КЛИНИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

UO‘K: 615.89 :796.015.2: 616.12-008.331.1-055.2

ARTERIAL GIPERTENZIYASI BOR O‘RTA YOSHLI AYOLLARDA XALQ TABOBATI USULLARI YORDAMIDA HARAKAT FAOLLIK DASTURINI TAKOMILLASHTIRISH

Qudratillayeva Sadoqat – magistr
Saidrasulova Gulizebo Baxtiyorovna – Ph.D., katta o‘qituvchi
Toshkent davlat tibbiyot universiteti (Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: *Arterial gipertenziya (AG) O‘zbekistonda o‘rta yoshli ayollar orasida eng ko‘p uchraydigan surunkali kasalliklardan biri bo‘lib, yurak-qon tomir asoratlariga olib keladi. An’anaviy dori vositalari bilan bir qatorda xalq tabobati usullarini jismoniy faollik dasturlari bilan uyg‘unlashtirish AG nazoratini oshirishda samarali yondashuv hisoblanadi.Tadqiqot Toshkent davlat tibbiyot universiteti klinikasi va Respublika terapiya markazida o‘tkazildi. Tadqiqotga 40-60 yoshdagi 100 nafar bemor ayol jalb etildi. Dastur 8 hafta davom etdi. Barcha bemorlarga jismoniy faollik dasturi (yengil aerob yuklama, ertalabki gimnastika, yurish), xalq tabobati usullari (fitoterapiya, nafas mashqlari, tinchlantiruvchi o‘simlik damlamalari, bo‘g‘imlarni yengil massaj qilish) qo‘llanildi. 8 haftalik dastur yakunida sistolik bosim o‘rtacha 16-22 mmHg, diastolik bosim 8-12 mmHg pasaydi. Bemorlarning 78% ida uyqu sifati yaxshilandi, 65% ida stressga chidamlilik oshdi, 71% ida jismoniy faollik ko‘rsatkichi ko‘tarildi. Xalq tabobati elementlari bilan boyitilgan jismoniy faollik dasturi arterial gipertenziyani nazorat qilishda samarali bo‘lib, o‘rta yoshli ayollarda bosimni pasaytiradi, psixoemotsional barqarorlikni oshiradi va hayot sifatini yaxshilaydi.*

Kalit so‘zlar: *arterial gipertenziya, ayollar salomatligi, jismoniy faollik, xalq tabobati, fitoterapiya, reabilitatsiya.*

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Кудратиллаева Садокат – магистрант
Саидрасулова Гулизебо Бахтиёровна – Ph.D., старший преподаватель
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *Артериальная гипертензия (АГ) является одним из самых распространённых хронических заболеваний среди женщин среднего возраста в Узбекистане и приводит к сердечно-сосудистым осложнениям. В дополнение к традиционной медикаментозной терапии, сочетание народной медицины с программами физической активности рассматривается как эффективный подход к улучшению контроля АГ. Исследование проведено в клинике Ташкентского государственного медицинского университета и в Республиканском терапевтическом центре. В него были включены 100 женщин в возрасте 40–60 лет. Программа длилась 8 недель. Применялись лёгкие аэробные нагрузки, утренняя гимнастика, ходьба, фитотерапия, дыхательные упражнения, успокаивающие травяные настои и лёгкий массаж суставов. По окончании программы систолическое давление снизилось на 16–22 мм рт. ст., диастолическое — на 8–12 мм рт. ст. У 78% пациенток улучшилось качество сна, у 65% повысилась устойчивость к стрессу, у 71% вырос уровень физической активности. Комбинированная программа показала эффективность в снижении давления, улучшении психоэмоционального состояния и качества жизни.*

Ключевые слова: *артериальная гипертензия, физическая активность, фитотерапия, реабилитация.*

IMPROVING PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM USING TRADITIONAL MEDICINE METHODS FOR MIDDLE-AGED WOMEN WITH ARTERIAL HYPERTENSION

