

GIPERTONIYA KASALLIGI VA UNING ASORATLARI.

XIVA ABU ALI IBN SINO NOMIDAGI JAMOAT SALOMATLIGI
TEXNIKUMI OLIY TOIFALI O'QITUVCHISI
MAJIDOVA ZAMIRA ERKINOVNA

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada gipertoniya kasalligining sabablari, asoratlari, belgilari, asoratlari, tashxis va davolash usullarini o'ziga xos tomonlari haqida ma'lumot berilgan. Gipertoniya kasalligidan kimlar ko'proq aziyat chekish sabablari va asoratlari to'liq yoritilgan. Kasallikni oldini olish va parvarish chora tadbirlari sanab o'tilgan.

Tayanch iboralar: (kalit so'zlar) gipertoniya, ateroskleroz, insult, miokard infarkti

Gipertoniya — qon tomirlarining nerv-funksional faoliyati buzilishi natijasida kelib chiqadi gan kasallikdir. Kasallik asosan 40 yoshdan kattalarda uchraydi, lekin so'nggi yillarda yoshlarda ham tez-tez kuzatilmoqda. Bu darddan ayollar ham, erkaklar ham bir xil aziyat chekishadi.

Gipertoniya yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan xastalangan kishilarning o'limiga sabab bo'luvchi asosiy sabablardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotlarga ko'ra, gipertoniya sayyoramizdagi nogironlikning asosiy sabablaridan biridir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, qon bosimi oshganda birinchi yordam kech ko'rsatilsa, bemorlar ning ahvoli juda og'irlashishi, hatto o'lim holati kuzatilishi mumkin.

Gipertoniyaning kelib chiqishi sabablari

Kasallikning rivojlanish sababi uzoq vaqt davomida stress va tushkunlik holatida yurish, tez-tez psixologik zo'riqishlardir. Ko'pincha, bularni doimiy emotsional taranglikni talab etadigan ish faoliyati keltirib chiqaradi. Bundan tashqari miya

chayqalishiga uchragan bemorlarda ham kasallik rivojlanishi xavfi yuqori bo‘ladi. Irsiy moyillik ham sabablar qatorida: agar kishining avlodida bu kasallik uchragan bo‘lsa, unda ham ushbu kasallik rivojlanishi xavfi bir necha baro barga ortadi.

Kasallik rivojlanishiga ta'sir o‘tkazuvchi omillardan asosiysi — kamharakat turmush tarzi.

Yosh o‘tib borgani sari insonlarda ateroskleroz rivojlanishi mumkin, bu o‘zgarish fonida qon bosimining oshishi esa vaziyatni yanada jiddiylashtirib yuboradi. Bu hayot uchun o‘ta xavfli hisoblanadi, chunki toraygan qon tomirlar orqali miya, yurak, buyraklarning bir qismiga qonning bormay qolishi yoki yetarli bormasligi kuzatiladi. Agar qon tomir devorlarida tromb va xolesterin to‘planmalari bo‘lsa, ular kuchli bosim vaqtida ajralib, kapillyar qon tomirlarida

tiqilib, qon o‘tishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Bu holda miokard infarkti yoki insult yuzaga keladi.

Ayollarda qon bosimi oshishiga sabab menopauza davridagi gormonal o‘zgarishlar bo‘lishi mumkin. Tuz yoki aniqrog‘I unda mavjud natriy, shuningdek, chekish, alkogolli ichimliklarni iste'mol qilish, semizlik ham yurak-qon tomir tizimiga bosim o‘tkazadi.

Gipertoniya rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar quyidagilardan iborat:

- Ortiqcha vazn, metabolik kasalliklar, endokrin kasalliklar, kam harakat turmush tarzi;
- muntazam emotsional stresslar, ruhiy tushkunlik, fojiali voqealarni boshdan o‘tkazish, yaqin insonlarni yo‘qotish;
- biznesdagi, ishdagi muammolar tufayli kuchli asabiy taranglik;
- bosh miya jarohatlari (avtohalokat, yiqilish, gipotermiya);
- yurak-tomir tizimiga salbiy ta'siri bor surunkali kasalliklar (qandli diabet, podagra, revmatoid artrit);
- irsiy moyillik;
- virusli va yuqumli kasalliklar (meningit, sinusit, gaymorit);
- qon tomirlarida yosh bilan bog‘liq o‘zgarishlar;

- qonda xolesterin miqdorining yuqori bo‘lishi, natijada qon tomir devorlarida to‘planmalar hosil bo‘ladi;
- zararli odatlar (chekish, alkogolli ichimliklar ichish, me'yordan ortiq qahva iste'mol qilish);
- kun davomida ko‘p miqdorda tuz iste'mol qilish;
- qonda adrenalinni oshirish;
- kompyuter qarshisida uzoq vaqt o‘tirish;
- ochiq havoda kam yurish va hokazo.

