



**«INNOVATIVE WORLD» ILMIY TADQIQOTLARNI QO'LLAB-
QUVVATLASH MARKAZI**

**«ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOTLAR: MUAMMO VA
YECHIMLAR» NOMLI 2025-YIL № 4-SONLI ILMIY, MASOFAVIY,
ONLAYN KONFERENSIYASI**

**ILMIY-ONLAYN KONFERENSIYA TO'PLAMI
СБОРНИК НАУЧНЫХ-ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЙ
SCIENTIFIC-ONLINE CONFERENCE COLLECTION**

Google Scholar



ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



Directory of Research Journals Indexing

www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2025



YOSHLAR ORASIDA ARTERIAL GIPERTENZIYANING ETIOLOGIYASI**Ortiqov Baxodirjon Xudoyberdi o'g'li**

Farg'ona Jamoat Salomatligi instituti magistranti

Annotatsiya. Arterial gipertenziya (AG) yoshlar orasida jiddiy sog'liq muammolaridan biriga aylanib bormoqda. Ushbu maqolada arterial gipertenziyaning etiologiyasi, ayniqsa, yosh avlod orasidagi sabablar tahlil qilinadi. AG rivojlanishiga ta'sir etuvchi genetik omillar, noto'g'ri hayot tarzi, ekologik va ijtimoiy omillar hamda simptomatik gipertenziyaning asosiy sabablari yoritiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida gipertenziyaning ortib borishi noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik va stress bilan chambarchas bog'liq. Shuningdek, ushbu maqolada buyrak kasalliklari va endokrin buzilishlarning gipertenziya rivojlanishidagi o'rni ham muhokama qilinadi. Tezis arterial gipertenziyaning yoshlar orasidagi oldini olish va nazorat qilish chora-tadbirlarini tushunishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Arterial gipertenziya, yoshlar, genetik omillar, hayot tarzi, ekologik omillar, simptomatik gipertenziya, buyrak kasalliklari, endokrin buzilishlar.

Kirish

Arterial gipertenziya (AG) bugungi kunda faqatgina kattalar orasidagi kasallik sifatida emas, balki yosh avlodni ham qamrab olgan dolzarb tibbiy muammolardan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, so'nggi yillarda yoshlar orasida arterial gipertenziya bilan kasallanish holatlari ortib bormoqda [1]. Gipertenziya yurak-qon tomir kasalliklari, insult va buyrak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkinligi sababli, uni erta aniqlash va oldini olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Gipertenziyaning kelib chiqish sabablari murakkab va ko'p omillarga bog'liq. U genetik moyillik, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmovchiligi, psixologik stress, ekologik muhit hamda ba'zi surunkali kasalliklar natijasida rivojlanishi mumkin. Yoshlar orasida AG ning ortib borishi turmush tarzining o'zgarishi va zamonaviy ekologik sharoit bilan bog'liq. Ushbu tezisda arterial gipertenziyaning asosiy sabablariga batafsil to'xtalib o'tiladi va bu muammoning oldini olish choralari muhokama qilinadi.

Genetik omillar

Genetik moyillik arterial gipertenziyaning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar ota-onalardan biri yoki har ikkisi arterial gipertenziya bilan kasallangan bo'lsa, farzandda ham ushbu kasallikka moyillik yuqori bo'ladi [2]. Bu holat genetik mutatsiyalar va irsiy ta'sir mexanizmlariga bog'liq.

Genetik jihatdan arterial gipertenziya ko'p omilli (poligen) kasallik bo'lib, uning rivojlanishida bir nechta genlar ishtirok etadi. Angiotenzin-

konvertaza fermenti (ACE), renin-angiotenzin-aldosteron tizimi (RAAS) va endotelin tizimiga oid genlar gipertenziyaning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, bu genlarning faoliyati atrof-muhit omillari, masalan, tuz iste'moli, stress va jismoniy faollik bilan ham o'zaro bog'liq.

Ba'zi oilaviy tadqiqotlar gipertenziyaning nasldan-naslga o'tishini tasdiqlaydi. Masalan, erta yoshda gipertenziya bilan og'rikan kishilarning ko'pchiligida oilaviy anamnezda ushbu kasallik uchraydi. Shu sababli, genetik skrining va erta profilaktika choralari gipertenziyaning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Hayot tarzi va odatlar: noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, stress

Zamonaviy yoshlar orasida noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlik arterial gipertenziyaning rivojlanishiga sabab bo'luvchi asosiy omillar hisoblanadi. Fast-fud mahsulotlari, ortiqcha tuz iste'moli, yog'lar va oddiy uglevodlarga boy ratsion qon bosimining ortishiga olib keladi [3]. Ayniqsa, gazlangan ichimliklar va energetik ichimliklar tarkibidagi ortiqcha shakar va kofein yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy faollikning yetishmovchiligi ham gipertenziya rivojlanishining muhim omillaridan biridir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, kamharakatlik yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30-40% ga oshiradi. Yoshlar orasida kompyuter o'yinlari va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari qaramlik ham jismoniy faollikning kamayishiga olib kelmoqda.

