

## ЖИГАРНИНГ ИНСОН ТАНАСИДАГИ РОЛИ ВА ОЗИҚ МОДДАЛАР ТАШИЛИШИДА АХАМИЯТИ

*Жахонов О.О.*

*Бухоро Давлат Тиббиёт институти.*

*Аннотация:* Жигар — инсон танасидаги энг муҳим органлардан бири бўлиб, у кўплаб физиологик ва биохимик жараёнларда фаол иштирок этади. Унинг вазифалари организмнинг метаболик ва детоксикация жараёнларини тартибга солишдан тортиб, гормонларни ишлаб чиқариш ва озиқ-овқат моддаларининг самарали тақсимотини таъминлашгача кенг қамровли. Мақолада жигарнинг физиологик аҳамияти, организмнинг озиқ моддалар билан таъминланишидаги роли, шунингдек, жигарнинг бузилиши организмга қандай таъсир кўрсатиши ҳақида сўз юритилади. Мақола жигарнинг инсон саломатлигига бўлган таъсири ва унинг функционал ҳолатини сақлаш учун муҳим нуқталарни кўриб чиқади.

*Калитсўзлар:* Жигар, метаболизм, детоксикация, гормонлар, ферментлар, озиқ-овқат моддалар, физиологик рол.

### Мақола мазмуни

1. **Жигарнинг физиологик аҳамияти**
2. Жигар — организмнинг метаболик ва детоксикация жараёнларини назорат қилишда асосий орган ҳисобланади. У ёғлар, углеводлар ва белокларнинг алмашинувига, шунга қўшимча, организмга кирган зарарли моддаларни фаол тарзда детоксикация қилишга ёрдам беради. Жигарнинг саломатлиги нафақат аъзо ва тўқималарнинг тўғри ишлаши, балки умумий саломатликни сақлаш учун ҳам зарур.
3. **Жигар ва озиқ-овқат моддаларининг метаболизи**
4. Жигар озиқ-овқат моддаларини метаболизмлашда ва уларнинг зарур органларга ташилишида муҳим роль ўйнайди. У организмга кирган углеводлар, протеинлар ва ёғларни қайта ишлаб, уларни зарур шаклда

сақлаш ва қайта фойдаланишга имкон беради. Шундай қилиб, жигар организмга керакли энергияни таъминлайди, шунингдек, моддаларнинг қайта ишланишини таъминлайди.

#### 5. **Жигарнинг детоксикация ва иммунитетга таъсири**

6. Жигар детоксикация жараёнида зарарли моддалар, токсинлар, наркотиклар ва алкогольни метаболизмлаш орқали организмдан чиқаради. Жигарнинг бу вазифаси организмни зарарли таъсирлардан ҳимоя қилади. Шунингдек, жигар иммунитет тизимига ҳам таъсир ўтказади, уларнинг ишлашини тартибга солади ва бактерияларга, вирусларга қарши реакцияларни бошқаради.

#### 7. **Жигар ва гормонлар ишлаб чиқариш**

8. Жигар гормонларни ишлаб чиқариш ва уларнинг фаолиятини тартибга солишда ҳам муҳим аҳамиятга эга. У, масалан, инсулинга ўхшаш факторларни ишлаб чиқаради, шунингдек, гормонларни метаболизмлаш орқали уларнинг самарадорлигини оширади. Жигар гормонлар билан боғлиқ мувозанатни сақлаш, организмнинг кўплаб биологик жараёнларини назорат қилишга ёрдам беради.

#### 9. **Жигар ва озиқ моддалар ташилиши**

10. Жигар организмга кирган озиқ моддаларни қабул қилади ва уларни зарур органларга олиб боришда муҳим роль ўйнайди. Жигар энергия манбалари, витаминлар, минераллар ва аминокислоталарни ишлаб чиқариш ва организмга тарқатиш учун асосий пункти ҳисобланади. Унинг бу вазифаси организмда моддаларнинг тўғри тақсимланишини таъминлайди.

