



INNOVATIVE
WORLD

ISSN: 3030-3591

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

SHARQ TIBBIYOT VA TABIIY FANLAR
JURNALI

Scientific Journal



- Medicine
- Pharmaceuticals
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Agriculture



+998 33 5668868
www.innoworld.net



ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Volume 2, Issue 4
2025

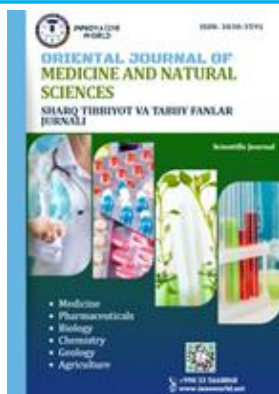
Journal has been listed in different indexings



The official website of the journal:

www.innoworld.net

O'zbekiston-2025



ARTERIAL QON BOSIMNI OSHISHI: GIPERTONIYA, SABABLARI, OQIBATLARI VA OLDINI OLISH

Shavqiyeva Zumrad Xasan qizi

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand Davlat universiteti

Biokimyo fakulteti Fundamental tibbiyot yo'nalishi 201-talabasi

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolda hozirgi kunda keng tarqalgan kasalliklardan biri gipertoniya haqida gaplashamiz. Gipertoniya - qon bosimining normadan oshishi natijasida kelib chiqadigan kasallik hisoblanadi. Mazkur maqolada ushbu kasallikning kelib chiqishi, klinik belgilari, asoratlari va oldini olish choralari tibbiy va amaliy nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Gipertoniya bugungi kunda juda keng tarqalgan kasalliklardan biri bo'lib, uni erta aniqlash va profilaktik chora-tadbirlarini qo'llashning ahamiyati tibbiy jihatdan yoritilib bergan.

KALIT SO'ZLAR: gipertoniya, arterial bosim, yurak-qon tomir tizmi, sabablari, oqibatlari, profilaktika, sog'lom tumush tarzi.

Gipertoniya — qon tomirlarning nerv-funksional faoliyati buzilishi natijasida kelib chiqadigan kasallik. Asosan 40 yoshdan kattalarda uchraydi, lekin so'nggi yillarda yoshlarda ham tez-tez kuzatilishi qayd qilinmoqda. Gipertoniya ayollar ham, erkaklar ham bir xil aziyat chekishadi. Kasallik kattalarning 20-30 foizida tashxislansa, 65 yoshdan keyin bu ko'rsatkich 50-65% ni tashkil etishi mumkin. Qon bosimi oshishi yurak-tomir tizimi kasalliklari bo'lgan bemorlar ichida yetakchi o'lim sabablaridan biri hisoblanadi.

Ko'plab mutaxassislarning fikricha, gipertoniya ko'pincha qon aylanishi buzilishlari natijasida sodir bo'ladi. Yurak yetishmovchiligi ham uning sababchilari ro'yxatiga kiradi. Mazkur kasallik bemorlarda ikkilamchi kasalliklar rivojlanishiga turtki bo'lishi mumkin, jumladan insult, yurak xurujiga.

