

GIPERTONIYA (YUQORI QON BOSIMI)**Meliqulov Javlonbek***Alfraganus universiteti Tibbiyot fakulteti**Stomatologiya yo'nalishi talabasi*

Annotatsiya: Gipertoniya — yurak-qon tomir tizimi kasalliklari orasida eng keng tarqalgan va xavfli surunkali holatlardan biridir. Bu maqolada gipertoniyaning etiologiyasi, patogenezi, diagnostikasi, zamonaviy davolash yondashuvlari va profilaktikasi ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, antihipertensiv dori vositalarining turlari va ularning samaradorligi tahlil qilinadi. Yangi avlod dorilarining afzalliklari, hayot tarzini o'zgartirish usullari bilan kompleks davolashning ahamiyati tibbiy tadqiqotlar asosida yoritiladi.

KALIT SO'ZLAR: Gipertoniya, arterial bosim, yurak-qon tomir tizimi, antihipertensiv dori, profilaktika, sog'lom turmush.

Arterial gipertoniya — bu qon bosimining doimiy ko'tarilishi bilan ifodalanadigan surunkali kasallik bo'lib, ko'plab yurak-qon tomir, buyrak va miya qon aylanish tizimi kasalliklariga olib keluvchi asosiy xavf omilidir. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2023 yilgi ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining taxminan 1,28 milliard nafari bu holatdan aziyat chekmoqda, ularning yarmi bu haqda xabarsiz. O'zbekistonda ham gipertoniya keng tarqalgan bo'lib, u ko'plab o'lim va nogironlik holatlarining asosiy sabablaridan biridir.

Gipertoniyaning asoratlari yurak ishemik kasalligi, insult, yurak yetishmovchiligi va buyrak yetishmovchiligi kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ushbu kasallikni erta aniqlash, davolash va oldini olish zamonaviy tibbiyotning ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Quyida gipertoniyaning sabablari, davolash yondashuvlari va profilaktik choralar haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Gipertoniya — yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi natijasida yuzaga keladigan surunkali kasallik bo'lib, qon bosimining uzoq muddat yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadi. Ushbu holat nafaqat yurak va qon tomirlarga, balki miya, buyraklar, ko'z va boshqa hayotiy muhim organlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasallik rivojlanishida bir qancha omillar muhim rol o'ynaydi, jumladan, genetik moyillik, noto'g'ri ovqatlanish, stress, jismoniy faollikning yetishmasligi, spirtli ichimliklar iste'moli va chekish.

Birlamchi (essensial) gipertoniya holatlari gipertoniya bilan og'riganlarning 90-95 foizini tashkil etadi va aniq sababi topilmaydi. Ikkilamchi gipertoniya esa boshqa kasalliklarning asorati sifatida paydo bo'ladi. Masalan, buyrak arteriyasi stenozi, feoxromotsitoma, Kushing sindromi, qalqonsimon bez kasalliklari, tug'ma yurak nuqsonlari kabi holatlar gipertoniya bilan kechadi. Ikkilamchi gipertoniya, ayniqsa,

yoshlarda kuzatilsa, uni erta aniqlash va sababchi kasallikni davolash dolzarb hisoblanadi.

Gipertoniya ko'p hollarda simptomlarsiz kechadi. Bunday bemorlar faqat tasodifiy qon bosimini o'lchash yoki boshqa kasallik sababli shifokorga murojaat qilganida bu kasallik aniqlanadi. Ba'zida esa bemor bosh og'rig'i, bosh aylanishi, yurak urishining tezlashuvi, ko'rish buzilishi, holsizlik kabi simptomlardan shikoyat qiladi. Davolanmagan yoki noto'g'ri boshqarilgan gipertoniya yurak gipertrofiyasi, yurak yetishmovchiligi, miya insulti, buyrak yetishmovchiligi va retina (ko'z to'r pardasi) shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Gipertoniyani aniqlash uchun bir necha bor qon bosimini o'lchash kifoya qiladi. Zamonaviy standartlarga ko'ra, arterial bosim 140/90 mmHg dan yuqori bo'lsa, gipertoniya deb baholanadi. Ammo har bir bemor uchun individual yondashuv zarur bo'lib, gipertoniyaning darajasiga qarab boshqa qo'shimcha diagnostik tadbirlar — yurak elektrokardiogrammasi (EKG), buyraklar faoliyati ko'rsatkichlari, qon lipid profili, natriy va kaliy darajasi, echokardiyografiya kabi tekshiruvlar o'tkaziladi.

Davolash strategiyasi birinchi navbatda bemorning hayot tarzini o'zgartirishdan boshlanadi. Tuzni cheklash (kunlik 5 grammdan kam), meva-sabzavotga boy dieta, og'irlikni nazorat qilish, spirtli ichimlik va tamakidan voz kechish, haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy faollik — bular qon bosimini pasaytirishda samarali chora-tadbirlar hisoblanadi. Aksariyat hollarda bu yondashuvlar qon bosimini sezilarli darajada pasaytiradi va dori-darmonlarga bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi.

