



GIPERTONIYA KASALLIGINI YUZAGA KELISHIDA NOTO'G'RI OVQATLANISHNING O'RNI

**Jo'rayeva Ruxshona
Annakul qizi**

Toshkent davlat tibbiyot Universiteti, talaba

**Suyunova Ravshanoy
Komiljon qizi**

Toshkent davlat tibbiyot Universiteti, talaba

**Jalolov Nozimjon
Nodir o'g'li**

*Toshkent davlat tibbiyot Universiteti, kafedra
assistent*

Annotatsiya

Arterial gipertoniya zamonaviy tibbiyotning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari orasida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. So'nggi yillarda olib borilgan epidemiologik tadqiqotlar gipertoniyaning rivojlanishida turmush tarzi omillari, ayniqsa noto'g'ri ovqatlanish muhim rol o'ynashini ko'rsatmoqda. Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, natriy miqdorining ortishi organizmda suyuqlik ushlanib qolishiga sabab bo'lib, qon hajmining ortishiga va natijada arterial bosimning ko'tarilishiga olib keladi. Mazkur maqolada noto'g'ri ovqatlanish odatlari va ularning gipertoniya rivojlanishiga ta'siri, shuningdek, turli ilmiy tadqiqotlar natijalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar:

arterial gipertoniya, noto'g'ri ovqatlanish, semizlik, qon bosimi, yurak-qon tomir kasalliklari, sog'lom turmush tarzi

Kirish.

Arterial gipertoniya butun dunyo bo'yicha keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillaridan biri yuqori qon bosimi bo'lib, u ko'pincha noto'g'ri turmush tarzi bilan bog'liq. Ushbu omillar ichida noto'g'ri ovqatlanish gipertoniya rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ko'plab tadqiqotlar yuqori tuz iste'moli arterial gipertoniya rivojlanishida muhim rol o'ynashini ko'rsatgan. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, natriy iste'molining ortishi hujayralararo suyuqlik hajmini oshirib, yurak chiqishini ko'paytiradi va arterial bosimni oshiradi. Metaanaliz natijalariga ko'ra, tuz iste'molini kamaytirish arterial bosimni sezilarli darajada pasaytirishi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 25–30 % ga kamaytirishi mumkin.

Kasallik rivojlanishiga ta'sir etuvchi muhim omillardan yana biri kamharakat turmush tarzi hisoblanadi. Jismoniy faollikning yetishmasligi organizmda modda almashinuvining buzilishiga, ortiqcha vazn paydo bo'lishiga hamda qon tomirlar

elastikligining kamayishiga olib keladi. Natijada yurak-qon tomir tizimiga tushadigan yuklama ortadi va arterial bosim ko'tariladi.

Yosh o'tishi bilan inson organizmida ateroskleroz jarayonlari rivojlanishi mumkin. Bu jarayonda qon tomir devorlarida xolesterin va lipidlar to'planib, tomirlar torayadi va ularning elastikligi kamayadi. Qon tomirlarning torayishi qon aylanishini qiyinlashtiradi va qon bosimining oshishiga sabab bo'ladi. Ateroskleroz fonida gipertoniya rivojlanishi miya, yurak va buyrak kabi muhim organlarning qon bilan ta'minlanishini yomonlashtiradi. Og'ir holatlarda esa miokard infarkti yoki insult kabi asoratlarni yuzaga kelishi mumkin.

Gipertoniyani aniqlash uchun bemorda to'g'ri yig'ilgan anamnez katta ahamiyatga ega. Shifokor kasallik qachon boshlanganini, bosim qanchagacha ko'tarilishini va bemorda qanday qo'shimcha belgilar kuzatilishini aniqlaydi. Bundan tashqari, kasallikni tashxislashda bir qator laborator va instrumental tekshiruvlar qo'llaniladi. Ular qatoriga elektrokardiografiya (EKG), exokardiografiya (ExOKG), bo'yintomirlar doppler ultratovush tekshiruvi, ko'z tubini oftalmoskop yordamida tekshirish hamda sutkalik arterial bosim monitoringi (SMAD) kiradi.

Zamonaviy tibbiyot arterial gipertoniyaning uch bosqichini farqlaydi. Birinchi bosqichda qon bosimi 140–159/90–99 mm simob ustuni oralig'ida bo'ladi va ayrim hollarda me'yoriy ko'rsatkichlarga tushishi mumkin. Ikkinchi bosqichda qon bosimi 160–179/100–109 mm simob ustuni oralig'ida bo'lib, bosim tez-tez ko'tarilib turadi. Uchinchi bosqichda esa qon bosimi 180/110 mm simob ustunidan yuqori bo'ladi va doimiy ravishda yuqori darajada saqlanadi.

Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, tuz miqdorining har bir qo'shimcha grammi sistolik qon bosimini taxminan 2 mmHg ga oshirishi mumkin. Bundan tashqari, yuqori tuzli dietalar gipertoniya bilan bir qatorda semizlik rivojlanishiga ham olib kelishi mumkin, bu esa o'z navbatida arterial bosimni oshiruvchi qo'shimcha omil hisoblanadi. Semizlik va ortiqcha tana vazni ham gipertoniyaning muhim patogenetik omillaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarda tana massasi indeksining oshishi qon bosimining ortishi bilan bevosita bog'liq ekanligi aniqlangan. Semizlikda organizmda qon hajmi, yurak chiqishi va periferik tomir qarshiligi ortadi, bu esa arterial bosimning oshishiga olib keladi.

Shuningdek, yog'li va yuqori kaloriyalı oziq-ovqat mahsulotlarini ortiqcha iste'mol qilish qon tomir devorlarida aterosklerotik o'zgarishlarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Bunday o'zgarishlar tomirlarning elastikligini pasaytiradi va periferik qarshilikni oshiradi. Natijada arterial bosim ko'tarilib, gipertoniya rivojlanishi uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Boshqa tomondan, ratsionda meva va sabzavotlarning yetarli darajada bo'lishi gipertoniya rivojlanish xavfini kamaytirishi mumkin. Kaliy, magniy va antioksidantlarga boy mahsulotlar qon bosimini me'yorda ushlab turishga yordam beradi. Ayrim tadqiqotlar natijalariga ko'ra, meva va sabzavot iste'molini ko'paytirish sistolik qon bosimini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Shu sababli so'nggi yillarda gipertoniyani profilaktika qilishda dietoterapiya muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, kam tuzli, sabzavot va mevalarga boy ratsiondan foydalanish, yog'li va qayta ishlangan mahsulotlarni cheklash arterial bosimni nazorat qilishda samarali usul sifatida tavsiya etiladi.

Materiallar va metodlar. Mazkur maqola ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslangan bo'lib, tizimli adabiyotlar sharhi elementlari bilan narrativ tahlil shaklida tayyorlandi. Ish jarayonida 2015–2024-yillar oralig'ida chop etilgan kardiologiya, gigiyena, dietologiya hamda profilaktik tibbiyot sohalariga oid ilmiy maqolalar, xalqaro sog'liqni saqlash tashkilotlari tavsiyalari va klinik qo'llanmalar o'rganildi.

Tahlil jarayonida arterial gipertoniya rivojlanishida noto'g'ri ovqatlanish omillarining ahamiyatini yorituvchi ilmiy manbalar tanlab olinib, ular asosida umumlashtirilgan ilmiy xulosalar chiqarildi.

Natijalar. Adabiyotlar tahlili natijalari shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri ovqatlanish arterial gipertoniya rivojlanishida muhim modifikatsiyalanadigan xavf omillaridan biri hisoblanadi. Turli ilmiy manbalarda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, kunlik ratsionda tuz miqdorining ortib ketishi arterial qon bosimining oshishiga olib keluvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ko'plab mamlakatlarda aholi tomonidan iste'mol qilinadigan kunlik tuz miqdori tavsiya etilgan me'yorlardan ancha yuqori. Bu holat esa arterial gipertoniya kasalligining keng tarqalishiga sabab bo'layotgani ta'kidlanadi.

Ilmiy manbalarda yog'li va yuqori kaloriyali ovqatlarni ortiqcha iste'mol qilish ham arterial gipertoniya rivojlanishi bilan bevosita bog'liqligi qayd etilgan. Hayvon yog'lari va trans-yog'larning ko'p miqdorda iste'mol qilinishi qon tomirlar devorida aterosklerotik o'zgarishlarning yuzaga kelishiga olib keladi. Natijada qon tomirlar elastikligi kamayadi va qon aylanish jarayoni qiyinlashadi, bu esa arterial bosimning oshishiga olib keladi.

