

ARTERIAL GIPERTENZIYADA YURAK CHAP QORINCHASINING FUNKSIONAL HOLATI

Do'stov Sardor Qaxramon o'g'li
Samarqand viloyati, Bulung'ur tumani
sardor.dostov.93@mail.ru
+998976130707

ANNOTATSIYA

Ushbu ilmiy maqolada, arterial gipertenziyada yurak chap qorinchasining funksional holati yuzasidan ilmiy tadqiqotlar hamda ularning ilmiy talqinlari keltirilgan.

Kalit so'zlar: Gipertenziya, yuqori qon bosimi, sistolik, diastolik, arterial gipertenziya, minimal bosim...

Arterial gipertenziya (yoki yuqori qon bosimi) – bu qon bosimining doimiy ravishda normal darajadan yuqori bo'lishi holatidir. Qon bosimi, yurakning qon tomirlari orqali qonni haydash jarayonida hosil qiladigan kuchdir. U ikki ko'rsatkich bilan o'lchanadi:

1. **Sistolik qon bosimi:** Yurak qisqarishi paytida (sistol) qon tomirlariga tushadigan maksimal bosim.

2. **Diastolik qon bosimi:** Yurakning dam olish davrida (diastola) qon tomirlariga tushadigan minimal bosim.

Normal qon bosimi odatda 120/80 mm Hg atrofida bo'ladi. Arterial gipertenziya esa, odatda, 140/90 mm Hg yoki undan yuqori ko'rsatkichlar bilan belgilanishi mumkin.

Arterial gipertenziyaning turlari:

Birinchi (asosiy) gipertenziya: Odatda, sababi aniqlanmaydigan, ko'pincha genetik omillar va turmush tarzi bilan bog'liq.

Ikkinchi gipertenziya: Boshqa tibbiy holatlar yoki kasalliklar (masalan, buyrak kasalliklari, gormonal muammolar) sababli yuzaga keladi.

Arterial gipertenziyaning sabablari:

- **Genetik omillar:** Oila tarixida gipertenziya mavjudligi.
- **Oziqlanish:** Tuz va to'yinmagan yog'larni ko'p iste'mol qilish.
- **Jismoniy faollikning etishmasligi:** Kam harakatlilik.
- **Vazn:** Ortqich vazn yoki semizlik.
- **Stress:** Uzluksiz stress va ruhiy yuk.
- **Tamaki chekish va alkogol iste'moli:** Bu odatlar qon bosimini oshirishi mumkin.

Belgilari quyidagilardan iborat: Arterial gipertenziya ko'pincha "sukut saqllovchi" kasallik hisoblanadi, ya'ni ko'p hollarda aniq belgilar bermaydi. Biroq, yuqori qon bosimi quyidagi belgilarni keltirib chiqarishi mumkin:

- Bosh og'rig'i
- Bosh aylanishi
- Ko'z oldida nuqtalar yoki chiziqlar
- Qon ketish
- Yurak urishining tezlashishi

O'zgarishlar va oqibatlar: Agar davolamasangiz, arterial gipertenziya jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin, jumladan: Yurak kasalliklari (masalan, yurak xuruji), ison insulti, buyrak yetishmovchiligi, ko'zning shikastlanishi kabilardir. Arterial gipertenziya ko'p hollarda hayot tarzini o'zgartirish va dorilar yordamida boshqariladi. Davolash rejasi shifokor tomonidan individual ravishda belgilanadi va odatda quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Antihipertenziv dorilar, oziqlanishni o'zgartirish, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish, muntazam tibbiy nazorat.

Arterial gipertenziya haqida to'g'ri ma'lumot olish va zarur choralarni ko'rish bemorning umumiy sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Agar sizda yuqori qon bosimi yoki boshqa sog'liq muammolari haqida xavotirlar bo'lsa, shifokor bilan maslahatlashish juda muhimdir. Arterial gipertenziya (yuqori qon bosimi) yurak chap qorinchasining funksional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Chap qorincha, yurakning qon pumpalovchi asosiy qismi sifatida, qon bosimi oshishi bilan bir qator o'zgarishlarga duch keladi. Quyida arterial gipertenziyaning chap qorincha funksiyasiga ta'siri haqida ba'zi asosiy nuqtalar keltirilgan:

1. **Yurak mushaklarining qalinlashuvi:** Yuqori qon bosimi chap qorinchaning mushaklarining (miokard) qalinlashishiga olib keladi. Bu holat "gipertrofiyalangan yurak" deb ataladi va yurak mushaklarining ish faoliyatini yomonlashtirishi mumkin.