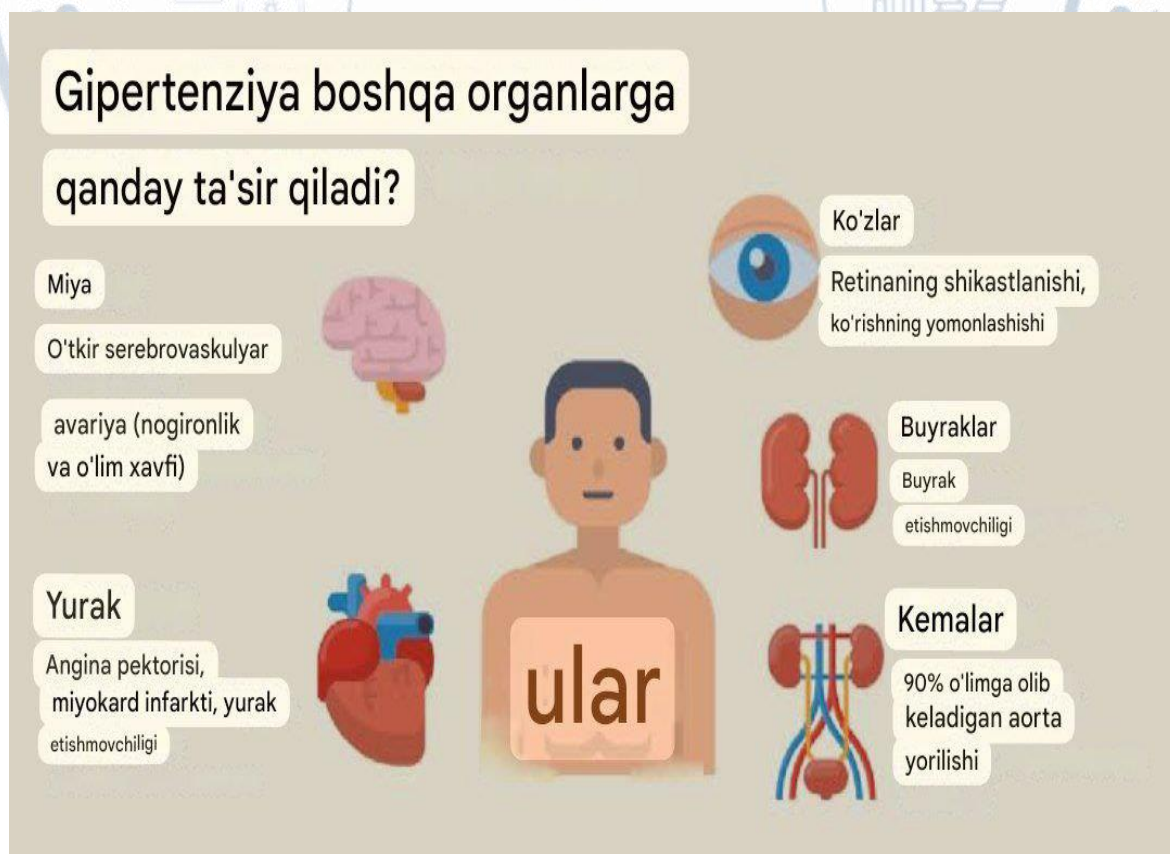
Olimlar necha o'n yilliklar davomida bu kasallikni o'rganish bilan band. Tadqiqotlarga ko'ra, gipertoniya sayyoramizdagi nogironlikning asosiy sabablaridan biridir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, qon bosimi oshganda birinchi yordam kech ko'rsatilsa, bemorlarning ahvoli juda og'irlashishi, hatto o'lim kuzatilishi ham mumkin.

Gipertoniyaning asosiy alomati — bu miya tomirlarining spazmi va torayishi tufayli bosh og'rig'idir. Shuningdek, ko'pincha quloqlarda shovqin, ko'rish o'tkirligining pasayishi, holsizlik, uyquning buzilishi, bosh aylanishi, boshda og'irlik hissi, yurak urishining tezlashishi namoyon bo'ladi. Bu alomatlar kasallikning erta bosqichlarida seziladi. Keyinchalik yurakning uzoq vaqt davomida zo'riqib ishlashi tufayli yurak yetishmovchiligi yuzaga keladi.

Bundan tashqari, ko'plab bemorlarda quyidagi belgilar uchraydi:

- Osonlikcha burun qonashi;
- Uyqusizlik;
- Xotira buzilishi
- Har qanday jismoniy faollikdan so'ng teri yuzasining qizarishi;
- Ko'ngil aynishi, qayt qilish;
- Ko'zdagi kuchli bosim;
- To'qimalarda shishlar paydo bo'lishi;
- Charchoq.

Kasallik rivojlanishining sababi uzoq vaqt davomida stress va tushkunlik holatida yurish, tez-tez psixologik zo'riqshlardir. Ko'pincha bularni doimiy emotsional taranglikni talab etadigan ish faoliyati keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, miya chayqalishiga uchragan bemorlar ham xavf guruhiga kiradi. Irsiy moyillik ham sabablar qatorida: agar kishining avlodida bu kasallik uchragan bo'lsa, unda ham ushbu kasallik rivojlanishi xavfi bir necha barobarga ortadi. Kasallik rivojlanishiga ta'sir o'tkazuvchi omillardan asosiysi — bu kamharakat turmush tarzidir. Yosh o'tib borgani sari insonlarda ateroskleroz rivojlanishi mumkin, bu o'zgarish fonida qon bosimining oshishi esa vaziyatni yanada jiddiylashtirib yuboradi. Bu hayot uchun o'ta xavfli hisoblanadi, chunki toraygan qon tomirlar orqali miya, yurak, buyraklarning bir qismiga qonning bormay qolishi yoki yetarli bormasligi kuzatiladi.



