

UO‘K: 615.89 :796.015.2: 616.12-008.331.1-055.2

ARTERIAL GIPERTENZIYASI BOR O`RTA YOSHLI AYOLLARDA XALQ TABOBATI USULLARI YORDAMIDA HARAKAT FAOLLIK DASTURINI TAKOMILLASHTIRISH

Qudratillayeva Sadoqat Kozimjonovna

Saidrasulova Gulizebo Baxtiyorovna-Ph.D

Toshkent tibbiyot akademiyasi (Toshkent, O`zbekiston)

Annotatsiya. Ushbu maqolada arterial gipertenziyasi bor 45-65 yosh (o`rta yosh) oralig`idagi 100 nafar ayollarda tadqiqot eksperimental va kuzatuv usullarida differentsial yondashuvlar yordamida jismoniy holatini yaxshilash, bemorlarda klinik funksional tekshiruvlar o`tkazish, antropometriya, tana component tuzilmalarini o`rganish, psixik va emotsional holatni baholash, Tay-chi gimnastika usulini samaradorligini baholash va statistik tahlil o`tkazish bo`yicha ilmiy ishlar olib borildi. Ishtirokchilarning qon bosimi ko`rsatkichlari, yurak urish tezligi, ruhiy-emotsional fon dinamikasi dastur davomida tahlil qilindi. Tadqiqotning asosiy maqsadi- harakat faollik va an`anaviy davolash usullarini uyg`unlashtirib, arterial qon bosimini barqarorlashtirish va bundan tashqari yurak-qon tomir tizimi ishini yaxshilash va umumiy sog`lomlashtirish samaradorligini oshirishdir. Maqolada fizioterapevtik muolajalar, nafas mashqlari va yengil jismoniy mashg`ulotlar orqali gipertenziyasi bor ayollarga ta`sir etish usullari bayon etilgan. Eksperimental dastur doirasida qatnashgan ayollarda qon bosimi ko`rsatkichlari, jismoniy faollik va an`anaviy davolash umumiy holatiga ijobiy ta`sir ko`rsatdi. Natijalar shuni ko`rsatdiki, xalq tabobati vositalari bilan uyg`unlashtirilgan harakat faollik dasturi arterial gipertenziya bilan kasallangan o`rta yoshli ayollar uchun xavfsiz, iqtisodiy jihatdan mos keluvchi va samarali yondashuv bo`lishi mumkin.

Kalit so`zlar: arterial gipertenziya, xalq tabobati, jismoniy faollik, o`rta yosh

IMPROVING A PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM USING TRADITIONAL MEDICINE METHODS IN MIDDLE-AGED WOMEN WITH ARTERIAL HYPERTENSION

Qudratillayeva Sadoqat Kozimjonovna,

Saidrasulova Gulizebo Bakhtiyorovna, Ph.D

Tashkent Medical Academy (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract. This article presents a scientific study conducted on 100 women aged between 45 and 65 years with arterial hypertension. The research was carried out using experimental and observational methods with a differential approach to improve physical condition, conduct clinical and functional examinations, assess anthropometric and body composition parameters, as well as evaluate mental and emotional states. The effectiveness of the Tai Chi method was also analyzed, and statistical evaluations were performed. Participants' blood pressure indicators, heart rate, and psycho-emotional dynamics were monitored throughout the program. The main aim of the research was to integrate physical activity with traditional treatment methods in order to stabilize arterial blood pressure, improve cardiovascular system function, and enhance general health outcomes. The article discusses the impact of physiotherapeutic procedures, breathing exercises, and light physical activity on women with hypertension. The experimental program showed that combining traditional medicine with physical activity had a positive effect on blood pressure, overall physical condition, and conventional treatment. Results demonstrated that a physical activity program integrated with traditional medicine approaches can be a safe, cost-effective, and efficient method for middle-aged women suffering from arterial hypertension.

