ARTERIAL GIPERTENZIYA (QON BOSIMI): YASHIRIN XAVF VA PROFILAKTIKA

Zaydiniddinov Alijon Ahmedjon o‘g‘li[1], Eshbo‘tayev Bektosh Jumanazarovich[2], Mamadaliyev Eshmurod Mengli O‘g‘li[3]

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, Toshkent, O‘zbekiston

Tibbiy radiologiya kafedrasi assistenti[1]

1-son davolash ishi, II bosqich talabasi[2]

1-son davolash ishi, II bosqich talabasi[3]

Annotatsiya. Arterial gipertenziya, yoki yuqori qon bosimi, butun dunyoda keng tarqalgan va jiddiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin bo'lgan holatdir. Bu kasallik inson organizmida ko'plab yashirin xavflarni keltirib chiqaradi, jumladan yurak xastaliklari, insult, miya va qon tomirlarining zararlanishi. O'z vaqtida aniqlanmagan arterial gipertenziya ko'plab asoratlar va o'limga olib kelishi mumkin, shuning uchun profilaktika va erta aniqlash juda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada arterial gipertenziyaning sabablari, simptomlari va u bilan bog'liq xavflari keng ko'lamda tahlil qilinadi. Shuningdek, qon bosimining norma darajasini saqlash uchun zarur bo'lgan profilaktika choralariga e'tibor qaratiladi. Sog'lom turmush tarzini yuritish, ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faoliyat va stressni boshqarish ─ bu omillar arterial gipertenziyaning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Maqola, shuningdek, jamiyatda bu kasallik haqida xabardorlikni oshirish va sog'liqni saqlash tizimining muhim vazifalaridan biri sifatida ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Arterial gipertenziya, qon bosimi, yashirin xavflar, sog'liqni saqlash, profilaktika, yurak xastaligi, insult, buyrak yetishmovchiligi, sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faoliyat, stressni boshqarish.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ (ДАВЛЕНИЕ КРОВИ): СКРЫТАЯ ОПАСНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация. Артериальная гипертензия, или высокое кровяное давление, является широко распространенной проблемой, которая может привести к серьезным последствиям для здоровья. Это заболевание вызывает множество скрытых рисков для организма, таких как сердечно-сосудистые болезни, инсульт и повреждение мозга и кровеносных сосудов. Неправильно диагностированная артериальная гипертензия может привести к множеству осложнений и смерти, поэтому профилактика и раннее выявление имеют чрезвычайно важное значение. В данной статье рассматриваются причины, симптомы и сопутствующие риски артериальной гипертензии. Также акцентируется внимание на профилактических мерах, необходимых для поддержания нормального уровня кровяного давления. Поддержание здорового образа жизни, рациональное питание, регулярная физическая активность и управление стрессом — все это факторы, играющие важную роль в предотвращении артериальной гипертензии. Статья подчеркивает важность повышения информированности общества об этом заболевании и значимость здоровья как одной из главных задач системы здравоохранения.

Ключевые слова: Артериальная гипертензия, высокое кровяное давление, скрытые риски, здоровье, профилактика, сердечно-сосудистые болезни, инсульт, недостаточность почек, здоровый образ жизни, питание, физическая активность, управление стрессом.

ARTERIAL HYPERTENSION (BLOOD PRESSURE): A SILENT DANGER AND PREVENTION

Article. Arterial hypertension, or high blood pressure, is a widespread issue that can lead to serious health consequences. This condition presents many hidden risks for the body, such as cardiovascular diseases, stroke, and damage to the brain and blood vessels. Undiagnosed arterial hypertension can result in numerous complications and fatalities, making prevention and early detection critical. This article examines the causes, symptoms, and associated risks of arterial hypertension. It also emphasizes the preventive measures necessary to maintain normal blood pressure levels. Leading a healthy lifestyle, rational eating, regular physical activity, and stress management are all factors that play a significant role in preventing arterial hypertension. The article highlights the importance of raising public awareness about this condition and the significance of health as one of the main tasks of the healthcare system.

