

GIPERTONIYA KASALLIGINING DAVOLASH USULLARI VA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Nishonov Javohir Jahongir o'g'li

Alfraganus universiteti, Tibbiyot fakulteti, Davolash yo'nalishi, 3-kurs talabasi

**ANNOTATSIYA:** Gipertoniya bugungi kunda eng keng tarqalgan yurak-qon tomir kasalliklaridan biri bo'lib, u yurak yetishmovchiligi, insult va boshqa jiddiy asoratlarni keltirib chiqaradi. Ushbu maqolada gipertoniyaning kelib chiqish sabablari, rivojlanish omillari va zamonaviy davolash usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, kasallikning oldini olish uchun tavsiyalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** gipertoniya, arterial qon bosimi, yurak yetishmovchiligi, insult, antihipertenziv dorilar, profilaktika.

KIRISH

Gipertoniya (yuqori qon bosimi) – yurak-qon tomir tizimining eng keng tarqalgan kasalliklaridan biri bo'lib, dunyo bo'yicha millionlab insonlarning sog'lig'iga tahdid soladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har uchinchi insonda gipertoniya kasalligi mavjud. Kasallik uzoq vaqt davomida sezilarsiz kechishi va faqat og'ir asoratlar yuzaga kelganida tashxislanishi mumkin.

Gipertoniya organizmga ko'plab salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uning natijasida yurak yetishmovchiligi, buyrak kasalliklari, insult va hatto infarkt yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun kasallikni erta aniqlash va uning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada gipertoniyaning asosiy sabablari, davolash usullari va zamonaviy yondashuvlar haqida so'z yuritiladi.

ASOSIY QISM

1. Gipertoniyaning kelib chiqish sabablari

Gipertoniya rivojlanishiga turli omillar sabab bo'lishi mumkin. Asosiy sabablarga quyidagilar kiradi:

Genetik moyillik – agar oilada gipertoniya bilan kasallangan shaxslar bo'lsa, boshqa a'zolarida ham kasallik rivojlanish ehtimoli yuqori.

Nosog'lom turmush tarzi – noto'g'ri ovqatlanish, ortiqcha tuz iste'moli, kam harakatlilik gipertoniyaning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Semizlik – ortiqcha vazn yurakka ortiqcha yuk tushishiga sabab bo'ladi, natijada qon bosimi oshadi.

Surunkali stress – nerv tizimi zo'riqishi natijasida qon bosimi ko'tariladi.

Yosh o'zgarishlari – yoshi kattalar orasida qon tomirlarning elastikligi pasayishi natijasida gipertoniya ko'proq uchraydi.

2. Gipertoniyaning belgilari va klinik ko'rinishlari

Gipertoniya uzoq vaqt davomida simptomlarsiz kechishi mumkin. Ammo kasallik rivojlanishi bilan quyidagi belgilar kuzatiladi:

Bosh og‘rig‘i, ayniqsa ensa sohasida

Bosh aylanishi va ko‘z oldida qora nuqtalar paydo bo‘lishi

Yurak urishining tezlashishi (taxikardiya)

Quloqlarda shovqin

Charchoq va holsizlik

Uyquning buzilishi

Bu belgilar gipertoniyaning dastlabki bosqichlarida paydo bo‘lishi mumkin. Agar qon bosimi uzoq vaqt davomida me‘yordan yuqori bo‘lsa, yurak va miya qon aylanishida buzilishlar yuzaga kelishi mumkin.

### 3. Gipertoniyani tashxislash

Gipertoniyani aniqlash uchun shifokor quyidagi tekshiruvlarni o‘tkazadi:

Arterial qon bosimini o‘lchash – qon bosimi 140/90 mmHg dan yuqori bo‘lsa, gipertoniya tashxisi qo‘yilishi mumkin.

EKG (elektrokardiografiya) – yurak faoliyatini baholash uchun ishlatiladi.

Qon va siydik tahlili – qand miqdori, xolesterin va buyrak faoliyatini tekshirish uchun.

UZI (ultratovush tekshiruvi) – yurak va buyraklar holatini baholash uchun.

### 4. Gipertoniyani davolash usullari

#### 4.1. Dori vositalari bilan davolash

Gipertoniya bemorlariga quyidagi dorilar tavsiya etiladi:

Diuretiklar – ortiqcha suyuqlikni chiqarish va qon bosimini pasaytirish uchun ishlatiladi.

Beta-blokatorlar – yurak urish tezligini nazorat qilish va yurakka yuklamani kamaytirish uchun.

ACE ingibitorlari – tomirlarning kengayishiga yordam beradi va bosimni me‘yorda ushlab turadi.

Kalsiy kanallari blokatorlari – tomirlarning siqilishiga yo‘l qo‘ymaslik va qon aylanishini yaxshilash uchun ishlatiladi.

#### 4.2. Hayot tarzini o‘zgartirish

Gipertoniyani nazorat qilishda sog‘lom turmush tarzi muhim rol o‘ynaydi:

Ovqatlanish tartibini o‘zgartirish – tuzni kamaytirish, meva va sabzavotlarni ko‘proq iste‘mol qilish.

Jismoniy faollik – haftasiga kamida 150 daqiqa yurish yoki jismoniy mashqlar bajarish. Stressni boshqarish – meditatsiya, yoga va dam olish usullaridan foydalanish.

Chekish va alkogoldan voz kechish – yurak va qon tomirlar sog‘lig‘ini yaxshilashga yordam beradi.

## 5. Zamonaviy yondashuvlar

Bugungi kunda gipertoniyani davolashda yangi texnologiyalar qo‘llanilmoqda:

Gen terapiyasi – genetik moyilligi bor bemorlarni davolash bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Sun‘iy intellekt yordamida diagnostika – bemorning qon bosimi o‘zgarishlarini kuzatib borish uchun aqlli tibbiy qurilmalar ishlatilmoqda.

Individual dori terapiyasi – bemorning genetik xususiyatlariga qarab dorilar tanlanmoqda.

## XULOSA

Gipertoniya kasalligi jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin, ammo uni nazorat qilish va davolash mumkin. Dori vositalari va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali kasallik xavfini kamaytirish mumkin. Yangi ilmiy tadqiqotlar gipertoniyani oldini olish va davolashning samarali usullarini ishlab chiqishga yordam bermoqda.

Gipertoniya bilan kasallangan bemorlar muntazam ravishda shifokor ko‘rigidan o‘tishlari va tavsiyalarga rioya qilishlari lozim.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization (WHO). Hypertension Guidelines.
2. American Heart Association (AHA). High Blood Pressure Management.
3. European Society of Cardiology. Advances in Hypertension Treatment.
4. The Lancet. Innovations in Cardiovascular Medicine.