

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

TASHQI MUHIT OMILLARINING YURAK FAOLIYATI VA QON BOSIMIGA TASIRI

Akbarova Mehrinigor

Farg'ona Davlat universiteti Magistratura bo'limi
Biotexnologiya yo'nalishi 1- bosqich magistranti

Annotatsiya:

Odam organizmi o'zi doimo yashaydigan joyining iqlimiga, ob-havo sharoitiga moslashadi . ob-havoning inson salomatligiga uning mehnat qobiliyatiga va ruhiy kayfiyatiga ta'siri qadimdan ma'lum Ob-havoning noqulay o'zgarishlari ,ayniqsa, yurak qon tomir kasalliklari bilan og'rigan odamlarga ko'proq ta'sir etadi.

Kalit so'zlar:Tashqi muhit,inson organizmi,atmosfera,magnit bo'roni,yurak qon tomir,miokard infarkti,insult.

Atmosfera bosimi ortganda tashqi muhit havosining bosimi va odam tanasining barcha bo'shliqlaridagi bosim o'rtasida farq paydo bo'ladi. Bunday vaqtda , ayniqsa gipertoniya,revmatizm va yurakning boshqa kasalliklari bilan og'rigan odamlarda bosh og'rig'I , bo'g'inlarda yurakda og'riq seziladi . Arterial qon bosimi ko'tarilgan keksa odamlarda miyaning mayda qon tomirlari yorilishi oqibatida miyaga qon quyilishi mumkin.Atmosfera bosimi ortganda tashqi muhit havosining bosimi va odam tanasining barcha bo'shliqlaridagi bosim o'rtasida farq paydo bo'ladi. Bunday vaqtda , ayniqsa gipertoniya,revmatizm va yurakning boshqa kasalliklari bilan og'rigan odamlarda bosh og'rig'I , bo'g'inlarda yurakda og'riq seziladi . Arterial qon bosimi ko'tarilgan keksa odamlarda miyaning mayda qon tomirlari yorilishi oqibatida miyaga qon quyilishi mumkin.«Tashqi muhit omillarining yurak faoliyati va qon bosimiga ta'siri».Odam organizmi o'zi doimo yashaydigan joyining iqlimiga, ob-havo sharoitiga moslashadi . ob-havoning inson salomatligiga uning mehnat qobiliyatiga va ruhiy kayfiyatiga ta'siri qadimdan ma'lum Ob-havoning noqulay o'zgarishlari ,ayniqsa, yurak qon tomir kasalliklari bilan og'rigan odamlarga ko'proq ta'sir etadi.Odam organizmi o'zi doimo yashaydigan joyining iqlimiga, ob-havo sharoitiga moslashadi . ob-havoning inson salomatligiga uning mehnat qobiliyatiga va ruhiy kayfiyatiga ta'siri qadimdan ma'lum Ob-havoning noqulay o'zgarishlari ,ayniqsa, yurak qon tomir kasalliklari bilan og'rigan odamlarga ko'proq ta'sir etadi.Atmosfera bosimi ortganda tashqi muhit havosining bosimi va odam tanasining barcha bo'shliqlaridagi bosim o'rtasida farq paydo bo'ladi. Bunday

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

vaqtda , ayniqsa gipertoniya,revmatizm va yurakning boshqa kasalliklari bilan og'rigan odamlarda bosh og'rig'I , bo'g'inlarda yurakda og'riq seziladi . Arterial qon bosimi ko'tarilgan keksa odamlarda miyaning mayda qon tomirlari yorilishi oqibatida miyaga qon quyilishi mumkin.

Atmosfera bosimi ortganda tashqi muhit havosining bosimi va odam tanasining barcha bo'shliqlaridagi bosim o'rtasida farq paydo bo'ladi. Bunday vaqtda , ayniqsa gipertoniya,revmatizm va yurakning boshqa kasalliklari bilan og'rigan odamlarda bosh og'rig'I , bo'g'inlarda yurakda og'riq seziladi . Arterial qon bosimi ko'tarilgan keksa odamlarda miyaning mayda qon tomirlari yorilishi oqibatida miyaga qon quyilishi mumkin.

