

GIPERTONIYA KASALLIGINI ERTA ANIQLASH VA UNING OLDINI  
OLISH YO‘LLARI

**Ibrohimov Fazliddin Bahrom o‘g‘li**

E.pochta: [fazliddinibroximov925@gmail.com](mailto:fazliddinibroximov925@gmail.com)

Tel. 910161710

**Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich**

Termiz iqtisodiyot va sevis unversiteti

Tibbiyot fakulteti o‘qituvchisi

[Kibriev1991@gmail.com](mailto:Kibriev1991@gmail.com)

**Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi**

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti,

Tibbiyot fakulteti, Terapevtik fanlar kafedrası O‘zbekiston

E-mail: [muhayyo\\_kattaboyeva@tues.uz](mailto:muhayyo_kattaboyeva@tues.uz)

[mnkattaboyeva@gmail.com](mailto:mnkattaboyeva@gmail.com)

ORCID: 0009-0005-7146-1255

Tel.: +998 91 589 93 07

**Annotatsiya.** Ushbu ilmiy maqolada arterial gipertoniya (AG) kasalligini erta aniqlash va uning oldini olishning dolzarb yo‘llari atroflicha tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi AGning patogenezi, xavf omillari, zamonaviy diagnostika usullari va profilaktika strategiyalarini o‘rganishdan iborat. Maqolada O‘zbekistonda AGning tarqalishi, ayniqsa yoshlar orasida ortib borayotganligi va uning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati yoritilgan. Erta diagnostika usullari, jumladan, uy sharoitida qon bosimini o‘lchash, ambulator qon bosimi monitoringi va skrining dasturlari batafsil ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika choralari, sog‘lom turmush tarzi tamoyillari, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechishning ahamiyati ilmiy asoslangan ma‘lumotlar bilan bayon etilgan. Tadqiqot natijalari AGning oldini olish va aholi salomatligini mustahkamlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berishga qaratilgan.

**Kalit so‘zlar:** Gipertoniya, arterial gipertoniya, erta aniqlash, profilaktika, qon bosimi, xavf omillari, sog‘lom turmush tarzi, skrining.

**Kirish.** Arterial gipertoniya (AG), ya'ni qon bosimining surunkali oshishi, bugungi kunda butun dunyo bo'ylab, shu jumladan O'zbekistonda ham eng keng tarqalgan yurak-qon tomir kasalliklaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, mamlakatdagi katta yoshdagi aholining qariyb uchdan bir qismi gipertoniya bilan kasallangan. Ushbu kasallikning dolzarbligi shundaki, u ko'pincha dastlabki bosqichlarda aniq belgilarsiz kechadi va jiddiy asoratlarga, jumladan, insult, miokard infarkti, buyrak yetishmovchiligi va nogironlikka olib kelishi mumkin. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, qon bosimi oshganda birinchi yordam kech ko'rsatilsa, bemorlarning ahvoli juda og'irlashishi, hatto o'lim kuzatilishi ham mumkin.

O'zbekiston Respublikasida yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq noqulay vaziyatning muhim omili yoshlar orasida AG muammosi hisoblanadi: hozirgi kunda AG bilan kasallanish sezilarli darajada oshganligi, shu jumladan 20 yoshdan 29 yoshgacha bo'lganlar guruhida ham kuzatilmoqda. 15 yoshdan katta odamlarda AG tarqalishi taxminan 40% ni tashkil qiladi. Bu yoshlarning sog'liq holati jamiyatning ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishini ta'minlashning muhim omili hisoblanadi. Shu sababli, gipertoniyani erta aniqlash va uning oldini olish yo'llarini chuqur o'rganish, shuningdek, amaliyotga samarali profilaktika dasturlarini joriy etish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada gipertoniya kasalligining patogenezi, asosiy xavf omillari, kasallikni erta aniqlashning zamonaviy usullari va uning oldini olishning birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika yo'llari atroflicha tahlil qilinadi.

**Gipertoniya kasalligining patogenezi va xavf omillari.** Gipertoniya — qon tomirlarning nerv-funksional faoliyati buzilishi natijasida kelib chiqadigan kasallik. Uning kelib chiqishi va rivojlanishi ko'plab omillar bilan bog'liq bo'lib, ular orasida quyidagilar alohida ahamiyatga ega:

**Nerv-psixik zo'riqish va stress:** Hissiy stress qon aylanishini tartibga solishning o'zgarishi bilan birga keladi va gipertoniyaning rivojlanishida muhim ekzogen (tashqi) omil hisoblanadi. Davolash paytida bemorlarga har qanday stress yoki hissiy zo'riqishdan yiroq bo'lish tavsiya etiladi.

