

## GIPERTONIYA KASALLIGI HAQIDA

**Boymirzayeva Muxlisa Alijon qizi**

E.pochta: [boymirzayevamuxlisa40@gmail.com](mailto:boymirzayevamuxlisa40@gmail.com)

Tel.: +998888660300

**Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich**

Termiz iqtisodiyot va sevis universiteti

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:** Ma'lumki hozirgi kunga kelib butun dunyoda aholi sonining ortib borishi sababli, ko'plab muammolar ham yuzaga kelmoqda. Bunday muammolardan biri dunyo aholisi orasida ko'plab kasalliklar bilan birga, semirib ketish va gipertoniya ya'ni yuqori qon bosimi kasalliklari ko'payib bormoqda.

**Kalit so'z:** Gipertoniya, qon bosimi, giponatriy, parhez, to'g'ri ovqatlanish, insult, gipertoniya darajalari, sog'lom turmush tarzi, profilaktika

### **Kirish**

Qon bosimi yani gipertoniya kasalligi- yunoncha hyper – ortiqcha, tonos- taranglik, bosim-ma'noni anglatib arterial qon bosimini oshishi bilan kechadigan xronik kasallikdir.

Gipertoniya kasalligi - asosan yurak qon tomirlar sistemasi patologiyasi, arterial bosimning barqaror va avj olib oshishi, keyin esa organlarni - morfologik o'zgarishlari bilan kechadigan murakkab birlamchi funktsional nerv kasalligidir.

Gipertoniya kasalligi o'rta yoshli, yoshi ulg'aygan va keksa yoshga mansub insonlar hamda aqliy mexnat kishilari orasida ko'proq uchraydi.

Baland qon bosimi bu indamas qotil. Qon bosimi baland bo'lgan ko'plab bemorlar xech narsaga shikoyat qilmaydilar ammo bu faqat xayotiy zarur organlar zararlanmaguncha davom qonqiladi. Bular yurak, miya, o'pkalar, buyraklar, qon tomirlar va xakazo.

Qon bosimi ko'rsatkichiga jismoniy faollik, ruxiy va emotsional xolat, ovqat va ichimliklar qa'bul qilish, sutkaning qaysi vaqtligi, ob-xavo, jumladan katta ta'sir ko'rsatadi. Xush, qon bosimi necha bo'lishi kerak, uning normal chegaralari qanday? Qon bosimi necha bo'lganida gipertoniya diagnozi qo'yiladi.

Qon bosimining turlari: Bazal gipertoniya, oq xalat gipertoniya, yurak tomirlar sistemasida organik o'zgarish belgilari bo'lmagan gipertoniya, yurak gipertrafiyasi bilan organik zararlanishi bo'lmagan gipertoniya, gipertenziya sababli ichki organlarning organik zararlanishi bo'lgan gipertoniya, klimatrik gipertoniya. nevrogen gipertoniya va boshqalar.

Gipertoniya darajalari: 1) engil darajada qon bosimi 140/160 2) o'rta darajada qon bosimi 160/180 3) og'ir darajada qon bosimi 180 dan yuqori bo'ladi.

Qon bosimini keltirib chiqaruvchi sabablar: Tomirlar boshqarish oliy markazining trofikasining buzilishi, psixoemotsiyanal streslar, nevrozlar, metabolizm, miya eshemiya, nerv sistemasini tipining axamiyati, endokrin sistemasining ro'li (gipofiz buyrak usti bezining ortiqcha ishlashi), yosh ulg'ayganligi, kam xarakatlilik, alkogol ichish, tamaki chekish, boshdan kechirayotgan sistemali kasalliklar, allergik xolatlar, modda almashinuvi kasalliklari va boshqalar.

Klinik belgilari kasalliknin bosqichiga, formasiga, jarayon kechishining og'ir yengiligiga bog'liq, bunda: Bosh og'rig'i, aylanishi, quloqda shovqin, ko'z oldi jimirlashishi, nafas qisishi, yurak soxasida og'riq, taxikardiya, aritmiya, uyqusizlik, umumiy bexollik, ish qobilyatning susayishi xotiraning pasayishi, A.Bning 140-90 dan oshib ketishi, ko'ngil aynish, qayt qilish, burunning qonashi, ko'rish qobilyatining pasayishi va boshqalar.

Davolash: bemorlarni kasalxonaga yotqizish, parhezga rioya qilish, shifokor ko'rigidan keyin gipotenziv dori vositalarini qo'llash, yurak glikozitlari (zarurat bo'lganda) tayinlash, girudo terapiya, boldirga garchishnik qo'yish, oyoqqa issiq vannalar qo'yish, jismoniy osoyishtalik, xijama (kapilyarlardan ortiqcha qonni chiqarib tashlash, sanator kurortlarda davolanish, fizoterepiya, har doim shifokor ko'rigida bo'lish.

Gipertoniyaning asoratlari: o'tkir va surunkali yurak yetishmovchiligi (stenokardiya va infarkt), miya insulti, psixozlar, kardioskleroz, aritmiyalar, buyrak yetishmovchiligi – urimiya, ko'z to'r pardasining ko'chishi, ko'r bo'lib qolish, parezlar va nutqning buzilishi.

**Profilaktikasi:** to'g'ri ovqatlanish, mexnat va turmush sharoitlarini yaxshilash, turarjoy va maishiy sharoitlarni yaxshilash, sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish, dam olish va uyquni yaxshilash, ishxonalar va oilada o'zaro munosabatlarni yaxshilash, muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish, yilda 2-3 marta tibbiy ko'rikdan o'tib turish.

Arterial gipertoniya qon bosimi kasalligi hisoblanib, hozirgi kunda yosh va qarilarda turlicha ko'rinishlarda uchramoqda. Gipertoniyaning vaqtida oldi olinmasa miokard infarkti, insult, falajlik kabi og'ir kasalliklarga olib keladi. Arterial gipertoniyaning kelib chiqishiga noto'g'ri ovqatlanish, semirib ketish, o'ta kuchli asabiylashish, buyrak, jigar xastaliklari sabab bo'ladi. Bu xastalikni oldini olishda va davolashda xalq tabobati usullaridan keng foydalanish ijobiy samara berishi aniqlangan. Yuqori qon bosimidan aziyat chekayotgan insonlar albatta, yog'li, kaloriyali, qovirilgan go'sht va go'sht mahsulotlarini oziq ratsionida cheklashlari zarurdir. Gipertoniklar albatta parhez taomlarni ko'proq iste'mol qilishlari va asosan giponatriyli ya'ni tuzsiz yoki juda tuzi past ovqatlarni doimiy ravishda iste'mol qilishlari kasallikni oldini olishga katta yordam beradi .

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. M.F. Ziyayeva " Terapiya" Ilm Ziyo 2017 yil

2. .Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Тошкент, «Ибн Сино» нашриёти, 1999.

3. Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. Ўзбек халқ табобатидан. –

ТошКент:

«Камалак», 1997.