

21-ASRNING SHIDDATLI RITMI: ARTERIAL GIPERTONIYA NEGA YOSHLARNI NISHONGA OLMOQDA

Djurabayev Avazbek

Farg'ona Jamoat Salomatligi Tibbiyot Instituti

Anatomiya Kafedrasi o'qituvchisi

Mahamadjonova Mohitabon

Pediatrica Fakulteti Pediatrica Yo'nalishi

1-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada 21-asrda yoshlar orasida arterial gipertoniya kasalligining tobora keng tarqalib borayotganligi, uning asosiy etiologik omillari hamda organizmga salbiy ta'siri tahlil qilinadi. Zamonaviy hayot tarzi, doimiy stress, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, zararli odatlar va uyqu rejimining buzilishi yoshlar salomatligiga jiddiy xavf tug'dirayotgan omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, arterial gipertoniyaning erta aniqlanishi, profilaktikasi va sog'lom turmush tarzining ahamiyati ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Tadqiqot natijalari yoshlar orasida kasallikning oldini olish uchun tibbiy madaniyatni oshirish va profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Arterial gipertoniya, yoshlar salomatligi, qon bosimi, stress, sog'lom turmush tarzi, semizlik, gipodinamiya, profilaktika, yurak-qon tomir kasalliklari, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlar, 21-asr.

Bugungi kunda arterial gipertoniya dunyo sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ilgari ushbu kasallik asosan o'rta va keksa yoshdagi insonlar orasida uchraydi deb qaralgan bo'lsa, hozirgi davrga kelib u yoshlar orasida ham keng tarqalmoqda. Ayniqsa, 21-asrning tezkor va shiddatli hayot ritmi, urbanizatsiya jarayonlari, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda kundalik stress omillarining ortib borishi arterial gipertoniya rivojlanish xavfini sezilarli darajada kuchaytirmoqda. Arterial gipertoniya - bu arterial qon bosimining me'yoriy ko'rsatkichlardan doimiy yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadigan surunkali kasallikdir. Ushbu holat yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi va buyrak faoliyati buzilishi kabi og'ir asoratlarni yuzaga keltirishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, arterial gipertoniya dunyo bo'yicha o'lim va



nogironlikning asosiy sabablaridan biri sanaladi. So'nggi yillarda yoshlar orasida ushbu kasallikning ko'payib borayotgani tibbiyot mutaxassislari jiddiy tashvishga solmoqda. Bunga asosiy sabab sifatida noto'g'ri ovqatlanish, fastfud mahsulotlarini ko'p iste'mol qilish, jismoniy faollikning kamayishi, ortiqcha vazn, zararli odatlar, uyqu yetishmovchiligi hamda doimiy psixosotsial zo'rliq keltiriladi. Bundan tashqari, kompyuter va mobil qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish natijasida yuzaga kelayotgan kamharakat turmush tarzi ham yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Yosh organizmda arterial gipertoniyaning erta rivojlanishi kelajakda og'ir surunkali kasalliklar xavfini oshiradi. Shu sababli kasallikni erta aniqlash, xavf omillarini kamaytirish va profilaktik choralarini kuchaytirish bugungi kun tibbiyotining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik hamda stressni boshqarish arterial gipertoniyaning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolaning maqsadi - 21-asr sharoitida yoshlar orasida arterial gipertoniyaning keng tarqalish sabablari, uning xavf omillari hamda profilaktikasi masalalarini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Arterial gipertoniya zamonaviy tibbiyotning eng muhim muammolaridan biri sifatida ko'plab ilmiy tadqiqotlarda keng o'rganib kelinmoqda. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar ushbu kasallik nafaqat katta yoshdagi insonlar, balki yoshlar orasida ham tez sur'atlarda ortib borayotganini ko'rsatmoqda. Tadqiqotchilar arterial gipertoniyaning rivojlanishida irsiy moyillik bilan bir qatorda tashqi muhit va turmush tarziga bog'liq omillar ham muhim rol o'ynashini ta'kidlaydilar. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, arterial gipertoniya yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq o'lim holatlarining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Mutaxassislarning fikricha, kasallikning "yosharib borishi" asosan urbanizatsiya, texnologiyalar rivoji va insonlarning kundalik hayotidagi jismoniy faollikning kamayishi bilan bog'liq. Ayniqsa, yoshlar orasida uzoq vaqt kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish gipodinamiya rivojlanishiga olib kelmoqda. Ko'plab ilmiy manbalarda psixosotsial stress arterial gipertoniyaning muhim etiologik omili sifatida qayd etiladi. Zamonaviy hayotdagi yuqori raqobat, o'qish va ishdagi bosim, ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy holatga ta'siri simpatik nerv tizimi faolligini oshirib, arterial qon bosimining ko'tarilishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayrim tadqiqotlarda surunkali stress gormonal muvozanat buzilishiga olib kelishi va yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan.