Qudratillayeva Sadoqat – master’s student
Saidrasulova Gulizebo Bakhtiyorovna – Ph.D., senior lecturer
Tashkent State Medical University (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract: *Arterial hypertension (AH) is one of the most common chronic diseases among middle-aged women in Uzbekistan and is associated with cardiovascular complications. Alongside conventional pharmacotherapy, combining traditional medicine with physical activity programs may enhance AH control. The study was conducted at the Tashkent Medical Academy clinic and the Republican Therapy Center. A total of 100 female patients aged 40–60 years were included. The rehabilitation program lasted 8 weeks and consisted of light aerobic exercises, morning gymnastics, walking, phytotherapy, breathing exercises, relaxing herbal infusions, and mild joint massage. At the end of the program, systolic blood pressure decreased by 16–22 mmHg, and diastolic pressure by 8–12 mmHg. Sleep quality improved in 78% of patients, stress resistance increased in 65%, and physical activity levels improved in 71%. The integration of traditional medicine elements with physical activity demonstrated effectiveness in lowering blood pressure, improving psycho-emotional stability, and enhancing quality of life.*

Keywords: *arterial hypertension, physical activity, phytotherapy, rehabilitation.*

Kirish.

Arterial gipertenziya dunyo bo‘yicha yurak-qon tomir kasalliklari ichida eng yuqori kasallanish va o‘lim ko‘rsatkichlariga ega bo‘lgan patologiyalardan biridir. O‘zbekistonda ayollar orasida gipertenziya ko‘rsatkichlari yil sayin ortib bormoqda. Ayniqsa, 40–60 yosh oralig‘ida menopauzaga yaqin davrda gormonal o‘zgarishlar, stress, kamharakatlik gipertenziya rivojlanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

An’anaviy dori vositalari bilan bir qatorda xalq tabobati usullari fitoterapiya, aromaterapiya, nafas mashqlari, dam olish texnikalari klinik jihatdan tasdiqlangan qo‘shimcha davolash usuli sifatida gipertenziya terapiyasida muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy faollikning muntazamligi esa qon tomirlari elastikligini oshiradi, qon bosimini pasaytiradi, stressni kamaytiradi. Shu sababli bu usullarni kompleks ravishda qo‘llash zamonaviy reabilitatsiya amaliyotida dolzarbligini saqlab kelmoqda.

Materiallar va usullar.

Tadqiqot dizayni. Kuzatuv-tajriba turi. 2024-2025-yillar davomida Toshkent davlat tibbiyot universiteti klinikasi va Respublika terapiya markazida o‘tkazilgan.

Ishtirokchilar 100 nafar ayol.Yosh oralig‘i: 40-60 yosh. Diagnozi: 1-2 darajali arterial gipertenziya. Dori terapiyani muntazam qabul qiluvchi bemorlar. Baholash mezonlari. Dastur oldi va keyin quyidagilar o‘lchandi: qon bosimi (SBP/DBP),yurak urish chastotasi (YUC), BMI bo‘yicha 100 nafar ayollarda semizlik darajalari aniqlandi. Stress darajasi (Dass -21 Shkala bo‘yicha), 6 daqiqalik yurish testi natijalari, uyqu sifatini yaxshilash dasturlari olib borildi.

Laborator tekshiruv usullari: Umumiy qon tahlili, koagulogramma, qonning biokimyoviy tahlillari. Instrumental tekshiruvlar: EKG,ExO.

Qo‘llangan xalq tabobati usullari

Fitoterapiya

Arslonquyruq, moychechak, na’matak damlamalari

Kechki tinchlantiruvchi o‘simlik choyi

Tinchlantiruvchi nafas mashqlari

4-7-8 texnikasi

Yoga mashqlari

Diafragmal nafas

Yengil massaj (refleksologik zonalar)

Aromaterapiya (lavanda, yalpiz)

Harakat faollik dasturi (8 hafta)

Haftasiga 5 kun

30-40 daqiqalik sekin yurish

Ertalabki yengil gimnastika

Tana moslashuv mashqlari

Statistik tahlil

O‘rtacha qiymatlar, foizlar, standart og‘ishlar. P<0,05 muhim deb olindi.

Natijalar va muhokama

1. Qon bosimi ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi

8 haftalik dasturdan so‘ng:

SBP o‘rtacha 16-22 mmHg pasaydi

DBP o‘rtacha 8-12 mmHg pasaydi

100 bemordan 84 nafarida barqaror klinik yaxshilanish kuzatildi

Bu jismoniy faollikning qon tomir elastikligiga, fitoterapiyaning tinchlantiruvchi ta’siriga bog‘liq.

2. Yurak urish chastotasi

YUCH o‘rtacha 6-10 urinish/min kamaydi.