Agar qon tomir devorlarida tromb va xolesterin to'planmalari bo'lsa, ular kuchli bosim vaqtida ajralib, kapillyar qon tomirlarda tiqilib, qon o'tishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Bu holda miokard infarkti yoki insult yuzaga keladi.

Ayollarda qon bosimi oshishiga sabab menopauza davridagi gormonal o'zgarishlar bo'lishi mumkin. Tuz, yoki aniqrog'i, unda mavjud natriy, shuningdek chekish, alkogolli ichimliklarni suiste'mol qilish, semizlik ham yurak-tomir tizimiga bosim o'tkazadi.

Umumiy olganda, gipertoniya rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar quyidagilardan iborat:

Ortiqcha vazn, metabolik kasalliklar, endokrin kasalliklar, kamharakat turmush tarzi;

Muntazam emotsional stresslar, ruhiy tushkunlik, fojeali voqealarni boshdan o'tkazish, yaqin insonlarni yo'qotish;

Biznesdagi, ishdagi muammolar tufayli kuchli asabiy taranglik;

Bosh miya jarohatlari (avtohalokat, yiqilish, gipotermiya);

Yurak-tomir tizimiga salbiy ta'sir qiladigan surunkali kasalliklar (qandli diabet, podagra, revmatoid artritis);

Irsiy moyillik;

Infeksion kasalliklar (meningit, sinusit, gaymorit);

Qon tomirlarida yosh bilan bog'liq o'zgarishlar;

Qonda xolesterin miqdorining yuqori bo'lishi (natijada qon tomir devorlarida to'planmalar hosil bo'ladi);

Menopauza davrida bo'lgan, 40 yoshdan o'tgan ayollar (organizmning muhim gormonal o'zgarishlari paytida ko'pincha yashirin kasalliklar rivojlana boshlaydi va ular gipertoniya yuzaga kelishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin);

Zararli odatlar (chekish, alkogolli ichimliklar ichish, me'yordan ortiq qahva iste'moli);

Kun davomida ko'p miqdorda tuz iste'mol qilish;

Qonda adrenalin oshishi;

Kompyuter qarshisida uzoq vaqt o'tirish;

Ochiq havoda kam yurish va hokazo.

Birinchi yordam ko'rsatish

Shifokor kelguniga qadar quyidagi chora tadbirlar amalga oshirilishi kerak:

Bemorni qulay joyga joylashtirish, tananing yuqori qismini biroz ko'tarish (har qanday jismoniy harakatdan cheklash, bemorni qimirlatmaslik);

Bemorning tor kiyimlarini (bo'yin tugmalari, kamarni) bo'shatish;

Toza havo kirishini ta'minlash uchun oynalarni ochish, zarur hollarda shaboda qilish.

Bemorga qon bosimini tushiruvchi preparatlar avvaldan yozib berilgan bo'lsa, navbatdan tashqari qabul qildirish. Tez yordam sifatida Nifedipin yoki Kaptopril tabletkalaridan bir donasini til ostiga so'rish uchun berish mumkin (shifokor tavsiyasiga ko'ra). Ko'krak va ko'krak orti sohasida og'riq bo'lsa, Nitroglitserin tabletkasidan berish;

Sedativ vositalar berish (Korvalol, Valokordin);

Iliq muolajalar (xantallar, grelkalarni oyoqqa qo'yish) qon ko'proq oyoqqa ketishini ta'minlaydi, bu bosh hayotiy zarur a'zolarida gemorragiyani oldini oladi.

Tez yordam chaqirish. Shifokor bemorga to'g'ri davolash qo'yish uchun avvalo, bir qancha laboratoriya tahlillari, apparat tekshiruvlarini o'tazishi kerak. Bu orqali shifokor to'g'ri tashxis qo'ya oladi, bu esa o'z navbatida bemorni samarali davolash imkoniyatini beradi.

