

QON BOSIMI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Xaitov Farxod Nasriddin o'g'li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Termiz filiali o'qituvchisi

xaitovfarxod661@gmail.com

Nasrulloeva Muborak Murodkulovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Termiz filiali Pediatriya fakulteti talabasi

muboraknasrullayeva07@gmail.com

Nasrulloeva Mijgona Murodkulovna

Termez Davlat Universiteti

Tabiiy fanlar fakulteti talabasi

nasrulloevamijgona@gmail.com

Annotatsiya

Maqolada qon bosimining inson organizmidagi fiziologik ahamiyati, uning o'zgarishlari natijasida yuzaga keladigan salomatlik muammolari hamda qon bosimi darajasining me'yordan og'ishi yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan yoritib beriladi. Nazariy tahlil va statistik ma'lumotlardan foydalanildi. xususan, gipertoniya yurak va miya faoliyatiga jiddiy xavf tug'diradi. Shuningdek, qon bosimini nazorat qilish orqali ko'plab kasalliklarning oldini olish mumkin.

Kalit so'zlar: Qon bosimi, gipertoniya, gipotoniya, fiziologiya, etalogiya, stress, statistika, psixoterapvt, Sinelnikov.

Аннотация

В статье научно освещается физиологическое значение артериального давления в организме человека, а также проблемы со здоровьем, возникающие при его изменениях. Показано, что отклонение уровня артериального давления от нормы оказывает непосредственное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. В работе использованы методы теоретического анализа и статистические данные. В частности, гипертония представляет серьёзную угрозу для работы сердца и головного мозга. Также подчёркивается, что контроль артериального давления позволяет предотвратить развитие многих заболеваний.

Ключевые слова: артериальное давление, гипертония, гипотония, физиология, этиология, стресс, статистика, психотерапевт, Синельников

Kirish:

Qon bosimi — tomirlarda oqayotgan qonning shu tomirlar devoriga ko'rsatadigan bosimi, yurak ishi va tomirlar devorining qarshiligi tufayli vujudga keladi. Arteriyalar ichida — arterial, kapillyarlar ichida — kapillyar va venalar ichida — venoz bosim bo'ladi. Qon bosimi qonning tomirlar sistemasi bo'ylab oqishiga imkon beradi va shu bilan organizm to'qimalarida moddalar almashinuvini ta'minlaydi. Arterial bosimning yuqori yoki past bo'lishi, asosan, yurak qisqarishlarining kuchi va yurakning har qisqarganda tomirlarga haydaydigan qon miqdoriga bog'liq. Aylanib yuradigan (sirkulyatsiya qiladigan) qon miqdori, uning yopishqoqligi, bosimining nafas olishga bog'liq bo'lgan qorin va ko'krak qafasi bo'shlig'idagi o'zgarishlari va boshqa omillar ham arterial bosimning yuqori yoki past bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi. Qon bosimining fiziologik asoslari. Qon bosimi ikki ko'rsatkich bilan o'lchanadi: Sistolik (yuqori) bosim: Yurak qisqarganda (sistola) qonning tomirlarga otilib chiqish kuchi. Diastolik (quyi) bosim: Yurak bo'shashganda (diastola) tomirlardagi mavjud bosim. Bosimning shakllanishida yurakning daqiqalik hajmi va periferik tomirlarning qarshiligi (tonusi) asosiy rol o'ynaydi. Me'yoriy ko'rsatkich sifatida odatda 120/80 mm simob ustuni qabul qilinadi.

Qon aylanishida buzilish bo'lsa, bilingki, sizda juda kuchli stress, og'ir jismoniy mehnat, kun tartibining va ovqatlanish tartibini noto'g'ri tuzilganligi hamda atrof-muhit bilan bog'liq munosabatlarda o'z his-tuyg'ularingizni ijobiy tarzda his qilish va ifodalash qobiliyati yo'qolgan bo'ladi. Bu mavzuni yoritishda eng avvalo arterial gipertoniya qanday kasallik va u uning kelib chiqish sabablari haqida to'xtalsak.

Etiologiyasi va patogenezi: Bugungi kunda bu kasallikning etiologiyasi hali ham noma'lum bo'lsada, lekin zamonaviy texnologiyalar natijasida uning rivojlanishiga olib keluvchi xavf omillari hamda shakllanishini ta'minlovchi patogenetik mexanizmlar haqida ma'lumotlar yetarlicha olimlarimiz tomonidan aniqlangan.

