

**GIPERTENZIYA KASALLIGI OLDINI OLIISH CHORATADBIRLARI: XAVF
OMILLARI, ERTA DIAGNOSTIKA VA DAVOLASH YONDOSHUVLARI**

**Qaxxorov Bunyod Abduraim o`g`li
Kenjayev Yodgor Mamatqulovich,
Xolboyev Norbek Aliniyozovich,**

*Termez iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti Davolash ishi talabasi
Termez iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti o`qituvchilari*

Annotatsiya

Gipertenziya — bu jahon bo'ylab keng tarqalgan surunkali kasallik bo'lib, yurak va qon tomir tizimining xavfli kasalliklariga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada gipertenziyaning oldini olish uchun muhim chora-tadbirlari, xavf omillari va erta diagnostika usullari tahlil qilingan. Tadqiqotda O'zbekistonda gipertenziya kasalligining tarqalishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar, kasallikning klinik belgilari va davolash yondoshuvlari 71-nafar bemorlar kasallik tarixi o'rganilgan. Gipertenziyaning oldini olishda hayot tarzi o'zgarishlari, ratsional ovqatlanishni tashkil etish, jismoniy faollikni oshirish va dori-darmonlar bilan muvofiqlashtirilgan davolash muhim o'rin tutadi. Ushbu maqolada gipertenziyaning rivojlanishini oldini olish, uning asoratlarini kamaytirish va bemorlarning sog'lig'ini yaxshilash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Калит сўзлар: Gipertenziya, xavf omillari, erta diagnostika, davolash usullari, yurak va qon tomir kasalliklari, oldini olish, hayot tarzi, sog'liqni saqlash.

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ:
ФАКТОРЫ РИСКА, РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ**

**Каххаров Бунёд Абдураимович
Кенжаев Ёдгор Маматкулович,
Холбоев Норбек Алиниёзович,**

*Студентка факультета лечебного дела Термезского университета экономики и
сервиса*

*Преподаватели медицинского факультета Терменского университета
экономики и сервиса*

Аннотация

Гипертензия — это широко распространённое хроническое заболевание, которое может привести к заболеваниям сердца и сосудов. В данной статье анализируются основные меры профилактики гипертонии, факторы риска и методы ранней диагностики. В исследовании были изучены основные факторы,

влияющие на распространение гипертонии в Узбекистане, клинические проявления заболевания и подходы к лечению на основе истории болезни 71 пациента. Важным аспектом профилактики гипертонии является изменение образа жизни, рациональное питание, увеличение физической активности и согласованное медикаментозное лечение. В статье представлены практические рекомендации по профилактике развития гипертонии, снижению её осложнений и улучшению здоровья пациентов.

Ключевые слова: Гипертония, факторы риска, ранняя диагностика, методы лечения, заболевания сердца и сосудов, профилактика, образ жизни, здравоохранение.

**PREVENTIVE MEASURES FOR HYPERTENSION: RISK FACTORS,
EARLY DIAGNOSIS, AND TREATMENT APPROACHES**

Qaxxorov Bunyod Abduraimovich

Kenjayev Yodgor Mamatqulovich,

Xolboyev Norbek Aliniyozovich,

Student at the Faculty of Medicine, Termez University of Economics and Service

Teachers at the Medical Faculty of Termez University of Economics and Service

Abstract

Hypertension is a widespread chronic disease that can lead to cardiovascular diseases. This article analyzes key preventive measures for hypertension, risk factors, and methods of early diagnosis. The study examined the main factors influencing the prevalence of hypertension in Uzbekistan, its clinical signs, and treatment approaches based on the medical history of 71 patients. An important aspect of hypertension prevention is lifestyle changes, organizing rational nutrition, increasing physical activity, and coordinating treatment with medication. This article provides practical recommendations for preventing the development of hypertension, reducing its complications, and improving patient health.

Keywords: Hypertension, risk factors, early diagnosis, treatment methods, cardiovascular diseases, prevention, lifestyle, healthcare.