Qon bosimi oshishi belgilari

Gipertoniyaning asosiy alomati — miya tomirlarining spazmi va torayishi tufayli bosh og‘rig‘idir. Shuningdek, ko‘pincha quloqlarda shovqin, ko‘rish holati susayishi, holsizlik, uyqu buzilishi, bosh aylanishi, boshda og‘irlik hissi, yurak urishi tezlashishi namoyon bo‘ladi.

Bu alomatlar kasallikning erta bosqichida seziladi. Keyinchalik yurakning uzoq vaqt davomida zo‘riqib ishlashi tufayli yurak yetishmovchiligi yuzaga keladi.

Shuningdek, ko‘plab bemorlarda quyidagi belgilar uchraydi:

- Burunning tez-tez qonashi;
- qayt qilish;
- uyqusizlik;
- xotira buzilishi;
- har qanday jismoniy faollikdan so‘ng teri yuzasining qizarishi;
- ko‘zdagi kuchli bosim (bemor atrofqa qaraganda ko‘zlarda og‘riq paydo bo‘ladi, shuning uchun ular dam olishni va ko‘zlarini yopiq tutishni afzal ko‘rishadi);
- yurakning tez urishi;
- to‘qimalarda shishlar paydo bo‘lishi;
- charchoq.

Gipertoniya bosqichlari va oldini olish yo‘llari

Zamonaviy tibbiyot arterial gipertoniyaning 3 bosqichini farqlaydi:

- **1 bosqich** — Qon bosimi 140-159 / 90-99 mm sim.ust oralig‘ida bo‘ladi. Qon bosimi vaqti-vaqti bilan me'yorga kelishi va yana ko‘tarilishi mumkin;
- **2-bosqich** — Qon bosimi 160-179 / 100-109 mm sim.ust oralig‘ida. Arterial qon bosimi tez-tez ko‘tarilib turadi va kam hollarda me'yorga tushadi.
- **3 bosqich** — bosim 180/110 mm sim.ust. dan yuqori ko‘tariladi. Bosim doimiy ravishda yuqori bo‘ladi va uning pasayishi yurak kasalliklari tufayli yuzaga keladi.

Gipertoniya asoratlari

- -Gipertonik kriz
- -miokard infarkti
- - stenokardiya
- -yurak yetishmovchiligi
- -ensefalopatiya
- - insul‘t
- -surunkali buyrak yetishmovchiligi
- -retinopatiya
- -ateroskleroz

Gipertoniyani tashxislash

Bemorga aniq tashxis qo‘yish uchun shifokor bir nechta laboratoriya tahlillari va apparat tekshiruvlari o‘tkazishi kerak bo‘ladi. Tashxisning maqsadi kasallikning bosqichi va gipertoniya darajasini aniqlash hisoblanadi. Ushbu ma'lumotlar bilan shifokor samarali davolash usulini tanlash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Kasallikning dastlabki bosqichlari yashirin kechgani bois ko‘pchilik bemorlar shifokor huzuriga kech kelishadi. Kasallikni butunlay davolash juda mushkul hisoblanadi, shuning uchun bemorlar sabr-toqatga ega bo‘lishlari kerak, zero kasallik ularga qolgan umrlari davomida hamrohlik qilishi mumkin. Shuning uchun kasallikni o‘z vaqtida oldini olish, shubhali belgilar paydo bo‘lsa, shifokor ko‘rigidan o‘tish zarur.

