

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

GIPERTONIYA KASALLIGI SABABLARI VA DAVOLASH USULLARI

Obloqulova Iroda Amriddin qizi

O'qituvchisi, Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi

Shaymatova Muhabbat O'ktamovna,

Tanikulova Linora Rayim qizi

O'qituvchilari, Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi

Anatatsiya:

Ushbu maqolada gipertoniya kasalligi haqida so'z yuritiladi. Gipertoniya kasalligi, birlamchi (essensial) arterial gipertoniya, idiopatik arterial gipertoniya-odamlarda ko'p uchraydigan (75%gacha) arterial qon bosimning oshishidir. Sabablari: turli o'tkir yoki surunkali ruhiy (emotsional) iztiroblar, irsiy yoki kasbiy omillar, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik va boshqalar. Avvalo bemor o'zining hayot faoliyati, ovqatlanish, ishlash va dam olish rejimini tartibga solishi, semirishga yo'l qo'ymaslik, sho'r va yog'li ovqatlarni kam iste'mol qilishi zarur.

Kalit so'zlar: Gipertoniya kasalligi, arterialqonbosimi, yurak-qontomirsistemi, ruhiyzo'riqishlar, qonbosimi, xafaqonkasalligi, stress, sog'lomturmushtarzi, yurakxuruji, semirish, irsiyat.

CAUSES AND METHODS OF TREATMENT OF HYPERTENSION

Abstract:

This article is about hypertension. Hypertension disease, primary (essential) arterial hypertension, idiopathic arterial hypertension is an increase in arterial blood pressure that is common (up to 75%) in people. Reasons: various acute or chronic mental (emotional) sufferings, hereditary or professional factors, non-compliance with the diet, etc. First of all, it is necessary for the patient to regulate his lifestyle, diet, work and rest, avoid obesity, and eat less salty and fatty foods.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Key words: Hypertension disease, arterial blood pressure, cardiovascular system, mental stress, blood pressure, depression, stress, healthy lifestyle, heart attack, obesity, heredity.

Hozirgi kunga kelib dunyoda har beshinchi odam xafaqon ya'ni qon bosimi ko'tarilish xastaligidan aziyat chekmoqda. Gipertoniya miokardinfarkti, insultlar, yurak xurujlari, yurak va buyrak yetishmovchiligi kabi asoratlarga olib keluvchi eng asosiy sababchi hisoblanadi. Afsuski, qon bosimi, uning ko'rsatkichlari, shuningdek, yuqori bosim yoki past bosim bilan kurashish usuli haqida ko'plab yanglish fikrlar mavjud. Ularning ba'zilar ochiqchasiga xavfli-salomatlik uchun ham, hayot uchun ham. Yuqori qon bosimi-gipertoniya, bu surunkali kasalliklardan biri bo'lib, uning ehtimoli 60 yoshdan keyin keskin oshadi va, afsuski, umrni sezilarli darajada qisqartirishi mumkin. Afsuski, bu kasallikni yoshi kundan kun yosharib bormoqda. Shuning uchun ham gipertoniya bilan kurashish, uning kelib chiqish sabablarini aniqlash dolzarb mavzulardan biri bo'lib kelmoqda. Qon bosimi qanchalik baland bo'lsa, yurak va qon tomirlari shunchalik ko'p stressni boshdan kechiradi va yurak xuruji yoki insult xavfi yanada yuqori bo'ladi. 40 yoshdan keyin muntazam ravishda qon bosim darajasini tekshirishni tavsiya qilinadi.

Avvalo gipertoniya kasalligini kelib chiqish sabablari haqida bilib olamiz. Kattayoshdagi sog'lom odamning arterial qon bosimi o'rtacha 100-120/70-80 mm.simob ustuniga teng bo'lishi me'yoriy holatdir. Agar bosim 130-140/80-90 mm. simob ustunigacha ko'tarilsa ham u me'yoriy darajadan ko'tarilgan hisoblanadi.

Yosh o'tgan sari qon bosimibalandlashib boradi. Jismoniy va ruhiy zo'riqish ta'sirida ham qon bosimi oshadi. Ammo muntazam ravishda og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan kishilarda, sportchilarda arterial bosim 100-90/60-50 mm. simob ustunigacha tushishi ham mumkin.

Arterial gipertoniyaning yurak-qon tomir tizimiga bog'liq turi ko'p uchraydi. Arterial gipertoniya bilan xastalangan bemorlarning $\frac{3}{4}$ qismida kasallikning aynan shu shakli kuzatiladi. Bu turi birlamchi gipertoniya hisoblanadi.

Ikkilamchi gipertoniya buyrakkasalliklarida, endokrin tizimning buzilishlarida va boshqa bir qancha xastaliklarning alomati sifatida yuzaga chiqadi.