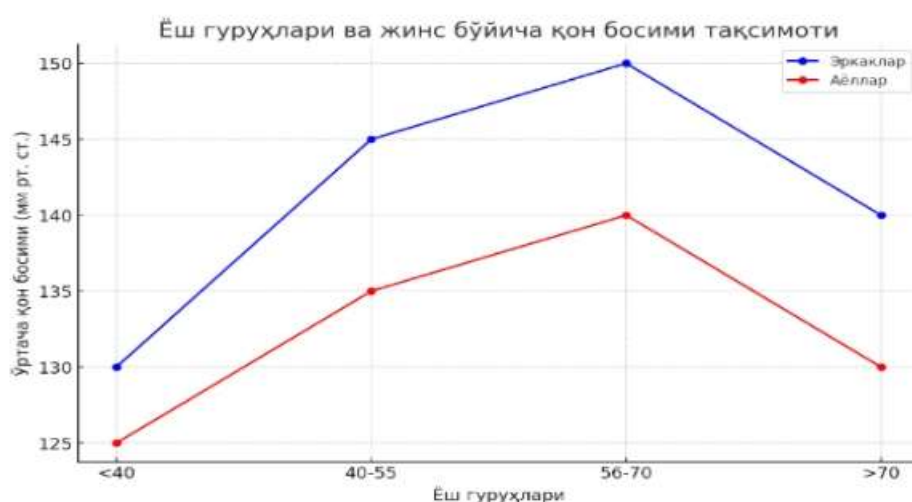
Kirish: Gipertoniya va yurak-qon tomir kasalliklari global sog‘liqni saqlash sohasidagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, har yili yurak-qon tomir kasalliklari dunyo miqyosida 17,9 milliondan ortiq o‘lim holatlariga sabab bo‘ladi, bu esa barcha o‘limlarning 31%ini tashkil etadi. Ushbu o‘limlarning 85%i miokard infarkti va insult bilan bog‘liq. Shu bois gipertoniyani erta aniqlash va davolash muhim ahamiyat kasb etadi.

Mulohaza: Gipertoniyaning yurakning tuzilishi va funksiyasiga ta'siri yurak gipertrofiyasi holatlarida juda muhim. Yurak gipertrofiyasi yurak mushaklarining qon bosimi yoki boshqa tashqi omillar ta'sirida adaptiv o'zgarishi bilan ifodalanadi. Yurak bo'limlarining gipertrofiyasini EKG orqali aniqlash gipertoniyani erta aniqlashda muhimdir. Tadqiqotda gipertoniya va yurak gipertrofiyasini erta aniqlash uchun EKG belgilarini tadqiq etish zarurligi qayd etildi.

Natijalar: Tadqiqotda 71 nafar bemorning qon bosimi ko'rsatkichlari, qon tahlillari va EKG natijalari tahlil qilindi.

Kategoriya	Qiymat	Izoh
Yosh va jins	59% erkaklar, 41% ayollar	Gipertoniya holatlari 40–55 yoshlilarda ko'proq
Qon bosimi (Ayollar)	135/85 mm rt. st.	Gipertoniya: 140/90 mm rt. st. dan yuqori
Qon bosimi (Erkaklar)	145/90 mm rt. st.	Gipertoniya: 140/90 mm rt. st. dan yuqori

1– jadval. Demografik ma'lumotlar va statistik tahlillar



Bemorlarning 59%i erkaklarni, 41%ini ayollarni tashkil qildi. Ushbu bemorlar o'rtasida Gipertonik holatdagi ko'rsatkichlar ko'proq 40–55 yoshlilar orasida aniqlandi. Ayollarda o'rtacha qon bosimi 135/85 mm rt. st., erkaklarda esa 145/90 mm rt. st. dan 140/90 mm rt. st.gacha yuqori bo'lgan holatlar gipertoniya sifatida baholandi.

2-jadval. Qon bosimi ko‘rsatkichlarining yosh va jins bo‘yicha taqsimotini aks ettiruvchi diagramma.

Tahlil turi	Normal qiymatlar	Kasallik xolatlari	Izoh
Xolesterin	3.6–5.2 mmol/l	>5.2 mmol/l	Giperxolesterinemiya yuqori xolesteringa ishora qilishi mumkin.
Qand miqdori	3.9–5.5 mmol/l	>5.5 mmol/l	Diabet yoki giperglikemiya ko‘rsatkichi.
Triglitsyeridlar	0.45–1.8 mmol/l	>1.8 mmol/l	Yuqori darajada triglitsyeridlar serozlik yoki metabolit kasalliklariga ishora qilmoqda.
Lipoproteidlar	1.0–2.0 mmol/l	>2.0 mmol/l	Lipoproteidlar miqdori ortishi kardiovaskulyar kasalliklarga ta‘sir qiluvchi omil bo‘lishi mumkin.