Diagnostika usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Qon bosimini o'lchash: maxsus qurilma — tonometr yordamida amalga oshiriladi.

Tibbiy anamnez: shifokor bemordan ilgari qanday kasalliklar bilan xastalangani, mavjud shikoyatlar haqida so'raydi. Xavf omillari baholanadi (chekish, qandli diabet, xolesterin miqorining yuqoriligi).

Jismoniy ko'rik: Asosan yurakni fonendoskop bilan o'rganishni o'z ichiga oladi. Yurakda shovqin mavjudligi, xarakterli tonlarning o'zgarishi, noodatiy ovozlarni aniqlashga yordam beradi.

Elektrokardiogramma (EKG): maxsus lentada yurakning elektrik potentsiallarini qayd etish imkonini beradigan usul. Yurak faoliyati buzilishlarini aniqlashda o'rni bosilmas diagnostik usullardan biri.

Boshqa usullar, xususan exokardiografiya, arteriografiya, dopplerografiya, qonning biokimyoviy tahlili, qalqonsimon bez UT tekshiruvi. Nisbatan kam hollarda qo'llaniladi.

Oldini olish. Qon bosimi baland bo'lishining oldini olish uchun avvalo uning sababini sinchiklab tekshirib ko'rish lozim. Mabodo bosim tashqi muhit salbiy ta'sirlari sababli ko'tarilayotgan bo'lsa, bemor tinchlanish choralarini ko'rish, salbiy omilni bartaraf etishga harakat qilishi kerak.



Taomnomaga servitamin, minerallarga boy bo'lgan va kasallikka qarshi kurashishga yordam beruvchi mahsulotlardan ko'proq kiritish darkor. Ularga:

Sabzavotlar; Mevalar; Rezavorlar; Ko'katlar; Sut mahsulotlari; Parhezbop go'sht; Loviya; Guruch, grechka kabilar.

Tandirdan uzilgan yangi non o'rniga bir-ikki kun turgan nonni iste'mol qilish foydali. Qon bosimi yuqori yuradigan bemorlarga osh tuzi iste'molini kamaytirish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, gipertoniya bugungi kunda juda keng tarqalgan kasalliklardan biridir. U yurak, miya va buyrak kabi muhim a'zolarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasallikning asosiy sabablari — stress, noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatlilik va zararli odatlar hisoblanadi.

Gipertoniyani erta aniqlash, sog'lom turmush tarziga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish va muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish uning oldini olishda eng samarali usul hisoblanadi.

Har bir inson o'z sog'lig'iga befarq bo'lmasligi, qon bosimini nazorat qilib borishi va zarur hollarda shifokorga murojaat qilishi kerak. Chunki sog'lom yurak - sog'lom hayot demakdir.

Foydanilgan adabiyotlar:

Tandirdan uzilgan yangi non o'rniga bir-ikki kun turgan nonni iste'mol qilish foydali. Qon bosimi yuqori yuradigan bemorlarga osh tuzi iste'molini kamaytirish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, gipertoniya bugungi kunda juda keng tarqalgan kasalliklardan biridir. U yurak, miya va buyrak kabi muhim a'zolarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasallikning asosiy sabablari — stress, noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatlilik va zararli odatlar hisoblanadi.

Gipertoniyani erta aniqlash, sog'lom turmush tarziga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish va muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish uning oldini olishda eng samarali usul hisoblanadi.

Har bir inson o'z sog'lig'iga befarq bo'lmasligi, qon bosimini nazorat qilib borishi va zarur hollarda shifokorga murojaat qilishi kerak. Chunki sog'lom yurak - sog'lom hayot demakdir.

Foydanilgan adabiyotlar:

1. <https://med24.uz/uz/bolezni/gipertonicheskaya-bolezn-gipertoniya>
2. [https://www.ziyouz.com/books/kollej_va_otm_darsliklari/tibbiy_ot/Normal%20fiziologiya%20\(O.Alyaviya%20va%20b.\).pdf](https://www.ziyouz.com/books/kollej_va_otm_darsliklari/tibbiy_ot/Normal%20fiziologiya%20(O.Alyaviya%20va%20b.).pdf)