Uy sharoitida har bir inson o‘z qon bosimini muntazam o‘lchab turishi kerak, eng optimal ko‘rsatkich 120/80 mm sim.ust (quyida birlik deb keltiriladi), yoshi kattalar uchun 130/90. Atrof-muhit ta'siri yoki jismoniy faollik natijasida bosim 5-10 birlikka ortishi mumkin. Quyi va yuqori bosim o‘rtasidagi juda katta farq ham havotir uchun

belgi bo‘ladi — odatda bu ko‘rsatkich 50 birlikdan oshmasligi kerak. Agar qon bosimining tez-tez o‘zgarishi kuzatilsa, shifokor bilan uchrashish tavsiya etiladi.

Gipertoniya kasalligi ko‘tarilishini davolash prinsiplari

Nofarmakologik – parhez, ozish, chekish va alkogol iste‘molini to‘xtatish, ko‘proq piyoda yurish

Farmakologik- dori – darmonlar bilan davolash

Kasallikni davolashda malakali shifokor xar bir bemor uchun aloxida-aloxida dorilar bilan davolash kursini tanlaydi ko‘p xollarda quyidagi dorilar buyiriladi. Tiazid diurtiklar- bu dorilar organizmda suyuqlik darajasini kamaytiradi va natijada qon bosimi pasayadi

Sartanlar (angiotensin II retseptorlari blokatori)- 1990 yillardan buyon ishlatiladi zamonaviy dorilar qatoriga kiradi bir martalik qabuldan keyin 24 soat davomida qon bosimini meyorida ushlaydi.

Kalsiy antogonistlari- yurak anomaliyalari aterosklerozi kuzatilganda tayinlanadi. aritmiyalar stenokardiya va miya aterosklerozi kuzatilganda tayinlanadi.

Beta –adrenoblokatorlar – yurak ritmini normallashtiradi

Alfa – adrenoretseptor blokatorlari- qon tomirlarni juda extiyotkorlik bilan kengaytiradi

Noto‘g‘ri ovqatlanish ham gipertoniya kasalligini keltirib chiqaruvchi bir omil hisoblanadi.

Ovqatlanish tartibi

Avvalo, kundalik ovqatlanish rejimidan «yomon» xolesterin va ko‘p miqdorda tuz saqlagan mahsulotlarni chiqarib tashlash kerak. Ularga:

- yog‘li go‘sht;
- charvi;
- qovurilgan ovqatlar;
- dudlangan mahsulotlar;

- tuzlamalar kiradi.

Bundan tashqari, tandirdan uzilgan yangi non o‘rniga bir-ikki kun turgan nonni iste‘mol qilish foydalidir. Kundalik ratsionga servitamin, minerallarga boy va kasallikka qarshi kurashishga yordam beruvchi mahsulotlardan ko‘proq kiritish kerak.

Xulosa: gipertenziya – bu jiddiy sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin bo‘lgan, lekin ko‘pincha hech qanday alomatlarga ega bo‘lmagan holat. Biroq bu muammoni turmush tarzini o‘zgartirish va muntazam tibbiy kuzatuv bilan nazorat qilishi mumkin. Sog‘lom turmush tarzini qabul qilish gipertoniya paydo bo‘lishining oldini oladi va umumiy salomatlikni yaxshilaydi. Shuni sedan chiqarmaslik kerakki, gipertenziya davolash mumkin bo‘lgan kasalliklardir va uni erta tashxislash bilan davolash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ziyayeva M.F. , Xodjasheva M.D. “Kattalarda hamshiralik parvarishi” 1-qism, “Voris- nashriyot” Toshkent 2014y
2. Po‘latova Sh.A., Mirzajonova G.X. “Kattalarda hamshiralik parvarishi” II qism, “Cho‘lpon nomidagi nashriyoti –matbaa ijodiy uyi” Toshkent-2014y.
3. Ziyaeva M.F. "Terapiya" Toshkent, "Ilm Ziyo" nashriyoti , 2010 yil.
4. Tursunov S.T. "Sog‘lom turmush tarzi" Toshkent, "Ilm Ziyo" nashriyoti , 2006y.
5. Umarova Yu.T."Bioximiya va bioximiyaviy tekshirish usullari". Toshkent, 2004y.
6. Смолева Э.В. “Сестринское дело в терапии” Ростов- на –Дону, “Феникс”, 2003год.
7. Haydarov G‘.O. Ermatov Sh.A. "Ichki kasalliklar" Toshkent , "Abu Ali ibn Sino" nashriyoti, 2002 yil.
8. Internet ma‘lumotlari.