



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 3, Issue 2
2026

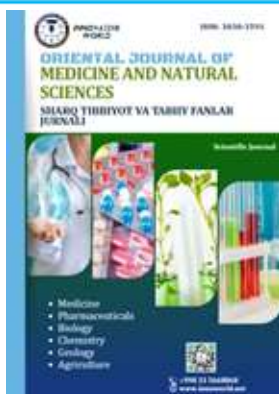
Journal has been listed in different indexings



The official website of the journal:

www.innoworld.net

O'zbekiston-2026



ARTERIAL GIPERTONIYA KASALLIGI PROFILAKTIKASI VA DAVOLASH USULLARI

Ro'zmatova Sarvaraxon Salimjonovna¹
Yahyoyev Rahmonali²

Central Asian Medical University xalqaro tibbiyot universiteti talabasi, Burhoniddin Marg'inoniy ko'chasi, 64-uy, Farg'ona shahri, O'zbekiston, tel: +998 95 485 00 70, e-mail: info@camuf.uz^{1,2}

Annotatsiya: Arterial gipertoniya (AG) — bu qon bosimining uzoq muddat davomida normal chegaralardan yuqori bo'lishi bilan tavsiflangan surunkali kasallik bo'lib, u yurak-qon tomir kasalliklari, insult va buyrak yetishmovchiligi xavfini sezilarli darajada oshiradi. Kasallikning oldini olish va davolashda profilaktik chora-tadbirlar, jumladan sog'lom turmush tarzi, muvozanatli ovqatlanish, ortiqcha tuz va yog'larni kamaytirish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish va spirtli ichimliklarni cheklash muhim ahamiyatga ega. Davolash strategiyasida esa birinchi navbatda hayot tarzini o'zgartirish, kerak bo'lganda esa dori-darmon vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Farmakologik terapiyada antihipertenziv preparatlar — diuretiklar, beta-blokerlar, angiotenzin konvertiraydigan ferment (ACE) ingibitorlari va kalsiy kanali blokatorlari qo'llanadi. Shuningdek, bemorlarning muntazam kuzatuv, qon bosimi monitoringi va boshqa surunkali kasalliklar bilan bog'liq xavflarni kamaytirish profilaktika va davolashning ajralmas qismidir. Arterial gipertoniya bilan bog'liq profilaktika va davolash choralari o'z vaqtida qo'llash yurak-qon tomir tizimi sog'lig'ini saqlash va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar. Arterial gipertoniya, qon bosimi, profilaktika, davolash, antihipertenziv terapiya, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, stressni boshqarish, yurak-qon tomir kasalliklari, surunkali kasalliklar.

Аннотация. Артериальная гипертензия (АГ) — это хроническое заболевание, характеризующееся длительным повышением артериального давления выше нормальных значений, что значительно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и почечной недостаточности. Профилактика и лечение заболевания включают меры профилактики, такие как здоровый образ жизни, сбалансированное питание, снижение потребления соли и жиров, регулярная физическая активность, управление стрессом и ограничение употребления алкоголя. Стратегия лечения в первую очередь предполагает изменение образа жизни, а при необходимости — применение лекарственных препаратов. Фармакологическая терапия включает антигипертензивные препараты: диуретики, бета-блокаторы, ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ) и блокаторы кальциевых каналов. Регулярное наблюдение за пациентами, мониторинг артериального давления и снижение рисков, связанных с другими хроническими заболеваниями, являются неотъемлемой частью профилактики и лечения. Своевременное применение мер профилактики и лечения

артериальной гипертензии способствует сохранению здоровья сердечно-сосудистой системы и улучшению качества жизни пациентов.

Ключевые слова. Артериальная гипертензия, артериальное давление, профилактика, лечение, антигипертензивная терапия, здоровый образ жизни, физическая активность, управление стрессом, сердечно-сосудистые заболевания, хронические заболевания

Abstract. Arterial hypertension (AH) is a chronic disease characterized by prolonged elevation of blood pressure above normal limits, significantly increasing the risk of cardiovascular diseases, stroke, and renal failure. Prevention and treatment of the disease involve preventive measures such as a healthy lifestyle, balanced nutrition, reducing excessive salt and fat intake, regular physical activity, stress management, and limiting alcohol consumption. Treatment strategy primarily involves lifestyle modification, and if necessary, the use of pharmacological agents. Pharmacological therapy includes antihypertensive drugs such as diuretics, beta-blockers, angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors, and calcium channel blockers. Regular patient monitoring, blood pressure control, and mitigation of risks associated with other chronic diseases are integral parts of prevention and treatment. Timely implementation of preventive and therapeutic measures for arterial hypertension helps maintain cardiovascular health and improve patients' quality of life.

