

GIPERTONIYA KASALLIKLARI VA ARTERIAL GIPERTENZIYA

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17959068>

Qodirova Shahnoza Yashnar qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti davolash ishi yo'nalishi 3-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Chorshanbiyev Chori Xudoymurotovich

Annotatsiya

Maqolada arterial gipertenziya, uning sabablari, klinik belgilari va gipertonik kriz holatida birinchi yordam choralariga oid ilmiy ma'lumotlar keltirilgan. Gipertenziya sabablari, birlamchi va ikkilamchi turlari, xavf omillari, shuningdek kasallikning dastlabki bosqichlarida profilaktika va turmush tarzi choralari tahlil qilingan. Maqola yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish va qon bosimini boshqarish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar

arterial gipertenziya, gipertoniya, qon bosimi, gipertonik kriz, profilaktika, yurak-qon tomir kasalliklari

Arterial gipertenziya, yoki keng tarqalgan nomi bilan gipertoniya, inson organizmida qon bosimining normadan yuqori darajada bo'lishi bilan tavsiflanadi va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Ushbu kasallikning eng xavfli oqibatlari orasida miokard infarkti va insult alohida o'rin egallaydi. An'anaviy ravishda, gipertenziya kattalar va keksa yoshdagi shaxslarda uchraydi, ammo so'nggi yillarda o'rta yosh va yosh avlod orasida ham yuqori qon bosimi holatlari ko'paygani kuzatilmoqda. Gipertoniya dastlab belgilersiz kechishi mumkin, shu sababli bemor ko'pincha patologik o'zgarishlarni sezmaydi. Qon bosimi ko'rsatkichlari 140/90 mmHg dan yuqori bo'lsa, bu kasallik belgisi sifatida qabul qilinadi va maxsus davolash choralarini talab qiladi. Ushbu maqola orqali arterial gipertenziya sabablari, uning klinik belgilarini aniqlash, gipertonik kriz holatidagi birinchi yordam va kasallikning dastlabki bosqichlarida qo'llanadigan profilaktik chora-tadbirlar haqida ilmiy ma'lumot beriladi.

Qon bosimi – bu yurakning har bir qisqarishida qon tomirlar devoriga tushadigan bosim bo'lib, u organizmning barcha to'qimalariga qon yetkazib berilishini ta'minlaydi. Sistolik bosim yurak qisqarganda, diastolik bosim esa yurak bo'shashganda o'lchanadi. Kattalarda qon bosimining normativ ko'rsatkichlari 120/80 mmHg hisoblanadi, ammo har bir insonning individual fiziologik normal

ko'rsatkichlari mavjud. Gipertenziya esa qon bosimining 140/90 mmHg va undan yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadi. Agar bu ko'rsatkichlar 180/110 mmHg yoki undan yuqori bo'lsa, bu holat gipertonik kriz deb ataladi va bemorning hayoti uchun xavfli hisoblanadi.

Arterial gipertenziya ikki asosiy turga bo'linadi: birlamchi va ikkilamchi. Birlamchi gipertenziya – bu qon bosimining o'z-o'zidan oshishi bo'lib, barcha holatlarning 90 foizini tashkil etadi. Uning sababini aniqlash qiyin bo'lib, odatda nasliy moyillik, ortiqcha tana vazni, stress, noxush turmush tarzi va noto'g'ri ovqatlanish kabi omillar bilan bog'liq. Ikkilamchi gipertenziya esa boshqa kasalliklar oqibatida paydo bo'ladi. Bular orasida ateroskleroz, buyrak va buyrak usti bez kasalliklari, qalqonsimon bezning funktsiyasining buzilishi, gormonal disbalanslar va endokrin tizim kasalliklari alohida ahamiyatga ega. Ikkilamchi gipertenziya holatida asosiy kasallikni davolash orqali qon bosimi normallashtiriladi, birlamchi gipertenziya esa ko'pincha doimiy profilaktika va turmush tarzini o'zgartirish bilan boshqariladi.

Birlamchi gipertenziya rivojlanishida muhim omillar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Nasliy omil:** ota-onada yoki yaqin qarindoshlarida gipertenziya mavjud bo'lsa, kasallik rivojlanish xavfi oshadi.
- **Ortiqcha tana vazni va semizlik:** yog' to'planishi yurak va qon tomir tizimiga yukni oshiradi, qon bosimini ko'taradi.
- **Stress va psixologik zo'riqish:** surunkali stress organizmda kortizol va adrenalin gormonlarini ko'paytiradi, bu esa qon bosimini oshiradi.
- **Noto'g'ri ovqatlanish:** tuz, yog' va shakarni ortiqcha iste'mol qilish qon bosimini oshirishga olib keladi.
- **Spirtli ichimliklar va tamaki mahsulotlari:** ularning muntazam iste'moli qon tomir devorlarining elastikligini kamaytiradi va gipertenziya xavfini oshiradi.