Atmosfera bosimi ortganda tashqi muhit havosining bosimi va odam tanasining barcha bo'shliqlaridagi bosim o'rtasida farq paydo bo'ladi. Bunday vaqtda , ayniqsa gipertoniya,revmatizm va yurakning boshqa kasalliklari bilan og'rigan odamlarda bosh og'rig'I , bo'g'inlarda yurakda og'riq seziladi . Arterial qon bosimi ko'tarilgan keksa odamlarda miyaning mayda qon tomirlari yorilishi oqibatida miyaga qon quyilishi mumkin. Atmosfera bosimi ortganda tashqi muhit havosining bosimi va odam tanasining barcha bo'shliqlaridagi bosim o'rtasida farq paydo bo'ladi. Bunday vaqtda , ayniqsa gipertoniya,revmatizm va yurakning boshqa kasalliklari bilan og'rigan odamlarda bosh og'rig'I , bo'g'inlarda yurakda og'riq seziladi . Arterial qon bosimi ko'tarilgan keksa odamlarda miyaning mayda qon tomirlari yorilishi oqibatida miyaga qon quyilishi mumkin. Yurak qon tomir kasalliklarining ko'p uchraydigan turlariga quyidagilar kiradi: ateroskleroz qon tomirlar devorining ichki yuzasida yog' va tuz moddalari to'planishi oqibatida tomir qattiqlashib, mo'rtlashib va torayib qolishi, gipertoniya arterial bosimning ko'tarilishi . yurakning ishemik kasalligi yurak muskullarida qon aylanishining buzilishi tufayli sodir bo'ladi, miokard infarkti qon aylanishini buzilishi tufayli yurak muskullarining ma'lum qismi yemirilishi insult(bosh miyaga qon quyilishi) kabilar kiradi.

Yurak qon tomir kasalliklarining ko'p uchraydigan turlariga quyidagilar kiradi: ateroskleroz qon tomirlar devorining ichki yuzasida yog' va tuz moddalari to'planishi oqibatida tomir qattiqlashib, mo'rtlashib va torayib qolishi, gipertoniya arterial bosimning ko'tarilishi .

yurakning ishemik kasalligi yurak muskullarida qon aylanishining buzilishi tufayli sodir bo'ladi,

miokard infarkti qon aylanishini buzilishi tufayli yurak muskullarining ma'lum qismi yemirilishi



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

insult(bosh miyaga qon quyilishi) kabilar kiradi.

Chekish va spirtli ichimlik ichishning yurak va qon tomir sistemasiga zararli ta'siri. Chekish va spirtli ichimliklr iste'mol qilish zararli odatdir. Bu moddalar odam organizmining barcha hujayra. To'qima va organlariga, jumladan, yurak qon tomir sistemasiga zararli ta'sir ko'rsatib , ateroskleroz , gipertoniya , yurakning ishemik kasalligi, yurak infarkti, miyaga qon quyilishi kabi og'ir kasalliklar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Chekuvchi insonlarda insult va yurak huruji kabi kasalliklarga uchrashi xavfi yuqori bo'ladi.

Chekuvchi insonlarda hid va tam bilish qobiliyati pasaya boradi va yuzlarida dog'lar hosil bo'ladi .

Barmoqlarida sariq dog'lar hosil bo'ladi.