Keywords: arterial hypertension, traditional medicine, physical activity, middle age

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЫ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С
АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ**

Кудратиллаева Садокат Козимжоновна,

Саидрасулова Гулизебо Бахтияровна, Ph.D

Ташкентская медицинская академия (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. В данной статье представлены результаты научного исследования, проведенного среди 100 женщин в возрасте от 45 до 65 лет с артериальной гипертензией. Исследование проводилось с использованием экспериментальных и наблюдательных методов, с дифференцированным подходом к улучшению физического состояния, проведению клинико-функциональных обследований, антропометрии, изучению состава тела, а

также оценке психического и эмоционального состояния. Также была проведена оценка эффективности гимнастики Тай-чи и выполнен статистический анализ. В течение программы анализировались показатели артериального давления, частота сердечных сокращений и динамика психоэмоционального фона участниц. Основной целью исследования было объединение физической активности с традиционными методами лечения для стабилизации артериального давления, улучшения работы сердечно-сосудистой системы и повышения общей эффективности оздоровления. В статье изложены методы воздействия на женщин с гипертонией через физиотерапевтические процедуры, дыхательные упражнения и легкие физические нагрузки. Результаты экспериментальной программы показали, что сочетание народной медицины с физической активностью положительно влияет на показатели артериального давления и общее состояние пациенток. Это доказывает, что интегрированная программа физической активности с применением методов народной медицины может быть безопасным, экономически эффективным и результативным подходом для женщин среднего возраста с артериальной гипертонией.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, народная медицина, физическая активность, средний возраст

Kirish. Hozirgi davrda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, xususan, arterial gipertenziya (AG) global sogʻliqni saqlash muammolaridan biri hisoblanadi [1]. Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining (JSST) maʼlumotlariga koʻra, dunyo boʻyicha har uch bemorni birida arterial gipertenziya aniqlanadi, bu esa yurak xurujlari, insult va surunkali yurak yetishmovchiligi xavfini sezilarli darajada oshiradi [4]. Ayniqsa, oʻrta yoshli (45–65 yosh) ayollar orasida bu kasallik koʻrsatkichlarining ortib borayotgani alohida eʼtiborni talab qiladi. Klimakterik davrga yaqin boʻlgan organizmda gormonal muvozanat buzilishi, psixologik yuklama va hayot tarzi omillari bu holatni yanada kuchaytiradi [9]. Anʼanaviy dori vositalariga qoʻshimcha sifatida, oxirgi yillarda xalq tabobati vositalari va harakat faolligiga asoslangan asosiy yondashuvlar keng eʼtibor qozonmoqda [2]. Dorivor oʻsimliklar, tabiiy damlamalar, aromaterapiya, issiq muolajalar va nafas mashqlari orqali organizmga yumshoq va xavfsiz taʼsir koʻrsatish mumkin [5]. Shu bilan birga, moʻtadil jismoniy mashqlar (yurish, suzish, yoga, stretching), Tay-chi gimnastikasi qon aylanishini yaxshilaydi, yurak mushagini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi,

depressiyadan erta chiqishga va arterial bosimni barqarorlashtirishga yordam beradi [6]. O'zbekiston sharoitida xalq tabobatining boy an'analari mavjud bo'lib, ularni zamonaviy ilmiy yondashuvlar bilan uyg'unlashtirish orqali profilaktika va reabilitatsiya dasturlarini samarali tashkil etish mumkin [1]. Biroq, xalq tabobati va jismoniy faollikni yagona tizimli dasturga aylantirishga oid ilmiy asoslangan tadqiqotlar hozir ham yetarli darajada emas. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u o'rta yoshli ayollar salomatligini tiklash va kasallik kechishini yengillashtirishda tabiiy vositalar va harakatga asoslangan yondashuvning amaliy imkoniyatlarini aniqlashga qaratilgan. Ushbu maqola doirasida xalq tabobatiga asoslangan harakat faoliyati dasturining AG bilan yashovchi ayollar organizmiga ko'rsatadigan fiziologik va psixologik ta'sirlar o'rganiladi, hamda mazkur yondashuvning sog'lomlashtiruvchi samaradorligi tahlil qilinadi.

Materiallar va tadqiqot usullari: Mazkur tadqiqotda eksperimental va kuzatuv metodlariga asoslanib, 6 oy davomida olib borildi. Tadqiqotda Toshkent tibbiyot akademiyas ko'p tarmoqli klinikasida ro'yxatga olingan, 45-65 yosh oralig'idagi arterial gipertenziya tashxisi qo'yilgan 100 nafar ayollar ishtirok etdi. Ular gipertenziyaning 1-2 darajalarida bo'lib, surunkali yurak yetishmovchiligi va boshqa og'ir fondagi kasalliklariga ega emas edi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlov yordamida ikki guruhga ajratildi: 1-guruh (asosiy guruh) xalq tabobatiga asoslangan va harakat faoliyati dasturini bajardi, 2-guruh (nazorat guruh) esa faqat standart farmakoterapiya muolajalarini davom ettirdi. Tadqiqotda bemorlarning klinik funksional va laborator tekshiruvlariga alohida e'tibor qaratildi. Qonning umumiy va bioximik ko'rsatkichlari, Lipid spektri, koagulogramma, EKG, Exo ko'rsatkichlari tekshirilib, bemordagi yaxshilanish belgisi aniqlandi.