Ulardan quyidagilar bilan tanishib chiqamiz:

1. Sistolik va diastolik qon bosimi ko'rsatkichlari;
2. Puls bosimi ko'rsatkichlari (qariyalarda)
3. Arterial gipertoniya va boshqa yurak qon-tomir kasalliklariga nasliy moillik
4. Semizlik (Bel aylanasing erkaklarda 102 sm, ayollarda 88 sm dan ortiq bo'lishi)
5. Bemorda va uning ota-onasida qandli diabet kasalligining borligi (qonda

glyukoza miqdorining 5,6-6,9 mmol/l dan ko'p bo'lishi, glukozaga tolerantlik sinamasining musbatligi)

6.Jismoniy faollik darajasi

7.Shaxsiy xususiyatlari

8.Kasbi

Arterial bosim nega ko'tariladi? Buning sababi nima?

Arterial Gipertenziya (Qon bosimining oshishi)

Qon bosimining ko'tarilishi asosan ikkita mexanizmga bog'liq: yurakning kuchliroq qisqarishi (qon hajmining ortishi) yoki mayda qon tomirlarining (arteriolalar) torayishi.

Sabablari:

Irsiy omillar: Genetik moyillik va tomirlar elastikligining pasayishi.

Tuz iste'moli: Organizmda natriy miqdori ortishi suvni ushlab qoladi, bu esa aylanib yuruvchi qon hajmini (AQH) ko'paytiradi.

Stress: Adrenalin va noradrenalin gormonlari tomirlarni toraytirib, yurak urishini tezlashtiradi.

Buyrak faoliyati: Buyraklarda qon aylanishi yomonlashsa, renin fermenti ajralib chiqadi va u zanjirsimon reaksiya orqali bosimni ko'taradi. Belgilari: Bosh og'rig'i - Quvvatsizlik, surunkali charchoq

-Ko'ngil aynishi -Kayfiyatning o'zgarishi

-Ko'krak qafasidagi siqish va siqilish hissini yuzaga kelishi

-Notinch uyqu yoki uyqusizlik holati

-Quloqlarda og'riq va shovqinning bo'lishi

-Bosh aylanishi, ko'z oldi xiralashishi, ko'z oldida miltillovchi nuqtalar hosil bo'lishi

-Burundan qon ketishi va nafas qisilishi kabi holatlar yuzaga keladi.

Salbiy ta'siri:

Doimiy yuqori bosim tomir devorlariga mikro travmalar yetkazadi. Bu joylarda xolesterin to'planib, ateroskleroz rivojlanadi. Natijada tomirlar mo'rt bo'lib qoladi va yorilish (insult) yoki tiqilib qolish (ishamiya) xavfi ortadi. . Bosimning keskin o'zgarishi . Ilmiy nuqtai nazardan, bosimning barqaror yuqori bo'lishidan ko'ra, uning keskin chiqib tushish) tomirlar uchun xavfliroqdir.

Arterial Gipotoniya (Qon bosimining tushishi) Bosimning me'yordan past bo'lishi ko'pincha tomirlar tonusining susayishi yoki qon hajmining kamayishi bilan bog'liq.