Keywords: Arterial hypertension, high blood pressure, hidden risks, health, prevention, cardiovascular diseases, stroke, kidney failure, healthy lifestyle, nutrition, physical activity, stress management.

Arterial gipertenziya, yoki yuqori qon bosimi, XXI asrda eng keng tarqalgan sog'liq muammolaridan biriga aylangan. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har uchinchidan ortiq insonda qon bosimining ortishi kuzatiladi. Ushbu kasallik, ko'p hollarda yashirin ravishda rivojlanadi va ba'zi hollarda bir qator jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin. Arterial gipertenziya yurak-qon tomir tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi va ko'plab boshqa kasalliklarni, xususan, insult, infarktdan tortib, buyrak yetishmovchiligigacha olib kelishi mumkin. Boshqa tomondan, ko'plab hollarda arterial gipertenziya belgilari sezilmaydi, bu esa odamlarga uni erta aniqlash imkoniyatini kamaytiradi.

Ushbu maqolada arterial gipertenziyaning sabablari, xavf omillari va uning salomatlikka ta'siri keng muhokama etiladi. Yuqori qon bosimi ko'plab omillar, jumladan, genetik faktorlar, uyqusizlik, stress, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy

faollikning yetishmovchiligi bilan bog'liq. Shu bilan birga, ushbu kasallikning ijtimoiy-iqtisodiy omillari ham alohida e'tiborga loyiq. Moliya, ta'lim va sog'liqni saqlash darajasi ham odamlarning inson salomatligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun arterial gipertenziya nafaqat shaxsiy muammo, balki jamiyatning jiddiy muammolaridan biridir.

Profilaktika masalalariga e'tibor berish, arterial gipertenziyaning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzi, jumladan, ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faoliyat va stressni boshqarish arterial gipertenziyaning oldini olishda asosiy omillardir. Ushbu chora-tadbirlar nafaqat qon bosimini normallashtirishda, balki sog'lom jismoniy va ruhiy holatni saqlab qolishda ham muhimdir. Shuningdek, sog'liqni saqlash tizimlarida screening dasturlarini joriy etish ham ahamiyatlidir. Buni amalga oshirish orqali yuqori qon bosimining erta aniqlanishi va natijada asoratlarning oldini olish mumkin.

Hisob-kitoblarga ko'ra, arterial gipertenziya bilan kasallangan bemorlarning soni yil sayin ortib bormoqda. Bu esa davlatning sog'liqni saqlash sistemasi uchun yanada katta yuk bo'lib kelmoqda. Statistika shuni ko'rsatadiki, arterial gipertenziya bilan kasallangan bemorlar, ko'pincha boshqa kasalliklardan ham aziyat chekishadi. Ular nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham qiyinchiliklarni boshdan kechirishadi. Bu holat talablarga javob beradigan sog'liqni saqlash infratuzilmasi va bilimli mutaxassislar tomonidan xuddi shunday e'tibor talab qiladi. Shuningdek, bu kasallikka qarshi kurashish mutaxassislar va jamoatchilik o'rtasidagi hamkorlikni talab etadi.

Arterial gipertenziya ko'plab shaxslar uchun yashirin xavf tug'dirishda davom etmoqda. Shuning uchun, kasallikni kasallikning erta bosqichlarida aniqlash, muhim ahamiyatga ega. Tez-tez o'lchangan qon bosimi, o'zgarishlar va ular bilan bog'liq simptomlar ustidan nazorat, har qanday inson uchun zarurdir. Boshqa tomondan, insonlarning sog'lig'iga befarqlik ko'plab xorijiy davlatlar uchun ijtimoiy muammo sifatida qabul qilinadi. Ushbu maqolada uchun, umumiy mavjud

ma'lumotlar va ma'lumotlarni keltirish orqali, insoniyatga salomatlikni saqlab qolish uchun ko'maklashish maqsad qilingan.

