

ERTA QARISHGA SABAB BO'LADIGAN OMILLAR

SARVINOZ ABDURAIMOVA TOJIMAHAMMAD QIZI*Buvayda Abu Ali ibn Sino nomidagi**Jamoat Salomatligi texnikumi**Terapiyada hamshiralik ishi fani o'qituvchisi***ANNOTATSIYA**

A'zo va sistemalarda o'ziga xos o'zgarishlar ro'y berib boradi, bu esa asta-sekin organizmning hayotga moslashuv imkoniyatlari susayishiga olib keladi. Odamlarning qarilik davri 75 yoshdan keyin boshlanadi (90 yoshdan oshgan kishilar uzoq umr ko'ruvchilardir), bu fiziologik qarilikdir bunda aqliy va jismoniy quvvat, ma'lum ish qobiliyati, xushchaqchaqlik va atrofga qiziqish saqlanadi. Turli noxush tashqi va ichki ta'sirotlar barvaqt yoki patologik qarishga olib keladi. Odatda, qarishning dastlabki belgilari odamda yetuklik davridan (shartli ravishda 60 yoshdan) so'ng boshlanadi. Lekin aslini olganda, qarish organizmning o'sishi va rivojlanishi to'xtagandan keyin sezila boshlaydi. Masalan, 30—35 yoshlarda biologik jarayonlarning faollik darajasi pasaya boshlaydi. Qarish turli to'qima va a'zolarida bir vaqtda boshlanmaydi va turli darajada kechadi, u organizm hujayralari yashash xususiyatlarining asta-sekin susaya borishidan iborat. Dastlab qarilik tufayli boshlangan o'zgarishlar amalda organizmning hayot sharoitlarining keskin o'zgarishlariga moslashuvchanlik jarayonini buzmasada, ammo borabora yosh ulg'ayib, o'zgarishlar kuchayganda organizm bunga endi ancha qiynalib moslashadi

Kalit so'zlar:Qarish, ovqatlanish tarzi, uyqusizlik, zararli odatlar, genetika, stress.

KIRISH

Qarish jarayoni, birinchi navbatda, yurak qon-tomir va nerv sistemasiga ta'sir qiladi; bunda bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tish qobiliyati qiyinlashadi. Tormozlanish jarayonining yetarli bo'lmasligi nerv sistemasi qo'zg'aluvchanligining oshishiga olib keladi, shu tufayli atrofdagi narsalarga moslanish va javob reaksiyalari sust ishlanib, sekin yo'qoladi; emotsional beqarorlik kuchayadi. Qarilik qo'pincha turli xil surunkali kasalliklar bilan kechadi, bu barvaqt qarib qolishga olib kelishi mumkin. Umuman yoshga xos o'zgarishlar bilan kasallanish o'rtasida ma'lum darajada bog'liklik bor. Qarilikda organizmning moslanuvchanlik va tiklanish imkoniyatlari susayadi, bu — kasalliklarning avj olishiga va ularning ancha og'ir o'tishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun kasallikning oldini olish barvaqt qarishga yo'l qo'ymaslikka yordam beradi. Hozirgacha Qarilik sabablari to'g'risida aniq fikr yo'q, lekin u bir qadar irsiyatga ham bog'liq. Ba'zi oilalarda uzoq umr ko'ruvchilarning nasldannaslga o'tganligi ma'lum.

Ayollarda qarilikning erkaklarga nisbatan kechroq kuzatilishi genetik apparatning xususiyatlariga va boshqalar omillarga (mas, ayollarda chekish, spirtli ichimliklar ichish kam) ham bog'liq bo'lishi mumkin. Ma'lumki, qarilik sur'ati turlicha bo'ladi: ba'zilar 75—80 yoshda, hatto ancha keyin ham turli ishlar bilan shug'ullanish uchun kuchquvvat va imkoniyat bo'ladi. Biroq yosh o'tishi bilan barcha odamlarda mehnat qobiliyati pasayadi, salga toliqadi. Shu sababli, yosh o'tganda kishining ahvoli yaxshi bo'lsa ham og'ir ish qilmaslik kerak. Qarilik davrida ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimiga qat'iy rioya etish, uxlashdan oldin ozroq sayr qilish, chiniqish muolajalari va boshqalar katta ahamiyatga ega. Biroq chiniqish muolajalari turini va muddatini, albatta, vrach bilan maslahatlashib olgan ma'qul. Aytib o'tilganlarga amal qilish barvaqt qarilikning oldini oladi va uning maromida kechishiga, shuningdek, odamning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini iloji boricha saqlab qolishga olib keladi. Qarilik sabablari va sirasrorlarini gerontologiya, ularda kechadigan kasalliklarni esa geriatriya fani o'rganadi

Amaliy jihatdan Insonni yoshartirib qarishiga yo'l qo'ymadigan va hamisha yosh bo'lib yuradigan usullar mavjud emas, ammo olimlar ayni qaysi odatlar qarilikning tezroq kelishiga hamda insonning yoshiga nisbatan katta ko'rinishiga sabab bo'lishini aniq ayta oladilar.

