



YOSHLAR ORASIDA YASHIRIN GIPERTONIYA FIZIOLOGIYASI

Egamova Zilola Burxonovna

*Farg'ona viloyati Uchk'prik tumani 48-umumiy o'rta ta'lim maktabi
biologiya fani o'qituvchisi*

Kirish. Yashirin gipertoniya (yoki subklinik arterial gipertenziya) — bu arterial bosim klinik sharoitda o'lchaganda me'yor ko'rsatkichlarda bo'lishi, biroq kundalik hayotda (24 soatlik monitoring yoki uy sharoitida o'lchashda) me'yordan yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadi. Ushbu holat yoshlar orasida tobora ko'proq uchrab, yurak-qon tomir kasalliklarining erta boshlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Asosiy qism:

1. Fiziologik asoslari

- Vegetativ nerv tizimi disbalansi: Yosh organizmda simpatik nerv tizimining faoliyati yuqori bo'lishi qon bosimining yashirin ko'tarilishiga olib keladi.
- Endokrin omillar: Stress, uyqusizlik, noto'g'ri ovqatlanish fonida kortizol va adrenal darajasining ortishi gipertonik reaksiyaga sabab bo'ladi.
- Qon tomir tonusi va elastikligi: Yoshlarda qon tomirlari elastik bo'lishiga qaramay, ko'p hollarda ortiqcha vazn, kamharakatlik va noto'g'ri parhez tomir devorlarida funksional o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

2. Yashirin gipertoniyaning xavf omillari

- Genetik moyillik
- Oziq-ovqatdagi tuz va tez tayyor ovqatlar ko'pligi
- Stress va uyqu rejimining buzilishi
- Kompyuter, telefon va internetdan ortiqcha foydalanish
- Jismoniy faollikning kamayishi

3. Klinik ahamiyati

Yashirin gipertoniya tashxis qilinmagan taqdirda:

- yurak gipertrofiyasi,
- buyrak faoliyatida buzilishlar,
- miya qon aylanishida o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin.

Bu esa kelajakda erta yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi.

4. Diagnostika va profilaktika

- Ambulator 24 soatlik arterial bosim monitoringi (ABPM)
- Uy sharoitida qon bosimini muntazam o'lchash
- Yoshlar uchun profilaktik ko'riklarni kuchaytirish

Profilaktika choralariga: sog'lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va psixo-emotsional barqarorlikni ta'minlash kiradi.



Xulosa. Yoshlar orasida yashirin gipertoniya fiziologiyasi masalasi dolzarb bo'lib, bu holatni erta aniqlash va oldini olish kelajakda yurak-qon tomir kasalliklarining kamayishiga xizmat qiladi. Yashirin gipertoniya yosh organizmda fiziologik va psixologik omillar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, muntazam nazorat va profilaktika bilan boshqarilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Arterial gipertenziya bo'yicha klinik qo'llanma. Toshkent, 2022.
2. Mancia G., Fagard R., Narkiewicz K., et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. Journal of Hypertension, 2013.
3. Otabekov S.A., Turaev B.B. Yoshlar orasida arterial gipertenziya rivojlanishining fiziologik xususiyatlari. Toshkent tibbiyot jurnali, 2021.
4. World Health Organization (WHO). Hypertension. Geneva, 2021.
5. Kaplan N.M., Opie L.H. Hypertension in young adults: epidemiology and pathophysiology. Springer, 2017.

