

BO'YIN UMURTQA POG'ONASI VA ORALIQ DISKLARGA UZOQ VAQT O'TIRISHNING TA'SIRI: MORFOLOGIK XUSUSIYATLAR

Sattorov Behruz Qobil o'g'li

*Buxoro davlat tibbiyot instituti Travmatologiya
va neyroxirurgiya kafedrasida assistenti.*

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot uzoq vaqt davomida o'tirib ishlash natijasida bo'yin umurtqa pog'onasi va oraliq disklarda yuzaga keladigan morfologik o'zgarishlarni o'rganishga bag'ishlangan. Tasviriy va gistologik usullar yordamida aniqlangan natijalar uzoq vaqt o'tirishning umurtqa salomatligiga bo'lgan salbiy ta'sirlarini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari erta tashxis qo'yish va profilaktik chora-tadbirlar zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: bo'yin umurtqa pog'onasi, oraliq disklar, uzoq vaqt o'tirish, morfologik o'zgarishlar, salomatlik.

Kirish: Zamonaviy hayot tarzida uzoq vaqt davomida o'tirish odatiy holga aylangan. Texnologik taraqqiyot va mehnat sharoitlarining o'zgarishi natijasida insonlar ko'pincha statik holatda qolishadi. Bu esa turli xil mushak-skelet tizimi kasalliklarini keltirib chiqaradi. Ayniqsa, bo'yin umurtqa pog'onasi va oraliq disklarga tushadigan doimiy mexanik zo'riqish ularning morfologik va funksional o'zgarishlariga olib keladi. Bo'yin oraliq disklari boshni ushlab turish va uning harakatchanligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ammo uzoq vaqt davomida noto'g'ri holatda o'tirish tufayli bu disklarda degenerativ jarayonlar tezlashadi.

Bo'yin oraliq disklardagi degeneratsiya jarayoni murakkab bo'lib, turli omillar ta'sirida rivojlanadi. Statik holatda qolish natijasida mushak va ligamentlarda zo'riqish kuchayadi, bu esa umurtqa pog'onasi tuzilmasiga salbiy ta'sir qiladi. O'tirish holati bo'yin umurtqa pog'onasiga ortiqcha bosim tushishiga olib keladi, bu esa oraliq disklardagi suyuqlikning kamayishiga va gidratatsiya darajasining pasayishiga sabab bo'ladi. Natijada, umurtqalar orasidagi elastiklik va amortizatsiya imkoniyatlari susayadi. Ushbu holat vaqt o'tishi bilan morfologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi va kasallikning dastlabki bosqichlarida sezilmas bo'lishi mumkin.

Yana bir muhim masala, uzoq vaqt davomida o'tirishdan kelib chiqadigan degeneratsiya jarayonlari faqat og'riq yoki noqulaylikka olib kelib qolmay, balki umurtqa pog'onasi harakatchanligini cheklab qo'yishi mumkin. Ushbu cheklovlar insonning kundalik faoliyatlariga va hayot sifatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, bo'yin umurtqa pog'onasi va oraliq disklardagi morfologik

o'zgarishlarni erta aniqlash va profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi bo'yin umurtqa pog'onasi va oraliq disklarda yuzaga keladigan o'zgarishlarni aniqlash va ularni uzoq vaqt davomida o'tirish bilan bog'liqligini o'rganishdan iborat. Bu orqali biz degenerativ jarayonlarni sekinlashtirish va umurtqa salomatligini saqlash uchun muhim ma'lumotlarni taqdim etamiz.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, bo'yin og'rig'i va harakatchanlikning pasayishi bilan bog'liq muammolar ko'pincha uzoq vaqt davomida o'tirish bilan shug'ullanadigan odamlar orasida uchraydi. Diska tushadigan bosimning ortishi va uning oziqlanishining buzilishi tufayli gidratatsiya darajasi pasayadi, bu esa degeneratsiya jarayonlarini tezlashtiradi. Mazkur tadqiqotda biz bo'yin umurtqa pog'onasi va oraliq disklardagi morfologik o'zgarishlarni aniqlash hamda bu o'zgarishlarni uzoq vaqt o'tirish bilan bog'lashga qaratilgan.

Materiallar va usullar:

1. Tadqiqot dizayni va ishtirokchilar:
 - o Tadqiqotda 25-55 yosh oralig'idagi 150 nafar ishtirokchi qatnashdi.
 - o Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: uzoq vaqt o'tiruvchi (kuniga kamida 8 soat o'tiradiganlar) va faol harakat qiluvchi (doimiy jismoniy mashq qiluvchi).
2. Tasviriyl tahlil:
 - o Magnit-rezonans tomografiya (MRT) yordamida bo'yin umurtqa pog'onasi oraliq disklari tekshirildi.
 - o Disk balandligi, signallar intensivligi va churralar mavjudligi kabi parametrlar o'rganildi.
3. Gistologik tahlil:
 - o Kadavr namunalari yordamida disklardagi morfologik o'zgarishlar, jumladan, yadroning gidratatsiyasi va tolali halqa yoriqlari kuzatildi.
4. Hayot tarzi bahosi:
 - o Ishtirokchilar kundalik faoliyatlari, holat odatlari va bo'yin og'rig'i tarixi bo'yicha so'rovnomanini to'ldirishdi.