Shuningdek, tez tayyorlanadigan ovqatlar (fast-food) iste'moli ham arterial gipertoniya rivojlanish xavfini oshiruvchi omillardan biri sifatida ko'rsatiladi. Bunday mahsulotlar tarkibida yuqori miqdorda tuz, to'yingan yog'lar va kaloriyalar mavjud bo'lib, ularni muntazam iste'mol qilish semizlik, metabolik sindrom va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlarda sabzavot va mevalarni yetarli miqdorda iste'mol qilish yurak-qon tomir tizimi salomatligini saqlashda muhim omil ekanligi ta'kidlangan. Sabzavot va mevalar tarkibida mavjud bo'lgan kaliy, magniy, vitaminlar va antioksidant moddalar qon tomirlar faoliyatini yaxshilashga yordam beradi hamda arterial bosimni nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ratsionda ushbu mahsulotlarning yetishmasligi arterial gipertoniya rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Bundan tashqari, ilmiy adabiyotlarda kaliy moddasining yetishmovchiligi ham arterial bosim oshishiga ta'sir qiluvchi omillardan biri sifatida ko'rsatiladi. Kaliyga boy mahsulotlar, xususan sabzavotlar, mevalar va dukkakli o'simliklar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ratsionda ushbu mahsulotlarning yetishmasligi arterial bosimni nazorat qilish mexanizmlarining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, ayrim tadqiqotlar natijalariga ko'ra, yuqori kaloriyali ovqatlar va shakar miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish metabolik jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa insulin rezistentligi, semizlik va metabolik sindrom rivojlanishiga olib kelib, o'z navbatida arterial gipertoniya rivojlanish xavfini oshiradi.

Adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra, noto'g'ri ovqatlanish odatlari ko'pincha ortiqcha tana vazni va semizlik bilan ham bog'liq bo'ladi. Semizlik esa arterial gipertoniya rivojlanishining muhim xavf omillaridan biri hisoblanadi. Ortiqcha tana vazni yurak faoliyatiga qo'shimcha yuklama tushishiga olib kelib, qon bosimining oshishiga sabab bo'ladi.

Umuman olganda, ilmiy manbalar tahlili noto'g'ri ovqatlanish omillari — xususan, tuzning ortiqcha iste'moli, yog'li va yuqori kaloriyali ovqatlarni ko'p iste'mol qilish hamda sabzavot va mevalarni yetarli darajada iste'mol qilmaslik arterial gipertoniya rivojlanishida muhim rol o'ynashini ko'rsatadi.

Muhokama. Adabiyotlar tahlili natijalari arterial gipertoniya rivojlanishida ovqatlanish omillari muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar noto'g'ri ovqatlanish yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, jumladan arterial gipertoniya rivojlanishining asosiy modifikatsiyalanadigan xavf omillaridan biri ekanligini tasdiqlaydi.

Tuzni ortiqcha iste'mol qilish arterial gipertoniya rivojlanishining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tuz tarkibidagi natriy organizmda suyuqlik ushlanib qolishiga olib keladi, bu esa qon hajmining oshishiga sabab bo'ladi. Natijada qon tomirlar devoriga tushadigan bosim ortadi va arterial bosim ko'tariladi. Shu sababli ko'plab xalqaro tashkilotlar kunlik tuz iste'molini kamaytirishni gipertoniya profilaktikasining muhim choralariidan biri sifatida tavsiya etadi.

Yog'li va yuqori kaloriyali ovqatlarning ortiqcha iste'moli ham arterial gipertoniya rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday ovqatlar organizmda lipid almashinuvi buzilishiga olib keladi, natijada qonda xolesterin miqdori ortadi. Bu esa qon tomirlar devorida aterosklerotik o'zgarishlar rivojlanishiga olib keladi. Qon tomirlarning torayishi va elastikligining pasayishi esa qon bosimining oshishiga sabab bo'ladi.

Bundan tashqari, tez tayyorlanadigan ovqatlar tarkibida yuqori miqdorda tuz va yog'lar mavjud bo'lib, ularning muntazam iste'moli ortiqcha tana vazni va metabolik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Bu esa arterial gipertoniya rivojlanish xavfini yanada oshiradi.

Sabzavot va mevalarni yetarli miqdorda iste'mol qilish esa yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ularning tarkibida mavjud bo'lgan vitaminlar, minerallar va antioksidant moddalar qon tomirlar devorini mustahkamlashga yordam beradi hamda qon bosimini nazorat qilish mexanizmlarini qo'llab-quvvatlaydi.

Shu sababli zamonaviy tibbiyotda sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish arterial gipertoniya profilaktikasining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Ratsionda tuz miqdorini kamaytirish, yog'li ovqatlarni cheklash, sabzavot va mevalarni ko'proq iste'mol qilish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish gipertoniya kasalligining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa: Noto'g'ri ovqatlanish arterial gipertoniya rivojlanishining asosiy modifikatsiya qilinuvchi xavf omillaridan biri hisoblanadi. Tuzning ortiqcha iste'moli organizmda suyuqlik ushlanib qolishiga olib kelib, arterial qon bosimining oshishiga sabab bo'ladi.

