosimining uzoq vaqt davomida yuqori bo‘lishi yurak-qon tomir tizimi, miya va buyraklar faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi tahlil qilingan. Shuningdek, gipertoniyaning rivojlanishida ortiqcha tana vazni, kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish, tuz iste’molining ko‘pligi, stress va boshqa xavf omillarining o‘rni ko‘rib chiqilgan. Maqolada arterial qon bosimini muntazam nazorat qilish, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlardan voz kechish va shifokor tavsiyalariga rioya qilish gipertoniyaning oldini olish hamda asoratlarini kamaytirishning muhim yo‘nalishlari sifatida asoslangan.

Kalit so‘zlar: gipertoniya, arterial qon bosimi, yurak-qon tomir tizimi, qon tomirlari, xavf omillari, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi, davolash.

Gipertoniya, ya’ni arterial qon bosimining doimiy ravishda yuqori bo‘lishi zamonaviy tibbiyotda keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biridir. Ushbu holat yurak-qon tomir tizimiga uzoq muddat davomida ortiqcha yuklama tushishiga sabab bo‘lib, yurak, miya, buyraklar va boshqa muhim a’zolarning faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Gipertoniya ko‘pincha uzoq vaqt davomida yaqqol belgilar bilan namoyon bo‘lmagani sababli “yashirin” xavf omillaridan biri sifatida qaraladi. Shu bois inson o‘zini sog‘lom his qilayotgan bo‘lsa ham, arterial qon bosimini muntazam nazorat qilib borishi muhimdir. Arterial bosim yurakning qonni

tomirlarga haydash jarayoni va qon tomirlarining qarshiligi bilan bog‘liq. Qon bosimining uzoq vaqt davomida me’yoridan yuqori bo‘lishi tomirlar devoriga qo‘shimcha bosim beradi. Natijada qon tomirlarining elastikligi pasayishi, yurak mushagining zo‘riqishi va ayrim a’zolarda qon aylanishining buzilishi yuzaga kelishi mumkin.

Gipertoniya rivojlanishiga bir nechta omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ularning ayrimlari insonning turmush tarzi bilan, boshqalari esa irsiyat, yosh va organizmdagi boshqa kasalliklar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ortiqcha tana vazni, kamharakatlilik, tuzli oziq-ovqatlarni ko‘p iste’mol qilish, doimiy ruhiy zo‘riqish, uyquning yetarli emasligi va chekish kabi omillar qon bosimining oshish xavfini kuchaytiradi. Shuningdek, ayrim buyrak, endokrin va yurak-qon tomir kasalliklari ham arterial gipertoniyaning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Gipertoniyaning muhim xususiyatlaridan biri shundaki, uning dastlabki bosqichlarida bemorda hech qanday aniq shikoyat bo‘lmasligi mumkin. Ba’zi insonlarda bosh og‘rig‘i, bosh aylanishi, quloqda shovqin, tez charchash, yurak urishining tezlashishi, ko‘z oldida xiralashish yoki uyquning buzilishi kabi belgilar kuzatiladi. Biroq ushbu belgilar faqat gipertoniyaga xos emas. Shu sababli kasallikni faqat alomatlarga qarab aniqlash to‘g‘ri emas. Tashxisni shifokor ko‘rigi va arterial qon bosimini tegishli sharoitlarda takroran o‘lchash orqali aniqlash lozim. Arterial qon bosimini muntazam tekshirib turish gipertoniyani erta aniqlashning eng oddiy va muhim usullaridan biridir. Qon bosimi maxsus tonometr yordamida o‘lchanadi. O‘lchashdan oldin bir necha daqiqa tinch holatda o‘tirish, jismoniy zo‘riqish va kuchli hayajondan keyin darhol o‘lchamaslik tavsiya etiladi. Qon bosimi ko‘rsatkichlari vaqt-vaqti bilan o‘zgarib turishi mumkinligi sababli bitta o‘lchov asosida mustaqil ravishda tashxis qo‘yish yoki dori qabul qilish mumkin emas.

Gipertoniyaning organizmga ta’siri uzoq muddat davomida shakllanadi. Qon bosimining nazoratsiz yuqori bo‘lishi yurakka tushadigan yuklamani oshiradi. Natijada yurak mushagida strukturaviy o‘zgarishlar paydo bo‘lishi va yurakning

normal faoliyati buzilishi mumkin. Bundan tashqari, yuqori qon bosimi qon tomirlarining zararlanishi va aterosklerotik jarayonlarning rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bu holat yurak-qon tomir tizimi kasalliklari xavfini oshiradi. Gipertoniya miya qon tomirlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Qon bosimining keskin yoki uzoq muddat yuqori bo‘lishi miya qon aylanishining buzilishi uchun muhim xavf omillaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, buyraklarning qon tomirlari ham yuqori bosim ta’sirida zararlanishi mumkin. Buyrak faoliyatining pasayishi esa o‘z navbatida qon bosimining yanada yomon nazorat qilinishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli gipertoniyani faqat qon bosimi bilan bog‘liq muammo sifatida emas, balki butun organizmga ta’sir qiluvchi holat sifatida baholash kerak [2].