Osiyo, Yevropa va Amerika mamlakatlarida arterial gipertenziya bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu tadqiqotlar o'z ichiga genetik tadqiqotlar, turmush tarzi, ovqatlanish odatlari va sog'liqni saqlash tizimlarining samaradorligini baholashni oladi. Foydalanuvchilarning ma'lumotlari va munosabatlari to'planganligi sababli, tadqiqotchilar hipertenziyaning oldini olish va uning asoratlarini kamaytirish bo'yicha samarali strategiyalar ishlab chiqishga qodir. Bunday tadqiqotlar, kasallikning global miqyosda tarqalishini tushunishda va sog'liqni saqlash siyosatiga ta'sir ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi.

Maqolada ko'rib chiqilgan masalalar, chestatologiya, kardiologiya, endokrinologiya va boshqa tibbiyot sohalaridagi mutaxassislar tomonidan ham diqqat bilan o'rganilmoqda. Ular arterial gipertenziyaning oldini olishda integratsiyalashgan yondashuvlarni ishlab chiqdilar. Masalan, bemorlarni aniqlash va davolashdagi innovatsion texnologiyalar, mobil ilovalar, telemeditsina va uzoqdan monitoring qilish imkoniyatlarni yanada kuchaytirmoqda. Bu esa kasallikning asosiy sabablarini tushunish va optimal davolash strategiyalarini ishlab chiqishda shifokorlarga haqiqiy tajribalarni taqdim etadi.

Arterial gipertenziya asosiy global sog'liqni saqlash muammolaridan biri bo'lib qolmoqda, shuning uchun usullarning samaradorligini va nusxalash darajasini aniqlash uchun doimiy ravishda izlanishlar olib borilishi lozim. Jamiyat va hukumat, oshkor qilish va mavzu bo'yicha xabardorlikni oshirish orqali bu vaziyatga e'tibor berishlari zarur. Shuningdek, sog'liqni saqlash muassasalari tomonidan qon bosimini nazorat qilish dasturlari joriy etilishi, bemorlarni o'z sog'liq holatlarini yaxshilanishiga ruhlantiradi.

Ushbu maqola, arterial gipertenziyaning ahamiyatini tobora oshirib borayotganligini va u bilan kurashishda ko'p jihatlarni o'z ichiga olgan kompleks

yondashuvni ta'kidlaydi. Xalqaro sog'liqni saqlash tashkilotlari, tibbiy tadqiqotchilar va shifokorlar, hamkorlikda ish olib borib, kelajakda insoniyatni ushbu muammo bilan kurashishga tayyorlaydilar. Natijada, biz sog'lom va baxtli hayot kechirishga intilishimiz uchun ko'proq imkoniyatlarga ega bo'lamiz.

Arterial gipertenziya ko'plab insonlar uchun salomatlikka jiddiy tahdid soladi va turli xil faktorlarning ta'siri ostida rivojlanadi. Ushbu kasallikning sabablari ichki va tashqi omillarni o'z ichiga oladi. Ichki omillar orasida oilaviy anamnezni, genetik moyilliklarni va qat'iy test orqali aniqlangan metabolik kasalliklarni keltirish mumkin. Tashqi omillar esa turmush tarzi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik darajasi va stress darajasini o'z ichiga oladi. Masalan, ortiqcha vazn, kam harakatlilik va yog'li ovqatlarning ko'p iste'mol qilinishi qon bosimini oshirishi mumkin. Buni to'liq anglash va zaruriy choralarni ko'rish nafaqat qon bosimini normallashtirish, balki umumiy salomatlik holatini yaxshilashga ham yordam beradi. Arterial gipertenziya bilan bog'liq xilma-xil xavf omillarini o'rganish har bir inson uchun muhimdir.