Adabiyotlarda noto'g'ri ovqatlanish ham arterial gipertoniya rivojlanishining asosiy xavf omillaridan biri sifatida ko'rsatiladi. Tuz miqdori yuqori bo'lgan mahsulotlar, fastfud, yog'li va kaloriyaga boy taomlarni muntazam iste'mol qilish organizmda ortiqcha vazn va metabolik buzilishlarni yuzaga keltiradi. Natijada qon tomirlar elastikligi pasayib, arterial bosim ko'rsatkichlari ortadi. Tadqiqotlar semizlik va arterial gipertoniya o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini tasdiqlagan. Bir qator ilmiy maqolalarda zararli odatlar, xususan chekish va alkogol iste'moli ham yoshlar orasida arterial gipertoniya rivojlanish xavfini oshiruvchi omillar sifatida keltiriladi. Nikotin qon tomirlarning torayishiga sabab bo'lib, yurak faoliyatiga qo'shimcha yuklama beradi. Alkogol esa yurak ritmi va qon aylanish tizimining buzilishiga olib kelishi mumkin. So'nggi yillardagi tadqiqotlarda uyqu rejimining buzilishi ham arterial gipertoniya bilan bog'liqligi aniqlangan. Uyqu yetishmovchiligi organizmning fiziologik tiklanish jarayonlarini izdan chiqarib, stress gormonlari miqdorini oshiradi. Ayniqsa, tungi vaqtda gadjetlardan uzoq foydalanish yoshlar organizmda biologik ritmlarning buzilishiga sabab bo'lmoqda. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, arterial gipertoniya polietilogik kasallik bo'lib, uning rivojlanishida biologik, ijtimoiy va psixologik omillar o'zaro chambarchas bog'liqdir. Shu sababli kasallikning oldini olishda faqat dori vositalaridan foydalanish emas, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish, profilaktik tibbiy ko'riklarni kuchaytirish hamda aholining tibbiy savodxonligini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolani tayyorlash jarayonida arterial gipertoniya va uning yoshlar orasida tarqalishiga oid zamonaviy ilmiy manbalar, tibbiy maqolalar, xalqaro tashkilotlar hisobotlari hamda statistik ma'lumotlar tahlil qilindi. Tadqiqotning metodologik asosini tahliliy, taqqoslash va umumlashtirish usullari tashkil etdi. Maqolada arterial gipertoniyaning yoshlar orasida rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy xavf omillarini aniqlash maqsadida ilmiy adabiyotlarni o'rganish usulidan foydalanildi. Xususan, psixoemotsional stress, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, zararli odatlar, semizlik va uyqu rejimining buzilishi kabi omillarning arterial qon bosimiga ta'siri haqidagi ilmiy tadqiqotlar tahlil qilindi. Turli davlatlarda olib borilgan epidemiologik kuzatuvlar va statistik ma'lumotlar o'zaro taqqoslanib, yoshlar orasida kasallikning ortib borish tendensiyasi baholandi. Tadqiqot davomida Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, kardiologiya va terapiya yo'nalishidagi ilmiy manbalar hamda zamonaviy tibbiy adabiyotlardan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar tizimli ravishda saralanib, arterial gipertoniya