Kuzatishlar shundan dalolar beradiki, 1000 nafar aqli zaif boladan 500 nafarining onasi, 70 nafarining esa otasi ham, onasi ham spirtli ichimlik iste'mol qilar ekan. Fransuz vrachi Demma 28 yil davomida eri ham xotini ham ichkilikbozlikka berilgan 10 ta oilani kuzatgan. Bu oilalarda tug'ilgan 57 bolaning 25 nafari yoshiga yetmay o'lgan, 5 nafarida tutqanoq kasali bo'lgan,5 nafarining bosh miyasida suv yig'ilgan, 12 nafari aqli zaif bo'lgan, faqat 10 bolagina sog'lom tug'ilgan . Tutqanoq kasali bilan og'rigan har 100 boladan 60 nafarining ota-onasi aroqxo'r bo'lgan.Magnit bo'ronlari — kompas magnit milining surilishini qo'zg'atuvchi Yer magnit maydonining keskin o'zgarishi. Magnit bo'ronlari bir vaqtda Yer yuzining katta hududlarida, ba'zan butun Yer yuzida kuzatiladi. Magnit bo'ronlari, ko'pincha, tun vaqtiga to'g'ri keladi. U, odatda, qutbiy yog'du, momaqaldiroq, zilzila paytida sodir bo'ladi va har 11 yilda kuzatiladigan Quyosh faolligining kuchayishi davrida tez-tez takrorlanib o'tadi.Magnit bo'ronlarining salomatlikka ta'siri haqida esa kardiolog shifokor Ramesh HAMROYEV ma'lumot beradi.E'tibor bergan bo'lsangiz, oramizda qachon qor - yomg'ir yog'ishini aniq aytib beruvchi insonlar yashashadi. Ularni yarim hazil, yarim chin ohangda tabiiy barometrlar deyishadi. Biroq boshqalar tabiatning bunday o'zgarishlarini sezishmaydi va ularga deyarli e'tibor berishmaydi. Agar magnit bo'ronlari hammaga birday ta'sir ko'rsatsa, nima uchun buni bir toifa insonlar sezishmaydi-yu, boshqa toifa kishilar og'ir qabul qilishadi? Inson ob-havoning injiqliklari yoki kutilayotgan magnit bo'ronini tanasining ma'lum a'zolaridagi o'zgarishlar, og'riq yoki sanchiqlar orqali sezadi. Butunlay sog'lom insonlarning organizmi bunday belgilarni his etolmaydi, biroq



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

surunkali xastaliklardan aziyat chekuvchi bemorlarda esa yuqoridagi alomatlar bo‘y ko‘rsatishi mumkin.

Kimlar xavf ostida?

Asosan yurak-qon tomir tizimi xastaliklaridan aziyat chekuvchi kishilar magnit bo‘ronlari chog‘ida ehtiyot bo‘lishlari darkor. Bilasiz, inson organizmida Mendeleev davriy jadvalining ko‘pgina elementlari mavjud. Jumladan, temir moddasi ham. U qizil qon tanachalari (eritrotsitlar) tarkibida bo‘lib, manfiy zaryadga ega. Fizikadagi bir xil zaryadlangan zarrachalarning o‘zaro itarilish qonuniga ko‘ra, tomirda qonning erkin harakati yuzaga keladi. Shu temir moddasiga magnit bo‘roni ta’sir qilganida esa zaryadlar o‘zgaradi. Bir-birini itarish o‘rniga torta boshlagan tanachalar tomirlarda qonning erkin harakatini qiyinlashtiradi. Natijada qon bosimi ortadi. Qon bosimining oshib turishi tomirlar ichki devorining shikastlaydi. Shikastlangan devorchalarga qonning shaklli elementlari yopishib, tomirlarda tromb xosil qiladi. Surunkali xastaliklarga, ayniqsa yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, gipertoniya va gipertenziyaga chalingan bemorlarda infarkt va insult kabi asoratlarning xavfi ortadi. Buning oldini olish uchun esa bemordan shifokor tavsiya qilgan qonni suyultiruvchi va boshqa dori vositalarni o‘z vaqtida qabul qilish, faol turmush tarzini kechirish, yuqori kaloriyalik taomlarni meva sabzavotlar bilan almashtirish shuningdek, kun tartibiga rioya etish talab qilinadi. Magnit bo‘ronlarining qonga qanday ta’sir ko‘rsatishini bilib oldik. Bundan tashqari bu tabiat injiqligi nerv tolalarini ham chetda qoldirmaydi. Bilasiz nerv tolalari mushaklarning asosiy quvvat manbai hisoblanadi. Magnit bo‘roni natijasida organizmida adrenalin va noradrenolin gormonlari ishlab chiqariladi. Bu gormonlar sog‘lom insonda bosh aylanishi, mushaklarda og‘rik, uyquchanlik yoki uyqusizlik, kayfiyatning o‘zgaruvchanligi, asabiylik, bosh aylanishi kabi belgilarni yuzaga keltirsa, xastalikka moyilligi bor bemorlar va qariyalarda miyaga qon quyilishi xavfi ortishi mumkin.