Bu xastalikning barcha kelib chiqish sabablarini barchasi ham aniqlanmagan. Bir qator mutaxassislar bu kasallikning kelib chiqishigq bir qator sabab va omillarni keltirib o'tishgan.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Masalan;

- irsiy omillar
- uzoq davom etgan ruhiy zo'riqishlar
- me'yorida ortiq osh tuzi iste'mol qilish
- ortiqcha vazn

Gipertoniya asta-sekinlik bilan avj oladi. Dastlab vaqti-vaqti bilan bosh og'riydi, yuraktez-tez urishi, xolsizlanish, quloqda shovqin yoki bitishi, arterial bosimning ko'tarilib-tushishi kabi alomatlar kuzatiladi. Keyin ba'zida qo'l-oyoq barmoqlari uvishadi, uyqu buziladi, ko'zlar oldida uchqunlar ko'rinadi, tez charchash alomatlari yuzaga keladi.

Arterial gipertoniyaning uchta darajasi mavjud.

- birinchi darajada qon bosimi 140-159/90-90
- ikkinchi darajada qon bosimi 160-179/100-109
- uchinchi darajada esa qon bisimi 180-110 mm. simob ustuniga teng bo'ladi.

Ikkilamchi arterial gipertoniya biron-bir kasallikning asorati hisoblanib, birinchi navbatda asosiy kasallikni davolash kerak. Ikkilamchi gipertoniyaning bir nechta shakllari mavjud:-Buyraklarga xos gipertoniya: buyraklarga yetarli miqdorda qon yetib kelmasa, buyrak arteriyasining qisqarishi natijasida vujudga keladi.

-Endokrin tizimga xos ikkilamchi gipertoniya qator ichki sekretor bezlar kasalliklari natijasida rivojlanadi.

-Gemodinamik, ya'ni mexanik gipertoniya aortaning qisqarishi natijasida kelib chiqadi.

-Neyrogen: bosh miya shishlarida, insult, shikastlanishlarda va kalla suyagi ichidagi bosim ko'tarilishi natijasida rivojlanadi.-Dorivor vositalarga bog'liq gipertoniya: og'iz orqali ichiladigan kontraseptivlar, yallig'lanishga qarshi nesteroidlivositalar, endokrin va asab tizimini stimullovchi ba'zi moddalarni qabul qilish natijasida yuzaga chiqadi.

Gipertoniya kasalligi quyidagi hollarda vujudga kelish xavfi yuqoridir:

-Irsiyat. Agar onaga arterial gipertoniya tashxisi qo'yilgan bo'lsa, uning farzandlarida ham kasallikning rivojlanish xavfi bor. Ayniqsa, oilada ikki yoki undan ortiq qarindoshlarning bu xastalik bilan og'riganligi bunday xavfni yanada oshiradi.

-Yoshi. Erkaklarda arterial gipertoniya 35-50 yoshlarda, ayollarda klimaksdan keyin yuzaga kelishi mumkin. Kishi yoshi ulg'aygan sari arterial bosim ham ko'tariladi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

-Stress va ruhiy zo'riqish. Stress gormoni hisoblangan adrenalin yurakni tez urishga majburlab, ko'p qon haydaydi. Natijada arterial bosim ko'tariladi. Uzoq davom etadigan stress holatida arterial bosimning ko'tarilishi surunkali tusga aylanadi.

-Alkagol ichimliklarni iste'mol qilish arterial bosimni keskin ko'taradi.

-Ateroskleroz. Ortiqcha xolesterin tufayli qon tomirlar ichida pilakchalar paydo bo'lib, bosim ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Arterial gipertoniya o'z navbatida aterosklerozning rivojlanishiga olib keladi.

-Kashandalik. Tamaki tutuni qon tarkibiga kirib qon-tomirlar torayishini keltirib chiqaradi. Nikotin og'usi arteriyalar devorlarini shikastlaydi.

-Ortiqcha natriy. Ko'pchilik osh tuzini me'yoridan ortiq iste'mol qilishga odatlanib qolgan. Bunday holat ham xavfli omillar qatoriga kiradi.

-Kam harakatchanlik. Kam harakatlanuvchi odamlarning gipertoniya chalinish xavfi sport va jismoniy mehnat bilan faol shug'ullanuvchi kishilarga qaraganda 1,5 barobar ortiqroqdir. Mashq qilmagan yurak zo'riqishni ko'tara olmaydi. Moddalar almashinuvi sekinlashadi. Bundan tashqari, jismoniy faollik stress bilan kurashishga yordam beradi. Gipertoniya esa organizmning asab tizimini bo'shashtiradi.