Keywords. Arterial hypertension, blood pressure, prevention, treatment, antihypertensive therapy, healthy lifestyle, physical activity, stress management, cardiovascular diseases, chronic diseases.

Kirish. Arterial gipertoniya (AG) — qon bosimining uzoq muddat davomida normadan yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadigan surunkali kasallik bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari, insult va buyrak yetishmovchiligi kabi jiddiy asoratlar xavfini oshiradi. Kasallikning oldini olish va samarali davolashda sog'lom turmush tarzi, muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va dori-darmon vositalari muhim ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi: Arterial gipertoniya bugungi kunda butun dunyoda eng ko'p uchraydigan yurak-qon tomir kasalliklaridan biri bo'lib, o'lim va nogironlikning asosiy sabablari qatoriga kiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, kattalarning qariyb uchdan biri ushbu kasallikka chalingan. O'zbekistonda ham gipertoniya bilan og'rikan bemorlar soni yil sayin ortib bormoqda. Bu holat aholining sog'lom turmush tarziga rioya qilmasligi, stress, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik yomon odatlar bilan bog'liq. Shu sababli arterial gipertoniyani erta aniqlash, profilaktik choralarni kengaytirish hamda samarali davolash usullarini tatbiq etish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur mavzu aholining sog'lig'ini mustahkamlash, yurak-qon tomir kasalliklari tufayli o'lim darajasini kamaytirish va sog'lom hayot sifatini oshirishga qaratilgani bilan muhim ahamiyat kasb etadi.

Arterial gipertoniya (AG) — bu arterial qon bosimining doimiy ravishda me'yordan yuqori bo'lishi bilan kechadigan surunkali kasallik bo'lib, yurak, miya, buyrak va boshqa hayotiy muhim organlarga jiddiy zarar yetkazadi. Qon

bosimining ko'tarilishi natijasida yurak yuklamasi ortadi, qon tomirlar devori qalinlashadi va elastikligi kamayadi. Uzoq muddatli gipertoniya esa ateroskleroz, yurak ishemik kasalligi, insult, yurak yetishmovchiligi, buyrak faoliyatining buzilishi kabi og'ir asoratlarga olib kelishi mumkin. Arterial gipertoniyaning profilaktikasi (oldini olish usullari). Arterial gipertoniya kasalligini oldini olish — yurak-qon tomir tizimi salomatligini saqlashda eng muhim yo'nalishlardan biridir. Profilaktika ikki bosqichda olib boriladi: birlamchi profilaktika (kasallik rivojlanmasdan oldin) va ikkilamchi profilaktika (kasallik aniqlangach asoratlarning oldini olish).

Sog'lom odamlarda gipertoniyaning paydo bo'lish xavfini kamaytirishga qaratilgan bo'ladi. **Quyidagi chora-tadbirlar muhim hisoblanadi:**

Sog'lom ovqatlanish; Kunlik ratsionda sabzavot, meva, baliq, dukkakli mahsulotlar va butun donli nonlar ko'p bo'lishi kerak. Tuz iste'molini kuniga 5 grammgacha cheklash, hayvon yog'lari o'rniga o'simlik yog'laridan foydalanish tavsiya etiladi. Ortiqcha tana vaznini kamaytirish: Semizlik qon bosimini oshiradi. Tana massasi indeksi (TMI) 25 kg/m² dan oshmasligi kerak. Jismoniy faollik: Haftasiga kamida 4–5 marotaba, 30–40 daqiqa davomida o'rtacha jismoniy mashqlar bajarish (tez yurish, suzish, yugurish) foydali. Zararli odatlardan voz kechish: Chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish qon tomirlarning torayishiga, bosimning ko'tarilishiga olib keladi. Stressni boshqarish: Ruhiy tinchlik, yetarli uyqu, dam olish, musiqaterapiya yoki meditatsiya kabi usullar qon bosimini barqarorlashtirishga yordam beradi. Tibbiy nazorat: Har bir kishi yiliga kamida bir marta qon bosimini o'lchab, shifokor ko'rigidan o'tishi kerak. Gipertoniya bilan og'rikan bemorlarda asoratlarning oldini olishga qaratiladi. Dorilarni shifokor buyurgan tartibda muntazam qabul qilish. Uy sharoitida qon bosimini kundalik nazorat qilish. Parhezga rioya qilish, tuz va yog' miqdorini cheklash. Yurak, buyrak va ko'z faoliyatini muntazam tekshirish. Jismoniy faollikni me'yorda saqlash va stressdan saqlanish. Arterial gipertoniyaning davolash metodlari: Arterial gipertoniyaning davolashning maqsadi — qon bosimini me'yorga keltirish, yurak va qon tomir asoratlarini kamaytirish hamda bemorning hayot sifatini yaxshilashdir. Davolash kompleks tarzda olib boriladi va quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi: Dorsiz (nofarmakologik) davolash usullari. Bu usullar ko'pincha kasallikning boshlang'ich bosqichida yoki dori terapiyasi bilan birgalikda qo'llaniladi. Parhez terapiyasi: Tuzni cheklash, sabzavot-meva iste'molini oshirish, yog'li va qovurilgan taomlarni kamaytirish. Jismoniy faollik: Yurish, yengil yugurish, suzish, nafas mashqlari yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi. Psixoterapiya va stressni kamaytirish: Dam olish, meditatsiya, musiqa terapiyasi foydali. Chekish va alkogoldan voz kechish: Qon tomirlarni himoya qiladi, dorilar ta'sirini kuchaytiradi. Dorivor (farmakologik) davolash: Agar nofarmakologik choralar yetarli bo'lmasa yoki qon bosimi doimiy yuqori bo'lsa, dori vositalari qo'llaniladi. Eng ko'p ishlatiladigan dorilar quyidagilar: Diuretiklar (gidroxlorotiyazid, indapamid): ortiqcha suyuqlikni chiqarib, bosimni pasaytiradi. ACE ingibitorlari (enalapril, perindopril, lisinopril): qon tomirlarni kengaytiradi. Angiotenzin II retseptor blokerlari (losartan, valsartan): qon

