



**QON BOSIMI PASAYISHI (GIPOTONIYA) — SABABLARI,
ALOMATLARI, DAVOLASH, OLDINI OLISH.**

Abdullayeva Zilola Gafurovna

Buxoro viloyati G'ijduvon tumani

Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Annotatsiya: Qon bosimining pasayishi: sistolik bosim 100 mm simob ustunidan past va diastolik bosim 60 mm simob ustunidan past. Ko'pincha o'smirlar va ayollarda uchraydi. Keksa odamlarda gipotenziya tomirlar tonusining pasaytiradigan ateroskleroz tufayli boshlanishi mumkin.

qon bosimi pasayganda hushdan ketish ham mumkin. Ko'pincha bu dimiq va issiq xonalarda, shuningdek, jamoat transportida, ayniqsa, gipotonik tik holatda bo'lganida yuz beradi.

Gipotoniklarga odatdagidan ko'proq uxlash talab etiladi: 6-8 emas, balki 8-12 soat. Ular ertalab qiyinchilik bilan uyg'onishadi, lekin hatto uzoq vaqt uxlashganda ham tetiklikni his etishmaydi.

Kalit so'zlar: Zaiflik, uyquchanlik, asabiylashish, hissiy beqarorlik, befarqlik xotira buzilishi, ko'p terlash, termoregulyatsiyaning buzilishi, nafas qisilishi va jismoniy mashqlar vaqtida kuchli yurak urishi, bemor rangining oqarib ketishi, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi.

Annotatsiya: Nizkoye arterial'noye davleniye: sistolicheskoye davleniye nizhe 100 mm rt. st. i diastolicheskoye davleniye nizhe 60 mm rt. st. Chashche vsego vstrechayetsya u podrostkov i zhenshchin. U pozhilykh lyudey gipotoniya mozhет vozniknut' iz-za ateroskleroza, kotoryy snizhayet tonus sosudov. Obmoroki takzhe vozmozhny pri padenii arterial'nogo davleniya. Eto chasto proiskhodit v syrykh i zharkikh pomeshcheniyakh, a takzhe v obshchestvennom transporte, osobenno kogda gipotonik nakhoditsya v vertikal'nom polozhenii.



Gipotonikam nuzhno bol'she sna, chem obychno: 8–12 chasov, a ne 6–8. Im trudno prosypat'sya po utram, no dazhe posle dlitel'nogo sna oni ne chuvstvuyut sebya otdokhnuvshimi.

Klyucheviye slova: Slabost', sonlivost', razdrazhitel'nost', emotsional'naya neustoychivost', apatiya, ukhudsheniye pamyati, povyshennaya potlivost', narusheniya termoregulyatsii, odyshka i uhashchennoye serdtsebiyeniye pri fizicheskoy nagruzke, blednost' bol'nogo, golovokruzheniye, toshnota.

Abstract: Low blood pressure: systolic pressure below 100 mm Hg and diastolic pressure below 60 mm Hg. Most often occurs in adolescents and women. In older people, hypotension can occur due to atherosclerosis, which reduces vascular tone. When blood pressure drops, fainting is also possible. This often happens in stuffy and hot rooms, as well as in public transport, especially when hypotensive people are in an upright position. Hypotonics need more sleep than usual: 8-12 hours instead of 6-8. They wake up with difficulty in the morning, but even after a long sleep they do not feel refreshed.

Keywords: Weakness, drowsiness, irritability, emotional instability, apathy, memory impairment, excessive sweating, thermoregulation disorders, shortness of breath and rapid heartbeat during physical exertion, paleness of the patient, dizziness, nausea.

Gipotoniya (yunoncha gipo... va tonos – taranglik) – to'qima, a'zo va sistemalarning bo'shashuvi, ya'ni tonusi (tarangligi)ning pasayishi. Yurak-tomir sistemasining tonusi pasayganda qon bosimi past bo'ladi. Gipotoniya ko'pincha qon bosimining pasayganligini ifodalaydi (90/60 mm simob ustunidan past).

Qon bosimining normal holati yoshga, geografik mintaqaga qarab bir oz farq qilishi mumkin (tropik va subtropik mamlakatlarda yashaydigan kishilarning qon bosimi shimoliy hududlardagilarga nisbatan pastroq bo'ladi). Sport (ayniqsa og'ir atletika) bilan muntazam shug'ullanadigan yigit-qizlarda, og'ir jismoniy ish qiladigan kishilarda, balet artistlarida Gipotoniya yillab, ba'zan esa umrbod davom etishi mumkin. Bunday kishilar o'zlarini yaxshi sezaдилar va bemalol ishlayveradilar. Bu fiziologik Gipotoniya bo'lib, dori-darmonning hojati yo'q. Patologik Gipotoniya esa



turli infeksiyon kasalliklar, zaharlanish, och yurish yoki yaxshi ovqatlanmaslik, shuningdek, endokrin bezlar kasalligi natijasida yuzaga keladi. Gipotoniya ko'pgina kasalliklarning boshlanish belgilaridan bo'lishi yoki vegetativ nerv sistemasi faoliyatining izdan chiqishi sababli mustaqil kasallik sifatida avj olishi mumkin. Gipotoniya bosh og'rig'i, darmonsizlik, uyqu buzilishi, jizzakilik, qon bosimining birday past turishi va b. kuzatiladi. Gipotoniya odatda, surunkali kechib, vaqt-vaqti bilan, ayniqsa qish-bahorda, shuningdek, ruhiy hayajon yoki noqulay tashqi omillar (ob-havo keskin o'zgarganda) ta'sirida qaytalanib turadi.