Bir kecha-kunduz davomida 5-6 soat uxlash

Yoshingizga nisbatan katta ko'rinmaslik va o'zingizni yaxshi his qilishingiz uchun bir kech-kunduzda kamida 7 soat uxlashingiz kerak. Uyquning nafaqat sifati, balki qaysi vaqtda uxlashga yotishingiz ham muhim. Agarda siz kechasi bilan bedor bo'lib, tongga yaqin uxlab, kunduz kuni esa 12 da uyg'onsangiz, hech qanday natijga erishmaysiz. Uyqu uchun eng qulay vaqt – 22:00-23:00.

Hamisha nimadir chaynab yurish yoki naycha orqali ichish odati

Hamisha og'izda nimanidir chaynab yurish odati ham og'iz sohasidagi teriga salbiy ta'sir ko'rsatadi va ajinlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Nimanidir chaynash yoki haddan ortiq yeyishga bo'lgan ehtiyoj asab kasalliklariga bog'liqdir. Shuning uchun og'zingizga biror nimani solishning o'rniga asabni tinchlantiruvchi narsalar bilan shug'ullaning, masalan, meditatsiya.

Noto'g'ri ovqatlanish meva va sabzavotlar qarishga qarshi kurashuvchi antioksidantlarga boydir. yollar go'zalliklari va salomatliklarini yo'qotmasliklari uchun bir kunda 5 portsiya meva va sabzavot iste'mol qilishlari kerak. Shirinliklardan esa voz kechish lozim, chunki ortiqcha shakar terining tarangligi uchun javob beruvchi kollagen moddasi parchalab yuboradi.

Nazariy jihatdan fiziologik qarish jarayoni mutlaqo barcha gormonlar ishlab chiqarishning pasayishi, erkin radikallarning to'planishi va DNKning mutatsion

nuqsonlari, telomerlarning uzunligi tufayli hujayralar va to'qimalarning tabiiy o'limi, shuningdek genetik dasturlashtirilgan moyillik bilan bog'liq. Gormonal fondagi yoshga bog'liq o'zgarishlar gormonlar darajasining pasayishi va ular orasidagi nisbatning buzilishidan iborat.

ASOSIY QISM

Kirish qismida ta'kidlanganidek, qarish jarayoniga sabab bo'luvchi omillar juda ko'p. Ushbu qarish jarayoniga ta'sir qiluvchi omillar amaliy va nazariy jihatdan tahlil qilinishi, ularning samaradorligini yanada yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Quyida omillar amaliy va nazariy jihatdan tahlil qilinib, misollar jadvalda ko'rsatilgan.

Amaliy jihatlar tahlili

Bir kecha-kunduz davomida 5-6 soat uxlash kerak. Misol uchun, uyquga to'ymaslik natijasida tananing himoya kuchi susayadi va turli xil kasalliklar kelib chiqadi; modda almashinuv jarayoni (metabolizm) sekinlashadi, ishtaha esa oshadi – ortiqcha vazn kelib chiqadi; miya faoliyati yomonlashadi, ko'z tagi qorayadi, teri tonusini yo'qotadi.

Hamisha nimadir chaynab yurish yoki naycha orqali ichish odati. Masalan, ko'pchilik odamlar ichimlikni naycha orqali ichishni yoqtiradi, biroq bu odat og'iz atrofida mayda ajinlarni keltirib chiqaradi, ularni keyin ketkazishning ilojisi yo'q.

Noto'g'ri ovqatlanish. Misol, ma'lumotlarga qaraganda, 60%-75% odamlar noto'g'ri ovqatlanadilar, ularning ratsionida meva va sabzavotlar yetishmaydi, ayniqsa yilning sovuq davrida

Nazariy jihatlar tahlili

Tananing fiziologik qarish jarayonini quyidagilar tezlashtiradi. Masalan, stress; giperglikemiya; semizlik; uyqu buzilishi; og'ir yuqumli kasalliklar; og'iz kontratseptivlaridan uzoq muddatli foydalanish qarish jarayonini tezlashtiruvchi omillardir.