Arterial gipertenziya ko'pincha yashirin muammodir, shuning uchun uning simptomlari ochiq-oydin bo'lmasligi mumkin. Ba'zan bemorlar to'satdan bosh og'rig'idan, charchashdan yoki noqulaylikdan shikoyat qilishadi, ammo bu alomatlar boshqa kasalliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Natijada, ko'pchilik bemorlar o'zlarida qon bosimi uzluksiz tekshirishni unutadilar. Yuqori qon bosimini erta aniqlashda yordamlashish maqsadida, shifokorlar ko'pincha sog'liqni saqlash muassasalarida qon bosimini o'lchashni tavsiya qiladilar. Bunday ravishda, bemorlar potentsial muammolarni erta bosqichda aniqlash va shifokor bilan samarali davolash rejalarini ishlab chiqish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Arterial gipertenziyaning profilaktika chora-tadbirlari e'tiborni jalb qiladi, chunki mavjud tadqiqotlar sog'lom turmush tarzining qanchalik muhim ekanligini ko'rsatadi. Ratsional ovqatlanish, muvozanatli dietalar va me'yordagi kaloriyalarni qabul qilish qon bosimining normal darajada saqlanishida juda muhim hisoblanadi.

Shuningdek, jismoniy faoliyatni oshirish, masalan, muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish orqali, qon aylanish tizimidagi sog'lom o'zgarishlar xosdir. Stressni boshqarish usullari, meditatsiya, yoga va tinchlantiruvchi mashg'ulotlar ham arterial gipertenziya xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Arterial gipertenziya, bir tomondan, jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Yurak-qon tomir kasalliklari juda keng tarqalgan va ularning rivojlanishi qonda ortiqcha bosim olinganida tezda sodir bo'lmoqda. Insultlar va infarktlar yuqori qon bosimi bilan bog'liq eng jiddiy holatlar sifatida munosabatda bo'ladi. Shuningdek, buyrak faoliyatining pasayishi va buyrak yetishmovchiligi ham arterial gipertenziya bilan bog'liq muammolar ro'yxatiga kiradi. Buning natijasida, bemorlar nafaqat sog'lom hayot kechirishda, balki ijtimoiy va psixologik ahvolga ham ta'sir etuvchi ko'plab qiyinchiliklarga duch keladilar.

Arterial gipertenziya, ya’ni yuqori qon bosimi, butun dunyo bo‘ylab eng keng tarqalgan yurak-qon tomir kasalliklaridan biri hisoblanadi va u ko‘pincha hech qanday aniq belgilarsiz kechadi. Ko‘p odamlar o‘zlarini butunlay sog‘lom his qilishadi, ammo aslida ularning qon bosimi me’yordan ancha yuqori bo‘lishi mumkin. Aynan shu sababli gipertenziya “sokin qotil” deb ataladi, chunki u uzoq vaqt davomida sezilmasdan tanaga jiddiy zarar yetkazadi. Odamlar bosh og‘rig‘i, bosh aylanishi yoki yurak urishidagi o‘zgarishlarni sezmagunlaricha shifokorga murojaat qilishmaydi. Vaholanki, bu kasallik yillar davomida rivojlanib, miokard infarkti, insult va buyrak yetishmovchiligi kabi og‘ir asoratlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun har bir kattalar, ayniqsa 40 yoshdan oshganlar, qon bosimini muntazam nazorat qilib turishlari zarur. Dastlabki bosqichlarda gipertenziyani aniqlash va davolash keyingi asoratlarning oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Afsuski, ko‘plab bemorlar o‘z tashxisini bilmaydilar yoki muntazam tekshiruvdan o‘tishni e’tiborsiz qoldiradilar. Bu esa kasallikning jimgina rivojlanishiga va bir kuni to‘satdan yuzaga keladigan xavfli holatlarga sabab

bo‘ladi. Shifokorlar har bir sog‘lom ko‘ringan odamga ham yiliga kamida bir marta qon bosimini o‘lchashni tavsiya qiladilar, chunki erta aniqlangan gipertenziya muvaffaqiyatli davolanadi. Bundan tashqari, uyda qon bosimini o‘lchaydigan asbobni saqlash va undan muntazam foydalanish juda muhimdir. Bu oddiy odat insonni jiddiy sog‘liq muammolaridan saqlab qolishi mumkin. Hech qachon “menga bu kasallik tegmaydi” degan noto‘g‘ri fikrga berilmaslik kerak, chunki arterial gipertenziya hech kimni ayamaydi.