2. **Yurakning ish faoliyatining pasayishi:** Chap qorinchaning gipertrofiyasi vaqt o'tishi bilan yurakning siydik chiqarish qobiliyatini pasaytirishi mumkin, bu esa yurak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

3. **Qon aylanishining buzilishi:** Arterial gipertenziya chap qorinchaning qon aylanishini va kislorod ta'minotini buzishi mumkin, bu esa yurakning umumiy funksiyasini pasaytiradi.

4. **Yurak ritmining buzilishi:** Qon bosimining oshishi yurak ritmining buzilishiga olib kelishi mumkin, bu esa aritmiya va boshqa yurak kasalliklariga sabab bo'lishi mumkin.

5. **Klinik belgilari:** Chap qorincha funksiyasining yomonlashishi ko'pincha nafas qisishi, charchoq, ko'ngil aynishi kabi klinik belgilarga olib kelishi mumkin. Arterial gipertenziya bilan kurashish uchun davolash va profilaktika choralari

muhimdir, chunki bu yurakning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi va yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishini oldini oladi. Shifokor bilan maslahatlashish va muntazam ravishda qon bosimini nazorat qilish zarur. Arterial gipertenziya bilan bog'liq yurak chap qorinchasining funksional holatini yaxshilash uchun bir qator davolash usullari va choralar mavjud. Ushbu yondashuvlar quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1. **Farmakologik davolash:** Yuqori qon bosimini nazorat qilish uchun beta-blokatorlar, ACE inhibitorlari, angiotenzin II retseptor blokatorlari (ARBs), diuretiklar va kaltsiy kanal blokatorlari kabi dorilar qo'llaniladi. Yurak mushaklarini kuchaytiruvchi va uning ish faoliyatini yaxshilovchi dorilar (masalan, digoksin) ham qo'llanilishi mumkin.

2. **Oziqlanishni o'zgartirish:** Tuz iste'molini kamaytirish, meva va sabzavotlar, to'yinmagan yog'lar va to'liq donli mahsulotlarga boy ovqatlar iste'mol qilish tavsiya etiladi.

"Dietary Approaches to Stop Hypertension" (DASH) dietasi yuqori qon bosimini pasaytirishga yordam beradi.

3. **Jismoniy faollar:** Yurak sog'lig'ini yaxshilash va qon bosimini nazorat qilish uchun haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikda jismoniy faoliyat tavsiya etiladi.

4. **Og'irlikni boshqarish:** Agar bemorda ortiqcha vazn bo'lsa, vaznni kamaytirish qon bosimini pasaytirishi va yurak chap qorinchasining funksiyasini yaxshilashi mumkin.

5. **Stressni boshqarish:** Meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari va boshqa stressni kamaytirish texnikalari yurak sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi.

6. **Qon bosimini doimiy ravishda nazorat qilish:** Tibbiy ko'riklar va qon bosimini muntazam ravishda o'lchash gipertenziyaning nazoratini ta'minlaydi.

7. **Sog'lom turmush tarzi:** Tamaki chekishni to'xtatish va alkogol iste'molini cheklash yurak sog'lig'ini yaxshilaydi.

Har bir bemor uchun davolash rejasi individual ravishda belgilanadi, shuning uchun shifokor bilan maslahatlashish juda muhimdir. Arterial gipertenziya va uning ta'siri haqida to'g'ri ma'lumot olish va zarur choralarni ko'rish bemorning umumiy sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati:

1. Zokirxodjaev Sh.Ya., Solixov M.U. "Shifokor va bemor" Toshkent - 2016 yil.
2. Siluyanovoy I. V. Bioetika v Rossii: sennosti i zakono`, M. 2001. R
3. Karimov Sh.I. Soglom ovkatlanish –salomatlik mezon 2015 yil
4. Fauler M.. Etika i sestrinskoe delo. M., 1994.
5. Merta Dj.. Spravochnik vracha obhey praktiki. M.,1998.