



## GIPERTONIYA(QON BOSIMI OSHISHI) KASALLIGI HAMDA UNI XALQ TABOBATI USULLARI YORDAMIDA DAVOLASH

<sup>1</sup>B.M.Dumanov

Andijon Davlat Pedagogika Instituti dotsenti

<sup>2</sup>O.X.Ashiraliyeva

Andijon Davlat Pedagogika Instituti o'qituvchisi

<sup>3</sup>R.Q.Ne'matjonova

Andijon Davlat Pedagogika Instituti talabasi

<sup>4</sup>M.B.Dadaxonova

Andijon Davlat Pedagogika Instituti talabasi

<sup>5</sup>S.G'.Abdilazizov

Andijon Davlat Pedagogika Instituti talabasi

Tel: +998(93) 447-34-37

Email: rozixonnematjonova11@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7575717>

### ARTICLE INFO

Received: 18<sup>th</sup> January 2023

Accepted: 26<sup>th</sup> January 2023

Online: 27<sup>th</sup> January 2023

### KEY WORDS

Gipertoniya, arteriya, arterioskleroz, qon tomir, miya, yurak, endokrin, xolesterin, anor sharbati, aloe o'simligi, andiz, arslonquyruq, namatak, dolchin, dorivor valeriana.

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada gipertoniya(qon bosimi oshishi) kasalligining kelib chiqish sabablari, bosqichlari, alomatlari va uni xalq tabobati usullari yordamida davolash haqida ma'lumotlar keltirilgan.*

Gipertoniya, ya'ni qon bosimi oshishi kasalligi- qon-tomirlarning nerv-funksional faoliyati buzilishi oqibatida yuzaga keladigan kasallik hisoblanadi. Bu kasallik haqiqatdan ham tashvishlanish uchun jiddiy sababdir. Chunki, gipertoniya yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bor insonlarning o'limiga olib keluvchi asosiy sabablardan biridir. Kasallik asosan 40 yoshdan kattalarda uchraydi, ammo oxirgi paytlarda yoshlarda ham tez-tez kuzatilmoqda.

Arterial qon bosimimini qiymati ko'plab omillarga bog'liq: yurak qonni tomirlarga surilgan qon miqdori, qon oqimiga qarshilikni belgilaydigan tomirlarning elastikligi, qon tomir tonusini tartibga solish, markaziy va periferik asab tizimi tomonidan, turli komponentlarning tarkibi va konsentratsiyasi, gormonlar va boshqalar, shuningdek, boshqa omillar. «R.G.Oganov, "Школа здоровья для пациентов артериальной гипертонией"- Информационно-методическое пособие для врачей, -Минздравом России.: 2002. 9-bet»

Zamonaviy tibbiyot arterial gipertoniyani 3 bosqichga bo'ladi:«<https://kun.uz/uz/news/2018/11/25/gipertonia-kelib-cikis-sabablari-asoratlari-tashis-va-davolas-usullari>»

1. Qon bosimi 140-159/90-99 mm sim.ust. oralig'ida bo'ladi. Vaqti-vaqti bilan qon bosimi me'yoriga kelishi va yana ko'tarilishi mumkin.

2. Qon bosimi 160-179/100-109 mm sim.ust. oralig'ida bo'ladi. Qon bosimi tez-tez ko'tarilib turadi va kam hollarda me'yoriga tushadi.



3. Qon bosimi 180-110 mm sim.ust. dan yuqoriroq bo'ladi. Bosim doimiy yuqori bo'ladi va uning pasayishi yurak kasalliklari tufayli yuzaga keladi.

### ***Gipertoniyaning kelib chiqish sabablari.***

Uzoq vaqt davomida tushkunlik va stress holatida yurish, psixologik zo'riqishlarning tez-tez kuzatilishi kasallikning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Kishining avlodida ushbu kasallik uchragan bo'lsa, bu kasallik unda ham rivojlanishi xavfi bir necha barobarga ortadi. Kamharakat turmush tarzi ham kasallikning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan hisoblanadi.

Insonda yosh o'tgani sari arterioskleroz( aortadagi morfologik o'zgarish) rivojlanishi mumkin. Bu o'zgarish ortida qon bosimining oshishi, vaziyatni yana ham jiddiylashishiga olib keladi. Bu esa inson hayoti uchun o'ta havfli hisoblanadi. Chunki, qon tomirlar torayib, bu tomirlar orqali miya, yurak va buyraklarning bir qismiga qonning bormay qolishi yoki yetarli bormasligi kuzatiladi. Bundan tashqari, ortiqcha vazn va endokrin kasalliklar, virusli va yuqumli kasalliklar, qonda xolesterin miqdorining yuqori bo'lishi, kun mobaynida ko'p miqdorda tuz iste'mol qilish, kompyuter qarshisida uzoq vaqt o'tirish ham gipertoniya rivojlanishiga ta'sir etadi.

