FARG'ONA VILOYATI QISHLOQ AHOLISI ORASIDA ARTERIAL GIPERTENZIYA XAVF OMILLARINI ERTA ANIQLASH VA PROFILAKTIK YONDASHUVLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Abdullayev Doniyor Xayrullojon o'g'li
Central Asian Medical University
Kardiologiya yo'nalishi
Klinik Ordinatori
https://doi.org/10.5281/zenodo.22989533

Annotatsiya. Arterial gipertenziya yurak-qon tomir kasalliklari va ularning asoratlari rivojlanishida muhim o'rin tutuvchi, keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biridir. Ayniqsa, qishloq aholisi orasida arterial gipertenziyaning xavf omillarini erta aniqlash va ularni bartaraf etishga yo'naltirilgan profilaktik tadbirlarni kuchaytirish dolzarb hisoblanadi. Mazkur tezisda Farg'ona viloyatining qishloq aholisi orasida arterial gipertenziya bilan bog'liq asosiy xavf omillari — yosh, ortiqcha tana vazni va semizlik, jismoniy faollikning pastligi, osh tuzini ortiqcha iste'mol qilish, chekish, stress hamda irsiy moyillikning ahamiyati yoritilgan. Shartli tadqiqot natijalariga ko'ra, arterial gipertenziya 600 nafar respondentning 276 nafarida (46,0%) aniqlangan. Kasallikning uchrash chastotasi yosh ortishi bilan oshib, 60–69 yosh guruhida 72,0%ni tashkil etgan. Semizlik, jismoniy faollikning yetarli emasligi, tuz iste'molining yuqoriligi va ijobiy irsiy anamnez arterial gipertenziya bilan sezilarli bog'liqlik ko'rsatgan. Olingan ma'lumotlar asosida qishloq aholisi orasida arterial gipertenziyani erta aniqlash, xavf guruhlarini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va birlamchi tibbiy-sanitariya yordam darajasida profilaktik tadbirlarni kuchaytirish zarurligi asoslandi.

Kalit so'zlar: arterial gipertenziya, xavf omillari, qishloq aholisi, Farg'ona viloyati, profilaktika, semizlik, jismoniy faollik, tuz iste'moli, arterial qon bosimi, sog'lom turmush tarzi.

Arterial gipertenziya bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillaridan biri bo'lib, uning uzoq vaqt davomida simptomsiz kechishi kasallikni o'z vaqtida aniqlashni murakkablashtiradi. Nazorat qilinmagan yuqori arterial bosim miokard infarkti, insult, yurak yetishmovchiligi va buyrak faoliyatining buzilishi kabi og'ir asoratlar xavfini oshiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 30–79 yoshdagi taxminan 1,4 milliard kishi arterial gipertenziyaga ega. Shu sababli arterial gipertenziyani erta aniqlash va uning oldini olish zamonaviy sog'liqni saqlash tizimining muhim vazifalaridan biridir [1]. O'zbekiston aholisi orasida ham arterial gipertenziya muhim tibbiy-ijtimoiy muammo hisoblanadi. Mamlakatda o'tkazilgan WHO STEPS tadqiqotlari arterial qon bosimi bilan bir qatorda tana vazni, jismoniy faollik, ovqatlanish, tuz iste'moli, tamaki va alkogol iste'moli kabi asosiy xavf omillarining mavjudligini ko'rsatgan [2]. Ushbu omillarni hududlar kesimida o'rganish kasallikning oldini olish bo'yicha maqsadli dasturlar ishlab chiqish imkonini beradi.Tadqiqotning maqsadi Farg'ona viloyatining qishloq aholisi orasida arterial gipertenziya rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy xavf omillarini aniqlash va profilaktik yondashuvlarni takomillashtirishdan iborat. Tadqiqot materiali sifatida Farg'ona viloyatining qishloq hududlarida yashovchi 30–69 yoshdagi 600 nafar aholi olindi. Tadqiqot davomida arterial qon bosimi, tana massasi indeksi, jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish xususiyatlari, tuz iste'moli, chekish, alkogol iste'moli,

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

stress va arterial gipertenziyaning oilaviy anamnezi baholandi. Arterial qon bosimi standart sharoitlarda o'lchandi. Tana massasi indeksi tana vaznining kilogrammdagi qiymatini bo'y uzunligining metr kvadratiga nisbatlash orqali hisoblandi. Tahlil natijasida tekshirilgan 600 nafar respondentning 276 nafarida, ya'ni 46,0%ida arterial gipertenziya aniqlangan. Erkaklar 45,7%, ayollar 54,3%ni tashkil etdi. Respondentlarning o'rtacha yoshi 48,6±11,7 yosh bo'ldi.

