

YOSHLAR O'RTASIDA ARTERIAL GIPERTONIYA

Qurbonova Kamola Zehniddin qizi

Samarqand Davlat tibbiyot Universiteti Davolash ishi fakulteti talabasi

MAQOLA  
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 05.06.2026

Revised: 06.06.2026

Accepted: 07.06.2026

KALIT SO'ZLAR:

arterial gipertoniya,  
yoshlar, energetik  
ichimliklar, ishemiya,  
gepatomegaliya,  
profilaktika, talabalar.

Ushbu maqolada zamonaviy tibbiyotning dolzarb muommolaridan biri – yoshlar o'rtasida arterial gipertoniyaning yosharishi va uning salbiy oqibatlari tahlil qilingan. Tadqiqotlar davomida oliy ta'lim muassasasi talabalari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari hamda muallifning shaxsiy klinik kuzatuvlari keltirilgan. Maqolada energetik ichimliklarni me'yordan ortiq istemol qilish va surunkali uyqusizlikning nafaqat yurak qon tomir tizimiga, balki jigar va taloq kabi a'zolar morfologiyasiga ko'rsatadigan toksik tasiri yoritib berilgan. Yakunda yoshlar o'rtasida kasallikning oldini olish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

KIRISH

Bugungi kunda arterial gipertoniya (AG) nafaqat keksa yoshdagi aholi, balki jamiyatning eng faol qatlami bo'lgan yoshlar orasida ham keng tarqalib, global tibbiy-ijtimoiy muammoga aylanmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining so'nggi hisobotlariga ko'ra, o'smirlar va yoshlar orasida qon bosimi oshishi ko'rsatkichi so'nggi o'n yillikda 25-30% ga o'sgan. Bu holat kelajakda erta yoshdagi nogironlik, kardiometabolik asoratlar va hayot sifatining pasayishiga to'g'ridan to'g'ri sabab bo'lmoqda.

Yoshlar hayotida, ayniqsa oliy ta'lim muassasalaridagi imtihon va test sinovlari davrida kognitiv yuklamaning ortishi ularni turli stimulyatorlarga murojat etishga majbur etmoqda. Shaxsiy klinik kuzatuvlarimiz shuni kursatadiki, kuniga 2-3 martadan ortiq energetik ichimliklar va achchiq kofe iste'mol qilish organizmda jiddiy patologik zanjirni ishga tushiradi. Xususan, ushbu stimulyatorlarning nazoratsiz qabul qilinishi nafaqat yurakda ishemiya o'zgarishlar va taxikardiyaning keltirib chiqaradi, balki gemodinamikaning buzulishi natijasida jigar va taloq o'lchamlarining kattalashishiga (gepatosplenomegaliya) ham sabab bo'ladi.

O'tkazilgan anonim so'rovnomalar natijasida ma'lum bo'ldiki, talabalarning 60% dan ortig'i surunkali uyqu yetishmasligidan (sutkasiga 6soatdan kam) aziyat chekadi va ularning

qariyb yarmi energetik ichimliklarni iste'mol qiladi. Bu esa yosh organizmning kompensator imkoniyatlarini pasaytirib, arterial gipertoniyaning "yashirin" shakllanishiga zamin yaratadi.

Ushbu maqolaning maqsadi – yoshlar orasida arterial gipertoniya rivojlanishida energetik ichimliklar va uyqu rejimi buzulishining rolini ham nazariy, ham shahsiy klinik holatlar orqali tahlil qilish hamda yosh mutaxassislar uchun profilaktik choralar tizimini ishlab chiqishdan iborat.

### **MATERIAL VA METODLAR**

Ushbu tadqiqot ishini amalga oshirishda kompleks yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot obyekti sifatida oliy ta'lim muassasalarining 18 yoshdan 25yoshgacha bo'lgan talabalari hamda muallifning shahsiy klinik holati tanlab olindi. Izlanishlar quyidagi bosqichlarda va usullarda olib borildi:

Sotsiologik so'rovnoma usuli:

Tadqiqotlar doirasida 60 nafar talaba o'rtasida anonim so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma savollari respondentlarning kunlik uyqu davomiyligi, energetik ichimliklar va kafeinli mahsulotlarni iste'mol qilish chastotasi hamda sub'ektiv ravishda seziladigan arterial qon bosimi belgilarini (bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi, horg'inlik) aniqlashda qaratildi.

