

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI. GIPERTONIYA KASALLIGI.

Muallif; Mirzaraxmatova Iqboloy Rustam

Qizi Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Davolash ishi 25-22 guruh talabasi

Anotatsiya; Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklaridan biri bo'lgan gipertoniya ilmiy va psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari dunyoda o'limning asosiy sababidir. Yurak-qon tomir tizimining sog'lig'ini saqlash bo'yicha tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so'zlar; yurak-qon tomir, gipertoniya, arterial, bosim, o'tkir, surunkali, irsiy, klinik, jismoniy faollik.

Kirish.

Gipertoniya kasalligi, birlamchi arterial gipertoniya, idiopatik arterial gipertoniya – odamlarda ko'p uchraydigan arterial qon bosimining oshishi. Sabablari; turli o'tkir yoki surunkali ruhiy iztiroblar, irsiy yoki kasbiy omillar, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik va boshqalar.

Gipertoniya kasalligi klinik kechishiga qarab ikki xil bo'ladi.

1. Sokin, uzoq muddat davom etadigan
2. Shiddatli, tez rivojlanadigan va qisqa vaqt ichida bosh miya, buyrak yetishmovchiligi hamda ko'rishning keskin pasayishiga olib keladigan shakl.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan 1978-yilda qabul qilingan gipertoniya kasalligining tasnifi 3bosqichdan iborat.

Gipertoniya kasalligiga to'g'ri tashxis qo'yish bemorda ikkilamchi arterial gipertenziya sabablarini bartaraf etishga bog'liq.

Gipertoniya kasalligini davolash murakkab va uzoq, davom etadigan jarayon bo'lib, bemordan vrach ko'rsatmalarini qat'iy bajarishni talab etadi.

Asosiy qism.

<https://scientific-jl.com/>

25-to'plam 1-son Noyabr 2025

Avvalo bemor o'zining hayot faoliyati, ovqatlanish, ishlash va dam olish rejimlarini o'zgartirishi, masalan, spirtli ichimlik ichish va chekishdan vos kechishi, sho'r, yog'liq ovqatlarni kam iste'mol qilishi, semirishga yo'l qo'ymasligi, kam suyuqlik ichishi, yengil jismoniy mashqlar qilishi; bir oz yurishi, sekin yugurishi, chang'ida yurishi, velotrenajordan foydalanishi, dam olish kunlarini unumli o'tkazishi, turli asabiy-ruhiy his-hayajonlardan uzoqroq bo'lishiga harakat qilishi kerak. Shuningdek, psixoterapiya, akupunktura va massaj usullaridan foydalanish lozim.

Doridarmonlar bilan davolanish oilaviy vrach yoki kardiologning ko'rsatmasi asosida olib boriladi. Hozirda qon bosimini tushiradigan preparatlarning turlari va son-sanog'I juda ko'p. Davolovchi vrach gipertoniya kasalligining bosqichini hisobga olib, bir yoki bir necha gipotenziv prepratlarini bemor mijozini e'tiborga olgan holda ma'lum muddatga tavsiya etadi va davo natijasini muntazam nazorat qilib boradi.

Xulosa.

Yurak kasalliklari insonning jismoniy, ruhiy va hissiy salomatligiga chuqur ta'sir qiladi. Inson hayotining barcha jabhalarida cheklovlarni boshdan kechiradi. Yurak huruji, yurak muolajasi yoki jarrohlikdan keyin sog'lig'ingizni kuzatib boring va yaxshilang.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. Birinchi jild. Toshkent 2000-yil.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti.
3. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlari.