

GIPERTONIYA KASALLIGINING PAYDO BO`LISH SABABLARI

*Tursunkulova Durdona Shuxrat qizi**SAMDTU Pediatriya fakulteti 4-kurs**Ilmiy rahbar: Umarova S.S*

Annotatsiya: Gipertoniya – bu qon bosimining doimiy ravishda yuqori bo`lishi bilan xarakterlanuvchi surunkali kasallikdir. Kasallikning rivojlanishiga turli omillar sabab bo`ladi, jumladan, irsiy moyillik, noto`g`ri ovqatlanish, ortiqcha tuz iste`moli, jismoniy harakatsizlik, semizlik, stress va zararli odatlar (chekish, spirtli ichimliklar). Bundan tashqari, gipertoniya buyrak, yurak yoki endokrin tizim kasalliklari natijasida ham yuzaga kelishi mumkin. Gipertoniyani erta aniqlash va doimiy nazorat qilish yurak va miya insultini oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

**Kalit so`zlar:** gipertoniya, qon bosimi, irsiy omillar, tuz iste`moli, jismoniy harakatsizlik, semizlik, stress, chekish, yurak xuruji, insult.

Аннотация: Гипертония — это хроническое заболевание, характеризующееся стойким повышением артериального давления. Причинами её развития могут быть наследственная предрасположенность, неправильное питание, избыточное потребление соли, недостаток физической активности, ожирение, стресс и вредные привычки (курение, употребление алкоголя). Кроме того, гипертония может быть следствием заболеваний почек, сердца или эндокринной системы. Раннее выявление и контроль гипертонии играют важную роль в профилактике инфарктов и инсультов.

Ключевые слова: гипертония, артериальное давление, наследственные факторы, потребление соли, гиподинамия, ожирение, стресс, курение, сердечный приступ, инсульт

Annotation: Hypertension is a chronic condition characterized by persistently elevated blood pressure. Its development is influenced by various factors such as genetic predisposition, unhealthy diet (especially excessive salt intake), physical inactivity, obesity, stress and harmful habits like smoking and alcohol consumption. Additionally, hypertension may result from underlying conditions such as kidney disease, heart disorders, or endocrine system imbalances. Early detection and regular monitoring of hypertension are essential in preventing heart attacks and strokes.

Keywords: hypertension, blood pressure, genetic factors, salt intake, physical inactivity, obesity, stress, smoking, heart attack, stroke.

Zamonaviy jamiyatda sog`liqni saqlash muammolari orasida yurak-qon tomir kasalliklari yetakchi o`rinni egallamoqda. Ayniqsa, gipertoniya kasalligi- ya`ni arterial qon bosimining doimiy ravishda yuqori bo`lishi-jahon bo`ylab millionlab insonlarning

salomatligiga tahdid solmoqda. Bu kasallik asta-sekin rivojlanib, yurak, miya, buyrak kabi muhim aʼzolarga zarar yetkazishi mumkin. Maqolada gipertoniyaning paydo boʻlishiga olib keluvchi asosiy omillar, ularning organizmga taʼsiri va bu kasalliklarni oldini olish choralari eʼtibor qaratiladi. Gipertoniya chuqurroq anglash va uning sabablari bilan tanishish kasallikni erta aniqlash hamda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Gipertoniya- qon tomirlarning nerv-funksional faoliyati buzilishi natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Kasallik asosan 40 yoshdan kattalarda uchraydi, lekin soʻnggi yillarda yoshlarda ham tez-tez kuzatilmoqda. Bu darddan ayollar ham, erkaklar ham bir xil aziyat chekishadi. Gipertoniya yurak-qon tomir tizimini kasalliklari bilan xastalangan kishilarning oʻlimiga sabab boʻluvchi asosiy sabablardan biri hisoblanadi.

1733-yilda S.Xels otlarda arterial bosimni qonli usulini aniqladi. K.Lyudvig bu usulni takomillashtirib, yozib oluvchi moslamalarga ulab oʻziga xos egri chiziqni yozib oldi. Birinchi tartib toʻlqinlar eng koʻp boʻlib, yurak qisqarishlariga bogʻliq, sistolaga toʻgʻri keladi, diastolada koʻp tushadi. Yozib olingan tishchalar soni yurak urushlar soniga toʻgʻri kelib puls toʻlqinlari deb ham ataladi. Birinchi tartib toʻlqinlarini yozib olishni davom ettirilsa, u oʻzgartirilganligini kuzatish mumkin. Bu koʻrsatkich nafas olganda pasayib, nafas chiqarganda koʻtariladi, yaʼni nafas olish va chiqarish bilan bogʻliq. Shuning uchun ham bu toʻlqinlarni nafas toʻlqinlari yoki tartibdagi toʻlqinlar deb ataladi.