Gipertonik kriz – bu gipertenziyaning eng jiddiy asorati bo'lib, qon bosimi birdan oshadi va yurak, miya va boshqa hayotiy organlarga zarar yetkazishi mumkin. Gipertonik kriz simptomlari orasida nafas qiyinlashuvi, ko'krak sohasida og'riq, taxikardiya, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, ko'rish qobiliyatining buzilishi, ko'ngil aynishi, teri rangining o'zgarishi va haroratning biroz oshishi mavjud. Agar bu simptomlar paydo bo'lsa, bemor darhol shifokor nazoratiga olinishi va zudlik bilan qon bosimi o'lchanishi shart.

Gipertonik kriz paytida birinchi yordam choralarini to'g'ri qo'llash muhimdir. Bemorni qulay joyga yotqizish, tananing yuqori qismini biroz ko'tarish, kiyimlarni bo'shatish, toza havo ta'minlash – bu asosiy choralar hisoblanadi. Agar bemorga oldindan yozilgan qon bosimini tushiruvchi preparatlar mavjud bo'lsa, ularni

tavsiya etilgan rejimda berish mumkin. Tez yordam sifatida Nifedipin yoki Kaptopril tabletkalari til ostiga berilishi mumkin. Shuningdek, sedativ vositalar (Korvalol, Valokordin) bemorni tinchlantiradi va umumiy ahvolini yaxshilaydi. Iliq muolajalar, masalan grelkalarni oyoqqa qo'yish, qon tomirlarning tonusini pasaytirib, qon bosimini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Gipertenziyaning dastlabki bosqichlarida profilaktik choralarga alohida e'tibor qaratish kerak. Sog'lom turmush tarzini saqlash, muntazam jismoniy faollik, ortiqcha vazndan qochish, stressni boshqarish, tuz va yog'ni me'yorida iste'mol qilish gipertenziya rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shu bilan birga, muntazam qon bosimini o'lchash va shifokor bilan maslahatlashish jiddiy asoratlarni oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Arterial gipertenziya – zamonaviy tibbiyotda keng tarqalgan kasallik bo'lib, yurak-qon tomir tizimining sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kasallik ko'pincha belgilsiz kechadi, shu sababli o'z vaqtida tashxis va profilaktik choralar muhimdir. Gipertonik kriz holatida esa tezkor tibbiy yordam va birinchi yordam choralarni qo'llash bemorning hayotini saqlab qolishda muhim ahamiyatga ega. Kasallikning oldini olish va davolashda sog'lom turmush tarzi, stressni kamaytirish, ortiqcha vazndan qochish va me'yorida dori-darmonlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, qon bosimini muntazam kuzatish va shifokor bilan maslahatlashish arterial gipertenziya asoratlarini kamaytirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mancia G., Kreutz R., Brunström M., Burnier M., Grassi G., Januszewicz A., Muiesan M. L., Tsioufis K., Agabiti-Rosei E., & boshqalar. 2023 *ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA)*. Journal of Hypertension. 2023;41(12):1874–2071. DOI: 10.1097/HJH.0000000000003480 PDF/risolaga ssilka:

<https://cris.maastrichtuniversity.nl/ws/portalfiles/portal/181097170/Sprongk-2023-2023-ESH-Guidelines-for-the.pdf> cris.maastrichtuniversity.nl

2. Chobanian A. V., Bakris G. L., Black H. R., et al. *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7 report)*. JAMA. 2003;289(19):2560–2572. DOI: 10.1001/jama.289.19.2560

Rasmiy versiya: <https://repository.niddk.nih.gov/publications/2757>
repository.niddk.nih.gov

3. American College of Cardiology/American Heart Association guideline (2025) – agar maqolangizda yangi AHA/ACC yo'riqnomasi kerak bo'lsa (2025 yili yangilangan) AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/SGIM *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults*. PubMed sahifasi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41227089/> [PubMed](#)
4. Chapter 12. *Hypertension under special conditions*. Hypertension Research. 2014. DOI: 10.1038/hr.2014.15 – gipertenziya bo'yicha ilmiy sharh. To'liq ma'lumot: <https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/4vnqGye4/>