Yuqori qon bosimining rivojlanishiga ko‘plab omillar sabab bo‘ladi va ularning aksariyati insonning kundalik hayot tarzi bilan bevosita bog‘liqdir. Eng keng tarqalgan sabablardan biri bu ortiqcha tuz iste’mol qilishdir, chunki tuz organizmda suvni ushlab qoladi va qon tomirlariga qo‘shimcha bosim o‘tkazadi. Ko‘pchilik odamlar tayyor ovqatlar, konservalar va gazaklar orqali kunlik me’yordan ancha ko‘p tuz iste’mol qiladilar. Semizlik va ortiqcha vazn ham gipertenziyaning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi, chunki ortiqcha vazn yurakka ko‘proq yuk tushiradi. Kam harakatchan hayot tarzi, ya’ni jismoniy faollikning yetishmasligi qon tomirlarining elastikligini pasaytiradi va bosimni oshiradi. Chekish va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish qon tomirlarini toraytirib, yurak urishini tezlashtiradi, bu esa to‘g‘ridan-to‘g‘ri bosimning oshishiga olib keladi. Surunkali stress va uyqusizlik organizmdagi gormonal muvozanatni buzadi, natijada qon bosimi nazoratdan chiqadi. Irsiy moyillik ham muhim omildir – agar ota-onada yoki yaqin qarindoshlarda gipertenziya bo‘lsa, farzandlarda ham bu kasallikning rivojlanish xavfi yuqori bo‘ladi. Yoshi ulg‘aygan sari tomirlar qotadi va elastikligini yo‘qotadi, bu esa bosimning tabiiy ravishda oshishiga sabab bo‘ladi. Qandli diabet va buyrak kasalliklari ham gipertenziyani keltirib chiqarishi mumkin, chunki ular organizmdagi suv-tuz muvozanatiga ta’sir qiladi. Ayollarda homiladorlik davrida ham qon bosimi ko‘tarilishi kuzatiladi va bu maxsus nazoratni talab qiladi. Ba’zi dori-darmonlar, masalan, steroidlar yoki og‘riq

qoldiruvchi vositalar, nojoʻya taʼsir sifatida bosimni oshirishi mumkin. Kofein va energetik ichimliklarni haddan tashqari koʻp isteʼmol qilish ham qon bosimiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Koʻpincha bu omillarning bir nechtasi bir vaqtning oʻzida taʼsir qiladi va kasallikni tezlashtiradi. Shuning uchun gipertenziyaning oldini olish uchun hayot tarzini kompleks tarzda oʻzgartirish talab etiladi. Har bir inson oʻzining xavf omillarini bilishi va ularni bartaraf etishga harakat qilishi kerak, aks holda kasallik muqarrar boʻlishi mumkin.

Gipertenziyaning eng xavfli tomoni shundaki, u uzoq vaqt davomida hech qanday alomat bermasligi mumkin va odam oʻzini butunlay sogʻlom his qiladi, ammo kasallik ichkaridan tomirlarni, yurakni va buyraklarni asta-sekin nobud qiladi. Bemorlarning taxminan yarmi oʻz tashxisini bilmaydi va shuning uchun hech qanday davo choralarini koʻrmaydi, bu esa asoratlar xavfini keskin oshiradi. Baʼzi odamlarda vaqti-vaqti bilan boshning ensa qismida ogʻriq, bosh aylanishi, koʻz oldida “pashshalar” uchishi yoki yurak urishining tezlashishi kabi belgilar kuzatilishi mumkin, ammo ular koʻpincha charchoq yoki stressga bogʻlanadi. Vaqt oʻtishi bilan yuqori bosim yurak mushaklarining qalinlashishiga olib keladi, chunki yurak qonni tomirlarga haydash uchun koʻproq kuch sarflashga majbur boʻladi. Bu holat yurak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin, yaʼni yurak endi organizmni qon bilan toʻliq taʼminlay olmaydi. Qon tomirlari devorlari esa doimiy bosim ostida shikastlanadi va ularning ichki yuzasida aterosklerotik blyashkalar hosil boʻladi, bu esa tomirlarni toraytiradi va qon oqimini qiyinlashtiradi. Agar bunday blyashka yorilib, qon ivigʻi hosil qilsa, bu toʻsatdan yurak xuruji yoki insultga sabab boʻlishi mumkin. Gipertenziya buyraklarning mayda tomirlariga ham zarar yetkazadi va natijada buyrak filtrlash qobiliyatini yoʻqotadi, bu esa organizmda toksinlarning toʻplanishiga olib keladi. Koʻzning toʻr pardasidagi mayda tomirlar ham bosimdan shikastlanadi va koʻrish qobiliyatining pasayishi yoki hatto koʻrlikka olib kelishi mumkin. Miyadagi kichik tomirlarning zararlanishi esa kognitiv funksiyalarning