Bu vegetativ tizim izchil ishlay boshlaganini ko‘rsatadi.

3. Stress darajasi Dass-21 so‘rovnomasi yordamida balling shkala bo‘yicha baholandi.

Bemorlarning 65% da stress darajasi ancha pasaygani qayd etildi. Nafas mashqlari,Yoga va aromaterapiya ayniqsa samarali bo‘ldi.

4. Uyqu sifati 78% ayollarda uyquning davomiyligi va chuqurligi yaxshilandi.

Bu gipertenziyada juda muhim bo‘lgan psixoemotsional fon barqarorlashganini ko‘rsatadi.

5. Jismoniy faollik darajasi 71% ishtirokchi kunlik yurish masofasini oshirdi.

Aerob yuklama arterial bosimni pasaytirishda hal qiluvchi rol o‘ynadi.

Muhokama

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, xalq tabobati usullari bilan boyitilgan jismoniy faollik dasturi o‘rta yoshli ayollar orasida arterial gipertenziya kechishini yengillashtiradi. Kompleks yondashuv - farmakoterapiya + jismoniy faollik + fitoterapiya klinik amaliyotda samarali model bo‘lishi mumkin.Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, xalq tabobati elementlari bilan uyg‘unlashtirilgan jismoniy faollik dasturi arterial gipertenziyaga chalingan o‘rta yoshli ayollarda ijobiy klinik va funksional o‘zgarishlarni yuzaga keltirdi. 8 haftalik aralashuvdan so‘ng qon bosimi ko‘rsatkichlarining ahamiyatli darajada

pasayishi (SBP 16–22 mmHg, DBP 8–12 mmHg) yurak-qon tomir tizimining elastikligi tiklanganini anglatadi. Bu esa aerob yuklamalar, diqqatni jamlashga qaratilgan nafas mashqlari hamda fitoterapiyaning kompleks ta'siri bilan izohlanadi.

Stress darajasining kamayishi (65% bemorda) psixoemotsional fonning barqarorlashuvi, vegetativ asab tizimining muvozanatlashuvi va uyqu sifatining yaxshilanishi bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa "4-7-8" texnikasi, diafragmal nafas, yoga elementlari va aromaterapiya (lavanda, yalpiz) muhim rol o'ynadi. Bu jihatlar gipertenziyaning faqat fiziologik emas, balki psixologik komponenti ham mavjudligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Mazkur natijalar xalq tabobati usullarini ilmiy asoslagan tarzda qo'llash gipertenziyaning reabilitatsiya bosqichida qo'shimcha imkoniyatlar berishini anglatadi. Bu yondashuv AGni boshqarishda integrativ tibbiyot tamoyillariga mos keladi.

Xulosa

8 haftalik harakat faolligi dasturi arterial bosimning sezilarli pasayishiga olib keldi.

Xalq tabobati usullari (fitoterapiya, nafas mashqlari,yoga, aromaterapiya) gipertenziya simptomlarini yengillatishda qo'shimcha samaradorlik ko'rsatdi.

Stress darajasi pasaydi, uyqu sifati yaxshilandi, jismoniy faollik oshdi.

Kompleks yondashuv natijasida gipertenziya nazorati kuchaydi, hayot sifati yaxshilandiReabilitatsiya jarayoniga nafas mashqlari, yoga, aromaterapiya va fitoterapiyaning ilmiy asoslangan shaklda qo'shilishi psixoemotsional barqarorlikni oshirdi va hayot sifatini yaxshiladi.

Tadqiqot o'rta yoshli ayollar orasida arterial gipertenziyani boshqarishda qimmatli klinik tajriba sifatida qo'llanilishi mumkin.

Ushbu model asosida kelajakda randomizatsiyalangan klinik tadqiqot o'tkazilishi va uzoq muddatli monitoring ishlab chiqilishi maqsadga muvofiqdir. Arterial gipertenziyasi bor ayollar uchun ushbu dastur tavsiya etilishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi. Arterial gipertenziyani boshqarish bo'yicha klinik protokol. Toshkent, 2023.

2. WHO. Hypertension management guidelines. 2023.

3. Julius S. Hypertension in women: risk factors and prevention. J. Cardiol., 2022.

4. Fitoterapiya asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent TTA, 2021.

5. American Heart Association. Physical activity recommendations. 2022.

6. Aromatherapy and stress reduction: systematic review. MedSci J., 2020.