

GIPERTONIYA KASALLIKLARINI PROFILAKTIKASIDA HAYOT TARZINING O'RNI

Raximova Gulasal Odiljon qizi:

Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat
salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Annotatsiya : Ushbu maqolada gipertoniya (yuqori qon bosimi) kasalligining oldini olishda sog'lom hayot tarzining o'rni atroflicha yoritiladi. Gipertoniyaning kelib chiqish sabablari, xavf omillari va profilaktika choralarda ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy holat va zararli odatlardan voz kechishning roli tibbiy-nazariy hamda amaliy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Maqola, shuningdek, sog'lom turmush tarzini hayotga joriy etishning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: gipertoniya, arterial bosim, hayot tarzi, profilaktika, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, stress, zararli odatlar.

Zamonaviy tibbiyotda yurak-qon tomir kasalliklari, xususan, gipertoniya eng ko'p uchraydigan, global sog'liq muammosi hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har to'rtinchi voyaga yetgan inson gipertoniya chalingan bo'lib, bu ko'rsatkich yildan-yilga ortib bormoqda. O'zbekistonda ham bu kasallik keng tarqalgan bo'lib, kasallikning simptomlarsiz kechishi uni o'z vaqtida aniqlash va davolashni qiyinlashtiradi.

Gipertoniyaning xavfli jihati shundaki, u yurak xurujlari, insult, buyrak yetishmovchiligi, ko'rish qobiliyatining pasayishi kabi og'ir asoratlarga olib keladi. Ayni paytda ilmiy tadqiqotlar ko'rsatmoqda: gipertoniyaning oldini olish, uni nazorat qilishda sog'lom hayot tarziga amal qilish eng samarali usullardan biridir.

Gipertoniya – bu arterial qon bosimining uzoq muddat davomida normadan yuqori bo'lishidir. Qon bosimining normasi 120/80 mm simob ustuniga teng bo'lsa, bu ko'rsatkich 140/90 va undan yuqori bo'lsa, gipertoniya tashxisi qo'yiladi.

Asosiy xavf omillari:

Irsiy moyillik – agar yaqin qarindoshlarda gipertoniya mavjud bo‘lsa, bu kasallik rivojlanish ehtimoli ortadi.

Yuqori tuz iste’moli – natriy tanada suyuqlikni ushlab qoladi, bu esa qon bosimining ko‘tarilishiga sabab bo‘ladi.

Jismoniy harakatsizlik – yurak mushaklari zaiflashadi, qon aylanishi sustlashadi.

Ortiqcha vazn va semizlik – har 5 kg ortiqcha vazn qon bosimini o‘rtacha 4–5 mmHg ko‘taradi.

Surunkali stress va ruhiy zo‘riqish – gormonal tizimning buzilishi natijasida qon bosimi o‘sadi.

Spirтли ichimliklar, chekish – tomirlarning torayishiga olib keladi.

Nosog‘lom ovqatlanish, fastfud, qovurilgan ovqatlar, shirinliklar – moddalar almashinuvi va yurak faoliyatini buzadi.

Gipertoniya profilaktikasining birinchi qadamlaridan biri – ovqatlanish madaniyatini sog‘lomlashtirishdir. Sog‘lom ovqatlanish qon bosimini me‘yorlashtirishda beqiyos rol o‘ynaydi.

Tuzni me‘yorida ishlatish – kuniga 5 g dan oshmasligi kerak;

Ko‘proq sabzavot, meva, don mahsulotlari (kaliy, magniy, tolali moddalarga boy);

Baliq va tovuq go‘shti, yog‘siz sut mahsulotlari;

Trans yog‘lar, kolbasa, chips, shirinliklar, konservalangan mahsulotlardan voz kechish;

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) parhezi – gipertoniklar uchun maxsus tavsiya etiladi.

Jismoniy faollik yurakni mustahkamlab, tomirlar elastikligini oshiradi. Haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rtacha jismoniy faollik (yugurish, suzish, raqs, velosiped haydash) gipertoniya xavfini 20–30% kamaytiradi.

Kunlik 30 daqiqalik piyoda yurish;

Zinadan foydalanish (lift o‘rniga);

Ofisda uzoq o'tirgan holatda har 1 soatda tanaffus qilish va yengil mashqlar bajarish.