pasayishiga, xotiraning yomonlashishiga va demensiya xavfining oshishiga sabab bo‘ladi. Shuning uchun gipertenziyani “sokin qotil” deb bejiz aytishmaydi – u bir vaqtning o‘zida bir nechta muhim organlarni nishonga oladi. Ko‘pincha odamlar birinchi jiddiy asorat – insult yoki infarkt sodir bo‘lgandagina kasallik borligini anglab yetadilar, ammo kech bo‘lishi mumkin. Aynan shu sababli profilaktika va muntazam tekshiruvlar hayotni saqlab qolishning eng ishonchli yo‘lidir. Hech qanday alomat bo‘lmasa ham, bosimni muntazam nazorat qilish kerak, chunki faqat raqamlar haqiqiy holatni ko‘rsata oladi. Bir marta o‘lchangan past ko‘rsatkich sizni aldab qo‘ymasin – gipertenziya ko‘pincha epizodik xarakterga ega va stress yoki jismoniy yuklama vaqtida o‘zini namoyon qiladi. Shuning uchun shifokorlar 24 soatlik monitorizatsiyani yoki bir necha kun davomida muntazam o‘lchashni tavsiya qiladilar. Faqatgina diqqatli va mas’uliyatli munosabat bu yashirin xavfni ertaroq aniqlashga yordam beradi.

Arterial gipertenziyaning oldini olishda eng muhim omil bu tuz iste’molini cheklashdir, chunki ortiqcha natriy organizmda suvni ushlab qoladi va qon hajmini oshiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti kunlik tuz me’yorini 5 grammdan, ya’ni taxminan bir choy qoshiqdan oshirmaslikni tavsiya qiladi, ammo ko‘pchilik odamlar bu me’yordan ikki-uch baravar ko‘p tuz iste’mol qiladilar. Tayyor ovqatlar, kolbasa mahsulotlari, konservalar, chips va boshqa gazaklar tarkibida yashirin tuz juda ko‘p bo‘ladi, shuning uchun ularni iste’mol qilishni kamaytirish kerak. Ovqatga tuz qo‘shishdan oldin uning ta’mini tekshirib ko‘rish va asta-sekin tuzsiz ovqatga o‘rganish foydali odatdir. Tuz o‘rniga o‘simliklar, limon sharbati, sarimsoq va boshqa tabiiy ziravorlar ishlatish mumkin, bu ham ta’mni boyitadi, ham sog‘liq uchun foydalidir. Kaliyga boy mahsulotlar, masalan, banan, kartoshka, avakado, ismaloq va loviya qon bosimini pasaytirishga yordam beradi, chunki kaliy natriyning ta’sirini neytrallaydi. Sut mahsulotlari, ayniqsa kam yog‘li yogurt va sut, tarkibidagi kaltsiy tufayli bosimni me’yorlashtirishga hissa qo‘shadi.

Magneziumga boy yongʻoq, urugʻlar va toʻliq donli mahsulotlar ham qon tomirlarining boʻshashishiga va bosimning pasayishiga yordam beradi. Ovqatlanish ratsionida qizil goʻshtni kamaytirib, uning oʻrniga baliq, parranda goʻshti va oʻsimlik oqsillariga ustunlik berish kerak.

