ARTERIAL GIPERTENZIYA (QON BOSIMI): YASHIRIN XAVF VA PROFILAKTIKA

Abdurashidova Marjona Jamshid qizi
Turdimatova Muhayyo Mahmud qizi
Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, Toshkent
1-son davolash ishi, II bosqich talabasi
1-son davolash ishi, II bosqich talabasi

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 сердечнососудистые 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 PREVENTIONАРТЕРИАЛЬНАЯ 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 сердечнососудистые 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

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 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

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

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

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

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 olatlarga

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. 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.