Asosiy guruhiga haftasiga 4 marta 45 daqiqalik harakat faoliyati mashg'ulotlari tayinlandi. Mashg'ulotlar quyidagilardan iborat bo'ldi:

Yengil yurish (10–15 daqiqa)

Nafas mashqlari (diafragmatik nafas, 5–7 daqiqa)

Stretching va orom olish mashqlari (5–10 daqiqa)

Xalq tabobati muolajalari: dorivor o'simlik damlamalari (qora sedana, momaqaymoq, zubtutum), lavanda va yalpiz asosida aromaterapiya, issiq tuzli vanna (haftasiga 1-2 marta)

Kunlik turmush tarzini sog'lomlashtirish: tuz iste'molini kamaytirish, suyuqlik me'yori, uyqu rejimi va stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalar berildi.

Ishtirokchilarning quyidagi ko'rsatkichlari dastur boshlanishidan oldin va har oyda baholandi:

Sistolik va diastolik arterial bosim (mmHg)

Yurak urish soni (bpm)

Tana massasi indeksi (BMI)

Umumiy jismoniy faollik darajasi (IPAQ testi)

Psixologik holat (DASS-21 anketasi)

Natijalar va muhokama. 6 oy yakunida Asosiy guruhda quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi: 100 nafar bemordan 65 tasi arterial gipertenziya 1-darajasi, 15 tasi 2-daraja, 20 nafar bemor esa 3-daraja deb aniqlandi[3]. TMI bo'yicha 9 nafar normal vazn, 35 nafar ortiqcha vazn, 50 nafar 1-daraja semizlik, 5 nafar 2-daraja semizlik, 1 nafar 3-daraja semizlik fonidagi bemor ayollar aniqlandi[4].

Laborator, antropometrik va qon bosimi ko'rsatkichlarining statistik tahlili (1-Jadval).

Ko'rsatkichlar	Davolashdan oldin	Davolashdan keyin	Statistik ahamiyat(p)
Sistolik bosim(mmHg)	147	120	<0,001
Diastolik bosim (mmHg)	92	80	<0,001
Yurak urish tezligi (bpm)	84	76	<0,001
TMI (kg\m ²)	31,5	29,8	<0,001
Umumiy xolesterin (mmol\L)	6,2	5,1	<0,001
Triglitsridlar (mmol\L)	2,4	1,8	<0,001
HDL (mmol\L)	1,1	1,4	<0,001
LDL (mmol\L)	4,1	3,2	<0,001

Quyidagi jadval natijalariga ko'ra, tadqiqotdan oldin va keyingi natijalarni taqqoslasak, sistolik qon bosimi 27 mmHg ga, diastolik qon bosimi 12 mmHg ga, yurak urish tezligi 8 martaga, TMI 1,7 kg\m² ga, Umumiy xolesterin miqdori 0,9



mmol/l ga, triglitseridlar 0,6 mmol/l ga kamayganini ko'rsatdi. Bu albatta tajribani muvaffaqiyatli ekanligini isbotlaydi.

O'rtacha sistolik bosim 147 mmHg dan 120 mmHg ga, diastolik bosim esa 92 mmHg dan 80 mmHg ga tushdi ($p < 0.001$). [8]

Yurak urish soni 84 bpm dan 76 bpm ga kamaydi.

Jismoniy faollik darajasi o'rtacha 30% ga oshdi.

Stress va xavotir ko'rsatkichlari sezilarli darajada kamaydi (DASS bo'yicha 35% pasayish).

