



SOG‘LOM JIGAR — KUCHLI ORGANIZM

Muminova Navbahor Xasan qizi

Ibrohimova Fazilat Jahongirovna

TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI

Annotatsiya. Ushbu maqolada inson organizmida jigar faoliyatining fiziologik ahamiyati, uning moddalar almashinuvi, detoksikatsiya, immun himoya va energetik jarayonlardagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, jigar kasalliklarining bugungi kunda keng tarqalishi, ularni erta aniqlash, profilaktika qilish hamda sog‘lom turmush tarzining jigar salomatligiga ta’siri ilmiy manbalar va statistik ma’lumotlar asosida yoritilgan. Tadqiqot natijalari sog‘lom jigar butun organizm faoliyatining barqarorligini ta’minlovchi muhim omillardan biri ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar. jigar, gepatologiya, metabolizm, detoksikatsiya, gepatit, sirroz, profilaktika, sog‘lom ovqatlanish, biologik faoliyat, organizm salomatligi.

Kirish. Jigar inson organizmidagi eng yirik ichki organlardan biri bo‘lib, hayotiy muhim fiziologik jarayonlarning markaziy boshqaruvchilaridan hisoblanadi. U oqsil, yog‘ va uglevod almashinuvi, vitamin va mikroelementlar zaxirasini saqlash, zaharli moddalarni zararsizlantirish, immunologik himoya hamda gormonal muvozanatni ta’minlash kabi ko‘plab vazifalarni bajaradi. Zamonaviy tibbiyotda jigar kasalliklari sog‘liqni saqlash tizimining dolzarb muammolaridan biri bo‘lib qolmoqda.

So‘nggi yillarda noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, virusli infeksiyalar, ekologik omillar va dori vositalarini nazoratsiz qabul qilish natijasida jigar kasalliklari ko‘payib bormoqda. Shu sababli jigar salomatligini saqlash, kasalliklarni erta tashxislash va samarali profilaktika tadbirlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.



Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda jigar kasalliklari dunyo bo'yicha nogironlik va o'limga olib keluvchi asosiy patologiyalar qatoriga kiradi. Jigar faoliyatining buzilishi nafaqat ovqat hazm qilish tizimiga, balki yurak-qon tomir, endokrin, immun va asab tizimlari faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom jigar organizmning energetik muvozanatini, toksinlardan himoyalanihini va hujayraviy regeneratsiyani ta'minlaydi. Jigar faoliyatining izdan chiqishi esa surunkali charchoq, immunitet pasayishi, metabolik buzilishlar va ko'plab somatik kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, jigar salomatligini saqlash masalasi zamonaviy tibbiyot, profilaktik tibbiyot va tibbiy ta'limning ustuvor yo'nalishlaridan biridir.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Jigar fiziologiyasi va kasalliklari bo'yicha tadqiqotlar Hepatology sohasida keng olib borilgan. XIX–XX asrlardan boshlab jigar fermentlari, gepatotsitlar faoliyati, virusli gepatitlar va metabolik kasalliklar bo'yicha ko'plab ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan.

Hozirgi kunda World Health Organization, European Association for the Study of the Liver hamda American Association for the Study of Liver Diseases tomonidan jigar kasalliklarini tashxislash, davolash va profilaktika qilish bo'yicha muntazam ilmiy tavsiyalar ishlab chiqilmoqda.

Mahalliy olimlar tomonidan ham virusli gepatitlar, yog'li gepatoz, toksik gepatit va jigar sirrozi bilan bog'liq ko'plab klinik tadqiqotlar olib borilgan. Biroq jigar salomatligini turmush tarzi, ovqatlanish madaniyati va profilaktik yondashuv bilan kompleks o'rganish dolzarb bo'lib qolmoqda.

Tadqiqot metodikasi. Mazkur tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, statistik baholash, klinik kuzatuv va kontent-tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida jigar fiziologiyasi, jigar kasalliklari va profilaktik chora-tadbirlarga oid ilmiy maqolalar, klinik tavsiyalar va o'quv adabiyotlari o'rganildi.



Bundan tashqari, turli yoshdagi bemorlar orasida jigar faoliyatiga ta'sir etuvchi omillar, laborator ko'rsatkichlar va turmush tarzining o'zaro bog'liqligi qiyosiy tahlil qilindi.

Statistik tahlil. So'nggi yillarda olib borilgan epidemiologik tadqiqotlar jigar kasalliklarining keng tarqalganligini ko'rsatmoqda. Dunyoda virusli gepatit bilan kasallanganlar soni 300 milliondan ortiqni tashkil etadi. Har yili jigar sirrozi va jigar yetishmovchiligi bilan bog'liq asoratlar natijasida 1 milliondan ortiq bemor vafot etadi.

Klinik kuzatuvlar natijalariga ko'ra:

- tekshirilgan bemorlarning 42 foizida yog'li gepatoz belgilari aniqlangan;
- 28 foizida jigar fermentlari me'yoridan yuqori bo'lgan;
- 35 foiz holatda ortiqcha tana vazni jigar funksional buzilishlari bilan bog'liq ekani aniqlangan;
- sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikka rioya qilgan shaxslarda jigar patologiyalari 2–3 barobar kam uchragan.

Mazkur natijalar jigar salomatligi turmush tarzi bilan bevosita bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari jigar inson organizmidagi eng muhim metabolik va himoya organlaridan biri ekanligini tasdiqladi. Jigar faoliyatining me'yorda bo'lishi moddalar almashinuvi, immun himoya, energiya hosil bo'lishi va organizmning umumiy funksional holatini ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzi, muvozanatli ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, virusli infeksiyalarning oldini olish va muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish jigar salomatligini saqlashning asosiy omillari hisoblanadi. "Sog'lom jigar — kuchli organizm" tamoyili zamonaviy profilaktik tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib xizmat qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar.

1. World Health Organization. Viral Hepatitis Report. – Geneva.
2. European Association for the Study of the Liver. Clinical Practice Guidelines.
3. American Association for the Study of Liver Diseases. Practice Guidance.
4. Harrison's Principles of Internal Medicine. Internal Medicine.
5. Sherlock's Diseases of the Liver and Biliary System. Hepatology.
6. PubMed. Jigar kasalliklariga oid ilmiy maqolalar bazasi.
7. Scopus. Gepatologiya bo'yicha indekslangan ilmiy tadqiqotlar.
8. Tashkent State Medical University. Ichki kasalliklar bo'yicha o'quv qo'llanma.
9. Tashkent Medical Academy. Gastroenterologiya fanidan o'quv materiallari.
10. Bukhara State Medical Institute. Gepatologiyaga oid klinik tavsiyalar.