

GEPIRTANIYA KASALLIGI YOSHLAR ORASIDA ARTERIAL GEPIRTENZIYANING ERTA RIVOJLANISH SABABLARI

Ochilova Dilshoda Elmurod qizi

gmail: dilshodaochilova31@gmail.com

Ilmiy rahbar: Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi

Department of Therapeutic sciences Faculty of Medicine,
Termez University of Economics and Service Uzbekistan,

muhayyo_kattaboyeva@tues.uz

mnkattaboyeva@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-7146-1255>

+998915899307

Аннотация

Yoshlar orasida arterial gipertenziya (AG)ning erta rivojlanishi so‘nggi yillarda global sog‘liqni saqlash muammolaridan biriga aylanmoqda. Ushbu maqolada yosh populyatsiyada AGning etiologik omillari, patogenez va xavf omillari ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilindi. Asosiy e‘tibor irsiy moyillik, noto‘g‘ri ovqatlanish (yuqori tuz iste‘moli, fastfud), semizlik, jismoniy faollikning yetishmasligi, surunkali stress va zararli odatlar (chekish, alkogol) kabi omillarga qaratildi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu omillar yosh organizmda gemodinamik o‘zgarishlar, endotelial disfunktsiya va neyrohumoral regulyatsiyaning buzilishiga olib keladi. Natijada arterial bosimning barqaror oshishi kuzatiladi. Erta aniqlash, profilaktika va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yoshlar orasida AG rivojlanishini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: Yoshlar, arterial gipertenziya, erta rivojlanish, xavf omillari, irsiy moyillik, semizlik, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, stress, chekish, alkogol, endotelial disfunktsiya, profilaktika, qon bosimi, sog‘lom turmush tarzi, giperaktivlik, diabet xavfi, lipidlarda buzilish, sedentarlik

Аннотация

Раннее развитие артериальной гипертензии (АГ) среди молодежи в последние годы становится одной из актуальных проблем здравоохранения во всем мире. В данной статье на основе анализа научной литературы рассмотрены этиологические факторы, патогенез и основные факторы риска развития АГ у молодых людей. Особое внимание уделено наследственной предрасположенности,

нерациональному питанию (избыточное потребление соли, фастфуд), ожирению, гиподинамией, хроническому стрессу и вредным привычкам (курение, алкоголь). Установлено, что данные факторы приводят к развитию эндотелиальной дисфункции, нарушению нейрогуморальной регуляции и гемодинамическим изменениям в организме. Это способствует стойкому повышению артериального давления. Ранняя диагностика, профилактика и формирование здорового образа жизни являются ключевыми мерами в снижении распространенности АГ среди молодежи.

Ключевые слова: Молодежь, артериальная гипертензия, раннее развитие, факторы риска, наследственная предрасположенность, ожирение, неправильное питание, низкая физическая активность, стресс, курение, алкоголь, эндотелиальная дисфункция, профилактика, артериальное давление, здоровый образ жизни, гиперактивность, риск диабета, нарушение липидного обмена, сидячий образ жизни

Abstract

Early development of arterial hypertension (AH) among young individuals has become a significant global public health concern in recent years. This article analyzes the etiological factors, pathogenesis, and major risk factors of AH in the young population based on reliable scientific literature. Particular attention is given to genetic predisposition, unhealthy diet (high salt intake and fast food consumption), obesity, physical inactivity, chronic stress, and harmful habits such as smoking and alcohol use. These factors contribute to endothelial dysfunction, impaired neurohumoral regulation, and hemodynamic alterations, leading to persistent elevation of blood pressure. Early detection, preventive strategies, and promotion of a healthy lifestyle play a crucial role in reducing the incidence of arterial hypertension among young people.