Gipertoniya kasalligining paydo boʻlish sabablari hozirgi kungacha muammo boʻlib qolmoqda.

Kasallikning kelib chiqishida semizlik va kamharakat hayot tarzining oʻrni katta. Semizlik-sogʻliq uchun zararli boʻlishi mumkin boʻlgan ortiqcha yogʻ birikmalarining shakllanishi natijasidir. Kattalarda semizlik 30ga teng boʻlganda tana vazni indeksiga mos keladi. Semizlikni oldini olish gipertoniya kasalligiga odamlarning chalinish ehtimolini kamaytiradi.

Kasallik rivojlanishiga taʼsir oʻtkazuvchi omillardan asosiysi kamharakat turmush tarzi. Yosh oʻtib brogan sari insonlarda ateroskleroz rivojlanishi mumkin, bu oʻzgarish fonida qon bosimining oshishi esa vaziyatni yanada jiddiylashtirib yuboradi. Bu hayot uchun oʻta xavfli hisoblanadi, chunki toraygan qon tomirlar orqali miya, yurak, buyraklarning bir qismiga qonning bormay qolishi yoki yetarli bormasligi kuzatiladi. Agar qon tomir devorlarida tromb yoki xolesterin toʻplanmalari boʻlsa, ular kuchli bosim vaqtida ajralib, kapillyar qon tomirlarida tiqilib, qon oʻtishiga toʻsqinlik qilishi mumkin. Bu holda miokard infarkti yoki insult yuzaga keladi.

10ta har xil turmush tarziga ega boʻlgan insonlarning hayoti kuzatuv metodi yordamida tekshiriladi. Ularning 5tasi faol turmush tarzida hayot kechiradi, ortiqcha vaznga ega emas. Qolgan 5tasi esa bir necha yildan beri semizlikdan aziyat chekib kelmoqsa, kamharakat turmush tarzida hayot kechiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 5ta faol turmush tarzida hayot kechiruvchi kishilarda gipertoniya kasalligi kuzatilmadi. Qolgan 5 nafar ishtirokchining 4tasida gipertoniya kasalligi paydo bo'ldi.

Gipertoniya kasalligi asosan erkaklarda ayollarga nisbatan ko'proq uchraydi. Bu kasallikning paydo bo'lishi to'g'risida Xels va Lyudvidlar tajribalar o'tkazishgan. Bu tajribalar natijasida Lyudvig apparat ixtiro qilgan. Kasallikning paydo bo'lishida semizlik va kamharakat hayot tarzining o'rni katta. Faol hayot tarzida yashovchi kishilar kamharakat insonlarga nisbatan gipertoniya kasalligiga kamroq chalinadilar. O'tkazgan tadqiqotimizda ham faol turmush tarziga amal qiluvchi kishilarda gipertoniya kasalligi kuzatilmadi, aksincha semizlikdan aziyat chekuvchilarning 80%da gipertoniya kasalligi paydo bo'ldi. Tuz yoki aniqrog'i, unda mavjud natriy, shuningdek, chekish, alkogolli ichimliklarni iste'mol qilish, semizlik ham yurak-qon tomir tizimiga bosim o'tkazadi. Sog'lom hayot tarziga rioya qilish gipertoniya kasalligining paydo bo'lishini oldini oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Gadaev.A.G Ichki kasalliklar. Toshkent "Turon zamin ziyo" 2016-yil 192-bet.
2. Obloqulova.I.A Gipertoniya kasalligini sabablari va davolash usullari. Proceedings of International Educators Conference, 3(9), 174-179
3. Yakubov S.X., Toirov A.T. Klinik farmakologiya asoslari. – Toshkent: «Fan va texnologiya», 2021. – 320 b.
4. World Health Organization (WHO). Hypertension guidelines 2021. – Geneva: WHO Press, 2021.
5. Kaplan N.M., Victor R.G. Kaplan's Clinical Hypertension, 11th Edition. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
6. Messerli F.H., Williams B., Ritz E. Essential hypertension. – The Lancet, 2007; 370(9587): 591–603