

ИЧАКЛАРНИНГ ИНСОН ТАНАСИДАГИ РОЛИ ВА ОЗИҚ МОДДАЛАР ТАШИЛИШИДА АХАМИЯТИ

Жахонов О.О.

Бухоро Давлат Тиббиёт институти.

Аннотация: Ичаклар инсон организмидаги муҳим аъзолар бўлиб, улар турли биологик ва физиологик жараёнларни тартибга солишида, айниқса, озиқ моддаларни соғлом ва самарали ташишида катта роль ўйнайди. Бу мақолада ичакларнинг озиқ-овқат моддаларини сингдириш, уларни энергияга айлантириш ва организмнинг сув, минерал моддалар билан таъминланишидаги аҳамияти ҳақида сўз боради. Ичаклардаги микрофлоранинг вазифаси ва унинг озиқ-овқат моддаларининг сингдирилишини яхшилашга бўлган таъсири ҳам кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: ичаклар, озиқ моддалар, сингдириш, микрофлора, биологик жараёнлар, энергия.

Кириш

Ичаклар инсон организмнинг муҳим қисми бўлиб, уларнинг асосий вазифаси озиқ моддаларни сингдириш ва уларни бутун организмга етказишдан иборатдир. Бу жараён организмнинг самарали ишлаши учун зарур бўлган моддаларни олишга ёрдам беради.

Ичакларнинг морфофункционал хоссалари

Ичаклар икки асосий қисмдан иборат: кичик ичак ва катта ичак. Уларнинг ҳар бирининг ўз вазифалари ва хусусиятлари бор. Кичик ичак озиқ моддаларни асосан сингдириб, энергияга айлантиради, катта ичак эса сууиқликлар ва минерал моддаларни қайта ишлаб чиқариш ва танадан чиқаришни таъминлайди.

1. **Озиқ моддаларнинг ташилиши**
2. Озиқ моддалар, хусусан углеводлар, ёғлар ва белоклар кичик ичакда сингдирилади. Уларнинг сингдирилиши гастроинтестинал жаҳатдан

ривожланган микрофлора томонидан амалга оширилади. Шунингдек, сингдириш жараёнида витаминлар ва минерал моддалар ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

3. Ичак микрофлорасининг аҳамияти

4. Микрофлора ичаклар учун катта аҳамиятга эга. Унинг соғлом ҳолда бўлиши озиқ моддаларнинг сингдирилишини яхшилайти, организмга зарарли микроорганизмлардан ҳимоя қилади ва иммун тизимининг фаолиятини таъминлайди.

5. Йўл қўйиладиган хато ва уларни олдини олиш

6. Ичаклар фаолиятидаги бузилишлар озиқ моддаларнинг ёмон сингдирилишига олиб келиши мумкин. Бу қўшимча муаммоларга, масалан, паст энергия даражаларига, витамин ва минерал камчилигларига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун соғлом ичак микрофлорасини сақлаш учун йўл қўйиладиган хатолардан ҳоли бўлиш керак.

7. Ичакларнинг соғломлигини сақлаш усуллари

8. Ичаклар фаолиятини яхшилаш ва соғломлигини сақлаш учун бир қатор тадбирлар амалга оширилиши керак. Бунинг учун тўғри овқатланиш, соғлом ва мувозанатли диета муҳим аҳамиятга эга. Озиқ-овқатлар, аниқроқ айтганда, фибрага бой маҳсулотлар (ўсимликлар, ювиш ўсимликлари, кўкатлар) ва бактериялар учун фойдали пробиотиклар (йогурт, кефир) ичак микрофлорасининг соғлом ҳолда сақланишини таъминлайди.

Шунингдек, су билан таъминлаш ва рухсат этилган меъёрда жисмоний ҳаракатлар ичакларнинг соғломлигини сақлашга ёрдам беради. Спиртли ичимликлар ва сигаретлар ичаклар фаолиятига салбий таъсир кўрсатиши мумкин, шунинг учун уларни камайтириш ёки тўлиқ тўхтатиш тавсия этилади.

9. Биологик қўшимчалар ва уларнинг таъсири

10. Биологик қўшимчалар ичак микрофлорасини яхшилаш ва озиқ моддаларнинг сингдирилишида катта аҳамиятга эга. Масалан, квшқонмас

(milk thistle) ўсимлиги, унинг ўртақ компоненти бўлган силимарин, организмга ёрдам беради. Ушбу биологик қўшимчаларнинг организмга таъсири, айниқса, ичакларнинг детоксикация жараёнларини яхшилаш ва озик моддаларнинг самарали сингдирилишини таъминлашда муҳимдир.

11. Ичаклар фаолияти ва хасталиклар

12. Ичаклардаги ҳар қандай бузилишлар, масалан, дисбактериоз, синдромлари ва гастроинтестинал касалликлар, озик моддаларнинг ёмон сингдирилишига олиб келиши мумкин. Бу ҳолатлар, ўз навбатида, витаминлар ва минерал моддаларни танқ қилишга сабаб бўлиши ва саломатликни кескин бузиши мумкин. Шунинг учун ичаклардаги хасталикларни вақтида аниқлаш ва даволаш учун тиббий текширувлар олиб бориш керак.

13. Ичакларнинг ривожланиши ва замонавий тадқиқотлар

14. Ичаклар фаолиятининг муаммолари ва уларга бўлган таъсирлар ҳақида замонавий тадқиқотлар асосида қўплаб янги маълумотлар пайдо бўлмоқда. Биотехнология ва молекуляр биология соҳасидаги янги ютуқлар ичак микрофлорасини тадқиқ қилиш ва унинг таъсирини тушунишда муҳим рол ўйнайди.