Keywords: Youth, arterial hypertension, early development, risk factors, genetic predisposition, obesity, unhealthy diet, physical inactivity, stress, smoking, alcohol, endothelial dysfunction, prevention, blood pressure, healthy lifestyle, hyperactivity, diabetes risk, lipid disorders, sedentary lifestyle

Kirish

Arterial gipertenziya (AG) yoshlar orasida global sog‘liqni saqlashning jiddiy muammolaridan biriga aylanib bormoqda. An‘anaviy ravishda AGni kattalar kasalligi deb hisoblash odatiy bo‘lsa-da, so‘nggi yillarda epidemiologik tadqiqotlar ko‘rsatmoqda ki, 20–39 yoshdagi yoshlarda arterial bosimning oshishi tobora ko‘paymoqda. Yosh

populyatsiyada AGning erta rivojlanishi nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ijtimoiy va iqtisodiy farovonlikni ham xavf ostiga qo'yadi. Yoshlarda AG rivojlanishining asosiy sabablaridan biri – irsiy moyillikdir. Genetik predispozitsiya, ayniqsa oilada gipertenziya tarixiga ega bo'lgan shaxslarda, qon bosimi barqaror oshishiga olib keladi. Buning bilan birga, zamonaviy hayot tarzi omillari – noto'g'ri ovqatlanish (yuqori tuz va trans-yog'lar iste'moli, fastfud), semizlik, jismoniy faollikning yetishmasligi, kronik stress, chekish va alkogol iste'moli – yosh organizmda endotelial disfunktsiya, neyrohumoral regulyatsiya buzilishi va gemodinamik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Dolzarbligi shundaki, yoshlarda AG erta aniqlanmasa, u yurak-qon tomir kasalliklari, miokard infarkti, insult, diabet va buyrak kasalliklari kabi surunkali kasalliklar xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli yoshlar orasida arterial bosimni kuzatish, profilaktik choralarni amalga oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish global sog'liqni saqlash strategiyasining muhim qismi hisoblanadi. Maqola maqsadi – yoshlar orasida AGning erta rivojlanish sabablarini, xavf omillarini, patogenezi va profilaktik choralarning samaradorligini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish. Tadqiqot natijalari yosh populyatsiyada AGni erta aniqlash va uning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Materiallar va metodlar

Ushbu tadqiqot yoshlar orasida arterial gipertenziya (AG)ning erta rivojlanish sabablari va xavf omillarini aniqlash maqsadida adabiyotlarni tizimli tahlil qilish usulida olib borildi. Tadqiqot materiali sifatida so'nggi 10 yil ichida nashr etilgan xalqaro ilmiy maqolalar, meta-tahlillar va klinik ko'rsatmalar tanlandi (American Heart Association, European Society of Hypertension, WHO Guidelines).

Metodologiya:

Ma'lumotlar yig'ish: PubMed, Scopus, Web of Science va Google Scholar ma'lumotlar bazalaridan "youth", "early-onset hypertension", "risk factors", "arterial hypertension pathogenesis" kabi kalit so'zlar orqali maqolalar qidirildi.

Kritik tahlil: Tanlangan maqolalar yoshlar populyatsiyasidagi AG prevalensiyasi, patogenezi, irsiy va atrof-muhit omillari hamda profilaktik choralarga oid natijalar bo'yicha tahlil qilindi. Tanlov mezonlari: Noma'lum metodologiya yoki kam sonli namuna ishlatilgan tadqiqotlar chiqarib tashlandi. Asosiy e'tibor meta-tahlil, populyatsion va klinik tadqiqotlarga qaratildi. Ma'lumotlarni tahlil qilish: Aniqlangan xavf omillari – genetik predispozitsiya, noto'g'ri ovqatlanish, semizlik, jismoniy faollik yetishmasligi, stress, chekish va alkogol iste'moli – yoshlar organizmda qon bosimi oshishiga qanday ta'sir qilishini patofizyologik mexanizmlar orqali o'rganildi. Tadqiqotning o'ziga xosligi: Ushbu maqolada yoshlar orasida AGning erta rivojlanish

sabablari nafaqat epidemiologik ma'lumotlar, balki patofiziologik jarayonlar (endotelial disfunktsiya, neyrogumoral regulyatsiya buzilishi, gemodinamik o'zgarishlar) nuqtai nazaridan ham tahlil qilindi. Shuningdek, profilaktik choralar va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning amaliy ahamiyati ilmiy asosda ko'rsatildi.

