

QON BOSIMI SABABLARI, OQIBATLARI VA OLDINI OLISH YO‘LLARI

Axmadjonova Gulhayo Rafiqjon qizi

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti o‘qituvchisi.

Tel: +998-94-770-81-31 E-mail: gulhayoaxmadjonova36@gmail.com

Asqarov Lazizbek Mo‘minjon o‘g‘li

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Davolash ishi yo‘nalishi 1-kurs 35.24-guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15512196>

Annotatsiya. Mazkur maqolada bugungi kunda xalqimiz orasida keng tarqalayotgan kasalliklardan biri bo‘lgan gipertoniya va gipotoniya haqida va uning turlari, kelib chiqish sabablari va ushbu kasallikning xalq tabobati hamda farmasevtika usullarida davolash va oldini olish profilaktika ishlari to‘g‘risidagi ma‘lumotlardan foydalanib qisqacha adabiyotlar sharhi keltirilgan.

Kalit so‘zlar: eritrotsit, gipertoniya, gipotoniya, sistolik bosim, diastolik bosim, ortiqcha vazn, qandli diabet.

Аннотация. В статье представлен краткий обзор литературы по гипертензии и гипотонии - одному из самых распространенных заболеваний среди нашего народа на сегодняшний день, а также его видам, причинам, лечению и профилактике этого заболевания в народной медицине и фармацевтических методах.

Ключевые слова: эритроцит, гипертензия, гипотония, систолическое давление, диастолическое давление, избыточный вес, сахарный диабет.

Abstract. This article presents a brief literature review on hypertension and hypotension, one of the most common diseases among our people today, and its types, causes, and treatment and prevention of this disease in folk medicine and pharmaceutical methods.

Keywords: erythrocyte, hypertension, hypotension, systolic pressure, diastolic pressure, overweight, diabetes mellitus.

Kirish. Qon bosimi - bu qonning tomirlar devoriga qiladigan bosimi bo‘lib, u yurak faoliyati va qon aylanish tizimi holatini ifodalaydi. Sistolik (yuqori) va diastolik (pastki) bosim ko‘rsatkichlari orqali o‘lchanadi. Yurak har gal qisqarganida (sistola) qon tomirlarga suriladi va bosim oshadi. Bo‘shashganida (diastola) esa bosim pasayadi. Sog‘lom inson uchun odatda normal qon bosimi quyidagicha bo‘ladi:

1.Sistolik bosim: 90–120 mm simob ustuni

2.Diastolik bosim: 60–80 mm simob ustuni

Agar qon bosimi 140/90 mm Hg va undan yuqori bo'lsa, bu gipertoniya (yuqori qon bosimi) hisoblanadi. Aksincha, 90/60 mm Hg dan past bo'lsa, bu gipotoniya (past qon bosimi) deb ataladi.

Qon bosimi buzilishining sabablari

1. Gipertoniya (yuqori qon bosimi) sabablari:

Irsi moyillik - ba'zi genlar yurak va qon tomirlar faoliyatini boshqaradi. Ushbu genlardagi o'zgarishlar qon bosimini tartibga soluvchi tizimlar (masalan, renin-angiotenzin-aldoosteron tizimi) faoliyatiga ta'sir qiladi.

Stress va haddan ortiq ruhiy bosim - Stress va haddan ortiq ruhiy bosim qon bosimining vaqtincha yoki doimiy oshishiga (gipertoniya) olib kelishi mumkin. Bu holat organizmning asabiy va gormonal tizimlari orqali yuzaga chiqadi. Stress paytida organizm adrenalina va kortizol kabi stress gormonlarini ishlab chiqaradi. Bu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon tomirlarni toraytiradi - natijada qon bosimi oshadi. Stress holatida simpatik asab tizimi faollashadi (bu "kurash yoki qoch" reaksiyasidir).

Ortiqcha vazn va semizlik - Ortiqcha vazn va semizlik qon bosimi oshishining muhim omillaridan biridir. Bu holat, ayniqsa gipertoniya (qon bosimining yuqoriligi) rivojlanishiga yordam beradi. Semizlik va ortiqcha vazn bilan bog'liq bo'lgan qon bosimi oshishi nafaqat sog'liq uchun xavfli, balki turli xil yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Sho'r va yog'li ovqatlarni ko'p iste'mol qilish - natriy ko'p iste'mol qilinsa, bu qon bosimi oshishiga (gipertoniya) olib kelishi mumkin. Sho'r va yog'li ovqatlar qon bosimini oshishiga (gipertoniya) olib kelishi mumkin.

Chekish va spirtli ichimliklar - Chekish va spirtli ichimliklar ham qon bosimining oshishiga sabab bo'ladigan omillar hisoblanadi. Ushbu odatlar, nafaqat qon bosimi, balki umumiy yurak va qon tomir sog'lig'iga jiddiy zarar etkazishi mumkin.

Jismoniy faollik yetishmasligi - jismoniy faollik yetishmasligi (faollikning pasayishi) qon bosimi oshishiga (gipertoniya) sabab bo'lishi mumkin. Uzoq vaqt davomida harakatsiz turish yoki jismoniy mashqlarni qilmaslik organizmning turli tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, ayniqsa, yurak-qon tomir tizimiga.

