

**YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI ICHIDA TARQALISHI  
BO'YICHA ENG KO'P UCHROVCHI GIPERTONIYA KASALLIGI  
RIVOJLANISHI XAVFINING BIRLAMCHI PROFILAKTIKASI**

*Malika Karimova Qahramon qizi*

*Respublika Kardiologiya markazi Kardilogiya bo'yicha*

***Annotatsiya:** Ushbu tezisda yurak-qon tomir kasalliklari ichida tarqalishi bo'yicha eng ko'p uchrovchi gipertoniya kasalligi rivojlanishi xavfining birlamchi profilaktikasi, gipertenziyaning birlamchi oldini olish strategiyalarining joriy tushunchasini har tomonlama ko'rib chiqish, ushbu ko'p qirrali sog'liqni saqlash muammosini samarali hal qilish uchun dalillarga asoslangan choralar va kelajakdagi tadqiqot yo'nalishlari to'g'risida to'liq bayon qilingan.*

***Kalit so'zlar:** gipertoniya, yuqori qon bosimi, birlamchi profilaktika, molekulyar mexanizmlar, genetika tekshiruv, yurak-qon tomir kasalliklari.*

**Kirish:**

Qon bosimining doimiy ravishda ko'tarilishi bilan tavsiflangan gipertoniya yurak-qon tomir kasalliklari uchun asosiy xavf omili va global o'limning yetakchi omili bo'lib xizmat qiluvchi muhim sog'liqni saqlash muammosidir. Farmakologik aralashuvlar gipertenziyani davolashda samarali ekanligi isbotlangan bo'lsa-da, birlamchi profilaktika strategiyalari ushbu holat va u bilan bog'liq kasalliklarni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Gipertenziyaning birlamchi profilaktikasining asosi sog'lom turmush tarzini o'zgartirishni qabul qilish va saqlashdan iborat. Oziqlanishni o'zgartirish, muntazam jismoniy faoliyat, vazni boshqarish, tamaki chekishni tashlash va spirtli ichimliklarni o'rtacha iste'mol qilishni o'z ichiga olgan ushbu tadbirlar qon bosimini pasaytirish va gipertenziya rivojlanish xavfini kamaytirishda sezilarli samaradorlikni ko'rsatdi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya:**

Diyetik aralashuvlar birlamchi profilaktikada hal qiluvchi rol o'ynaydi,

Gipertenziyani to'xtatish uchun dietali yondashuvlar asosiy strategiya sifatida paydo bo'ladi. Natriy iste'molining kamayishi va meva, sabzavot va kam yog'li sut mahsulotlarini iste'mol qilish bilan tavsiflangan dietali yondashuvlar doimiy ravishda me'yoriy va gipertenziv odamlarda qon bosimini pasaytiradigan sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Bundan tashqari, oziq-ovqat manbalari yoki qo'shimchalar orqali kaliyni ko'paytirish qon bosimini samarali ravishda pasaytirishi ko'rsatilgan, ehtimol uning natriyning chiqarilishiga va qon tomir tonusiga ta'siri.

Ratsiondagi o'zgarishlar, shuningdek, to'yingan va yog'larni cheklashga qaratilgan bo'lishi kerak. Muntazam jismoniy faollik, xususan, aerobik mashqlar yurak-qon tomir tizimini yaxshilash, periferik qon tomirlarining qarshiligini pasaytirish va tananing insulinga sezgirligini oshirish orqali qon bosimini sezilarli darajada pasaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, hatto o'rtacha intensivlikdagi mashqlar, masalan, tez yurish ham, gipertenziya rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

### **Natijalar:**

Semizlik gipertenziya uchun asosiy xavf omilidir va dietani o'zgartirish va jismoniy mashqlar orqali sog'lom vaznga erishish va uni saqlash birlamchi profilaktika uchun juda muhimdir. Og'irlikni yo'qotish, hatto yengil va o'rtacha darajadagi gipertenziya bo'lgan odamlarda ham qon bosimini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Turmush tarzini o'zgartirishga qo'shimcha ravishda, tibbiy boshqaruv birlamchi profilaktikada hal qiluvchi rol o'ynaydi. Gipertenziyani erta aniqlash uchun qon bosimini muntazam ravishda tekshirish kerak.

Milliy ko'rsatmalar kattalar uchun yillik qon bosimi va xavf omillari bo'lganlar uchun tez-tez monitoringni tavsiya qiladi. Uyda qon bosimi monitoringi qon bosimi o'zgarishini aniqlash va boshqarish uchun ham foydali bo'lishi mumkin. Qandli diabet, surunkali buyrak kasalligi, uyqu apneasi va obstruktiv uyqu apneasi kabi holatlar gipertenziyaga yordam beradi. Ushbu shartlarni erta tashxislash va davolash gipertenziya rivojlanish xavfini kamaytirishi mumkin. Genetika tekshiruvi gipertenziyaga moyil bo'lgan shaxslarni aniqlashi va shaxsiy aralashuvlar va erta profilaktika choralarini ko'rish imkonini beradi.

### **Muhokama:**

Samarali birlamchi profilaktika sog'liqni saqlash sohasidagi tadbirlarni o'z ichiga olgan ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Gipertenziya va uning xavf omillari haqida aholi salomatligini muhofaza qilish kampaniyalari orqali xabardorlikni oshirish juda muhimdir. Sa'y-harakatlar odamlarni sog'lom turmush tarzini tanlashga o'rgatish va qon bosimini muntazam nazorat qilishni rag'batlantirishga qaratilishi kerak. Turmush tarziga aralashuvlar samaradorligiga asoslangan molekulyar mexanizmlarni aniqlash uchun qo'shimcha tadqiqotlar talab etiladi. Genetik moyillikning rolini o'rganish va birlamchi profilaktikaga individual yondashuvlar zarur. Sog'lom turmush tarzini tanlashni targ'ib qiluvchi sog'liqni saqlash tadbirlarini amalga oshirish uchun tejamkor strategiyalarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

### **Xulosa:**

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkin, gipertenziyaning birlamchi profilaktikasi yurak-qon tomir kasalliklarining global yukini engillashtirish uchun juda muhimdir. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, vazni boshqarish, tamaki chekishni tashlash va spirtli ichimliklarni cheklash kabi turmush tarzini o'zgartirish profilaktikaning asosini tashkil qiladi. Erta tibbiy yordam, jumladan, qon bosimini muntazam skrining tekshiruvi, qo'shma kasalliklarni bartaraf etish va genetik testlar birlamchi profilaktika ishlarini yanada kuchaytiradi. Ta'lim kampaniyalari va siyosatdagi o'zgarishlar kabi sog'liqni saqlash tadbirlari aholi darajasida salomatlikni mustahkamlash uchun juda muhimdir.

### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Evtushenko S.K. Kardionevrologiyaga kirish yashash Neyrologiyaning nazariy va klinik jihatlar. 2005.
2. Geraskina L.A. Kardionevrologiya: hozirgi holati va istiqbolli yo'nalishlari. Rossiya Tibbiyot Akademiyasining xabarnomasi. 2012.
3. Belenkov N. F.T. Ageev, V.Yu. Mareev. Yurak yetishmovchiligining epidemiologik tadqiqotlari. Yurak etishmovchiligi. – 2002.

4. A.Gadaev, A. Razikov, M. Raximova. Amaliy elektrokardiografiya. Toshkent: Turon zamin ziyo, 2016.