Stress gipertoniya rivojlanishining yashirin sababi bo'lishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish hayotiy zaruratdir.

Dam olish rejimini to'g'rilash, uyqu gigiyenasi (7–8 soatlik sifatli uyqu);

Meditatsiya, yoga, nafas olish texnikasi;

Ruhiy salomatlikka e'tibor: kitob o'qish, musiqa eshitish, ijobiy insonlar bilan muloqot qilish.

Ortiqcha vazn yurakka qo'shimcha yuk tushiradi. Har bir ortiqcha kilogramm qon bosimini oshiradi. Sog'lom parhez va jismoniy mashqlar orqali vaznni me'yorda ushlab turish gipertoniyani samarali nazorat qilishga yordam beradi.

Zararli odatlardan voz kechish:

Chekish – har bir sigareta qon tomirlarni toraytiradi, yurak urishini tezlashtiradi.

Spirтли ichimliklar – uzoq muddatli iste'mol gipertoniyani kuchaytiradi.

Nos, energetik ichimliklar – yurak faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Jamiyat va sog'lom hayot: davlat miqyosidagi choralar

Sog'lom hayot tarzini keng targ'ib qilish, bu borada ijtimoiy-ma'rifiy ishlarni kuchaytirish gipertoniya va boshqa surunkali kasalliklarning kamayishiga olib keladi. Davlat sog'liqni saqlash siyosatida quyidagilar muhim:

Sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish (maktab va korxonalarda sog'lom menyular);

Sport infratuzilmasini rivojlantirish (mahallalarda sport maydonchalari);

Tibbiy ko'rik va maslahatlarni muntazam yo'lga qo'yish;

Sog'liq uchun xavfli mahsulotlarga soliq joriy etish (tuz, shakar, spirtli ichimliklar).

Gipertoniya kasalliklarining oldini olishda hayot tarzining chuqur tahlili

Gipertoniya kasalligi nafaqat shaxsiy sog'liq, balki butun jamiyatga bevosita va bilvosita salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasallik surunkali kechuvchi xususiyatga ega bo'lib, mehnatga layoqatni pasaytiradi, tibbiy xizmatlarga bo'lgan ehtiyojni oshiradi, nogironlik darajasini yuqori ko'taradi.

Davolash xarajatlari (dorilar, diagnostika, shifoxona xizmati);
Ish kunlarining yo‘qolishi (mehnat unumdorligining pasayishi);
Nogironlik va erta nafaqaga chiqishlar;
Sug‘urta tizimiga tushadigan bosim.

Dunyo bo‘yicha yurak-qon tomir kasalliklari, shu jumladan gipertoniya sababli yuzaga keladigan iqtisodiy zarar trillionlab dollarlarni tashkil etadi. Shu sababli kasallikni oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Gipertoniya qarshi kurashda eng muhim strategiyalardan biri – sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish va uni kundalik hayotga tatbiq etishdir. Buning uchun quyidagi bosqichlar taklif etiladi:

- Aholini xabardor qilish va ma‘lumot berish
- Tibbiy-ma‘rifiy ko‘rsatuvlar, maqolalar, risolalar;
- Televideniye, radio, ijtimoiy tarmoqlar orqali sog‘lom turmush targ‘iboti;
- Maktab va kollejdagi sog‘liq madaniyati darslari.
- Profilaktik sog‘liq markazlarini kengaytirish
- Har bir mahallada sog‘lom hayot markazlarini tashkil qilish;
- Jismoniy mashq zallari, bepul tibbiy ko‘riklar;
- To‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha maslahat markazlari.
- Raqamli texnologiyalarni qo‘llash
- Mobil ilovalar orqali qon bosimini kuzatish va sog‘lomlikni nazorat qilish;
- Sog‘lom ovqatlanish dasturlarini joriy etish;
- Onlayn maslahatlar va treninglar.