Misollar jadvali

Qarish jarayonini tezlashtiruvchi omillar	Amaliy ta'siri	Nazariy asosi
Noto'g'ri ovqatlanish	Noto'g'ri ovqatlanish o'sib borayotgan organizmning zarur ozuqa moddalari bilan to'yinmasligiga olib keladi. Misol uchun, temir moddasi kam bo'lgan ratsion temir tanqisligi	Kerakli ozuqa moddalarining yetishmasligi quyidagi muammolarni yuzaga keltirishi mumkin: <ul style="list-style-type: none"> • doimiy bosh aylanishi; • kuchli toliqish;

	anemiyasi kasalligining ko'payishiga olib keladi	<ul style="list-style-type: none"> • immunitet tizimining zaiflashuvi; • tishlar parchalanishi; • bo'g'inlardagi muammolar; • suyaklar mo'rt bo'lib qolishi,
Stress	Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi.	Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin.
Uyqu buzilishi	Uyquning buzilishi, aqliy va jismoniy kuchni tiklash uchun to'liq davrning yetishmasligi — nafaqat sezilarli darajada umumiy ahvolni yomonlashtiradigan, balki deyarli barcha organizm tizimlari faoliyatining buzilishiga olib keladigan omillardan biridir.	Uyqudan mahrum qilish — qadimgi Xitoyda qo'llanilgan qiynoq usullaridan biri bo'lgan. Uxlay olmaslik kuchli bosh og'rig'iga, ong chalkashligiga, hushdan ketishga va gallyutsinatsiyaga sabab bo'ladi.
Zararli odatlar	Qariyalarda spirtli ichimliklar iste'mol qilish erta qarishga sabab bo'luvchi omil hisoblanadi.	Ayollar va erkaklar orasida erta qarishni oldini olish uchun zararli odatlarni yo'q qilish kerak. Spirtli ichimliklar iste'mol qilish organizmga salbiy ta'sir qiladi va erta qarishga sabab bo'ladi.

Yuqoridagi jadval qariyalarda erta qarishni oldini olish uchun quyidagi jadvallardan foydalaangan holda salomatligini mustahkamlashda ham qanday rol o'ynashini ko'rsatadi. Har bir usulning o'ziga xosligi amaliyotda va ilmiy tadqiqotlarda o'z isbotini topgan. Shu bilan birga, ushbu omillar qariyalar organizmiga zarar yetkazmasdan, tiklanishni tabiiy tarzda qo'llab-quvvatlaydi.

XULOSA

Erta qarishga sabab bo'ladigan omillar qariyalar salomatligini tiklash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, amaliy va nazariy jihatdan o'zining yuqori samaradorligini namoyon etadi. Ushbu omillar qariyalar organizmiga nozik va tabiiy tarzda ta'sir qilib, tiklanish jarayonini tezlashtiradi va erda qarishni oldini olishda qo'shimcha imkoniyatlar yaratadi. Amaliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri ovqatlanish, stress, uyqu buzilishi, zararli odatlarni oldini olish samarali natijalar beradi. Nazariy asoslar esa ushbu omillar ilmiy poydevorini yanada mustahkamlaydi.

Yangilik sifatida AQSH, Ispaniya va Norvegiya olimlari fuqarolarning qarish tezligini qiyosiy o'rganib chiqdi. Ular insult, ishemiya, turli onkologik va yurak-qon tomir kasalliklari, parkinson va alsgeymer, katarakta va glaukoma, yoshga bog'liq eshitish qobiliyatini yo'qotish kabi qarilik alomati sifatida kelib chiqadigan 92 kasallikdan qaysilari o'rta yoshdagi odamlarda paydo bo'lishini aniqladi. Tadqiqot dunyo bo'yicha o'rtacha "qarilik" 65 yoshni tashkil etishini, biroq ba'zi mamlakatlar aholisi qarilik kasalliklaridan ancha oldin aziyat cheka boshlashini ko'rsatdi.

Xulosa qilib aytganda Qarilik davrida ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimiga qat'iy rioya etish, uxlashdan oldin ozroq sayr qilish, chiniqish muolajalari va boshqalar katta ahamiyatga ega. Biroq chiniqish muolajalari turini va muddatini, albatta, vrach bilan maslahatlashib olgan ma'qul. Aytib o'tilganlarga amal qilish barvaqt qarilikning oldini oladi va uning maromida kechishiga, shuningdek, odamning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini iloji boricha saqlab qolishga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Daryo.uz
- 2.Zamin.uz