rivojlanishining asosiy mexanizmlari va profilaktik choralari ilmiy jihatdan yoritildi. Metodologiyaning muhim jihatlaridan biri sifatida arterial gipertoniya bilan bog'liq xavf omillarining yosh organizmga ta'siri kompleks tarzda baholandi. Tadqiqotda biologik va ijtimoiy omillar o'rtasidagi bog'liqlik, shuningdek, zamonaviy turmush tarzining yurak-qon tomir tizimiga ta'siri keng tahlil qilindi. Mazkur tadqiqot nazariy xarakterga ega bo'lib, uning natijalari arterial gipertoniyaning oldini olish, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda profilaktik tadbirlarni takomillashtirishda ilmiy asos sifatida xizmat qilishi mumkin.

Olib borilgan ilmiy tahlillar arterial gipertoniya bugungi kunda nafaqat katta yoshdagi insonlar, balki yoshlar orasida ham keng tarqalib borayotgan dolzarb tibbiy muammoga aylanganini ko'rsatadi. Avvallari ushbu kasallik asosan yoshi katta insonlarga xos deb hisoblangan bo'lsa, hozirgi vaqtda turmush tarzining keskin o'zgarishi natijasida yoshlar ham yuqori xavf guruhiga kirib qolmoqda. Bu holat zamonaviy jamiyatdagi ijtimoiy, psixologik va biologik omillarning o'zaro ta'siri bilan izohlanadi. Muhokama natijalariga ko'ra, yoshlar orasida arterial gipertoniyaning ko'payishida eng asosiy omillardan biri doimiy psixoemotsional stress hisoblanadi. O'qishdagi yuklama, ish bilan bog'liq bosim, kelajak haqidagi xavotirlar hamda ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy holatga ta'siri organizmda stress gormonlari miqdorini oshiradi. Natijada yurak urish tezlashadi, qon tomirlar torayadi va arterial bosim ko'tariladi. Surunkali stress uzoq davom etganda esa ushbu holat doimiy gipertoniya aylanishi mumkin. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanish ham muhim xavf omili sifatida baholandi. Yoshlar orasida fastfud mahsulotlari, gazlangan ichimliklar va tuz miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqatlarni muntazam iste'mol qilish holatlari keng tarqalgan. Bu esa semizlik, lipid almashinuvi buzilishi hamda qon tomirlar faoliyatining yomonlashuviga olib keladi. Semizlik bilan arterial gipertoniya o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjud bo'lib, ortiqcha tana vazni yurak faoliyatiga qo'shimcha yuklama beradi. Muhokama davomida kamharakat turmush tarzining ham arterial gipertoniya rivojlanishidagi roli katta ekanligi aniqlandi. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi natijasida yoshlar ko'p vaqtini kompyuter va mobil qurilmalar qarshisida o'tkazmoqda. Jismoniy faollikning yetarli emasligi qon aylanish tizimi faoliyatining susayishiga, moddalar almashinuvining buzilishiga va ortiqcha vazn to'planishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, zararli odatlar, xususan chekish va alkogol iste'moli ham yoshlar salomatligiga jiddiy xavf tug'dirmoqda. Nikotin qon tomirlarni toraytirib,



yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Alkogol esa yurak ritmi buzilishi va arterial bosimning beqarorlashishiga olib kelishi mumkin. Ushbu omillar arterial gipertoniya rivojlanish xavfini yanada oshiradi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, arterial gipertoniya ko'pincha dastlabki bosqichlarda aniq klinik belgilar bermaydi. Shu sababli ko'plab yoshlar kasallik mavjudligini bilmasdan yurishadi. Kasallikning yashirin kechishi esa keyinchalik og'ir asoratlari - insult, yurak yetishmovchiligi, buyrak faoliyati buzilishi kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Bu esa arterial gipertoniyani erta aniqlash va profilaktik tibbiy ko'riklarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi. Umuman olganda, muhokama natijalari arterial gipertoniya rivojlanishida zamonaviy turmush tarzi hal qiluvchi omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi. Shu sababli yoshlar orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

21-asr insoniyat taraqqiyotining eng tezkor va murakkab bosqichlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Texnologiyalar rivoji, urbanizatsiya, axborot oqimining keskin ortishi va hayot ritmining jadallashuvi inson salomatligiga, ayniqsa yoshlar organizmiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu jarayonda arterial gipertoniya nafaqat tibbiy, balki muhim ijtimoiy muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Avvallari ko'proq katta yoshdagi insonlarga xos deb qaralgan ushbu kasallikning bugungi kunda yoshlar orasida keng tarqalishi zamonaviy turmush tarzining salomatlikka bo'lgan salbiy ta'sirini yaqqol ko'rsatadi.