### ***Gipertoniyaning asosiy alomatlari.***

- Bosh og'rig'i,
- quloqlardagi shovqin,
- ko'rish holati susayishi,
- holsizlik,
- uyqu buzilishi,
- bosh aylanishi,
- boshda og'irlik hissi,
- yurakning tez urishi

Shuningdek, ko'p bemorlarda, burunning tez-tez qonashi, qayt qilish, har qanday jismoniy faollikdan so'ng teri yuzasining qizarishi, kuchli bosim kuzatiladi. Keyinchalik, yurakning uzoq vaqt zo'riqib ishlashi tufayli yurak yetishmovchiligi, ko'z lippillashi, ikki tomonlama ko'rish, gapirish qiyinligi yuzaga keladi.

### ***Gipertoniyani davolashning xalq tabobati usullari.***

- Bir qoshiq lavlagi sharbati bilan asalni teng miqdorda aralashtirib kuniga 3-4 mahal iste'mol qilinadi.
- 3 tomchi aloe sharbatini qaynatib sovutilgan 1 choy qoshiq suvda eritiladi va har kuni och qoringa ichiladi. 2 oydan so'ng qon bosimi me'yorga tushadi.
- Quritib maydalangan andiz o'simligi ildizidan bir choy qoshig'i ustiga, qaynatib sovutilgan sovuq suvdan 25 ml quyib, 8 soat qo'yiladi. Dokada suzib olib kuniga ovqatdan 20 daqiqa oldin 50 grdan ichiladi.
- 2 choy qoshiq arslonquyruq ustiga 2 stakan qaynatib sovutilgan suv quyiladi, so'ng 6-8 soat damlanadi. Chorak stakandan kuniga 3-4 mahal ovqatdan yarim soat oldin ichiladi.
- Namatak mevasi ustiga 3 stakan suv quyiladi va ikki marta qaynatiladi, keyin 3 soatgacha qo'yiladi. Kun davomida choy kabi ichiladi, boshqa suyuqlik ichilmaydi. Davolanish 1 yarim oy davom etadi.



➤ Bir choy qoshiq dolchinni bir stakan kefirga solib, yaxshilab aralashtiriladi. Haftada 2 marta bir stakandan ichilsa qon bosimini tushirishda noyob vosita bo'ladi(V.Vostokov tavsiyasi).« Nortosh O'ljaboyeva. "Xalq tabobati xazinasidan javohirlar"- Toshkent.: Yangi asr avlodi, 2009.- 226-230-betlar»

➤ Dorivor valeriananing ildizi va ildizpoyasidan 10 gr olib, ustiga 200 ml qaynoq suv quyiladi va 20 daqiqa past olovda qaynatib, so'ng 2 soat damlab qo'yiladi. Kuniga 3-4 mahal 1 osh qoshiqdan iste'mol qilinadi. «Nortosh O'ljaboyeva. "Xalq tabobati xazinasidan javohirlar"- Toshkent.: Yangi asr avlodi, 2009.- 226-230-betlar»

➤ Do'ktor De'palma aytadiki, aytadiki, 2 kg vazn yo'qotish ham sistolik qon bosimini pasaytirishi mumkin. Odatda, agar kimdir tana vaznining 5% gacha yo'qotsa bu qon bosimiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. «QON BOSIMINI TABIIY YO'LLAR BILAN TUSHIRISH| <https://m.youtube.com/watch?v=xbwHbKWSKXQ&feature=youtu.be> »

Qon bosimini tez tushiruvchi usullardan biri bu shotut sharbati yoki murabbosini iste'mol qilishdir. Bu usuldan qadmdan foydalanib kelingan.

## References:

1. Nortosh O'ljaboyeva. "Xalq tabobati xazinasidan javohirlar"- Toshkent.: Yangi asr avlodi, 2009.- 226-230-betlar.
2. Gipertoniya: kelib chiqish sabablari, asoratlari, tashxis va davolash usullari <https://kun.uz/uz/news/2018/11/25/gipertonia-kelib-cikis-sabablari-asoratlari-tashis-va-davolas-usullari>.
3. QON BOSIMINI TABIIY YO'LLAR BILAN TUSHIRISH| <https://m.youtube.com/watch?v=xbwHbKWSKXQ&feature=youtu.be>
4. N.M.Nurillayeva, "Stabil stenokardiya"-o'quv qo'llanmasi- Toshkent. : 2021. 83-bet
5. R.G.Oganov, "Школа здоровья для пациентов артериальной гипертонией"- Информационно-методическое пособие для врачей, -Минздравом России.: 2002. 9-bet