**Noto'g'ri ovqatlanish:** Tuzni haddan ortiq iste'mol qilish arterial bosimning oshish xavfini sezilarli darajada oshiradi, chunki natriy tomirlar ichida suvni ushlab turadi. Yog'li go'sht, charvi, qovurilgan ovqatlar va dudlangan mahsulotlar ham

“yomon” xolesterin miqdorini oshirib, qon tomir devorlarida to‘planmalar hosil bo‘lishiga olib keladi.

Jismoniy faollikning yetishmasligi: Kam harakat turmush tarzi semizlikka va yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga moyillikni oshiradi.

Ortiqcha vazn va semizlik: Tana vaznining me’yordan yuqori bo‘lishi qon bosimini oshirishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi. O‘zbekistonda kattalarning qariyb yarmi ortiqcha vaznga ega yoki semirib ketgan.

Zararli odatlar: Tamaki chekish va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari, shu jumladan gipertoniya rivojlanishining asosiy xavf omillaridan hisoblanadi.

Irsiy moyillik: Oilada gipertoniya kasalligi bo‘lgan shaxslarda kasallikning rivojlanish xavfi yuqori bo‘ladi.

Surunkali kasalliklar: Qandli diabet, podagra, revmatoid artrit kabi kasalliklar yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, gipertoniya rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Yoshga bog‘liq o‘zgarishlar: Qon tomirlarida yosh bilan bog‘liq o‘zgarishlar, masalan, elastiklikning yo‘qolishi, gipertoniya rivojlanishiga yordam beradi. Asosan 40 yoshdan kattalarda uchraydi, lekin so‘nggi yillarda yoshlarda ham tez-tez kuzatilishi qayd qilinmoqda.

**Gipertoniyani erta aniqlash usullari.** Gipertoniyani erta aniqlash kasallikning oldini olish va asoratlarini kamaytirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tashxisning maqsadi kasallikning bosqichi va gipertoniya darajasini aniqlash hisoblanadi. Ushbu ma’lumotlar asosida shifokor samarali davolash usulini tanlash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

**Qon bosimini muntazam o‘lchash:** Qon bosimini muntazam ravishda o‘lchash, ayniqsa uy sharoitida, gipertoniyani erta aniqlashning eng oddiy va samarali usulidir. Qon bosimi maxsus qurilma — tonometr yordamida amalga oshiriladi. Tashxis qo‘yish uchun bir nechta o‘lchov talab qilinadi.

Normal qon bosimi: 120/80 mm sim. ust.

Yuqori normal qon bosimi (pregipertoniya): Sistolik bosim 120-129 mm sim. ust. va diastolik bosim 80 mm sim. ust. dan past.

Gipertoniya 1-bosqichi: Sistolik bosim 130-139 mm sim. ust. yoki diastolik bosim 80-89 mm sim. ust.

Gipertoniya 2-bosqichi: Sistolik bosim 140 mm sim. ust. va undan yuqori yoki diastolik bosim 90 mm sim. ust. va undan yuqori.

Gipertonik kriz: Sistolik bosim 180 mm sim. ust. dan yuqori va diastolik bosim 120 mm sim. ust. dan yuqori.

**Ambulator qon bosimi monitoringi (AQBM):** AQBM sub'ektga ambulator qon bosimi yozuvchisi kiyish va erkin harakat qilish uchun kundalik hayot muhitiga qaytish imkonini beradi. Bu usul 24 soat ichida qon bosimining kunlik o'zgarishi darajasi va tendentsiyalari haqida juda qimmatli ma'lumotlarni beradi. AQBM klinikadagi qon bosimi o'lchovlariga nisbatan o'rtacha qon bosimi holatini yaxshiroq aks ettirishi mumkin, bu "oq xalat gipertenziyasi" (shifokorga tashrif buyurganidan keyin qon bosimining ko'tarilishi) va "yashirin gipertenziya" (klinikada normal, uyda yuqori) kabi holatlarning oldini olishga yordam beradi.

**AQBM diagnostik mezonlari:** 24-soatlik o'rtacha sistolik qon bosimi  $\geq 130$  mm sim. ust. yoki diastolik qon bosimi  $\geq 80$  mm sim. ust. Kunduzgi (uyg'oq holatdagi) sistolik qon bosimi  $\geq 130$  mm sim. ust. yoki diastolik qon bosimi  $\geq 85$  mm sim. ust. Tungi (uyqudagi) sistolik qon bosimi  $\geq 120$  mm sim. ust. yoki diastolik qon bosimi  $\geq 70$  mm sim. ust.

