

YOSHLAR ORASIDA ARTERIAL GIPERTENZIYA: ERTA ANIQLASH VA YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING PROFILAKTIKASI

Samarqand davlat tibbiyot universiteti
patologik anatomiya kafedrası

O`roqov G`ayrat

Telefon raqami : +998933538155

Abdurashidova Muyassar Azimovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

3- kurs talabasi

Telefon raqami : +998995376207

Annotatsiya

Ushbu maqolada yoshlar orasida arterial gipertenziyaning dolzarbligi, uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy xavf omillari, kasallikni erta aniqlash va yurak-qon tomir asoratlarining oldini olish masalalari yoritilgan. Arterial qon bosimining uzoq muddat yuqori bo'lishi yurak, miya, buyrak va qon tomirlarining zararlanish xavfini oshiradi. Yosh davrida gipertenziyaning rivojlanishida ortiqcha vazn, kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish, ortiqcha tuz iste'moli, chekish, stress va uyqu yetishmovchiligi kabi omillar muhim ahamiyatga ega. Maqolada arterial bosimni muntazam nazorat qilish, xavf guruhlarini erta aniqlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasining muhim yo'nalishlari sifatida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: arterial gipertenziya, yoshlar, qon bosimi, yurak-qon tomir kasalliklari, xavf omillari, erta diagnostika, profilaktika, sog'lom turmush tarzi.

Kirish

Yurak-qon tomir kasalliklari zamonaviy tibbiyotning eng muhim muammolaridan biri bo'lib, ularning rivojlanishida arterial gipertenziya asosiy xavf omillaridan hisoblanadi. Gipertenziya ko'pincha uzoq vaqt davomida yaqqol klinik belgilar bermasligi sababli "yashirin" kechishi va inson tomonidan o'z vaqtida sezilmasligi mumkin. Shu sababli arterial qon bosimini muntazam o'lchash va uning o'zgarishlarini erta aniqlash kasallikning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ilgari arterial gipertenziya ko'proq katta yoshdagi insonlar bilan bog'langan bo'lsa, hozirgi davrda yoshlar orasida ham qon bosimining ko'tarilishiga olib keluvchi xavf omillari mavjud. Kamharakat turmush tarzi, yuqori kaloriyali va tuzga boy ovqatlarni ko'p iste'mol qilish, ortiqcha vazn, doimiy stress, uyqu rejimining buzilishi hamda tamaki mahsulotlaridan foydalanish shular jumlasidandir. Shuning uchun yosh davrida arterial gipertenziyani aniqlash faqat mavjud kasallikni nazorat qilish emas, balki kelajakdagi yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish nuqtayi nazaridan ham muhimdir.

Yoshlar orasida arterial gipertenziyaning asosiy xavf omillari

Arterial qon bosimining oshishiga turli omillar sabab bo'lishi mumkin. Ularning ayrimlari o'zgartirilishi mumkin bo'lgan xavf omillari hisoblanadi. Jumladan, ortiqcha tana vazni, jismoniy faollikning yetarli emasligi, ratsionda tuzning ko'pligi, meva va sabzavotlarning kam iste'mol qilinishi, chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish qon bosimi oshishiga zamin yaratishi mumkin. Yoshlarning kundalik hayotida uzoq vaqt davomida kompyuter va smartfonlardan foydalanish, jismoniy faollikning kamayishi va uyqu rejimining buzilishi ham sog'liq uchun qo'shimcha xavf tug'diradi. Bundan tashqari, oilaviy anamnezda gipertenziyaning mavjudligi ham shaxsda yuqori qon bosimi rivojlanish ehtimolini oshirishi mumkin. Ayniqsa, ortiqcha vazn va semirish muhim xavf omillaridan biridir. Tana vaznining ortishi metabolik o'zgarishlar bilan birga kechib, arterial bosimning ko'tarilishiga yordam berishi mumkin. Shu sababli yoshlar orasida gipertenziyaning oldini olishda tana vaznini me'yorda saqlash muhim o'rin tutadi.