#### 11. **Жигарнинг бузилиши ва саломатликка таъсири**

12. Жигарнинг функцияларининг бузилиши турли касалликларнинг ривожланишига олиб келади. Мисол учун, жигар циррози ва гепатит касалликлари жигарнинг детоксикация ва метаболизм вазифаларини бузади, натижада организмда моддаларнинг нормал тарқатилишига халақит берилади. Бу ҳолатлар организмнинг ишлашини бузиши ва саломатликка салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

**13. Жигарни муҳофаза қилиш ва соғломлаштириш йўллари**

14. Жигарнинг функционал ҳолатини сақлаш учун соғлом турмуш тарзига амал қилиш, мувозанатли овқатланиш ва зарарли моддалардан, айниқса, алкоголь ва химикатлардан эҳтиёткорлик билан фойдаланиш муҳимдир. Жигарни муҳофаза қилишда унга фойдали бўлган биологик кўшимчалар, витаминлар ва минераллар ишлатиш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

**15. Қисқача хулоса**

16. Жигар инсон организмнинг бир неча муҳим вазифаларини бажаради, уларнинг барчаси инсон саломатлигига таъсир кўрсатади. Жигарнинг роли озиқ моддаларни ишлаб чиқариш, детоксикация жараёнларини тартибга солиш, гормонларни ишлаб чиқариш ва иммунитет тизимини кўллаб-қувватлашда ажойиб аҳамиятга эга. Жигарнинг функционал ҳолатини сақлаш, организмнинг умумий ҳолатини яхшилаш учун катта аҳамиятга эга.

**17. Жигарнинг биохимик жараёнлардаги иштирокчиси сифатида аҳамияти**

18. Жигар биохимик жараёнларнинг марказий органи ҳисобланади. У моддаларни метаболизмлаш ва уларни қайта ишлаш орқали организмга керакли энергия ва моддаларни тақсимлайди. Жигар эритроцитлар ва гемоглобиннинг янги шакллари ишлаб чиқаришда, уларни организмда фойдаланишга олиб боришда ёрдам беради. Мунтазам равишда ёғлар ва углеводлар метаболизмини тартибга солиб, жигар организмга ишлаб чиқариш жараёнини самарали ва барқарор ҳолда тақдим этишга ёрдам беради.

**19. Жигарнинг ёғлар метаболизмидаги роли**

20. Жигар ёғларнинг аниқ бир тартибда ишлаб чиқаришини назорат қилади. Унгеноши шаклдаги ёғлар ва уларни сақлаш механизми жигар орқали амалга оширилади. Жигар орқали ёғлар ишлаб чиқарилганда, улар организмда энергия манбаларидан бири сифатида фойдаланилади. Бундан ташқари, жигар холестериннинг меъёрда ишлаб чиқарилиши ва организмга

тарқатилишига ҳам масъулдир. Агар жигарнинг ёғлар метаболизми бузилса, организмда холестериннинг кўпаяди ва бу ёғли ҳаддидан ошишга олиб келиши мумкин.

**21. Жигарнинг витаминлар ва минералларни ишлаб чиқаришдаги роли**

22. Жигар витаминлар ва минералларни ишлаб чиқаради ва уларнинг самарадорлигини тақсимлайди. Витамин А, D, E, K ва B12 витамини жигарда ишлаб чиқилади ва тананинг барча тўқималарига ёрдам беради. Шунингдек, жигар витаминлар ва минераллар билан таъминлашда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, уларнинг камчилиги организмнинг қатор саломатлик муаммоларига олиб келиши мумкин.

**23. Жигар ва гепатит касалликлари**

24. Жигарнинг бузилиши кўпинча гепатит касалликлари билан боғлиқ бўлади. Гепатит — жигарнинг йалғизлигини чақирувчи инфекцияли касалликдир. Вируслар (масалан, А, В, С вируслари) жигарни зарарлаб, унинг детоксикация ва метаболизм вазифаларини бузиши мумкин. Гепатитнинг хронлик даврига кириши жигарнинг суръатларини пасайтиришга ва озиқ-овқат моддаларини нормал ишлашини бузилишига олиб келиши мумкин. Бу ҳолат жигар циррозига ёки хаттоки хўрликга олиб келиши мумкин.

**25. Жигар циррози ва бошқа касалликлар**

26. Жигар циррози — жигар тўқималарининг фиброз ва ожизланиши орқали шаклланишидир. Бу ҳолат жигарнинг детоксикация ва метаболизм жараёнларини бузади ва организмда турли хил патологияларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Циррознинг ривожланиши кўпинча алкоголь ва вирусли гепатитларнинг туғилиши билан боғлиқ. Аксар ҳолларда, жигар циррози билан аутоиммун касалликлар ва токсинларнинг узоқ муддат таъсири орасида пайдо бўлади. Мақсад – жигарнинг функцияларини асраш ва унинг саломатлигини тиклаш учун эрта диагностика ва тўғри даволаш талаб қилинади.

