

TASHQI MUHIT OMILLARINING YURAK FAOLIYATI VA QON BOSIMIGA TASIRI.

M.T.Botirov

Tibbiyot fanlari doktori, dotsent

M.I.Akbarova

Farg'ona davlat universiteti 2- kurs 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'rikan 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'rikan 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'rikan 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'rikan 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'rikan 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 vaqtda , ayniqsa gipertoniya, revmatizm va yurakning boshqa kasalliklari bilan og'rikan 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

insult(bosh miyaga qon quyilishi) kabilar kiradi.

Asosan yurak-qon tomir tizimi xastaliklaridan aziyat chekuvchi kishilar magnit bo'ronlari chog'ida ehtiyot bo'lishlari darkor. Bilasiz, inson organizmida Mendeleyev 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 inijligi nerv tolalarini ham chetda qoldirmaydi. Bilasiz nerv tolalari mushaklarning asosiy quvvat manbai hisoblanadi. Magnit bo'roni natijasida organizmda 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 inijligi salomatligingizga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi uchun esa quyidagi tavsiyalarga amal qilib borishingiz lozim:

Qon tomirlarida tromblar hosil bo'lishining oldini olish uchun organizmda xolesterin miqdorini kamaytirishga intilish kerak. Demak, qattiq qovurilgan va yog'li taomlarni cheklash, alkogol va tamaki mahsulotlaridan butunlay voz kechasiz;

Qondagi adrenali va noradrenolin miqdorini me'yorga keltirish uchun quvvatni sayr qilishga savrflash tavsiya etiladi. Yoki limono't, marmarak kabi o'simliklardan damlama tayyorlab kun davomida oz-ozdan ichib boring;

Imkon qadar tozalangan, hech bo'lmaganda, tindirilgan suv ichishga intiling. Chunki jo'mrakdan kelayotgan ichimlik suvi tarkibida ham turli metall qoldiqlari va xlor bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Odam va uning salomatligi darsligi B. AMINOV, T. TILAVOV, O. MAVLONOV Toshkent-2014.[1]
2. Biologiya. 9-sinf (2010, A.Zikiriyayev, A.To'xtayev, I.Azimov, N.Sonin).[2]
3. www.liblary.uz[3]
4. www.ziyonet.uz[4]