-Semirish. Ortiqcha vaznli odamlarda arterial bosim yuqori bo'ladi. Tadqiqotlarga qaraganda, ortiqcha vaznning har bir kilogrammi arterial bosimni 2 baravar ko'tarilishiga sabab bo'larkan.

Agar siz ushbu moyil guruhga ikki ko'rsatkich bo'yicha mansub bo'lsangiz, demak, sizda gipertoniya chalinishingiz xavfi bor. Shuning uchun kasallikning oldini olishga barvaqtroq va jiddiy harakat qilishingiz kerak.

Gipertoniyani davolashda xalq tabobatiga murojat qilsak ham bo'ladi. Bu haqda Ibn Sino bobomizning <Tib qonunlari> asarida ham hafaqonlikka davo bo'ladigan va oldini oladigan tabiiy vositalar haqida aytib o'tilgan. Masalan:

-Hafaqon kasalligida chilonjiyda (apponjiyda, cheylon) mevalaridan tayyorlangan damlama qon bosimini tushirib, kuchli peshob haydash xususiyatiga ega. Buning uchun 20 g maydalangan mevani yarim choynak qaynoq suvda bir soat damlab qo'yiladi. Damlamadan kuniga 3 mahal ovqatlanishdan oldin 50 g dan ichiladi.

-Qon bosimi bor odam toza asaldan iste'mol qilib tursa, u qon tarkibidagi ortiqcha suvni o'ziga shimadi. Natijada qon bosimi ma'lum darajada pasayadi.

-Shivit (ukrop)ning yer ustki qismidan tayyorlangan damlama ovqatni yengil hazm bo'lishiga yordam beradi. Yurak faoliyatini yaxshilab, qon tomirini kengaytiradi vaqon bosimini pasaytiradi. Qatiq zardobiga shivitni maydalab aralashtirib ichilsa,



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

asabni tinchlantirib, qon bosimini pasayishiga olib keladi.-Turshak (bargak, sarxil o'rik) dan tayyorlangan kompot qon bosimini ma'lum darajada tushiribgina qolmay, balki yurakka quvvat berib, oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilaydi, qabziyatdan xalos etadi.

-Limono't xalq tabobatida juda qadrlanib keladi. Undan tayyorlangan dorilar yurak og'rig'i bilan og'rig'an kishilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ichilganda xansirash yo'qoladi, yurak urishini (taxikardiyani) yaxshilaydi. Qon bosimi pasayib nafas maromiga tushadi. Uy sharoitida quritilgan limono'tdan 20 g olib ustiga 200 g qaynoq suv qo'yiladi va yaxshilab o'rab qo'yiladi. Damlama sovigach, suzilib osh qoshig'ida kuniga 5-6 mahal ichiladi.

-Do'lana gulidan tayyorlangan damlama qon bosimini pasaytiruvchi, yurakning urishini normallashtiruvchi dori sifatida tavsiya etiladi. Buning uchun 2 osh qoshiq quritilgan do'lana gullari ustiga bir stakan qaynoq suv quyib, past alangada 10 daqiqa qaynatiladi. Qaynatma sovigach, dokadan suzilib, 1 osh qoshiqdan kuniga 3 mahal ichiladi.

-Kuchsiz uzum sirkasidan ovqatlanishdan oldin 1 choy qoshiqdan ichib turish ham qon bosimining pasayishiga yordam beradi. Shuningdek, uzum sirkasi ishtaha ochar taomlar, salatlarga qo'shib iste'mol qilinadi.-Hali pishib yetilmagan uzumdan tayyorlanadigan "g'urol"dan iste'mol qilish ishtaxani ochibgina qolmay, balki qon bosimini oshishining ham oldini oladi.

Xulosa:

Arterial gipertoniya hatto bolalarda ham rivojlanishi mumkin, bundan tashqari, so'nggi yillarda ortiqcha vazn va harakatsiz turmush tarzi tufayli bolalarda ham gipertoniya holatlari ortib bormoqda. O'troq turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, chekish kabi zararli odatlar, irsiyat –bularning barchasi juda yosh davrda ham gipertoniya xavfini oshiradi. Yuqori qon bosimini oldini olish uchun spirtli ichimliklar, chekish, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, stressdan uzoq bo'lish, qon bosimini nazorat qilish zarur. Shuning uchun qon bosimini muntazam tekshirib turish va biror o'zgarish bo'lsa, shifokorga tashrif buyurishni unutmaslik kerak.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.M.F.Ziyayeva <Terapiya= Toshkent <Ilim ziyo=2019
- 2.Gadayev A.G Ichki kasalliklar Turon Zamin Ziyo,2014.
3. <https://mymedic.uz/kasalliklar/yurak-qon-tomir-kasalliklari/gipertoniya/>
4. www.med.uz
5. www.minzdrav.uz.



E- Conference Series

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings



E- CONFERENCE
SERIES