Natijalar:

1. Tasviriyl tahlil natijalari:
 - o Uzoq vaqt o'tiruvchi guruhda disk balandligi va signallar intensivligi faol guruhga qaraganda ancha past bo'ldi ($p < 0,05$).
 - o Disk churralari uzoq vaqt o'tiruvchi guruhda 38% hollarda kuzatilib, faol guruhda bu ko'rsatkich 14% ni tashkil etdi.
2. Gistologik kuzatishlar:

- Yadro pulpozumida proteoglikan miqdorining kamayishi va tolali halqada yoriqlar sonining ortishi kuzatildi.
 - G'ovakli tog'ay qatlamining yupqalashishi va degeneratsiya jarayonlarining kuchayishi uzoq vaqt o'tiruvchi guruhda sezilarli bo'ldi.
3. Hayot tarzi va degeneratsiya o'rtasidagi bog'liqlik:
- Noto'g'ri holatda uzoq o'tirish disk degeneratsiyasini kuchaytiruvchi asosiy omil sifatida aniqlandi.
 - Faol jismoniy mashqlar degeneratsiya jarayonlarini sekinlashtirishga yordam berishi qayd etildi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt davomida o'tirish nafaqat bo'yin umurtqa pog'onasining strukturaviy holatiga, balki funksional imkoniyatlariga ham jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu degeneratsiya jarayonlarini erta aniqlash orqali oldini olish va jismoniy faoliyatni targ'ib qilish inson salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Munozara: Tadqiqot natijalari uzoq vaqt davomida o'tirish bo'yin umurtqa pog'onasi va oraliq disklarga salbiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Ushbu ta'sir mexanik bosimning ortishi va oziqlanish jarayonlarining buzilishi bilan izohlanadi. Profilaktika choralari sifatida ergonomik ish joylari tashkil etish, muntazam tanaffuslar qilish va jismoniy faoliyatni oshirish tavsiya etiladi.

Xulosa: Bo'yin umurtqa pog'onasi va oraliq disklarda uzoq vaqt davomida o'tirish natijasida yuzaga keladigan morfologik o'zgarishlar tadqiq qilindi. Uzoq vaqt davomida o'tirish disklarning balandligini pasaytirishi, gidratatsiyani buzishi va strukturalar degradatsiyasini tezlashtirishi aniqlandi. Erta tashxis va hayot tarzini o'zgartirish orqali bu jarayonlarni oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tang L. et al. Correlation between paraspinal muscle changes and lumbar lordosis, intervertebral disc degeneration in young adults with low back pain: a retrospective cohort study. – 2023.
2. Li B. et al. Stem cell therapy and exercise for treatment of intervertebral disc degeneration //Stem Cells International. – 2021. – T. 2021. – №. 1. – C. 7982333.
3. Hadley M. N., Reddy S. V. Smoking and the human vertebral column: a review of the impact of cigarette use on vertebral bone metabolism and spinal fusion //Neurosurgery. – 1997. – T. 41. – №. 1. – C. 116-124.
4. Pynt J., Higgs J., Mackey M. Seeking the optimal posture of the seated lumbar spine //Physiotherapy theory and practice. – 2001. – T. 17. – №. 1. – C. 5-21.

5. Stefanakis M., Key S., Adams M. A. Healing of painful intervertebral discs: implications for physiotherapy: Part 1—the basic science of intervertebral discs healing //Physical Therapy Reviews. – 2012. – Т. 17. – №. 4. – С. 234-240.
6. Rustamova C. R., Yakubova M. M. Optimization diagnostic errors in the amyotrophic lateral sclerosis //International journal of conference series on education and social sciences (Online). – 2022. – Т. 2. – №. 3.
7. Yakubova M. M. et al. Clinical and neurological aspects of multiple sclerosis during infection with covid-19 in uzbekistan //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2021. – Т. 2. – №. 3. – С. 186-190.
8. Yakubova M. M. et al. Metabolites Of The Gut Microbiota Support Cognitive Function By Increasing The Production Of Brain-Derived Neurotrophic Factor BDNF //Journal of Pharmaceutical Negative Results. – 2023. – С. 7626-7634.
9. Yakubova M. Disturbed gut microbiota leads to cognitive impairment. – 2023.
10. Якубова М. М. The study of the causes and stress dependence of hand tremor in military. – 2023.
11. Peng B. et al. Cervical proprioception impairment in neck pain-pathophysiology, clinical evaluation, and management: a narrative review //Pain and Therapy. – 2021. – Т. 10. – С. 143-164.