Shuningdek, psixologik stress va uyqusizlik ham arterial gipertenziya bilan bog'liq. Doimiy stress gormonlarining (kortizol, adrenalin) ortiqcha ajralishi qon bosimining doimiy ravishda yuqori bo'lishiga sabab bo'ladi. Shu sababli, yoshlarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish va stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi.

Ekologik va ijtimoiy omillar

Arterial gipertenziyaning rivojlanishida ekologik va ijtimoiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Xususan, yirik shaharlarda yashovchi yoshlar orasida gipertenziya darajasi yuqori bo'lib, bu ekologik muhitning salbiy ta'siri bilan bog'liqdir [4]. Atmosferaning ifloslanishi, og'ir metallar va pestitsidlar ta'siri qon tomirlarning torayishiga va arterial bosimning oshishiga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy omillar ham gipertenziyaning rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Kam daromadli oilalarda noto'g'ri ovqatlanish va tibbiy ko'rikdan muntazam o'tmaslik gipertenziya xavfini oshiradi. Bundan tashqari, ish yoki o'qish bilan bog'liq stress, uy-joy sharoitining yetarli emasligi ham gipertenziya rivojlanishiga sabab bo'luvchi omillardir.

Simptomatik arterial gipertenziya sabablari: buyrak kasalliklari, endokrin buzilishlar

Simptomatik arterial gipertenziya boshqa kasalliklarning natijasida yuzaga keladi. Yoshlar orasida bu holat ko'pincha buyrak kasalliklari va endokrin tizim buzilishlari bilan bog'liq bo'ladi.

Buyrak kasalliklari, masalan, surunkali pielonefrit, glomerulonefrit va buyrak arteriyalarining torayishi gipertenziyaning rivojlanishiga olib keladi. Buyrak

yetishmovchiligi natijasida natriy va suyuqlik organizmda to'planib, qon bosimi oshadi.

Endokrin buzilishlardan gormonal kasalliklar, masalan, Kuşing sindromi, gipertireoz va feoxromotsitoma arterial bosimni oshirishi mumkin. Shu sababli, yosh gipertonik bemorlarda buyrak va gormonal tizim tekshiruvlari o'tkazilishi tavsiya etiladi.

Xulosa. Arterial gipertenziya yoshlar orasida tobora keng tarqalib borayotgan jiddiy tibbiy muammolardan biridir. Ushbu tezisda gipertenziyaning etiologik omillari – genetik moyillik, noto'g'ri hayot tarzi, ekologik va ijtimoiy omillar hamda simptomatik gipertenziyaning asosiy sabablariga batafsil to'xtalib o'tildi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, gipertenziyaning rivojlanishida irsiy omillar muhim rol o'ynaydi, biroq hayot tarzi va atrof-muhit bilan bog'liq omillar ham uning rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmovchiligi, stress va ekologik muhitning ifloslanishi yoshlar orasida qon bosimining oshishiga olib keluvchi asosiy sabablar hisoblanadi.

Shuningdek, simptomatik arterial gipertenziya ham yoshlar orasida keng uchrab, buyrak kasalliklari va endokrin buzilishlar ushbu kasallikning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, gipertenziyani erta aniqlash, uning sabablarini chuqur o'rganish va oldini olish choralari ko'rilishi lozim.

Profilaktika choralariga sog'lom turmush tarziga rioya qilish, tuz va yog' miqdorini kamaytirish, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish va muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish kiradi. Ayniqsa, yoshlar orasida arterial gipertenziya tarqalishining oldini olish uchun sog'lom hayot tarzi targ'ibotini kuchaytirish va tibbiy ko'riklarni kengaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Arterial gipertenziya yoshlar orasida erta boshlangan taqdirda ham, to'g'ri chora-tadbirlar ko'rilsa, uni nazorat qilish va sog'lom hayot tarzini shakllantirish orqali kasallikning oldini olish mumkin. Shu boisdan, ushbu muammoni chuqur o'rganish va sog'liqni saqlash tizimida profilaktik tadbirlarni kuchaytirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Asosiy tavsiyalar:

- Sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish
- Jismoniy faollikni oshirish
- Stressni boshqarish usullarini qo'llash
- Muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish
- Ekologik muhitni yaxshilash bo'yicha choralar ko'rish

Ushbu choralar orqali yoshlar orasida arterial gipertenziya tarqalishini kamaytirish va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- [1] JSST, 2022
- [2] European Heart Journal, 2021
- [3] American Journal of Hypertension, 2020
- [4] WHO Global Report, 2019