**Skrining tekshiruvlari:** O'zbekiston Respublikasida tibbiy profilaktika ishlarining samaradorligini oshirish maqsadida tizimli skrining tekshiruvlari joriy etilgan. 2021-yil 1-yanvardan boshlab 40 va undan yuqori yoshdagi fuqarolarda yurak-qon tomir xavfini (gipertoniya, infarkt, insult, qandli diabet va boshqa xavf omillarini) aniqlash bo'yicha tizimli ravishda skrining tekshiruvlari o'tkazilmoqda. Bu dasturlar aholi orasida yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan.

Nishon a'zolar zararlanishini diagnostikasi: Gipertoniya uzoq vaqt davomida nishon a'zolarga (yurak, buyraklar, miya, ko'zlar) salbiy ta'sir ko'rsatadi. Erta aniqlashda quyidagi tekshiruvlar muhim: Chap qorincha gipertrofiyasi belgilari (rentgenografiya, EKG, ExoKG). Buyrak faoliyatining buzilishi. Miya faoliyatining, xususan nutqning va qo'l-oyoqlarda sezuvchanlikning pasayishi. Ko'zdagi kuchli bosim, ko'rishning xiralashishi.

Gipertoniyaning profilaktika yo'llari. Gipertoniyaning oldini olish va uning asoratlarni kamaytirish uch bosqichli profilaktika tizimini o'z ichiga oladi: birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika.

**Birlamchi profilaktika:** Kasallikning rivojlanishini oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasi.

To'g'ri ovqatlanish: Ratsiondan "yomon" xolesterin va ko'p miqdorda tuz saqlagan mahsulotlarni chiqarib tashlash kerak. Yog'li go'sht, charvi, qovurilgan ovqatlar, dudlangan mahsulotlar va tuzlamalar cheklanadi. Kundalik ratsionga vitamin va minerallarga boy bo'lgan sabzavotlar, mevalar, rezavorlar, ko'katlar, sut mahsulotlari, parhez bop go'sht, loviya, guruch va grechka kabi mahsulotlarni ko'proq kiritish tavsiya etiladi. Tuz iste'molini cheklash (kuniga 5 grammdan kam) muhimdir.

Muntazam jismoniy faollik: O'rtacha jismoniy faollikda bo'lish, sport bilan muntazam shug'ullanish, badantarbiya mashg'ulotlarini kundalik turmush tarziga aylantirish tavsiya etiladi.

Tana vaznini me'yorga keltirish: Ortiqcha vazn va semizlikni bartaraf etish qon bosimini tushirishning eng samarali usullaridan biridir.

Stressni boshqarish: Har qanday stress yoki hissiy zo'riqishdan yiroq bo'lish, ochiq havoda sayr qilish tavsiya etiladi.

Zararli odatlardan voz kechish: Chekishni tashlash va alkogol iste'molini cheklash yurak-qon tomir kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Aholining tibbiy madaniyatini oshirish: Ommaviy axborot vositalari orqali sog'lom turmush tarziga oid materiallar (videoroliklar, tarqatma materiallar) berib borish.

**Ikkilamchi profilaktika:** Kasallikning asoratlarni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar.

Muntazam dispanser ko'riklar: Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida kardiolog va tuman shifokorlari tomonidan bemorlarni muntazam ravishda dispanser ko'rikdan o'tkazish.

Hayot tarzi va kun tartibini o'zgartirish: Kasallikning boshlang'ich davrlarida hayot tarzi, kun tartibi, odatlar va ovqatlanish tartibini o'zgartirish kerak bo'ladi.

Dori-darmonli terapiya: Shifokor nazorati ostida qon bosimini me'yorda ushlab turish uchun tegishli dori-darmonlarni qabul qilish. Ikkilamchi gipertoniya asosiy kasallikni davolash o'z-o'zidan arterial qon bosimi oshishini ham bartaraf etadi.

Xavf omillarini bartaraf etish: Ma'lum sharoitlarda immun holatining kamayishi, o'ta zo'riqish, adaptiv yetishmovchiliklar sabab yuzaga keladigan kasalliklarning kelib chiqishi, avj olishi yoki qaytalanishiga olib kelishi mumkin bo'lgan aniq xavf omillarini bartaraf etish bo'yicha chora-tadbirlar majmuini ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq qilish.

