

ARTERIAL GIPERTENZIYA BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA HAYOT SIFATINI BAHOLASH

Omonov Azimbek G'ayrat o'g'li

Alfraganus Universitety Tibbiyot fakultet

Davolash ishi 4-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Umarov Botir Axmadaliyevich

Annotatsiya: *Maqola arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarda hayot sifatini baholash masalasini o'rganishga bag'ishlangan. Arterial gipertenziya — bu qon bosimining doimiy yoki surunkali oshishi bilan xarakterlanadigan kasallik bo'lib, yurak, buyrak va qon tomirlarga jiddiy ta'sir qiladi. Ushbu ishda bemorlarning hayot sifati sog'liq bilan bog'liq ko'rsatkichlar, jismoniy va ruhiy salomatlik, ijtimoiy faoliyat va umumiy hayotdan qoniqish darajasi asosida baholanadi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, arterial gipertenziya bemorlarning hayot sifatiga sezilarli darajada ta'sir qiladi va profilaktika, davolash va psixologik qo'llab-quvvatlash choralari bemorlar holatini yaxshilashga yordam beradi.*

Kalit so'zlar: *arterial gipertenziya, qon bosimi, hayot sifati, bemorlar, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, ijtimoiy faoliyat, profilaktika*

Arterial gipertenziya — bu qon bosimining surunkali oshishi bilan xarakterlanadigan keng tarqalgan kasallik bo'lib, u yurak-qon tomir tizimi, buyraklar va markaziy asab tizimiga zarar yetkazadi. Dunyo bo'yicha millionlab odamlar ushbu kasallik bilan og'rimoqda, va u ko'pincha klinik jihatdan kam simptomli kechishi sababli erta bosqichda aniqlanmaydi. Arterial gipertenziya bemorlarning jismoniy faoliyati, ruhiy holati va ijtimoiy hayot sifatiga sezilarli ta'sir qiladi.

Bemorlarning hayot sifati — bu ularning **sog'liq bilan bog'liq sub'ektiv qoniqishi**, kundalik faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy salomatligini o'z ichiga olgan keng qamrovli tushunchadir. Arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarning hayot sifatini baholash, kasallikning shaxsiy va ijtimoiy oqibatlarini tushunish, shuningdek, davolash va qo'llab-quvvatlash strategiyalarini ishlab chiqish uchun muhimdir.

Yuqori qon bosimi miokard, buyraklar va miya qon tomirlariga zarar yetkazib, bemorning hayot sifatini pasaytiradi. Shu sababli, bemorlarning sog'lom turmush tarzi, dori-darmonlarni muntazam qabul qilish, jismoniy faollikni saqlash va stressni boshqarish kabi omillari hayot sifatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Ushbu ish arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarning hayot sifati va sog'liq ko'rsatkichlarini baholash orqali samarali profilaktika va davolash strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Arterial gipertenziya — bu qon bosimining surunkali oshishi bilan tavsiflanadigan keng tarqalgan kasallik bo'lib, u yurak-qon tomir tizimi, buyraklar va markaziy asab tizimiga jiddiy ta'sir qiladi. Kasallik ko'pincha klinik jihatdan kam simptomli kechadi, shuning

uchun bemorlar ko‘pincha o‘z holatini erta bosqichda aniqlay olmaydi. Arterial gipertenziya bilan og‘rigan bemorlarning hayot sifati ularning jismoniy va ruhiy holati, ijtimoiy faoliyati va umumiy hayotdan qoniqish darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Ushbu bemorlar ko‘pincha doimiy dori qabul qilish, oziq-ovqat va turmush tarziga rioya qilish, shuningdek, muntazam tibbiy kuzatuv talab qiladi, bu esa hayot sifatini sezilarli darajada ta‘sir qiladi.

Bemorlarning hayot sifatini baholashning birinchi omili — jismoniy salomatlikdir. Yuqori qon bosimi yurakni ortiqcha yuk ostida qoldiradi, bu esa miokardning ish faoliyatini pasaytiradi va yurak yetishmovchiligi xavfini oshiradi. Shu bilan birga, arterial gipertenziya bemorlarni tez charchash, nafas qisishi, bosh aylanishi va bosh og‘rishi kabi simptomlar bilan duchor qiladi. Ushbu simptomlar bemorlarning kundalik faoliyatiga to‘sqinlik qiladi, ish qobiliyati va uy ishlariga qatnashish darajasini pasaytiradi. Jismoniy faoliyatning cheklanishi, o‘z navbatida, ortiqcha vazn va mushak massasining kamayishiga olib keladi, bu esa kasallikning asoratlarini yanada kuchaytiradi.

Ruhiy salomatlik ham bemorlarning hayot sifatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Arterial gipertenziya bilan yashovchi bemorlar ko‘pincha tashvish, depressiya, uyqusizlik va stress bilan bog‘liq muammolarni boshdan kechiradi. Doimiy dori qabul qilish va qon bosimini nazorat qilish zaruriyati psixologik yukni oshiradi. Ruhiy holatning buzilishi esa bemorlarning ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta‘sir qiladi, oilaviy va ish munosabatlarida muammolar paydo bo‘lishi mumkin. Shu sababli, hayot sifatini baholashda psixologik qo‘llab-quvvatlash va stressni boshqarish choralari muhim hisoblanadi.

