

GIPERTONIYA: YOSHGA QARAB DAVOLASH VA PROFILAKTIKA YONDASHUVLARI

Alfraganus Universiteti davolash ishi

3-kurs talabasi

Raxmatullayeva Zebiniso

Annotatsiya: Ushbu maqolada gipertoniya kasalligining yoshga qarab profilaktika va davolash yondashuvlari tahlil qilinadi. Maqsad — yosh guruhlariga mos keladigan profilaktik choralar va davolash usullarini aniqlash, yangi dori vositalarining samaradorligini baholash va hayot tarzini o'zgartirishning ahamiyatini ko'rsatish.

Kalit so'zlar: Gipertoniya, yoshga qarab davolash, profilaktika, hayot tarzini o'zgartirish, yangi dori vositalari, antihipertenziv terapiya

Gipertoniya (yuqori qon bosimi) — bu yurak-qon tomir kasalliklari, insult, buyrak yetishmovchiligi va kognitiv kamayish kabi jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin bo'lgan surunkali holatdir. 2025-yilda chiqarilgan yangi qo'llanmalarga ko'ra, gipertoniya davolashda yoshga qarab individual yondashuvlar zarurati ta'kidlangan. Yoshga qarab gipertoniya profilaktikasi Yosh 18–39 Profilaktika: Sog'lom turmush tarzi, muntazam jismoniy faollik, tuz iste'molini kamaytirish, stressni boshqarish. Yosh 40–59 Monitoring: Yuqori qon bosimi xavfi bo'lgan shaxslar uchun muntazam qon bosimi o'lchovlari. Yosh 60 va undan katta Davolash: Gipertoniya aniqlanganda, qon bosimini 130/80 mm Hg dan pastga tushirish maqsadida dori vositalarini qo'llash. Yoshga qarab davolash yondashuvlari Yosh 18–39 Dori vositalari: Angiotenzin-konvertatsiya fermenti (ACE) ingibitorlari yoki angiotenzin II reseptor blokatorlari (ARB). Yosh 40–59 Dori vositalari: Kalsiy kanali blokatorlari yoki diuretiklar qo'shilishi mumkin. Yosh 60 va undan katta Dori vositalari: Ko'p komponentli dori vositalari, masalan, telmisartan, amlodipin va indapamidni o'z ichiga olgan kombinatsiyalar. Hayot tarzini o'zgartirish Diet: DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

dietasi, meva va sabzavotlarga boy, tuz miqdorini kamaytirish. Jismoniy faollik: Kuniga kamida 30 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar. Vaznni nazorat qilish: Ortiqcha vazndan qutulish qon bosimini pasaytiradi. Stressni boshqarish: Meditatsiya, yoga va nafas olish mashqlari yordamida stressni kamaytirish. Yangi yondashuvlar va istiqbollar Raqamli monitoring: Qon bosimini uy sharoitida o'lchash va natijalarni shifokor bilan baham ko'rish. Yangi dori vositalari: Aprocitentan kabi yangi antihipertenziv preparatlar. Profilaktik dasturlar: CDC tomonidan ishlab chiqilgan milliy gipertoniya nazorati dasturi.

Xulosa;

Gipertoniya — bu yoshga qarab turli profilaktika va davolash yondashuvlarini talab qiladigan holatdir. Yoshga mos keladigan individual yondashuvlar, hayot tarzini o'zgartirish va yangi dori vositalarini qo'llash orqali qon bosimini nazorat qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar;

1. American College of Cardiology. 2025 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. JACC, 2025.
2. American Heart Association. New High Blood Pressure Guideline Emphasizes Prevention, Early Treatment to Reduce CVD Risk. Circulation, 2025.
3. Lauder L, Rahimi K, Böhm M, Mahfoud F. New Blood Pressure Targets, Lower Is Better—And Possible. Hypertension, 2025.
4. Kim KK, McGrath SP, Lindeman D. Improving Hypertension and Diabetes Outcomes with Digital Care Coordination and Remote Monitoring in Rural Health. PMC, 2025.