Arterial gipertenziyaning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri

Qon bosimining uzoq vaqt davomida yuqori bo'lishi yurak va qon tomirlariga ortiqcha yuklama beradi. Vaqt o'tishi bilan qon tomirlarining strukturaviy va funksional o'zgarishlari, yurak mushagiga tushadigan yuklamaning ortishi hamda boshqa a'zolarining zararlanish xavfi yuzaga kelishi mumkin. Arterial gipertenziya yurak-qon tomir kasalliklari, xususan, yurak ishemik kasalligi va insult kabi og'ir asoratlarning rivojlanish xavfi bilan bog'liq. Bundan tashqari, yuqori qon bosimi buyrak faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muhim jihati shundaki, qon bosimining yuqori bo'lishi yosh davrida aniqlansa, xavf omillarini o'z vaqtida bartaraf etish va tibbiy nazoratni yo'lga qo'yish orqali keyingi asoratlar xavfini kamaytirish imkoniyati mavjud. Arterial gipertenziyaning dastlabki bosqichlarida ayrim bemorlarda hech qanday aniq shikoyatlar bo'lmasligi mumkin. Bosh og'rig'i, bosh aylanishi, yurak urishining tezlashishi kabi belgilar kuzatilishi mumkin bo'lsa-da, ularning mavjudligi yoki yo'qligi gipertenziyani aniqlash uchun yetarli emas. Shu sababli qon bosimini muntazam o'lchash profilaktik tibbiyotning oddiy, ammo muhim usullaridan biridir. Qon bosimi yuqori ko'rsatkichlarni takroran ko'rsatsa, bemor shifokor ko'rigidan o'tishi va zarur tekshiruvlardan foydalanishi kerak. Yoshlar orasida profilaktik ko'riklarni kuchaytirish, arterial bosimni nazorat qilish va xavf guruhlarini aniqlash kasallikni erta bosqichda aniqlash imkonini beradi.

Yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasi

Gipertenziyaning oldini olishda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ratsionda tuz miqdorini kamaytirish, sabzavot va mevalarni yetarli iste'mol qilish, tana vaznini nazorat qilish va muntazam jismoniy faollikni yo'lga qo'yish arterial qon bosimini nazorat qilishga yordam beradi. Bundan tashqari, chekishdan voz kechish, yetarli uyquni ta'minlash va stressni boshqarish ham yurak-qon tomir salomatligini saqlashga xizmat qiladi. Profilaktikaning yana bir muhim jihati — aholining tibbiy savodxonligini oshirishdir. Yosh inson o'z qon bosimini qanday va qachon nazorat qilish, qaysi holatlarda shifokorga murojaat qilish va sog'lom turmush tarzining ahamiyatini bilishi kerak.

Xulosa

Yoshlar orasida arterial gipertenziyaning oldini olish va uni erta aniqlash kelajakda yurak-qon tomir kasalliklari yukini kamaytirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Kasallikning rivojlanishida ortiqcha vazn, kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish, ortiqcha tuz iste‘moli, chekish, stress va uyqu buzilishi kabi boshqarilishi mumkin bo‘lgan xavf omillari muhim o‘rin tutadi. Arterial qon bosimini muntazam nazorat qilish, profilaktik tibbiy ko‘riklardan foydalanish va sog‘lom turmush tarzini yoshligidan shakllantirish gipertenziyani erta aniqlash hamda uning uzoq muddatli asoratlari xavfini kamaytirishga yordam beradi. Shu sababli yoshlar salomatligini muhofaza qilishda arterial gipertenziya profilaktikasiga alohida e‘tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

Gadayev A.G. *Ichki kasalliklar*. – Toshkent: Turon zamin ziyo, 2016.

Gadayev A.G. *Ichki kasalliklar*. Qayta ishlangan va to‘ldirilgan ikkinchi nashr. – Toshkent: Muharrir nashriyoti, 2021.

Gadayev A.G., Karimov M.Sh., Axmedov X.S. *Ichki kasalliklar propedevtikasi*. – Toshkent: Muharrir nashriyoti, 2018. – 712 b.

Gadayev A.G., Karimov M.Sh., Axmedov X.S. *Ichki kasalliklar propedevtikasi*. – Toshkent, 2012.

Gadayev A.G. *Ichki kasalliklar: tibbiy biologiya va tibbiy profilaktika fakultetlari talabalari uchun darslik*. – Toshkent: Muharrir nashriyoti, 2021. – 600 b.

Tashkenbayeva E.N. *Klinik kardiologiyasi*. – Toshkent: “Tibbiyot ko‘zgusi”, 2021. – 568 b. Ushbu darslikda arterial gipertenziya, yurak-qon tomir kasalliklari, ularning diagnostikasi va davolash tamoyillari yoritilgan.

Mamadov Yu.M., Xo‘jamberdiyev M.A., Mamatov B.Yu. *Klinik farmakologiya*. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2010. – 576 b.

Abdullayev U. *Yurak qon-tomir tizimi fiziologiyasi*. O‘quv-uslubiy majmua. – Namangan, 2024. – 126 b.

Mamajanov M. *Yurak qon-tomir tizimi fiziologiyasi*. O'quv-uslubiy majmua. – Namangan, 2023. – 122 Gadayev A.G., Axmedov X.S., Sobirov M.A., Shodikulova G.Z. *Terapiya*. O'zbek tilidagi