1.Yog‘li va yuqori kaloriyali oziq-ovqat mahsulotlarini ortiqcha iste‘mol qilish qon tomirlarida aterosklerotik o‘zgarishlarning rivojlanishiga va yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin.

2.Meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste‘mol qilish yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi hamda arterial qon bosimini nazorat qilishda muhim rol o‘ynaydi.

3.Ratsionni to‘g‘ri tashkil etish, tuz iste‘molini cheklash, sog‘lom turmush tarziga amal qilish va aholining ovqatlanish madaniyatini oshirish arterial gipertoniya profilaktikasining muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdukadirova, L. K., Jalolov, N. N., Nozimjonova, M. N., & Narzullayeva, U. S. (2022). Evaluation of practical nutrition of patients with chronic hepatitis.

2. Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., Vollmer, W. M., Svetkey, L. P., Sacks, F. M., & Karanja, N. (1997). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *New England Journal of Medicine*.

3. He, F. J., & MacGregor, G. A. (2011). Salt reduction lowers cardiovascular risk: Meta-analysis of outcome trials. *The Lancet*.

4. Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., & Himmelfarb, C. D. (2018). 2017 Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal of the American College of Cardiology*.

5. Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Agabiti Rosei, E., Azizi, M., Burnier, M., & Desormais, I. (2018). ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*.

6. World Health Organization. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Geneva: WHO.

7. Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cifková, R., Dominiczak, A. F., & Whelton, P. K. (2018). Hypertension. *Nature Reviews Disease Primers*.

8. Sacks, F. M., Svetkey, L. P., Vollmer, W. M., Appel, L. J., Bray, G. A., Harsha, D., & Lin, P. H. (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the DASH diet. *New England Journal of Medicine*.

9. Mozaffarian, D., Fahimi, S., Singh, G. M., Micha, R., Khatibzadeh, S., Engell, R. E., & Powles, J. (2014). Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *New England Journal of Medicine*.

10. Forouzanfar, M. H., Liu, P., Roth, G. A., Ng, M., Biryukov, S., Marczak, L., & Murray, C. J. L. (2017). Global burden of hypertension and related cardiovascular diseases. *The Lancet*.

11. Axmadaliyeva, N. O., Bozorova, M. Y., Nigmatullayeva, D. J., & Jalolov, N. N. (2023). GIPERTONIYA KASALLIGI SABABLARI VA DAVOLASH USULLARI. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(6 Part 2), 130-133.

12. Jalolov, N. N. (2023). MIOKARD INFARKTI PROFILAKTIKASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING O‘RNI. In *E Conference Zone* (pp. 1-5).

13. Рахимов, Б. Б., Саломова, Ф. И., Жалолов, Н. Н., Султонов, Э. Ю., & Облакулов, А. Г. (2023). Оценка качества атмосферного воздуха в городе навои, республика Узбекистан: проблемы и решения. In Сборник трудов по материалам Международной научно-практической конференции.
14. Jalolov, N., & Parpiboeva, D. A. (2017). Лечебное питание при хронических заболеваниях печени.
15. Kosimova, K. T., Jalolov, N. N., & Ikramova, N. A. (2025, April). THE RELATIONSHIP BETWEEN AIR POLLUTION AND ARTERIAL HYPERTENSION. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.
16. Khilola, T. K. (2024). Assessment of environmental conditions in tashkent and relationship with the population suffering from cardiovascular diseases.
17. Khilola, T. K. (2024). Assessment of environmental conditions in tashkent and relationship with the population suffering from cardiovascular diseases.
18. Закирходжаев, Ш. Я., & Паттахова, М. Х. (2023). Анализ рациона питания больных при заболеваниях печени после перенесенного Covid-19.
19. Махкамова, Д. Э., Хаджаева, Д. Х., Махкамова, Н. Э., Хаджаева, У. А., Атажанов, Ш. Д., & Курбанова, Ш. А. (2016). Изучение изменения спектра микроорганизмов в полости рта при патологии слухового анализатора у детей с врожденной расщелиной неба. Апробация, (12), 104-107.
20. Iskandarova, G., Iskandarov, A., Hadjayeva, U., & Samigova, N. (2024). ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО МИКРОКЛИМАТА НА ПРЕДПРИЯТИИ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ ПРОМЫШЛЕННОСТИ.
21. Махкамова, Д. Э., Хаджаева, Д. Х., Кадырова, И. Д., Хаджаева, У. А., & Атажанов, Ш. Д. (2016). СОСТОЯНИЕ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ ПОЛОСТИ РТА У ДЕТЕЙ С ОСТРЫМ ГЕРПЕТИЧЕСКИМ СТОМАТИТОМ. Апробация, (1), 134-136.