3-jadval. Qon tahlillari (xolesterin, qand miqdori va boshqalar) natijalariga asoslangan grafik.

EKG ko‘rsatkichi	Normal qiymat	Kasallik xolatlari	Izoh
P-mitrale	P tishchasining aniq va mo‘ljallangan uzunligi	Chap bo‘lmacha gipertrofiyasi	EKGda P tishchasining balandligi va uzunligi oshadi.
P-pulmanale	P tishchasi normal amplitudada	O‘ng bo‘lmacha gipertrofiyasi	EKGda P tishchasining amplitudasi yuqori bo‘ladi.
Chap bo‘lmacha gipertrofiyasi	P tishchasi oddiy, yuqori emas	Chap bo‘lmacha gipertrofiyasi	EKGda P tishchasining amplitudasi oshishi

O'ng bo'lmacha gipertrofiyasi	P tishchasi normal uzunlik va amplitudada	O'ng bo'lmacha gipertrofiyasi	va uzunligi ko'rsatiladi. P tishchasi yuqori amplitudada, uning shakli o'zgarishi mumkin.
-------------------------------	---	-------------------------------	--

4-jadval. EKG ko'rsatkichlaridagi normadan og'ishlar.

Yurak gipertrofiyasi va EKG tahlillariga ko'ra, bemorlarning 12 %ida chap bo'lmacha gipertrofiyasi, ko'proq miokard infarkti va mitral qopqoq nuqsonlari bilan bog'liqligi ma'lum bo'ldi. EKGda "P-mitrale" alomatleri va ritm buzilishi kuzatildi.

O'ng bo'lmacha gipertrofiyasi o'pka kasalliklari va bronxial astma bilan kasallangan bemorlarning 19 % ida kuzatilib, EKGda P tishchalarning yuqori amplitudasi va "P-pulmanale" alomati kuzatildi.

Qorinchalar gipertrofiyasi EKG tahlillarida qorinchalar gipertrofiyasi 47–69% hollarda aniqlandi, yurak ritmining buzilishlari qayd etildi.

Xulosa: Tadqiqot gipertoniyaning yuqori xavfli kasallik ekanligini va u yurak-qon tomir tizimidagi turli asoratlarga sabab bo'lishi mumkinligini ko'rsatdi. Yurak gipertrofiyasini aniqlash va davolashda EKG orqali gipertrofiyani erta aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Gipertoniya holatlarini kamaytirish uchun aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, jismoniy faollikni oshirish va to'g'ri ovqatlanish kabi choralar tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). "Hypertension Fact Sheet." 2023.
2. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti, "Yurak-qon tomir kasalliklari statistikasi", 2022.
3. O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi. "Yurak va gipertoniya kasalliklari bo'yicha milliy hisobotlar", 2023.
4. Kenjayev Y.M., Berdieva S.A., Termiz iqtisodiyot va servis universiteti. "Yurak bo'lmacha va qorinchalari gipertrofiyasining elektrokardiografiya belgilari o'zgarishlarini tahlili."
5. Mamatqulovich K. Y. Me'da osti bezi o'tkir va surunkali pankreatit kasalliklarini gistomorfologik tahlili //American journal of applied medical science. – 2024. – T. 2. – №. 3. – S. 49-53.

6. Mamatqulovich K. Y. et al. Glomerulonefrit kasalligida klinik laborator tahlillarning o'ri va samaradorligi //American journal of applied medical SCIENCE. – 2024. – T. 2. – №. 3. – S. 112-120.
7. Mamatqulovich K. Y., Ismatulloevich X. I., Xabibullo o'g'li C. S. Ko'kyo'tal kasalligi va uni oldini olish chora-tadbirlari //American journal of applied medical science. – 2024. – T. 2. – №. 4. – S. 18-21.
8. Mamatqulovich K. Y., Fayzullayevna R. S. Husnbuzarlar etiologiyasi, klinikasi va davolash chora-tadbirlari //American journal of applied medical science. – 2024. – T. 2. – №. 3. – S. 126-130.
9. Kenjayev Y. "Bio eko texno" ma'suliyati cheklangan jamiyatga qarashli maishiy chiqindilarni saralash va qayta ishlash korxonasi xodimlarining salomatligi //TISU ilmiy tadqiqotlari xabarnomasi. – 2023. – T. 1. – №. 2. – S. 172-176.