Uchlamchi profilaktika: Kasallikning mavjud asoratlarini bartaraf etish va bemorning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar.

Nishon a'zolar zararlanishini bartaraf etish: Gipertoniya kasalligining nishon a'zolar zararlanishi darajasiga ko'ra klassifikatsiyasi mavjud bo'lib, uchlamchi profilaktika chora-tadbirlari yangi yurak nuqsonlari paydo bo'lishini, asoratlarni belgilarini bartaraf etish va rivojlanishini oldini olishga qaratilgan.

Tibbiy rehabilitatsiya: Ixtisoslashtirilgan, shu jumladan yuqori texnologiyali tibbiy yordam ko'rsatish va tibbiy rehabilitatsiyani o'z ichiga oladi.

Hayot sifatini yaxshilash: Davolashning yakuniy maqsadi nafaqat qon bosimini pasaytirish, balki eng muhimi yurak-qon tomir asoratlarining oldini olish, nishon a'zolarining shikastlanishini kamaytirish va shu orqali bemorning hayot sifatini saqlab qolishdir.

**Xulosa.** Gipertoniya kasalligi O'zbekistonda, ayniqsa yoshlar orasida keng tarqalgan va jiddiy ijtimoiy-iqtisodiy muammolarga sabab bo'luvchi kasallikdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy stress, noto'g'ri turmush tarzi va irsiy moyillik kabi omillar kasallikning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Gipertoniyani erta aniqlash va uning oldini olish quyidagi asosiy xulosalar bilan yakunlanadi:

Erta diagnostikaning ahamiyati: Qon bosimini muntazam uy sharoitida o'lchash, ambulator qon bosimi monitoringi va milliy skrining dasturlari kasallikni dastlabki bosqichlarda aniqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu nishon a'zolar zararlanishining oldini olishga yordam beradi.

Kompleks profilaktika zarurati: Kasallikning oldini olish va asoratlarini kamaytirish uchun birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika choralarini kompleks tarzda qo'llash lozim.

Sogʻlom turmush tarzining ustuvorligi: Toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, tana vaznini nazorat qilish, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechish gipertoniyaning oldini olishning asosiy tamoyillaridir.

Tibbiy madaniyatni oshirish: Aholi orasida salomatlik savodxonligini oshirish va profilaktika choralarga rioya qilishni targʻib qilish kasallikning tarqalishini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

**Amaliy tavsiyalar:** Aholining, ayniqsa yoshlar va oliy taʼlim pedagoglari kabi yuqori stress guruhlarining qon bosimini muntazam ravishda oʻlchash boʻyicha xabardorligini oshirish. Oliy taʼlim muassasalarida pedagoglar uchun stressni boshqarish, toʻgʻri ovqatlanish va jismoniy faollikni targʻib qiluvchi sogʻlom turmush tarzi dasturlarini joriy etish. Milliy skrining dasturlarini yanada kengaytirish va ularning samaradorligini oshirish, ayniqsa yashirin gipertoniya holatlarini aniqlashga eʼtibor qaratish. Tibbiyot xodimlari va aholi oʻrtasida gipertoniyaning erta belgilari va asoratlari haqida tushuntirish ishlarini kuchaytirish. Sogʻliqni saqlash tizimida birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika choralarining uzluksizligini taʼminlash.

### Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. O.R.Parpiyeva and O.Roʻziboyeva, “Gipertoniya kasalligi va uni oldini olishda ovqatlanish tartibi,” *Soʻngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, vol. 7, no. 12, pp. 86–89, 2024.
2. Z.A.Dexkambayeva, “Gipertoniya kasalligini boshqarishda tibbiy pedagogikaning ahamiyati: Pedagogik mahoratning roli va samaradorligi,” *Med. Pedagog. Technol. theory Pract.*, vol. 3, no. 4, pp. 6–11, 2025.
3. I.J.Botirovich, E.M.Baqojon oʻgʻli, and M.H.Alimardon oʻgʻli, “Gipertoniya kasalligi, asoratlari va ularni oldini olishga qaratilgan chora tadbirlar,” *Innov. Dev. Res. Educ.*, vol. 3, no. 28, pp. 211–216, 2024.
4. M.S.Dovudovna, “Gipertoniya kasalligi: zamonaviy yondashuvlar va davolash usullari,” *Международный журнал научных исследователей*, vol. 10, no. 1, pp. 542–544, 2025.
5. Ж. Т. Алимовна, “Факторы, влияющие на здоровье педагогов: исследование и рекомендации,” *J. Educ. Ethics Value*, vol. 3, pp. 2–126, 2024.