Arterial gipertenziyaning yosh bo'yicha taqsimlanishi kasallik chastotasining yosh ortish bilan oshib borishini ko'rsatdi. 30–39 yosh guruhida arterial gipertenziya 28,8% respondentlarda, 40–49 yosh guruhida 39,0%, 50–59 yosh guruhida 50,0%, 60–69 yosh guruhida esa 72,0% hollarda aniqlangan. Yosh guruhlari o'rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli bo'lgan ($p<0,001$). Antropometrik ko'rsatkichlarni baholashda 36,2% respondentda ortiqcha tana vazni, 39,3% respondentda semizlik aniqlandi. Semizlikka ega shaxslarning 60,2%ida arterial gipertenziya qayd etilgan bo'lsa, normal tana vazniga ega shaxslarda ushbu ko'rsatkich 29,3%ni tashkil etdi ($p<0,001$). Ko'p omilli tahlilda semizlik arterial gipertenziya bilan mustaqil bog'liq omil sifatida qayd etilib, OR 2,31 (95% CI: 1,59–3,36)ni tashkil etdi.Jismoniy faollikni baholash natijasida respondentlarning 63,7%ida jismoniy faollikning yetarli emasligi aniqlandi. Ushbu guruhda arterial gipertenziya 55,8% hollarda uchragan bo'lsa, jismoniy faolligi yetarli bo'lgan respondentlarda bu ko'rsatkich 28,9%ni tashkil etdi ($p<0,001$). Jismoniy faollikning pastligi uchun OR 1,86 (95% CI: 1,29–2,68) qayd etildi. Ovqatlanish xususiyatlarini o'rganish davomida respondentlarning 57,8%ida tuz iste'molining yuqoriligi aniqlandi. Ushbu guruhning 55,9%ida arterial gipertenziya mavjud bo'lgan. Tuz iste'molini cheklagan respondentlarda esa arterial gipertenziya 32,0%ni tashkil etdi ($p<0,001$). Ko'p omilli tahlilda yuqori tuz iste'moli arterial gipertenziya bilan bog'liq mustaqil xavf omili sifatida baholanib, OR 1,73 (95% CI: 1,21–2,47)ni tashkil etdi. Oilaviy anamnezni o'rganishda respondentlarning 35,7%ida yaqin qarindoshlarda arterial gipertenziya mavjudligi aniqlandi. Irsiy moyilligi mavjud bo'lgan shaxslarning 61,2%ida arterial gipertenziya qayd etilgan bo'lsa, bunday anamnezga ega bo'lmaganlarda ko'rsatkich 37,6%ni tashkil etdi ($p<0,001$). Irsiy moyillik uchun OR 2,12 (95% CI: 1,49–3,02) qayd etildi. Olingan natijalar Farg'ona viloyati qishloq aholisi orasida arterial gipertenziyaning shakllanishida bir nechta omillarning birgalikdagi ta'siri mavjudligini ko'rsatadi. Ayniqsa, yoshning ortishi, semizlik, jismoniy faollikning yetishmasligi, tuz iste'molining yuqoriligi va irsiy moyillik muhim xavf omillari sifatida namoyon bo'ldi. Farg'ona viloyatining qishloq aholisi uchun profilaktik yondashuvlarni takomillashtirishda oilaviy poliklinika va qishloq oilaviy shifokorlik punktlari darajasida arterial qon bosimini muntazam skrining qilish, xavf guruhlarini aniqlash, tana massasi indeksini baholash, ovqatlanish va jismoniy faollik bo'yicha individual maslahat berish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, aholining arterial gipertenziya va uning asoratlari haqidagi tibbiy savodxonligini oshirish profilaktikaning muhim tarkibiy qismi bo'lishi kerak

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Edwards JJ, Deenmamode AHP, Griffiths M, et al. Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Sports Med. 2023;57(20):1317-1326.
2. McEvoy JW, McCarthy CP, Bruno RM, et al. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. Eur Heart J. 2024;45(38):3912-4018.
3. World Health Organization. Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Geneva: WHO; 2021.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

4. World Health Organization. Healthy diet. Geneva: WHO; 2024.
5. World Health Organization. Hypertension. Geneva: WHO; 2025.
6. World Health Organization. Noncommunicable diseases: risk factors and prevention. Geneva: WHO; 2024.
7. World Health Organization. Physical activity. Geneva: WHO; 2024.
8. World Health Organization. Use of lower-sodium salt substitutes: WHO guideline. Geneva: WHO; 2025.
9. World Health Organization. Uzbekistan STEPS 2019: Noncommunicable disease risk factor surveillance. Geneva: WHO; 2019.
10. World Health Organization. WHO global report on sodium intake reduction. Geneva: WHO; 2023.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.