

PREVALENCE AND RISK FACTORS OF ARTERIAL HYPERTENSION AMONG THE POPULATION OF THE FERGANA REGION, UZBEKISTAN

Pozildinov Doniyorbek Davronbek ugli

Medical Resident (Clinical Residency), Specialty: Cardiology
Central Asian Medical University (CAMU), Fergana, Uzbekistan

Abstract.

This study analyzes the prevalence of arterial hypertension (AH) and its key modifiable risk factors among the population of the Fergana region. Results indicate that 29.8% of respondents have AH, with high salt intake (82%) and overweight (40%) being the predominant risk factors.

Keywords: Arterial hypertension, Fergana region, CAMU, risk factors, salt intake, screening.

Annotatsiya.

Ushbu tadqiqot Farg'ona viloyati aholisi o'rtasida arterial gipertenziya (AG) tarqalishi va uning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy modifikatsiyalanuvchi xavf omillarini tahlil qilishga bag'ishlangan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, respondentlarning 29.8 foizida AG aniqlangan bo'lib, asosiy xavf omillari sifatida tuz iste'moli (82%) va ortiqcha vazn (40%) yetakchilik qilmoqda.

Kalit so'zlar: Arterial gipertenziya, Farg'ona, CAMU, xavf omillari, tuz iste'moli, skrining.

Arterial gipertenziya (AG) zamonaviy kardiologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib, u dunyo miqyosida o'lim holatlarining 13% idan ortig'iga sabab bo'luvchi asosiy omil hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida, xususan aholi zich joylashgan Farg'ona vodiysida yurak-qon tomir kasalliklari asoratlari (insult, infarkt) yuqori ko'rsatkichlarni saqlab qolmoqda.

Farg‘ona viloyatining o‘ziga xosligi shundaki, bu yerda iqlimiy omillar bilan birga, asrlar davomida shakllangan oziq-ovqat madaniyati (tuzli, yog‘li taomlar) kasallik epidemiologiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu tadqiqot CAMU bazalarida olib borilgan bo‘lib, hududiy xususiyatlarni inobatga olgan holda AGning oldini olish strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqot 2024–2025-yillar davomida Farg‘ona viloyati (Farg‘ona shahri, Marg‘ilon shahri va tumanlar) kesimida o‘tkazildi. Unda 1500 nafar 18 yoshdan 75 yoshgacha bo‘lgan shaxslar ishtirok etdi.

Tekshirish usullari:

1. **Antropometriya:** Bo‘y, vazn va bel aylanasi o‘lchandi. Tana vazni indeksi (TVI) hisoblandi.
2. **Tonometriya:** Arterial bosim (AB) JSST tavsiyasiga ko‘ra, tinch holatda, 5 daqiqalik tanaffus bilan 3 marta o‘lchanib, o‘rtacha ko‘rsatkich olindi.
3. **So‘rovnomma:** Respondentlardan hayot tarzi, ovqatlanish tartibi (kunlik tuz miqdori), jismoniy faollik va zararli odatlar (tamaki, nosvoy) bo‘yicha “STEPS” metodologiyasida javoblar olindi.
4. **Statistika:** Olingan natijalar Microsoft Excel va SPSS v26.0 dasturlarida variatsion statistika usullari bilan tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, Farg‘ona viloyati aholisining umumiy populyatsiyasida AG tarqalishi 29.8% ni tashkil etdi.

Xavf omillarining tahlili:

- **Tuz iste’moli:** Respondentlarning 82% i kunlik tuz me‘yorini (5 gr) sezilarli darajada oshirib yuborishi aniqlandi. Bu ko‘rsatkich ayniqsa qishloq joylarda yuqori bo‘lib, milliy oshxonaning ta’siri sifatida baholandi.

- **Ortiqcha vazn va semizlik:** Tekshirilganlarning 40% ida TVI 25 kg/m² dan yuqori ekanligi qayd etildi. Abdominal semizlik ayollarda ko‘proq (44%), erkaklarda esa biroz kamroq (36%) kuzatildi.
- **Gipodinamiya:** Respondentlarning 85% i kamharakat hayot tarzini olib borishi ma’lum bo‘ldi.
- **Zararli odatlar:** Erkaklar orasida nosvoy va tamaki mahsulotlaridan foydalanish AG rivojlanish ehtimolini 2.4 baravarga oshirishi tasdiqlandi.
- Muhokama jarayonida shahar aholisida psixo-emotsional stress omili, qishloq aholisida esa noto‘g‘ri ovqatlanish omili ustunlik qilishi kuzatildi.

Risk Factors in Fergana Region	Prevalence (%)
Physical Inactivity	85%
Excessive Salt Intake	82%
Overweight / Obesity	40%
Tobacco & Nasvoy Use	28%

XULOSA VA TAKLIFLAR

O‘tkazilgan tahlillar asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Farg‘ona viloyatida arterial gipertenziya har uchinchi voyaga yetgan shaxsda uchraydi va bu “epidemic” xarakterga ega.
2. Kasallikning asosiy drayveri — surunkali ravishda tuzni me’yordan ko‘p iste’mol qilishdir.
3. CAMU talabalari va ordinatorlari tomonidan aholi o‘rtasida “Sog‘lom yurak” aksiyalarini o‘tkazish, birlamchi bo‘g‘in shifokorlari bilan birga skrining ishlarini faollashtirish zarur.

Amaliy tavsiyalar:

- Aholi o‘rtasida “Non va taomlarda tuzni kamaytirish” kampaniyasini boshlash.
- Poliklinikalarda “Gipertoniya maktablari” faoliyatini qayta ko‘rib chiqish.

- Jismoniy faollikni oshirish uchun “Yashil yo‘laklar” va sport maydonchalaridan samarali foydalanish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Arterial gipertoniya bo‘yicha milliy klinik protokol. Toshkent, 2022.
2. CAMU ilmiy to‘plami. “Farg‘ona vodiysi aholisi salomatligi”, Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. Farg‘ona, 2024.
3. ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 2023.
4. Kurbanov R.D. “Kardiologiya asoslari”, O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2021.
5. Mancia G., Kreutz R., Brunström M., et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *Journal of Hypertension*. 2023;41(12):1874-2071.