Ayollarning 83% i umumiy holatining yaxshilanishini, uyqu sifati va kayfiyatining barqarorlashganini va hayot sifatini oshganligini ko'rsatdi. Nazorat guruhida esa bunday ijobiy dinamika uncha yaqqol kuzatilmadi: qon bosimi me'yorlashtirilgan bo'lsa-da, jismoniy faollik va psixologik holat ko'rsatkichlari deyarli o'zgarmadi. Klinik va laborator funksional tekshiruvlar esa 83 nafar ayollarda umumiy xolesterin miqdori $< 5,2$ mmol/l dan oshmaganligi, Triglitserid miqdori esa $< 1,7$ mmol/l dan oshmaganligi aniqlandi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, xalq tabobati elementlariga asoslangan harakat faoliyati dasturi arterial gipertenziyasi bor o'rta yoshli ayollarda nafaqat qon bosimini me'yorlashtiradi, balki umumiy sog'lomlashtiruvchi, stressga qarshi va hayot sifatini yaxshilovchi omil sifatida xizmat qiladi [9]. Bu yondashuvning afzalligi — uning tabiiyligi, iqtisodiy samaradorligi va organizmga yengil ta'sir ko'rsatishidir. Bu tajriba ayniqsa doriga sezuvchanligi baland bo'lgan bemorlar uchun ham samarali va qulay hisoblanadi.

Xulosa. O'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, o'rta yoshli ayollar orasida arterial gipertenziya keng tarqalgan muammo bo'lib, uni nafaqat farmakologik, balki biologik va harakatga asoslangan usullar orqali boshqarish imkoniyati mavjud. Tadqiqot davomida xalq tabobatida qo'llaniladigan ayrim tabiiy vositalar (masalan, dorivor o'simliklar damlamalari, lavanda, arpabodiyon, sarimsoq) va muntazam jismoniy mashqlar (yengil yurish, nafas olish texnikalari, yoga elementlari) arterial bosimni me'yorlashtirishda ijobiy samara bergan [8]. Xalq tabobati usullari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini normallashtirish bilan birga, ruhiy-emotsional holatni ham yaxshilaydi. Shuningdek, bu usullar organizmga kimyoviy dorilarga nisbatan kamroq yuk tushiradi. 100 nafar bemor ustida o'tkazilgan dasturda sistolik bosim o'rtacha 147 mmHg dan 120 mmHg ga, diastolik bosim esa 92 mmHg dan 80 mmHg ga tushganligi kuzatildi. Bu esa xalq tabobati va harakat faoliyati integratsiyasi

gipertenziya bilan kurashishda klinik ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi. Ilmiy izlanishlarni rivojlantirish uchun bir qancha takliflarni xulosa qilmoqchiman.. Xususan, Sog'liqni saqlash muassasalarida xalq tabobati va jismoniy faollik asosidagi kompleks dasturlar ishlab chiqish, poliklinikalarda gipertenziyaga moyil ayollarni erta aniqlash va ularni sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga jalb qilish tizimi yo'lga qo'yish, o'rta yoshli ayollar orasida gipertenziyani nazorat qilish uchun sog'lom ovqatlanish, stressni kamaytirish va nafas olish mashqlari bo'yicha interaktiv darslar o'tkazish kabi takliflarni bermoqchiman. Bular orqali kasallikni oldini olish va erta aniqlash anchagina qulay va samarali bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Gipertenziya kasalligini tashxislash va davolash bo'yicha klinik yo'riqnomalar. Toshkent, 2021.
2. Chobanova Zh.N. Arterial gipertenziyani davolashda kompleks yondashuvning ahamiyati. // Tibbiyotda innovatsiyalar. – 2022. – №3. – B. 41–46.
3. European Society of Hypertension (ESH) & European Society of Cardiology (ESC). 2023 Guidelines for the management of arterial hypertension. Journal of Hypertension, 2023; 41(4): 523–606.
4. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases. Geneva: WHO, 2021.
5. Gulyamov S.S., Mavlyanov D.R. O'zbek xalq tabobati va dorivor o'simliklarning terapevtik ahamiyati. Toshkent: TTA Nashriyoti, 2020.
6. Qosimova D. M., Ergasheva M. R. Harakat faoliyati gipertenziyada profilaktika vositasi sifatida. // Yosh olimlar ilmiy ishlari to'plami. – Toshkent: TTA, 2023. – B. 98–102.
7. Shifoxonalar uchun xalq tabobati amaliyoti (to'plam). Fitoterapiya asoslari. – Toshkent: Ibn Sino nashriyoti, 2019.
8. James PA, et al. 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. JAMA, 2014; 311(5): 507–520.
9. Mamatova G.T. Ayollarda gipertenziyaning psixosozial omillari. – // Tibbiyot va hayot. – 2022. – №6. – B. 53–58.