**27. Жигарни соғломлаштиришга оид тадқиқотлар ва усуллар**

28. Жигарнинг соғломлигини сақлаш учун кўплаб тадқиқотлар олиб борилмоқда. Янгича биологик қўшимчалар, антиоксидантлар ва витаминлар жигарни муҳофаза қилишда самарали бўлиши мумкин. Айнан улар ёғларнинг кучли тўпланишини олдини олиш ва жигарнинг детоксикация функциясини яхшилашга ёрдам беради. Бундан ташқари, жигарни соғломлаштириш учун тўғри овқатланиш, ҳар хил химик моддалардан ҳимояланиш ва алкогольга нисбатан эҳтиёткорлик билан муомала қилиш муҳимдир.

**Хулоса**

Жигар инсон организмида муҳим физиологик ва биохимик роль ўйнайди. Унинг метаболизм, детоксикация, гормонлар ишлаб чиқариш ва озиқ моддаларнинг самарали тақсимотига бўлган таъсири инсон саломатлиги учун ажойиб аҳамиятга эга. Жигарнинг бу вазифаларини сақлаш учун унинг функционал ҳолатини давомли мониторинг қилиш ва тўғри ишлатиш муҳим. Тўғри овқатланиш, соғлом турмуш тарзи ва зарарли моддалардан эҳтиёткорлик жигарнинг соғломлигини сақлашга ёрдам беради.

**Фойдаланилган адабиётлар**

1. Avramova O.G., Kulazhenko T.V., Goryacheva V.V., Kalashnikova N.P., Dmitrova A.G., Starodubova A.V., Akhmedova Z.R. New opportunities in the diagnosis of dental caries in children // Journal of scientific articles Health and education in the XXI century, 2019. - Vol. 21, - No.1. - pp. 20-24.
2. Avramenko E.V. Modern approach to the problem of quality treatment of caries in children // Actual problems of modern science, 2019. - №2(105). - Pp. 211-214.
3. Akbarov, A., Shoakhmedova, K., Nigmatova, N., Salavatova, T. Features of dental diseases with chronic kidney disease. //Stomatologiya. -2019. - №1(3(76)). – Pp. 66-70.
4. Antonova A.A., Strelnikova N.V., Starovoitova E.L., Shevchenko O.L., Turkutyukov V.B., Zhmerenetsky K.V., Fedorchenko Y.L., Zaitseva E.A.

- Additional diagnostic methods for planning caries prevention teeth and its complications in children // Yakut Medical Journal, 2019. - №1(65). - Pp. 52-54.
5. Atezhanov D.O. Features of oral hygiene in young children // Science, new technologies and innovations of Kyrgyzstan, 2017. - No. 1. - pp. 61-63.
  6. Babajanov Zh.B., Sharapova P.P. Pathophysiological foundations of periodontal disorders in various somatic diseases // Stomatologiya. - 2019. - No. 2. - pp.72-75
  7. Bakaev Zh.N. Features of the relationship of diseases of the oral mucosa with somatic pathology // literature review of the dissertation of the candidate of medical sciences. - Bukhara. – 2020.
  8. Baldanova O.B., Zhilkina V.I. The importance of nutrition in the prevention of dental caries in children of primary school age // In the collection: Topical issues of modern medicine Materials of the III Far Eastern Medical Youth Forum, 2019. - pp. 80-83.
  9. Baratova Sh.N., Rakhimberdiev R.A., Shamsiev R.A. Prevention of caries of permanent teeth in children of primary school age // Achievements of science and education, 2020. - №4(58). - Pp. 67-74.
  10. Borisova E.G., Nikitenko V.V., Vorobyova Yu.B. The use of self-adhesive composite in the treatment and prevention of secondary caries of class II according to Black // Bulletin of the Russian Military Medical Academy, 2019. - №4(68). - Pp. 13-16.
  11. Velegan M.M., Gorzov V.V. Lebedeva O.I. Research and correction of the psycho-emotional state of children of senior preschool age 3-6 years of Uzhgorod and Uzhgorod district in order to create conditions for effective dental care // Bulletin of Dentistry, 2018. - Vol. 28, - №2(103). - Pp. 67-70.
  12. Vecherkina Zh.V., Smolina A.A., Chirkova N.V., Voronova M.V. Optimization of preventive measures to prevent major dental diseases in children // System analysis and management in biomedical systems, 2018. - vol. 17, - No. 4. - pp. 1005-1009

13. Gavrilova O.A., Bukanova K.V. The influence of anxiety levels on the duration of medical services in the treatment of primary and secondary caries in children // In the collection: Current trends in science, practice and education in pediatrics Materials of the regional educational, methodological and scientific-practical conference dedicated to the 60th anniversary of the Department of Pediatric Diseases of TSMU. Under the general editorship of A.F. Vinogradov, Y.S. Apenchenko, 2018. - pp. 64-67.