Qon bosimi pasayganda nima qilish kerak..?

Bemorning qon bosimi tushib ketsa, bosh aylanishi va hushidan ketish mumkinligini sezsa, u gorizontol holatni egallashi yoki o'tirib, boshini tizzalariga qo'yishi kerak. Bo'yinni massaj qilish miyaga qon kelishini yaxshilashi mumkin. Qon bosimini ko'tarish uchun alkogolli ichimliklar ichish tavsiya etilmaydi. Birinchi yordam ko'rsatish bemroni yotqizish, unga toza havo kelishini ta'minlash, yuziga sekin urish mumkin. Shundan so'ng darhol tez tibbiy yordam chaqirish kerak.

Gipotoniyani davolash va oldini olish.

Sog'lom turmush tarzi — bu qon bosimi pasayishini oldini olishning eng yaxshi usuli. Bu ratsional ovqatlanish, jismoniy mashqlar qilish, dam olish va tomirlarni mustahkamlovchi muolajalar (massaj, kontrast dush, gidromassaj, suzish) olish demakdir. Stresslardan qochish kerak. Hayotdan zavq olish, o'zini hayotda va oilada kerakli va ajralmas his qilish muhimdir. Gipotoniklar uchun salbiy his-tuyg'ular ko'pincha qon bosimining keskin va kuchli pasayishiga sabab bo'luvchi omilga aylanadi. Qon bosimining darajasini mustaqil nazorat qilish va kardiolog huzurida muntazam profilaktik tekshiruvdan o'tish tavsiya etiladi. Shifokor qon bosimini ko'tarish uchun dorilar (adaptogenlar, alfa-adrenomimetiklar, analeptiklar) buyurishi mumkin. Gipotoniyaning oldini olish uchun mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirish, dam olish kunlari yaxshi hordiq chiqarish, badan tarbiya bilan shug'ullanish, vitaminlarga boy taomlarni kundalik ovqat ratsioniga kiritish kerak. Gipotoniya belgilari paydo bo'lganda vrach kardiolog yoki terapevtga murojaat qilib, davolanish lozim. Davo asosan kasallikka sabab bo'lgan omillarni bartaraf etishdan iborat. Qon



bosimini ko'taradigan va quvvatga kirgizadigan dorilar, shuningdek, sanatoriya va kurortlarda davolanish tavsiya etiladi. Jismoniy mashqlar bilan shugullanish Asosan kardiosport(yurak kardiosi) bilan shugullanish yurak mushaklari tonusini normal holatda ushlash, karonar qon tomirlarda uchrashi mumkin bolgan organizm uchun yod bolgan mahsulotlar toplanishini oldini oladi, markaziy va pereferiyadagi qon tomirlarni o'tkazuvchanligini oshiradi. Zararli odatlardan voz kechish kerak spirtli ichimliklar tamaki mahsulotlari va boshqalar. Kun davomida 2-3 km piyoda yurishni tavsiya qilinadi. Bunda yurakni umuman organizmni kislorodga bo'lgan ehtiyoji qondiriladi. Bu esa o'z navbatida organizmda uchrashi mumkin bolgan gipotoniyaga olip keluvchi kasalliklarni oldini olgan bo'ladi.

MANBALAR

1. „Статистический сборник 2017 год“ (ru). www.rosminzdrav.ru. Qaraldi: 2019-yil 30-mart.
2. ↑ Л.И. Агеева, Г.А. Александрова, Н.М. Зайченко, Г.Н. Кириллова, С.А. Леонов, Е.В. Огрызко, И.А. Титова, Т.Л. Харькова, В.Ж. Чумарина, Е.М. Шубочкина. Здравоохранение в России. 2017: Стат.сб./Росстат, 2017. ISBN 978-5-89476-448-1.
3. ↑ „Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний - ГУЗ "Поликлиника №4" г.Волгограда“. poliklinika4vlg.ru. Qaraldi: 2019-yil 30-mart.
- ↑ „Четвертое универсальное определение инфаркта миокарда (Европейское Общество Кардиологов 2018)“ (ru). cardioweb.ru. Qaraldi: 2019-yil 30-mart.
4. ↑ „Цереброваскулярные заболевания“. www.emcmos.ru. Qaraldi: 2019-yil 30-mart.