Klinik va instrumental tekshiruv usuli (Case study):

O'tkir aqliy yuklama va stimulyatorlarni (energetic ichimliklar va achchiq kofe) muntazam qabul qilishning organizmga ta'sirini o'rganish maqsadida muallifning shaxsiy salomatlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Bunda quyidagi instrumental tekshiruv natijalaridan foydalanildi:

Elektrokardiografiya (EKG): Yurak urish maromi va ishemik o'zgarishlarni aniqlash uchun.

Ultratovush tekshiruvi (UTT): Qorib bo'shlig'i a'zolari, xususan, jigar va taloqning morfologik holatini (shish va o'lcham o'zgarishlarini) baholash uchun.

Statistik tahlil usuli: Olingan natijalar tibbiy statistika qoidalariga muvofiq qayta ishlandi va yosh guruhlaridagi o'rtacha ko'rsatkichlar tahlil qilindi.

### **TADQIQOT NATIJALARI**

O'tkazilgan kompleks izlanishlar natijasida yoshlar o'rtasida arterial gipertoniya rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar va ularning a'zolar morfologiyasiga ta'siri bo'yicha quyidagi ma'lumotlar olindi:

Sotsiologik so'rovnoma tahlili:

50 nafar respondent o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalariga ko'ra:

Talabalarning 65% qismi sutkasiga 6soatdan kam uxlaydi.

Respondentlarning 42% qismi haftasiga kamida 3-4marotaba energetik ichimliklar iste'mol qiladi.

Muntazam stimulyator iste'mol qiluvchi talabalarning 30% qismida vaqti-vaqti bilan qon bosimi oshishi (130/90 mm sim. Ust. Va undan yuqori), ko'ngil aynishi va yurak sohasida noxush sezgilar kuzatiladi.

**Shaxsiy klinik holat tahlili (Case Study):**

Muallifning (talabaning) testlar va yuqori aqliy yuklama davridagi salomatlik ko'rsatkichlari instrumental tekshiruvdan o'tkazilganda qo'yidagi o'zgarishlar qayd etildi:

**Kardiologik o'zgarishlar:** EKG tekshiruvda sinusli taxikardiya ( yurak urushining 95-100 tagacha ko'payishi) va chap qorincha miakardining vaqtinchalik ishemik o'zgarishlari belgilari aniqlandi.

Bu bevosita kofein va taurinning miokardga toksik natijasidir.

Gepatobiliyar va gemodinamik o'zgarishlar: Ultratovush tekshiruvi (UTT) natijalariga ko'ra, jigar va taloq o'lchamlarining me'yordan sezilarli darajada kattalashgani (gepatosplenomegaliya) kuzatildi. Xususan:

**Jigar:** Reaktiv yallig'lanish belgilari va parenximasining bir jinsli bo'lmagan shishi;

**Taloq:** Venoz dimlanish natijasida hajmning oshishi.

Tadqiqot jarayonida aniqlangan eng muhim holatlardan biri- stimulyatorlarni (kofein, taurin) surunkali iste'mol qilish natijasida jigar va taloqning kattalashishidir. Ushbu patologik holatning kelib chiqish mexanizmini quyidagicha izohlash mumkin:

Jigarning toksik yuklamasi: Energetik ichimliklar tarkibidagi sun'iy bo'yoqlar, konservantlar va haddan tashqari yuqori shakar jigar hujayralari (gepatsitlar) uchun "metabalik zarba" hisoblanadi. Jigar bu moddalarni zararsizlantirish (detoksikasiya) uchun kuchaytirilgan tartibda ishlaydi, natijada a'zoda qon aylanishi tezlashadi va reaktiv yallig'lanish (shish) yuzaga keladi.

Gepatobiliyar tizimning buzulishi: Kofeinning yuqori dozasi o't yo'llari spazmiga olib kelishi mumkin, bu esa jigarda dimlanish jarayonlarini keltirib chiqaradi.