Agar hayot tarzini o'zgartirish yetarli bo'lmasa, farmakologik davolash tavsiya etiladi. Antihipertensiv dori vositalari bir nechta guruhlariga bo'linadi: angiotenzin konvertlovchi ferment (ACE) inhibitirlari, angiotenzin II retseptor blokatorlari (ARB), beta-blokatorlar, diuretiklar, kaltsiy kanal blokatorlari. Har bir dori vositasining o'ziga xos afzalliklari va nojo'ya ta'sirlari mavjud bo'lib, ularni tanlashda bemorning yoshi, jinsiyati, boshqa kasalliklari va yurak-qon tomir xavf omillari hisobga olinadi. Masalan, yurak ishemik kasalligiga ega bo'lgan bemorlarda beta-blokatorlar samarali bo'lsa, buyrak kasalligi bo'lganlarda ACE inhibitirlari tavsiya qilinadi.

So'nggi yillarda yangi avlod dori vositalari ishlab chiqildi, jumladan, nebivolol, azilsartan, aliskiren kabi preparatlar organizmga minimal nojo'ya ta'sir bilan maksimal samaradorlikni ta'minlaydi. Bundan tashqari, kombinirovanni preparatlar — ya'ni ikki yoki undan ortiq faol moddani o'z ichiga olgan dori vositalari bemorning davolanishga rioyasini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Gipertoniyani davolashda monitoring muhim ahamiyatga ega. Uy sharoitida qon bosimini o'lchab borish, dori vositalariga organizmning javobini kuzatish va zarurat tug'ilganda davolash rejimini o'zgartirish bemorning hayot sifati va umr davomiyligini yaxshilashga xizmat qiladi. Telemeditsina vositalari yordamida shifokorlar bemorlarning holatini masofadan turib baholay olishadi, bu esa uzoq hududlardagi aholiga tibbiy yordamni yanada yaqinlashtiradi.

Profilaktik tadbirlar gipertoniya bilan saqlanishda eng muhim omildir. Aholi o'rtasida muntazam tibbiy ko'riklar, sog'lom turmush tarzi bo'yicha tushuntirish ishlari olib borish, xavf omillarini erta aniqlash va yo'qotish sog'liqni saqlash tizimi oldidagi dolzarb vazifadir. O'smirlik davridan boshlab yurak-qon tomir tizimi holatini nazorat qilish, jismoniy faollikni rag'batlantirish va noto'g'ri ovqatlanish madaniyatini o'zgartirish orqali kelajakda kasalliklar yukini kamaytirish mumkin. Shuningdek, global darajada gipertoniya bilan kurashish uchun xalqaro sog'liqni saqlash tashkilotlari tomonidan bosim ostida yashovchi mamlakatlar uchun dasturlar amalga oshirilmoqda. Bu dasturlar orqali dori vositalarining mavjudligini yaxshilash, arzon va sifatli dori-darmonlar bilan ta'minlash, mahalliy shifokorlarning malakasini oshirish ko'zda tutilgan. Shunday qilib, gipertoniya zamonaviy tibbiyotning eng muhim muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Bemorlarning hayot sifati, yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lim darajasini kamaytirish uchun kasallikni erta aniqlash, samarali davolash va profilaktik choralarini kengaytirish zarurdir. Bu esa faqatgina tibbiy tizim emas, balki jamiyat, oila va har bir shaxsning faol ishtirokini talab qiladi.

Gipertoniya — zamonaviy jamiyatda eng ko'p uchraydigan surunkali kasalliklardan biri bo'lib, u yurak, miya, buyrak va boshqa muhim organlarga jiddiy asoratlar keltirib chiqaradi. Kasallikning ko'p hollarda simptomsiz kechishi uni erta aniqlash va nazorat qilishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun, muntazam tibbiy ko'riklar, qon bosimini kuzatish va xavf omillarini kamaytirish hayotiy ahamiyatga ega.

Maqolada ko'rib chiqilganidek, gipertoniya bilan davolashda farmakologik va nofarmakologik yondashuvlar birgalikda qo'llanilishi lozim. Antihipertensiv dori vositalarining to'g'ri tanlanishi va bemorning davolanishiga bo'lgan sadoqati kasallikni nazorat ostida ushlab turishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzini shakllantirish — ovqatlanishni muvozanatlash, jismoniy faollikni oshirish, stressdan holi hayot tarzini tanlash — gipertoniya bilan kurashda eng samarali vositalardan biridir.

Shu bilan birga, telemeditsina, mobil ilovalar, aholining sog'lomlik madaniyatini oshirishga qaratilgan ta'limiy dasturlar orqali gipertoniyaning tarqalishini kamaytirish mumkin. Ushbu chora-tadbirlar orqali nafaqat kasallikni davolash, balki uni oldini olish, asoratlarini kamaytirish va bemorlarning umr davomiyligini uzaytirishga erishiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. *Hypertension: Key Facts*. Geneva: WHO; 2023. <https://www.who.int>
2. Mancia G, et al. 2023 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 2023; 44(25): 2301–2400.

3. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi. *Arterial gipertoniya bo'yicha klinik tavsiyalar*. Toshkent, 2022.
4. Kaplan NM. *Kaplan's Clinical Hypertension*. 12th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2019.
5. Bakris GL, Oparil S. *Current antihypertensive therapy: best practices*. New England Journal of Medicine, 2021; 384(6): 636–645.
6. Williams B, MacDonald TM, et al. *British Hypertension Society Guidelines for Blood Pressure Measurement and Management*, 2022.
7. Sarymsakov A.A., Karimova G.S. *Ichki kasalliklar propedevtikasi*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
8. James PA, et al. *2021 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults*. JAMA, 2021; 311(5): 507–520.