Aholi orasida sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish tajribalari:

Ko‘plab mamlakatlarda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish borasida qator muvaffaqiyatli dasturlar joriy qilingan. Jumladan:

Finlandiya tajribasi 1970-yillarda yurak-qon tomir kasalliklarining yuqoriligi tufayli Finlandiyada sog‘lom turmush tarziga asoslangan dastur (North Karelia Project)

yo'lga qo'yildi. Natijada 20 yil ichida yurak xurujlaridan o'lim darajasi 60% ga kamaydi.

O'zbekiston tajribasi-so'nggi yillarda mamlakatimizda ham sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha qator hujjatlar qabul qilindi:

“2022–2026 yillarga mo'ljallangan sog'lom avlod strategiyasi”;

“Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish milliy dasturi”;

“Sport bilan shug'ullanishni ommalashtirish” bo'yicha prezident farmonlari.

Shuningdek, tuman poliklinikalarida “Sog'lom hayot sari 5 qadam” dasturlari orqali gipertoniya xavfiga ega aholiga individual maslahatlar berilmoqda.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv (individual profiling)

Har bir bemor uchun individual sog'liq pasporti tuzilib, unga qarab hayot tarzi tavsiyalari beriladi. Masalan, genetik moyillik, semizlik darajasi, ruhiy holati, yashash joyining ekologik holati hisobga olinadi.

Gipertoniya qarshi kurash faqat tibbiy muassasalarning vazifasi emas. Bu borada quyidagilarning o'zaro hamkorligi muhim:

Tibbiyot sohasi – diagnostika va maslahatlar;

OAV – sog'lom turmushni targ'ib qilish;

Ta'lim sohasi – yoshlarga sog'lom odatlarni o'rgatish;

Mahalla, hokimiyat, sport tashkilotlari – ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Gender va yosh omillarini hisobga olish

Ayollar va erkaklarda gipertoniya rivojlanish sabablari, hayot tarzi farqlari mavjud. Shuningdek, yosh o'tishi bilan gipertoniya xavfi oshadi. Shu sababli sog'lom hayot strategiyalari yosh va jinsga moslashtirilgan bo'lishi zarur.

Amaliy tavsiyalar: oddiy hayotiy qadriyatlar orqali sog'liqni saqlash

Har kuni 6:00–7:00 oralig'ida uyg'onish va ertalabki gimnastika;

Tuzni kamaytirib, ko'proq sabzavot va suyuqlik iste'moli;

Harakatli hayot – piyoda yurish, velosiped, raqs;

Mobil ilovalar yordamida qon bosimini nazorat qilish;

Uyqudan oldin elektron qurilmalardan uzoqlashish;

Dam olish, oilaviy muhit va do'stlar bilan suhbat orqali stressni kamaytirish.

Gipertoniya kasalliklarining oldini olishda hayot tarzini sog'lomlashtirish zarur emas – **majburiy chora** hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish, faol harakat, stressdan xoli yashash, yomon odatlardan voz kechish orqali biz yurak-qon tomir kasalliklarini sezilarli kamaytira olamiz. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qadriyat sifatida shakllantirish orqali sog'lom avlodni tarbiyalash mumkin. Har bir fuqaroning profilaktika bo'yicha ongli harakati – butun jamiyat salomatligining kafolatidir. Gipertoniya – hayot sifatini pasaytiruvchi, asoratlari og'ir va keng tarqalgan kasallikdir. Unga qarshi kurashda sog'lom hayot tarzi asosiy profilaktik choradir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, stressni boshqarish orqali bu kasallik xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Har bir inson o'z hayot tarzini sog'lomlashtirishi orqali nafaqat o'zini, balki oilasi va jamiyat sog'lig'ini ham mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti. "Hypertension: Key facts." 2023.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi rasmiy axborotlari, 2024.
3. James PA, et al. "2014 evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults." JAMA.
4. Mancia G, et al. "2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension." Eur Heart J.
5. Chobanian AV, et al. "The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure." Hypertension, 2003.
6. Appel LJ, et al. "DASH diet to stop hypertension." JAMA, 2003.
7. Whelton PK, et al. "Primary prevention of hypertension: clinical and public health advisory." Hypertension, 2002.

8. WHO. "Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020."
9. CDC. "Preventing High Blood Pressure." Centers for Disease Control and Prevention, 2024.
10. NIH. "The DASH Eating Plan." National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022.