Ijtimoiy faoliyat ham bemorlarning hayot sifatini belgilovchi muhim omildir. Arterial gipertenziya bilan og‘rigan bemorlar ko‘pincha jismoniy holati yoki ruhiy holati tufayli ijtimoiy tadbirlarda qatnashish imkoniyatini kamaytiradi. Bu bemorlarning o‘zini yolg‘iz his qilishiga, ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy va do‘stlar bilan muloqot, shuningdek, kasallik bilan bog‘liq ma‘lumotlarni olish imkoniyati hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Hayot sifatini baholashda bemorlarning o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlari ham muhimdir. Bemorlar o‘z sog‘ligi va turmush sifati haqida sub‘ektiv baho beradi, bu esa klinik ko‘rsatkichlar bilan birgalikda kompleks tahlilni amalga oshirish imkonini beradi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, arterial gipertenziya bilan og‘rigan bemorlarning hayot sifati jismoniy va ruhiy salomatlik bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarga sezilarli darajada bog‘liq. Masalan, qon bosimini nazorat qilish, dorilarni muntazam qabul qilish va turmush tarzini o‘zgartirish hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Profilaktik chora-tadbirlar hayot sifatini oshirishda katta ahamiyatga ega. Sog‘lom turmush tarzi — bu bemorning jismoniy faoliyatini oshirish, to‘g‘ri ovqatlanish, tuz va yog‘larni cheklash, meva va sabzavotlarni ko‘proq iste‘mol qilishni o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga, ortiqcha vaznni kamaytirish va muntazam jismoniy mashqlar qon bosimini pasaytiradi va yurak faoliyatini yaxshilaydi. Sigaret va spirtli ichimliklardan voz kechish, stressni boshqarish, yetarli uyqu olish ham bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada

yaxshilaydi. Shu tarzda profilaktika nafaqat kasallik xavfini kamaytiradi, balki bemorlarning kundalik faoliyati va ruhiy holatini ham qo'llab-quvvatlaydi.

Dori-darmonlarni muntazam qabul qilish va tibbiy kuzatuv ham hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bemorlar qon bosimini nazorat qilishi, dorilarni belgilangan dozalarda qabul qilishi va shifokor tavsiyalariga rioya qilishi kerak. Bunday yondashuv yurak-qon tomir tizimining asoratlarini kamaytiradi, infarkt, insult va boshqa jiddiy kasalliklarning oldini oladi. Shu bilan birga, bemorlarni ruhiy qo'llab-quvvatlash, maslahat berish va psixologik yordam hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

Arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarning hayot sifatini baholashda turli metodlar qo'llaniladi. Masalan, SF-36 va WHOQOL kabi standart so'rovnomalar bemorlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy ko'rsatkichlarini o'lchash imkonini beradi. Ushbu metodlar bemorlarning sub'ektiv baholari va klinik ko'rsatkichlarni birlashtirgan holda kompleks tahlilni amalga oshirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hayot sifatini baholash nafaqat kasallikning ta'sirini aniqlash, balki davolash strategiyasini ishlab chiqish va profilaktika choralari samaradorligini baholashda muhim vosita hisoblanadi.

Umuman olganda, arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarning hayot sifati jismoniy va ruhiy salomatlik, ijtimoiy faoliyat va umumiy qoniqish darajasi bilan chambarchas bog'liq. Profilaktik chora-tadbirlar, sog'lom turmush tarzi, dori-darmonlarni muntazam qabul qilish va psixologik qo'llab-quvvatlash bemorlarning kundalik hayotini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, muntazam tibbiy kuzatuv va sub'ektiv baholash metodlari bemorlarning holatini aniqlash va individual yondashuvni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Bu esa arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarning hayot sifatini oshirish va kasallikning uzoq muddatli asoratlarini kamaytirishga imkon yaratadi.

Arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarning hayot sifati ularning jismoniy salomatligi, ruhiy holati va ijtimoiy faoliyati bilan bevosita bog'liq. Yuqori qon bosimi yurak, buyrak va markaziy asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa bemorlarning kundalik faoliyatini cheklaydi. Ruhiy salomatlikning buzilishi va ijtimoiy izolyatsiya hayot sifatini yanada pasaytiradi. Profilaktika choralari — sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish va dori-darmonlarni muntazam qabul qilish — bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, muntazam tibbiy kuzatuv va sub'ektiv baholash metodlari bemorlarning holatini aniqlash va individual yondashuvni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Chobanian A. V., Bakris G. L., Black H. R., et al. *Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7)*. Hypertension, 2003;42:1206–1252.

2. Whelton P. K., Carey R. M., Aronow W. S., et al. *2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults*. J Am Coll Cardiol, 2018;71:e127–e248.
3. World Health Organization (WHO). *Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Geneva, 2013.
4. Oparil S., Schmieder R. E. *New Approaches in the Treatment of Hypertension*. Circulation Research, 2015;116:1074–1095.
5. Kearney P. M., Whelton M., Reynolds K., et al. *Global Burden of Hypertension: Analysis of Worldwide Data*. Lancet, 2005;365:217–223.
6. Ware J. E., Sherbourne C. D. *The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): Conceptual Framework and Item Selection*. Med Care, 1992;30:473–483.