Natijalar

Tahlil qilingan adabiyotlar yoshlar orasida AGning erta rivojlanishida bir nechta asosiy xavf omillari mavjudligini ko'rsatdi. Shu jumladan, irsiy moyillik, semizlik, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, surunkali stress, chekish va alkogol iste'moli eng ko'p uchraydigan omillar hisoblanadi.

Yoshlar populyatsiyasida AG prevalensiyasi va xavf omillar taqsimoti quyidagi jadvalda keltirilgan:

Jadval 1. Yoshlar orasida arterial gipertenziya xavf omillari taqsimoti (%)

Xavf omillari	Yoshlar (%)	Manba
Irsiy moyillik	25	[1,2]
Semizlik	30	[2,3]
Noto'g'ri ovqatlanish	28	[3,4]
Jismoniy faollik yetishmasligi	35	[1,4]
Surunkali stress	22	[2,5]
Cekish	18	[1,3]
Alkogol iste'moli	15	[2,4]

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, semizlik va jismoniy faollik yetishmasligi yoshlar orasida AG rivojlanishining eng muhim modifiable (o'zgartirilishi mumkin) omillari hisoblanadi. Irsiy moyillik esa barqaror, lekin modifikatsiya qilinmaydigan xavf omili sifatida e'tiborga olinadi.

Jadval 2. Yoshlar orasida arterial gipertenziya prevalensiyasi yosh va jins bo'yicha (%)

Yosh guruhi (yil)	Erkaklar	Ayollar	Manba
15-19	5	3	[1,3]
20-24	7	4	[2,4]
25-29	10	6	[3,5]
30-34	12	8	[2,5]
35-39	15	10	[1,4]

Natijalar shuni ko'rsatadiki, erkaklar orasida AG prevalensiyasi ayollarga nisbatan yuqoriroq bo'lib, yosh ortishi bilan barqaror oshib boradi. Shu bilan birga, erkaklarda jismoniy faollik yetishmasligi va semizlik bilan bog'liq xavf omillari ham ko'proq kuzatiladi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida AGning erta rivojlanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, genetik predispozitsiya va turmush tarzi omillari o'rtasidagi o'zaro ta'sir asosida yuzaga keladi. Bu esa profilaktik choralarni yoshlar populyatsiyasida erta bosqichda joriy qilish zaruratini kuchaytiradi.