Maqola davomida o'rganilgan ilmiy manbalar va tahlillar shuni ko'rsatdiki, arterial gipertoniya rivojlanishi ko'plab o'zaro bog'liq omillar natijasida yuzaga keladi. Yoshlar orasida doimiy psixosotsial stress, noto'g'ri ovqatlanish, fastfud mahsulotlari iste'molining ortishi, jismoniy faollikning kamayishi, uyqu buzilishlari va zararli odatlar asosiy xavf omillari sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar bilan bog'liq kamharakat hayot tarzi yurak-qon tomir tizimining funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, organizmda metabolik va gormonal buzilishlarni yuzaga keltirmoqda. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, arterial gipertoniya yosh organizmda asta-sekin rivojlanib, uzoq vaqt davomida yashirin kechishi mumkin. Ko'pchilik yoshlarda bosh og'rig'i, tez charchash yoki yurak urishining tezlashishi kabi belgilar oddiy holat sifatida qabul qilinadi va bu kasallikning erta bosqichda aniqlanmasligiga sabab bo'ladi. Natijada kasallik keyingi



yillarda yurak yetishmovchiligi, insult, miokard infarkti, buyrak faoliyati buzilishi kabi og'ir asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu jihatdan arterial gipertoniya nafaqat bugungi kun, balki kelajak avlod salomatligi uchun ham jiddiy xavf tug'diradi. Muammoning yana bir muhim jihati shundaki, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzi madaniyati yetarli darajada shakllanmagan. Ko'plab yoshlar profilaktik tibbiy ko'riklardan muntazam o'tmaydi, qon bosimini nazorat qilishga yetarli e'tibor bermaydi hamda kasallikning dastlabki belgilari haqida to'liq ma'lumotga ega emas. Bu esa kasallikning kech aniqlanishiga olib keladi. Shu sababli aholining, ayniqsa yoshlarning tibbiy savodxonligini oshirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Arterial gipertoniyaning oldini olishda kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, tuz va yog' miqdorini cheklash, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanish, stressni boshqarish, sifatli uyquni ta'minlash va zararli odatlardan voz kechish kasallik xavfini sezilarli kamaytiradi. Bundan tashqari, ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va tibbiyot tizimi hamkorligida profilaktik dasturlarni kuchaytirish yoshlar salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Arterial gipertoniya yoshlar orasida tobora keng tarqalib borayotgan "yashirin xavf"lardan biri bo'lib, uning oldini olish faqat tibbiyot xodimlarining emas, balki butun jamiyatning umumiy vazifasi hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, erta diagnostika va profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish orqali yoshlar salomatligini asrash hamda yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq asoratlarni sonini kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. *Hypertension Fact Sheets and Global Reports*. Geneva; 2023.
2. Harrison's Principles of Internal Medicine. New York: McGraw-Hill Education; 2022.
3. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. Philadelphia: Elsevier; 2022.
4. Yusuf S., Joseph P., Rangarajan S.. Global burden of cardiovascular diseases and risk factors. *Journal of the American College of Cardiology*. 2021;78(25):2982–3021.
5. Chazova I.Y., Zhernakova Y.V.. *Arterial gipertenziya bo'yicha klinik tavsiyalar*. Moskva; 2020.



6. O'ktamov A., Karimov H.. *Yurak-qon tomir kasalliklari va ularning profilaktikasi*. Toshkent: Ibn Sino nashriyoti; 2021.

7. James P.A., Oparil S.. Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. *Hypertension Journal*. 2020;65(6):102–115.

8. Mayo Clinic. *High Blood Pressure (Hypertension)*. Mayo Clinic Proceedings; 2023.