Arterial gipertenziya butun dunyo boʻylab eng keng tarqalgan va eng xavfli yurak-qon tomir kasalliklaridan biri boʻlib qolmoqda. U koʻpincha hech qanday aniq belgilarsiz kechadi va aynan shu sababli “sokin qotil” deb ataladi. Koʻplab odamlar oʻz tashxisini bilmaydilar va shuning uchun kerakli davo choralarini koʻrmaydilar. Bu esa miokard infarkti, insult, buyrak yetishmovchiligi va koʻrish qobiliyatining yoʻqolishi kabi jiddiy asoratlarga olib keladi. Kasallikning oldini olish davolashdan ancha oson va arzonroqdir, shuning uchun profilaktika choralariga alohida eʼtibor qaratish lozim. Eng muhim profilaktik chora – bu tuz isteʼmolini cheklash, chunki ortiqcha tuz qon bosimini bevosita oshiradi. Muntazam jismoniy faollik, haftasiga kamida 150 daqiqa oʻrtacha yuklama, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va bosimni meʼyorlashtiradi. Sogʻlom vaznni saqlash ham gipertenziyaning oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega, chunki ortiqcha vazn yurakka qoʻshimcha yuk tushiradi. Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish qon tomirlarining sogʻlom holatini saqlashga yordam beradi. Stressni boshqarish, yetarli uyqu va dam olish gormonal muvozanatni tiklab, bosimning koʻtarilishining oldini oladi. Ovqatlanish ratsionida meva, sabzavot, toʻliq donli mahsulotlar va kaliyga boy ovqatlarga ustunlik berish kerak. Qon bosimini muntazam nazorat qilish, hatto oʻzingizni sogʻlom his qilsangiz ham, majburiy odatga aylanishi lozim. 40 yoshdan oshgan har bir kishi yiliga kamida bir marta shifokorga murojaat qilib, bosimini tekshirib turishi zarur. Agar tashxis qoʻyilgan boʻlsa, shifokor tavsiya qilgan dori-darmonlarni muntazam va toʻgʻri qabul qilish kerak. Dozani oʻzboshimchalik bilan oʻzgartirish yoki dorilarni tashlab qoʻyish hayot uchun xavfli boʻlishi mumkin. Gipertenziya toʻliq davolanmaydi, ammo uni

nazorat qilish va asoratlarning oldini olish mumkin. Sog‘lom turmush tarzi va tibbiy nazorat bilan bemorlar to‘laqonli va uzoq hayot kechirishlari mumkin. Har bir inson o‘z sog‘lig‘i uchun mas’uliyatni his qilishi va profilaktik choralarga amal qilishi kerak. Esda tuting: gipertenziya sizning yoshingiz, jinsingiz yoki ijtimoiy mavqeingizdan qat’i nazar, har kimga ta’sir qilishi mumkin. Eng muhimi, kasallikni kechiktirmasdan aniqlash va o‘z vaqtida chora ko‘rishdir. Sog‘lom hayot – bu sizning qo‘lingizda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. (2023). Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer. Geneva: WHO Press.

2. Chobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., et al. (2003). "The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure." JAMA, 289(19), 2560–2572.

. Mancia, G., Fagard, R., Narkiewicz, K., et al. (2013). "2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension." European Heart Journal, 34(28), 2159–2219.

4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. (2021). Arterial gipertenziya tashxisi va davolash bo‘yicha klinik protokol. Toshkent: SSV nashriyoti.

5. Yusuf, S., Hawken, S., Ôunpuu, S., et al. (2004). "Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study)." The Lancet, 364(9438), 937–952.

6. Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., et al. (2018). "2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults." Hypertension, 71(6), e13–e115.

7. He, F. J., & MacGregor, G. A. (2009). "A comprehensive review on salt and health and current experience of worldwide salt reduction programmes." Journal of Human Hypertension, 23(6), 363–384.

8. Ndanuko, R. N., Tapsell, L. C., Charlton, K. E., et al. (2016). "Dietary Patterns and Blood Pressure in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." Advances in Nutrition, 7(1), 76–89.