tomirlarni bo'shashtirib, yurak yuklamasini kamaytiradi. Beta-blokerlar (bisoprolol, metoprolol): yurak qisqarishini sekinlashtiradi, qon bosimini tushiradi. Kalsiy kanal blokerlari (amlodipin, verapamil): tomir silliq mushaklarini bo'shashtiradi. Dorilarni tanlash individual tarzda, bemorning yoshi, boshqa kasalliklari va bosim darajasiga qarab amalga oshiriladi. Kompleks yondashuv - Zamonaviy davolashda bir necha dori sinfini birgalikda qo'llash (kombinatsiyalangan terapiya) yuqori samaradorlik beradi. Shuningdek, qon bosimini kunlik avtomatik monitoring (ABPM) orqali kuzatib borish, individual davolash rejimini tanlash tavsiya etiladi.

Xulosa. Arterial gipertoniya bugungi kunda dunyo miqyosida eng keng tarqalgan yurak-qon tomir kasalliklaridan biri bo'lib, aholining salomatligiga, mehnat qobiliyatiga va umr davomiyligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu kasallikning xavfi shundaki, u ko'p hollarda dastlabki bosqichlarda o'zini aniq belgilarsiz kechadi va faqat og'ir asoratlar rivojlangach aniqlanadi. Tadqiqot va tahlillar shuni ko'rsatadiki, arterial gipertoniyaning oldini olish va samarali davolashning eng muhim omili — bu sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish, zararli odatlardan voz kechish va muntazam tibbiy nazorat qon bosimini me'yorda ushlab turishda muhim rol o'ynaydi. Davolash jarayonida esa dori vositalarini shifokor ko'rsatmasiga binoan muntazam qabul qilish, parhezga rioya etish va qon bosimini doimiy kuzatish yuqori natija beradi. Zamonaviy tibbiyotda kombinatsiyalangan dori terapiyasi va individual yondashuv gipertoniyani nazorat qilishda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Shunday qilib, arterial gipertoniyaning profilaktikasi va davolash metodlarini to'g'ri tanlash nafaqat bemorning salomatligini yaxshilaydi, balki yurak-qon tomir tizimi kasalliklari tufayli o'lim ko'rsatkichlarini kamaytirishga, sog'lom avlodni tarbiyalashga va jamiyat farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalaniladigan adabiyotlar:

1. Abdurahobov A., Qodirov S. Kardiologiya asoslari. Toshkent: Meditsina, 2020.
2. Karimov B., Islomov D. Yurak-qon tomir kasalliklari va ularning profilaktikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Mirzaev R. Internistika: kasalliklarni tashxislash va davolash. Toshkent: Universitet nashriyoti, 2021.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Arterial gipertoniya bo'yicha amaliy tavsiyalar. Toshkent, 2022.
5. Rustamov A., Toshpulatov N. Gipertoniya va uning davolash usullari. Toshkent: Meditsina nashriyoti, 2021.
6. Shamsiev F., Qodirova M. Yurak va qon tomir kasalliklarini oldini olish. Toshkent: Salomatlik, 2018.