Xulosa:

Tadqiqotchilar tomonidan inson umri davomida o‘rtacha 3 000 marta magnit bo‘ronlarini boshdan kechirishi hisoblab chiqilgan. Tabiatning ushbu injiqligi salomatligingizga salbiy ta’sir ko‘rsatmasligi uchun esa quyidagi tavsiyalarga amal qilib borishingiz lozim:

Qon tomirlarida tromblar hosil bo‘lishining oldini olish uchun organizmida xolesterin miqdorini kamaytirishga intilish kerak. Demak, qattiq qovurilgan va



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

yogʻli taomlarni cheklash, alkogol va tamaki mahsulotlaridan butunlay voz kechasiz;

Qondagi adrenali va noradrenolin miqdorini meʼyorga keltirish uchun quvvatni sayr qilishga savrflash tavsiya etiladi. Yoki limonoʻt, marmarak kabi oʻsimliklardan damlama tayyorlab kun davomida oz-ozdan ichib boring;

Kontrast dush qabul qiling. Birinchidan, suv haroratining keskin oʻzgarishi qon tomirlarini kengaytirib qonning yaxshi aylanishiga xizmat qilsa, ikkinchidan, suv mushaklardagi tortishishini kamaytiradi. Shuning uchun profilaktika maqsadida ushbu amaliyotni oʻtkazib turish maqsadga muvofiq;

Internet tarmogʻidan magnit boʻroni yuz berishi kutilayotgan kunlarni aniqlashtirib oling-da, shu kunlarda jismoniy harakatni imkon qadar cheklang. Sport mashgʻulotlari bilan shugʻullanishni ham bir necha kunga kechiktirsangiz boʻladi; Imkon qadar tozalangan, hech boʻlmaganda, tindirilgan suv ichishga intiling. Chunki joʻmrakdan kelayotgan ichimlik suvi tarkibida ham turli metall qoldiqlari va xlor boʻlishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Numonjonov M.G., Parpiyev A.T., Bozorboyev Sh.A., Vakhobova Sh.A. Alkaloids in some medicinal plants (CAPPARIS L, HYPERICUM L, ACHILLEA L,) their structure and significance. SCIENCE AND EDUCATION scientific journal ISSN 2181-0842 volume 1, ISSUE 4. July 2020[4]
- 2.Bozorboyev Shokhrukhbek,Hamzaliyeva Madinabonu.TECHNOLOGY OF GROWING, HARVESTING AND STORAGE OF LEMON PLANTS. Volume 2 Issue 9, September 2022 ISSN 2181-2020
- 3.Odam va uning salomatligi darsligi B. AMINOV, T. TILAVOV, O. MAVLONOV Toshkent-2014[3]
- 4.NoʻMonjonov Muhiddin Gulomjon, O. G., OʻGʻLi, P. A. T., & OʻGʻLi, B. S. A. (2020). Oddiy boʻymodaron oʻsimligining morfo-fiziologik tavsifi va shifobaxsh xususiyatlari. Science and Education, 1(4), 26-29.
- 5.Numonjonov, MG, Parpiyev, AT, Numonjonova, MG, & Bozorboyev, SA (2021). Civandon (achillea millefoliuml.) oʻsimligidagi vitaminlar va ularning inson salomatligidagi ahamiyati. ACADEMICIA: Xalqaro multidisipliner tadqiqot jurnali , 11 (6), 912-917.
- 6.Xolmatov H.X., Ahmedov O. Farmakognoziya. - 1,2 qism.- Toshkent.: Fan, 2007.[6]
- 7.Xolmatov X. X., Habibov. Oʻzbekiston dorivor oʻsimliklari. Toshkent, 1971.[7]