Qandli diabet yoki buyrak kasalliklari - andli diabet (giperglikemiya) va buyrak kasalliklari (bu o'rinda, ayniqsa, buyrak yetishmovchiligi yoki buyrakning yallig'lanishi) qon bosimining oshishiga olib keladigan jiddiy sog'liq muammolaridir.

2. Gipotoniya (past qon bosimi) sabablari: Kuchsiz yurak faoliyati, qon yetishmovchiligi (kamqonlik), gormonlar yetishmovchiligi, oziqlanishdagi muammolar, yurak xurujidan keyingi holatlar, og‘ir infeksiya yoki allergik reaksiyalar.

Qon bosimi buzilishining oqibatlar: Gipertoniya oqibatlari yurak xurujlari va insult xavfi ortadi, ko‘zning to‘r pardasiga zarar yetadi – ko‘rish qobiliyati pasayadi, buyrak faoliyatining buzilishi, arteriyalarning torayishi – yurak zo‘riqadi, xotira va fikrlash qobiliyatining pasayishi

Gipotoniya oqibatlari: holsizlik, bosh aylanishi va hushdan ketish, konsentratsiyaning buzilishi, organlarga yetarlicha qon yetib bormasligi sababli yurak va miya faoliyati susayadi.

Qon bosimi muammolarining oldini olish yo‘llari

1. **Muvozanatli ovqatlanish:** sho‘r, yog‘li va shakarli mahsulotlardan voz kechish, meva-sabzavotlar, baliq, dukkaklilarni ko‘proq iste‘mol qilish.

2. **Vaznni nazorat qilish:** ortiqcha vazn qon bosimining oshishiga olib keladi, shuning uchun sog‘lom tana vaznini saqlash muhim.

3. **Jismoniy faollik:** haftasiga kamida 150 daqiqa yurish, yugurish, velosiped haydash kabi mashqlar tavsiya etiladi.

4. **Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish:** bu odatlar qon tomirlarini toraytiradi va qon bosimini oshiradi.

5. **Stressni boshqarish:** dam olish, meditatsiya, nafas mashqlari, ijobiy fikrlash orqali ruhiy barqarorlikka erishish lozim.

6. **Muntazam tibbiy nazorat:** qon bosimini uyda va poliklinikada muntazam o‘lchab borish, kerak bo‘lsa, shifokor tavsiyasiga binoan dori vositalarini qabul qilish.

Xulosa

Qon bosimi inson salomatligining eng muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Uning me‘yordan chetga chiqishi yurak-qon tomir tizimi, miya va buyraklar faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ovqatlanishni to‘g‘rilash va jismoniy faollikni oshirish orqali qon bosimini nazoratda ushlab turish mumkin.

Shuningdek, har qanday simptomlarni e‘tiborsiz qoldirmasdan, vaqtida tibbiy ko‘rikdan o‘tish kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmadjonova, G. (2025). ANABASIS APHYLLA O'SIMLIGINING FARMAKOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Modern Science and Research*, 4(4), 141–144. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/79041>
2. Мурдахаев Ю.М. — Ўзбекистонда ватан топган доривор ўсимликлар|| Тошкент, 1990.
3. Dadajonova, S. (2025). O'SIMLIKLARNI BIOTEXNOLOGIK USULLARDA KO'PAYTIRISHNING QISHLOQ XO'JALIGIDAGI AHAMIYATI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15300343>. *International Scientific and Practical Conference*, 1(1), 305-307.
4. Akbarova, Muhayyo Xusanovna, & Dadajonova, Sevara O'Ktamjon Qizi (2022). KO'KAMARON SCUTELLARIA L. (LAMIACEAE) TURKUMINING AYRIM DORIVOR VAKILLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10-2), 622-629.
5. Dadajonova, S. O. qizi. (2025). SCUTELLARIA COMOSA O'SIMLIGINI KIMYOVIY TARKIBI VA KO'PAYTIRISHDA URUG' SAMARADORLIGI. *Qo'qon DPI. Ilmiy Xabarlar Jurnali*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.70728/kspi.v5i1.137>
6. Dadajonova, S. O. qizi. (2025). SCUTELLARIA COMOSA O'SIMLIGINI MIKROKLONAL (IN VITRO) USULIDA KO'PAYTIRISH. *Qo'qon DPI. Ilmiy Xabarlar Jurnali*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.70728/kspi.v5i1.137>
7. Matyakubov, R. ., & Nazirtashova, R. M. . (2021). Valuable Raw Materials For Producing Furfural. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*, 3(06), 159–165. <https://doi.org/10.37547/tajiir/Volume03Issue06-2111:27>
8. Усмонов, А. Х., & Дехканова, Н. Н. ЗАКОНОМЕРНОСТИ АДСОРБЦИИ СЕРОВОДОРОДА, В ЦЕОЛИТЕ NaX. ЖАРЧЫСЫ, 279.
9. Дехканова, Н. Н. (2021). ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ. Научный редактор, 29.
10. ДОМУЛАДЖАНОВ, И. Х., ДЕХКАНОВА, Н. Н., & ЖАМОЛИДДИНОВА, Н. Б. К. ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРЫ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ.
11. Дехканова, Н. Н. (2021). ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ. Научный редактор, 29.