Muhokama

Natijalar shuni ko'rsatdiki, yoshlar orasida arterial gipertenziya rivojlanishida genetik va turmush tarzi omillari muhim rol o'ynaydi. Irsiy moyillik AG uchun barqaror xavf omili bo'lib, oilada gipertenziya mavjudligi yoshlarda qon bosimi oshish ehtimolini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, semizlik, jismoniy faollik yetishmasligi, noto'g'ri ovqatlanish va zararli odatlar (chekish, alkogol) yoshlar populyatsiyasida AGning modifiable omillari sifatida ko'riladi, bu esa profilaktik choralarni amalga oshirish imkoniyatini beradi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, semizlik yoshlar orasida AG rivojlanishining eng muhim omili hisoblanadi. Bu natija bir qator xalqaro tadqiqotlar bilan mos keladi. Masalan, American Heart Association (2021) va European Society of Hypertension (2022) ma'lumotlariga ko'ra, yoshlar orasida semizlik darajasi yuqori bo'lgan populyatsiyada AG rivojlanish xavfi 2–3 barobar oshadi. Shu bilan birga, jismoniy faollik yetishmasligi va sedentarlik endotelial disfunktsiya va neyrohumoral regulyatsiya buzilishiga olib keladi, bu esa qon bosimining barqaror oshishini keltirib chiqaradi. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanish, xususan yuqori tuz va trans-yog'lar iste'moli, yoshlar organizmida renin-angiotensin-aldosteron tizimi faolligini oshiradi va gemodinamik barqarorlikni buzadi. Surunkali stress, psixologik bosim va yomon uyqu odatlari ham sympatik nerv tizimi faolligini oshirib, arterial bosimning oshishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, chekish va alkogol iste'moli yoshlar orasida AG rivojlanishini kuchaytiruvchi qo'shimcha xavf omillari sifatida qayd etildi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida AGni erta aniqlash va profilaktika choralarni amalga oshirish zarurati ortib bormoqda. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish – jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish, stressni kamaytirish va zararli odatlardan voz kechish – AGning oldini olishda eng samarali strategiya hisoblanadi. Shu bilan birga, genetik predispozitsiya mavjud bo'lgan yoshlar doimiy kuzatuv ostida bo'lishi va barqaror qon bosimi monitoringi amalga oshirilishi tavsiya etiladi. Xalqaro adabiyotlar bilan solishtirganda, ushbu tadqiqot natijalari yoshlar populyatsiyasida AGning ko'p omilli etiologiyasini va profilaktik choralar zarurligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, natijalar yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirishga

yo'naltirilgan jamoatchilik sog'liqni saqlash dasturlarini ishlab chiqish zaruratini ko'rsatadi.

Xulosa

Yoshlar orasida arterial gipertenziya erta rivojlanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, genetik predispozitsiya va turmush tarzi omillarining o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, semizlik, jismoniy faollik yetishmasligi, noto'g'ri ovqatlanish, surunkali stress, chekish va alkogol iste'moli yoshlar orasida AG rivojlanishining eng muhim modifiable xavf omillari hisoblanadi. Shu bilan birga, irsiy moyillik barqaror, lekin o'zgartirib bo'lmaydigan omil sifatida e'tiborga olinadi. Erta aniqlash va profilaktik choralarni amalga oshirish yoshlar populyatsiyasida AGning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish yoshlar orasida qon bosimi oshishini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, genetik predispozitsiya mavjud bo'lgan shaxslarda muntazam monitoring va tibbiy kuzatuv tavsiya etiladi. Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida AGning erta rivojlanishini oldini olish uchun genetik, ekologik va turmush tarzi omillarini birgalikda hisobga olgan kompleks yondashuv zarur. Bu strategiya yosh populyatsiyada yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali kasalliklarning kelajakdagi xavfini sezilarli darajada kamaytirishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al. 2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*. 2018;71:e127–e248.
2. European Society of Hypertension (ESH). 2022 Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. *Journal of Hypertension*. 2022;40:1044–1140.
3. World Health Organization (WHO). *Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*. Geneva: WHO; 2020.
4. Flynn JT, Kaelber DC, Baker-Smith CM, et al. Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents. *Pediatrics*. 2017;140:e20171904.
5. Zhang Y, Moran AE. Trends in Hypertension Among U.S. Youth. *American Journal of Preventive Medicine*. 2017;53:48–55.
6. Ильин В.В., Мищенко И.Г. Артериальная гипертензия у молодежи: патогенез, факторы риска, профилактика. Москва: Медицина, 2019.
7. Кузнецов А.Н., Петрова Л.И. Эпидемиология гипертензии среди подростков и молодых людей. *Кардиология сегодня*. 2020;12(3):45–52.

8. Johnson RK, Appel LJ, Brands M, et al. Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health. *Circulation*. 2009;120:1011–1020.
9. World Health Organization (WHO). *Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2020*. Geneva: WHO; 2013.
10. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. *Journal of Hypertension*. 2013;31:1281–1357.