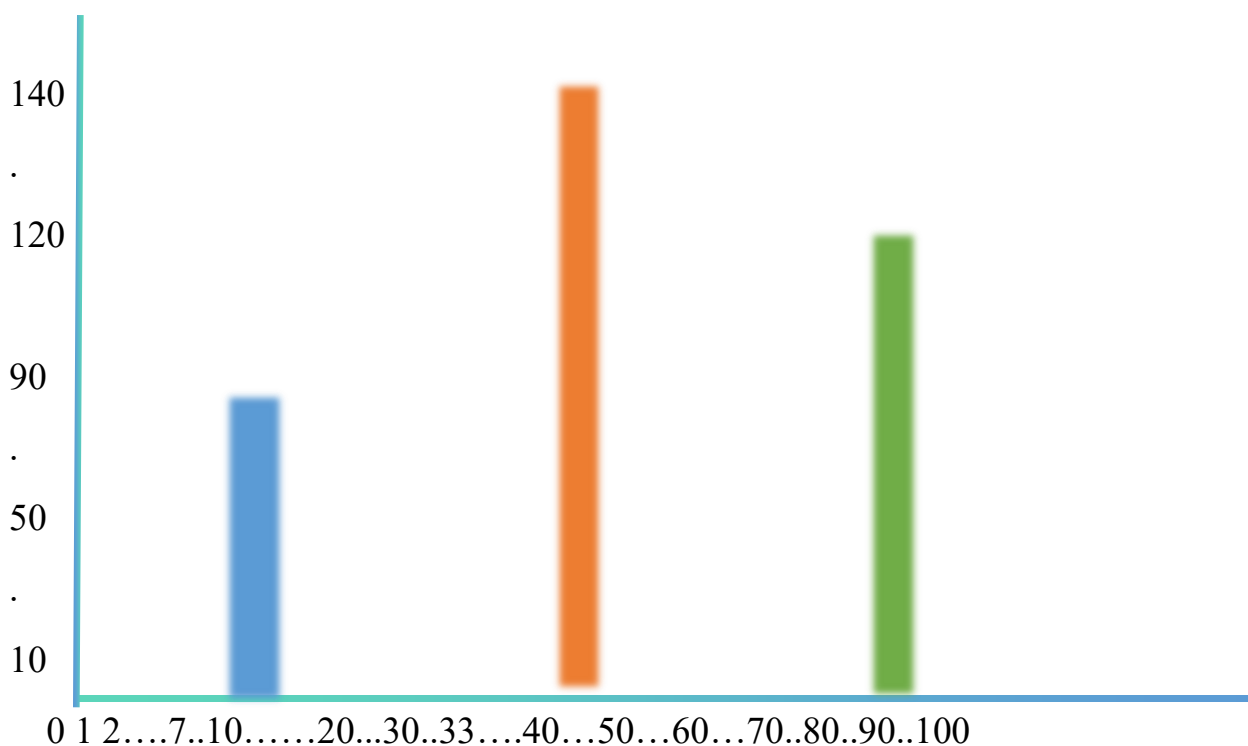
Sabablari: Degidratatsiya: Organizmda suv yetishmasligi qon hajmini kamaytiradi.

Yurak yetishmovchiligi: Yurak qonni kerakli bosim bilan haydab beradi Endokrin

buzilishlar: Masalan, buyrak usti bezi yetishmovchiligi. Vegetativ nerv tizimi: Qon tomirlari tonusini boshqaruvchi nerv impulslarining sustligi.

Salbiy ta'siri: Past bosimda eng ko'p bosh miya aziyat chekadi. Miya yetarli miqdorda kislorod olmagan uchun odamda hushdan ketish (sinkope); Doimiy uyquchanlik va diqqatning tarqoqligi; Sovuq qotish (ayniqsa qo'l va oyoq uchlarida qon aylanishi sustligi sababli) kuzatiladi.

Rasmiy statistik jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlarini ko'rib chiqadigan bo'lsak



Holat Ko'rsatkich

Yer yuzi aholi % foizi

Gipotoniya ≤90/60 mmHg

7% — ko'k (gipotoniya)

Gipertoniya ≥140/90 mmHg

33% — qizil (gipertoniya)

Normal 120/80 mmHg

60% — yashil (normal)

Ya'ni:

Dunyoda 1,4 milliard odam gipertoniya bilan yashaydi .Bu katta yoshdagi aholining ~33% ini tashkil qiladi. Har 3 kishidan 1 tasi gipertonik holat to'g'ri keladi yoki gipotoniyani ko'radigan bo'lsak 7 % aholiga to'g'ri keladi lekin shuni unutmasligimiz kerakki qon bosimining kekin ko'tarilishidan keskin tushishi havfliroq bo'lib ko'plab o'lim xolatiga to'g'ri keladi

Xulosa: Gipertoniya nafaqat fiziologik, balki psixologik omillar bilan ham bog‘liq kasallikdir. Psixoterapevt Valeriy Sinelnikov ta’kidlashicha, ” Gipertoniya — bu uzoq davom etgan ichki zo‘riqish natijasi bo‘lib, u bostirilgan his-tuyg‘ular, qo‘rquv va hayotga bo‘lgan ishonchsizlik bilan bog‘liq.” Shuning uchun bunday bemorlar nafaqat dori vositalari, balki ruhiy holatini ham nazorat qilishi zarur. Sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish va stressni kamaytirish gipertoniyaning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tish va shifokor nazoratida bo‘lish har bir inson uchun zarurdir. Zero, inson salomatligi uning eng katta boyligidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1) Toshkent shahar „O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi“ Davlat ilmiy nashriyoti, 2000–2006-yillar.
 - 2) “Dardingni sev”- Valeriy Sinelnikov
 - 3) ARTERIAL GIPERTONIYANI DAVOLASHDA ZAMONAVIY TIBBIYOT VA XALQ TABOBATINING O‘RNI mavzusida yozilgan Ahrorova Saodat Obid qiz maqolasi
 - 4) Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO), 2025 — gipertoniya bo‘yicha global hisoboti
- Link: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?utm_source