Шунингдек, геномика ва метагеномикадаги ривожланишлар ичаклардаги микроорганизмлар турларининг аниқ классификациясини олиб бориш ва уларнинг инсон саломатлигига қандай таъсир кўрсатишини аниқлаш имконини беради.

11. Ичаклар ва иммун тизими ўртасидаги боғлиқлик

12. Ичаклар фаолияти ва иммун тизими орасида ёпишиқ ва мураккаб алоқалар мавжуд. Ичаклардаги иммун тизими, айниқса, кичик ичакдаги лимфа тўпланмалари (Пейер тақалари) организмга зарарли микроорганизмларга қарши ҳимоя функциясини бажаради. Бу тўпланмалар микробларнинг иммун тизимига танишиши ва уларга қарши жавоб бериш учун зарур бўлган антителоларни ишлаб чиқаради. Шунингдек, ичаклардаги микрофлора ўзгартирилиши иммун тизимининг салоҳиятини таъсир

килиши мумкин. Мукаммал ичак микрофлорасини сақлаш инсоннинг иммунитетини кучайтиришга ёрдам беради. Микробиомнинг соғломлигини сақлаш учун фойдали бактериялар ва микрофлорани рағбатлантириш мураккаб иммун жавобларни ташкил этишга ёрдам беради, бу эса вируслар ва бактерияларга қарши курашишни самарали қилади.

13. Ичаклар ва ёшга боғлиқ ўзгаришлар

14. Ичакларнинг фаолияти ва озик моддаларнинг сингдирилиши ёш ўтиши билан ўзгариши мумкин. Ёш ортган сайын ичакларнинг моторикаси пасайиши ва озик моддаларни сингдириш қобиляти камаяди. Шунинг учун ёшга оид касалликлар, масалан, дисбактериоз, ичаклар фаолиятини бузишга олиб келиши мумкин. Таърифланган вазиятлардан қочиш ва ёшга боғлиқ ўзгаришларнинг олдини олиш учун тўғри овқатланиш ва моддий ёрдам, шу жумладан, витамини ва минерал қўшимчаларни қабул қилиш тавсия этилади.

15. Ичакларнинг психоэмоционал соғлиққа таъсири

16. Сонги йилларда ичаклар ва психоэмоционал соғлиқ ўртасидаги алоқа ҳақида кўплаб тадқиқотлар олиб борилган. Ичаклар микрофлорасининг ишлаши ва эмоционал ҳолатлар ўртасидаги боғлиқликни англатувчи феномен "ичак-миёндор тўр" (gut-brain axis) деб аталади. Ичаклар микрофлорасининг соғлом ҳолда бўлиши, стресс, депрессия ва анксиетанинг олдини олишга ёрдам беради. Ичаклар ичидаги бактериялар серотонин, дофамин ва бошқа нейротрансмиттерларни ишлаб чиқаради, бу эса рухий ҳолатга таъсир кўрсатади.

17. Ичаклар фаолиятини кузатиш ва диагноз қўйиш

18. Ичакларнинг фаолиятини кузатиш ва узлуксиз текшириш инсоннинг умумий соғлиғи учун муҳим аҳамиятга эга. Соғлом ичаклар организмдаги энергия салоҳиятини, иммунитетни ва психоэмоционал ҳолатни мувозанатлаштиради. Шунинг учун, ишқаланиш, хавотир, ичак муаммолари, айниқса, кичик ичак ва катта ичакдаги хавфли симптомлар (ўзгарган овқат сингдириш, шишиш, қонлама, иштҳа йўқолиши)ни тез

аниқлаш ва даволаш муҳим ҳисобланади. Модерн диагностика усуллари, мисол учун, гастроскопия, колоноскопия, ултразвук ва анализлар, ичаклардаги муаммоларни аниқлаш ва даволаш учун самарали восита ҳисобланади.

19. Келажақдаги тадқиқотлар ва янги самаралар

20. Ичаклар фаолияти ва улар билан боғлиқ хасталикларнинг самарали даволашида янги тадқиқотлар муҳим роль ўйнайди. Ичак микрофлорасининг соғломлиги ва унинг таъсири, янги биотехнологиялар, генная терапия ва микробиомни тартибга солиш усуллари асосида тадқиқ этилмоқда. Ичакларнинг фаолиятини яхшилаш ва генетик ва микробиом муаммоларини тугатиш бўйича янги йўналишлар келажақда инсон саломатлигини яхшилашда муҳим қадамлар бўлиши мумкин.

Хулоса

Ичаклар инсон организмнинг мураккаб ва муҳим аъзоларидир, уларнинг соғломлиги озиқ моддаларнинг сингдирилиши, энергия ишлаб чиқариш ва иммун тизими билан боғлиқ жараёнларнинг самарали ишлашини таъминлайди. Ичаклар фаолиятининг яхшиланиши ва улар билан боғлиқ хасталикларнинг олдини олиш учун тўғри овқатланиш, соғлом турмуш тарзи, биологик қўшимчалар ва даволаш усуллари муҳимдир. Ичакларнинг соғломлигини сақлаш ва улар билан боғлиқ муаммоларга қарши курашиш инсоннинг умумий соғлиғи ва кундалик ҳаётига катта таъсир кўрсатади.

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. Atezhhanov 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.