YOSHLARDA YUQORI ME'YORIY ARTERIAL BOSIM — ARTERIAL GIPERTENZIYANING ERTA PREDIKTORI: XAVF OMILLARI VA PROFILAKTIK STRATEGIYALAR

Tog'oydullayeva D.D.
Osiyo Xalqaro Universiteti
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.23071549

ANNOTATSIYA. Yuqori me'yoriy arterial bosim yoshlar orasida ko'pincha yetarlicha klinik ahamiyat kasb etmaydigan holat sifatida baholanadi, biroq u keyinchalik arterial gipertenziya va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfining erta belgisi bo'lishi mumkin. Ayniqsa semizlik, insulin rezistentligi, jismoniy faollikning pasayishi, ortiqcha tuz iste'moli, uyqu buzilishlari, surunkali psixoemotsional stress va irsiy moyillik mavjud bo'lgan yoshlar yuqori xavf guruhini tashkil etadi. Mazkur tezisda yoshlarda yuqori me'yoriy arterial bosimning prognostik ahamiyati, uning asosiy xavf omillari hamda arterial gipertenziyaning birlamchi profilaktikasini takomillashtirishga qaratilgan zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: yuqori me'yoriy arterial bosim, arterial gipertenziya, yoshlar, yurak-qon tomir xavfi, semizlik, insulin rezistentligi, stress, profilaktika.

DOLZARBLIGI

Arterial gipertenziya yurak-qon tomir kasalliklari, insult, yurak yetishmovchiligi va buyrak zararlanishining asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Kasallik ko'pincha uzoq davom etuvchi subklinik bosqich orqali shakllanadi. Ushbu davrda arterial bosim hali barqaror gipertenziya mezonlariga javob bermasligi mumkin, biroq uning yuqori me'yoriy darajada saqlanishi kelajakda arterial gipertenziya rivojlanish ehtimolining ortishi bilan bog'liq. Ayniqsa yoshlar orasida kamharakat turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, ortiqcha vazn, uyqu yetishmovchiligi, surunkali stress va energetik ichimliklardan ortiqcha foydalanish arterial bosimning erta oshishiga yordam beruvchi omillar sifatida muhim ahamiyatga ega.

MAQSAD

Yoshlarda yuqori me'yoriy arterial bosimning arterial gipertenziya rivojlanishidagi prognostik ahamiyatini baholash hamda asosiy modifikatsiyalanadigan xavf omillari va samarali profilaktik strategiyalarni aniqlash.

MATERIALLAR VA USULLAR

Mavzu bo'yicha zamonaviy ilmiy adabiyotlar, klinik tavsiyalar va yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasiga oid ma'lumotlar tahlil qilindi. Yuqori me'yoriy arterial bosim bilan bog'liq metabolik, gemodinamik va turmush tarziga oid xavf omillari qiyosiy baholandi. Semizlik, abdominal yog' to'planishi, insulin rezistentligi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik darajasi, uyqu sifati, psixoemotsional stress va oilaviy anamnezning arterial bosim shakllanishiga ta'siriga alohida e'tibor qaratildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Adabiyotlar tahlili yosh davrida arterial bosimning yuqori me'yoriy chegaralarda saqlanishi keyinchalik barqaror arterial gipertenziya shakllanishi bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

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

Ushbu xavf, ayniqsa ortiqcha tana vazni, abdominal semizlik, insulin rezistentligi va oilaviy moyillik mavjud bo‘lgan shaxslarda yuqori bo‘lishi mumkin. Yog‘ to‘qimasining ortishi simpatik nerv tizimi va renin–angiotenzin–aldosteron tizimi faollashuvi, endotelial disfunksiya, oksidativ stress va past darajadagi surunkali yallig‘lanish bilan birga kechadi. Ushbu mexanizmlar periferik tomir qarshiligini oshirib, arterial bosimning barqaror ko‘tarilishiga sharoit yaratadi. Jismoniy faollikning kamayishi va ortiqcha kaloriyali ovqatlanish yoshlar orasida modifikatsiyalanadigan yetakchi xavf omillaridan hisoblanadi. Muntazam aerob jismoniy faollik tana vaznini nazorat qilish, insulin sezgirligini yaxshilash, endotelial funksiyani qo‘llab-quvvatlash va simpatik faollikni kamaytirish orqali arterial bosimga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ovqatlanishda esa tuz, shakar va yuqori darajada qayta ishlangan mahsulotlarni ortiqcha iste’mol qilish yurak-qon tomir xavfini oshirishi mumkin.

Psixoemotsional stress va uyqu buzilishlari ham muhim patogenetik omillar hisoblanadi. Uzoq davom etuvchi stress simpatoadrenal va gipotalamo-gipofizar-buyrak usti tizimlarining faollashuviga olib kelib, yurak urish tezligi, tomir tonusi va arterial bosim oshishiga sabab bo‘lishi mumkin. Yetarli bo‘lmagan uyqu esa metabolik va neyrogumoral disbalansni kuchaytirib, gipertenziya xavfini oshiradi. Shu sababli yuqori me’yoriy arterial bosim aniqlangan yoshlarni faqat kuzatuv bilan cheklash maqsadga muvofiq emas. Ularda tana massasi indeksi, bel aylanasi, ovqatlanish xususiyatlari, jismoniy faollik, metabolik ko‘rsatkichlar, uyqu sifati va oilaviy anamnez kompleks baholanishi lozim. Takroriy arterial bosim o‘lchovlari esa barqaror gipertenziyaning erta aniqlanishiga yordam beradi.

Arterial gipertenziyaning birlamchi profilaktikasida tana vaznini me’yorlashtirish, jismoniy faollikni oshirish, tuz iste’molini kamaytirish, ratsion sifatini yaxshilash, tamaki mahsulotlaridan voz kechish, energetik ichimliklar va kofeinni me’yorida iste’mol qilish, uyqu rejimini normallashtirish hamda stressni boshqarish muhim o‘rin tutadi.

XULOSA

Yoshlarda yuqori me’yoriy arterial bosim arterial gipertenziyaning rivojlanishini oldindan ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan muhim erta prediktorlardan biri sifatida qaralishi lozim. Ayniqsa semizlik, insulin rezistentligi, kamharakat turmush tarzi, surunkali stress, noto‘g‘ri ovqatlanish va irsiy moyillik bilan birgalikda kuzatilganda ushbu holatning prognostik ahamiyati ortadi. Arterial bosimni muntazam monitoring qilish, metabolik xavf omillarini erta aniqlash va individual turmush tarzi korreksiyasini joriy etish yoshlar orasida arterial gipertenziyaning birlamchi profilaktikasini takomillashtirishning asosiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

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