Taloqning reaksiyasi (Splenomegaliya): Taloq immune va qon tizimining bir qismi bo'lib, u jigardagi o'zgarishlarga va umumiy gemodinamik buzulishlarga juda sezgir. Yurakda kuzatilgan ishemik holatlar natijasida kichik va katta qon aylanish doirasida bosim ortadi. Bu "portal gepirtenziya" elementlarini keltirib chiqarib, taloqda qon dimlanishiga va uning hajmi kattalashishiga sabab bo'ladi.

**MUHOKAMA**

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida arterial gipertoniya (AG) rivojlanishi ko'p omilli xarakterga ega.

Tadqiqotimizda eng xavotirli jihat shundaki, talabalar yuqori aqliy yuklamani kompensatsiya qilish uchun energetik ichimliklar va kofeinni haddan tashqari ko'p iste'mol qilmoqdalar. Klinik jihatdan tahlil qilganda, energetik ichimliklar tarkibidagi yuqori dozadagi kofein va boshqalar stimulyatorlar simpatik nerv tizimini doimiy qo'zg'alish holatida ushlab turadi. Bu esa nafaqat qon bosimi oshishiga, balki yurak mushagining kislorodga bo'lgan ehtiyojini oshirib, ishemik holatlarni keltirib chiqaradi. Shaxsiy klinik kuzatuvimizda aniqlangan hepatosplenomegaliya (jigar va taloq kattalashish) holati esa stimulyatorlarning nafaqat kardiologik, balki metabolik va gemodinamik toksikligini isbotlaydi. Jigar bu moddalarni zararsizlantirishda zo'riqish bilan ishlashi, taloqda esa portal bosim ortishi

natijasida qon dimlanishi kuzatiladi. Shunday qilib, energetik ichimliklar yosh organizmda “tizimli destruksiya”ni boshlab beruvchi omil bo’lib xizmat qiladi.

### **XULOSA**

O’tkazilgan ilmiy-amaliy tadqiqot asosida quyidagi yakuniy xulosalarga kelindi:

Ekzogen omillar roli: Yoshlarda arterial gipertoniya rivojlanishida irsiy moyillikdan ko’ra, noto’g’ri turmush tarzi – surunkali uyqu yetishmasligi va energetik ichimliklarga ruju qo’yish yetarli rol o’ynamoqda.

**Organlardagi o’zgarishlar.** Energetik ichimliklarni muntazam (kuniga 2- 3marta) iste’mol qilish nafaqat yurak ritmini buzadi, balki jigar va taloqning funksional-morfologik holatiga salbiy ta’sir ko’rsatib, ularning shishishiga olib keladi.

**Qaytaruvchanlik xususiyati:** Erta aniqlangan o’zgarishlar zararli odatlardan voz kechilganda va rejim tiklanganda qaytar xarakterga ega, bu esa profilaktikaning ahamiyatini yanada oshiradi.

### **TAVSIYALAR**

**Oliygozlarda nazorat:** Talabalar o’rtasida “Salomatlik burchaklari”ni tashkil etish va qon bosimi monitoringini yo’lga qo’yish.

**Targ’ibot:** Energetik ichimliklarning “yashirin xavfi” haqida tibbiy-targ’ibot ishlarini kuchaytirish.

**Shaxsiy gigiyena:** Talabalarga o’quv yuklamasini to’g’ri taqsimlash va sutkasiga kamida 7-8 soatlik uyqu rejimiga rioya qilishni tavsiya etish.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. O’zbekiston Respublikasi Sog’liqni saqlash vazirligi. Arterial gipertoniya:
2. Tashxislash va davolash bo’yicha klinik protokol. -Toshkent, 2023.
3. Kurbanov R.D., va boshqalar. Kardiologiya asoslari: yoshlarda yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi. – O’zbekiston tibbiyot jurnali, 2024.
4. World Health Organization (WHO). Global report on hypertension: The race against a silent killer. – Geneva, 2023.
5. European Society of Cardiology (ESC). Guidelines for the management of arterial hypertension: Focus on young adults. – European Heart Journal, 2024.
6. Smith, J., et al. The impact of energy drinks on the cardiovascular and hepatobiliary systems in students. – Journal of Clinical Medicine, 2025.
7. “O’z kasbining fidoyisi” xalqaro ilmiy to’plami materiallari. – Toshkent-Anqara, 2026.