Kasallikning oldini olishda sog‘lom turmush tarzining ahamiyati katta. Avvalo, ovqatlanish tartibiga e’tibor berish zarur. Kundalik ratsionda sabzavot va mevalar, butun donli mahsulotlar hamda organizm uchun foydali oziq moddalarga boy mahsulotlarning yetarli bo‘lishi maqsadga muvofiq. Tuz iste’molini me’yorlashtirish ham arterial qon bosimini nazorat qilishda muhim hisoblanadi. Ayniqsa, tarkibida natriy miqdori yuqori bo‘lgan qayta ishlangan mahsulotlarni haddan tashqari ko‘p iste’mol qilishdan saqlanish kerak. Jismoniy faollik ham gipertoniyaning oldini olish va umumiy yurak-qon tomir salomatligini yaxshilashda muhim o‘rin tutadi. Muntazam yurish, yengil yugurish, suzish, velosipedda sayr qilish kabi insonning yosh va sog‘liq holatiga mos faoliyat turlaridan foydalanish mumkin. Biroq yurak-qon tomir tizimida muammolari mavjud bo‘lgan insonlar jismoniy mashg‘ulotlar turini shifokor bilan maslahatlashgan holda tanlashi kerak. Ruhiy zo‘riqishni kamaytirish ham qon bosimini nazorat qilishda ahamiyatlidir. Doimiy stress, yetarli dam olmaslik va uyqu rejimining buzilishi organizmning umumiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun ish va dam olish vaqtini to‘g‘ri tashkil etish, yetarli uxlash, muntazam jismoniy faollik bilan shug‘ullanish va ruhiy zo‘riqishni kamaytirishga harakat qilish zarur.

Gipertoniya aniqlangan bemorlar uchun dori vositalarini shifokor tavsiyasi asosida qabul qilish juda muhim. Qon bosimi me'yorlashganidan keyin bemor o'zicha dori qabul qilishni to'xtatmasligi yoki preparat dozasini o'zgartirmasligi kerak. Davolash sxemasi har bir bemorning yoshi, umumiy sog'lig'i, qon bosimi darajasi, boshqa kasalliklari va yurak-qon tomir xavf omillariga qarab belgilanadi. Shifokor tomonidan tavsiya etilgan davolashga rioya qilish kasallikni uzoq muddat nazorat qilishga yordam beradi. Aholining tibbiy savodxonligini oshirish gipertoniyaning oldini olishda alohida ahamiyatga ega. Insonlar qon bosimini muntazam tekshirish, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish va zararli odatlardan voz kechishning ahamiyatini yaxshi bilishlari kerak. Ayniqsa, yoshi katta insonlar, ortiqcha vaznga ega bo'lganlar va oilasida gipertoniya bilan kasallangan kishilar mavjud bo'lgan shaxslar arterial bosimni muntazam nazorat qilib borishlari maqsadga muvofiq [4].

Xulosa qilib aytganda, gipertoniya uzoq vaqt davomida sezilmasdan rivojlanishi mumkin bo'lgan, ammo nazoratsiz qoldirilganda yurak-qon tomir tizimi, miya va buyraklar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan surunkali holatdir. Kasallikning oldini olish va uni nazorat qilishda arterial qon bosimini muntazam o'lchash, to'g'ri ovqatlanish, tuz iste'molini kamaytirish, yetarli jismoniy faollik, sog'lom uyqu va stressni boshqarish muhim ahamiyatga ega. Gipertoniya aniqlangan taqdirda esa shifokor ko'rsatmalariga rioya qilish va belgilangan davolashni muntazam davom ettirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov Sh.I., Haydarov A.A. Ichki kasalliklar. — Toshkent: «O'zbekiston», 2020. — 512 b.
2. G'ulomov S.S., Rahmonov B.R. Terapiya: ichki kasalliklar. — Toshkent: «Yangi asr avlodi», 2022. — 384 b.

3. Zhou B., Perel P., Mensah G.A., Ezzati M. Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension // *Nature Reviews Cardiology*. — 2021. — Vol. 18. — P. 785–802.
4. Yo‘ldoshev J.Y., Ismoilov N.A. Klinik tibbiyot asoslari. — Toshkent: «Tibbiyot», 2021. — 296 b.