



## TERINING QARISH JARAYONI: SABABLARI VA ZAMONAVIY QARSHI CHORA-TADBIRLAR.

*Xaydarova Shaxrizoda*

*Siddiqova Amina*

*Sotimova Shohida*

*Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada terining qarish jarayoni, uning asosiy sabablari, tashqi va ichki omillar, shuningdek, zamonaviy tibbiyot va kosmetologiyada qo'llanilayotgan ilg'or qarshi chora-tadbirlar tahlil qilinadi. Terining biologik va fotokarish turlari o'rganilib, ularning molekulyar asoslari ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, antioksidantlar, kollagen terapiyasi, estetik tibbiyot muolajalari va hayot tarzi o'zgarishlari orqali qarish jarayonini sekinlashtirish imkoniyatlari yoritiladi. Tadqiqotlar tahlili orqali terining sog'lom va yosh holatini saqlab qolishning samarali usullari aniqlanadi.

**Kalit so'zlar:** Terining qarishi, fotokarish, biologik qarish, antioksidantlar, kollagen, kosmetologiya, teri parvarishi, zamonaviy terapiyalar.

Teri inson organizmining eng katta va ko'zga ko'rinadigan a'zovidir. U tashqi muhit bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqada bo'lib, organizmni himoya qilishda, termoregulyatsiya va moddalar almashinuvida muhim rol o'ynaydi. Teri qarishi nafaqat estetik muammo, balki sog'liq holatining o'zgarishlarini bildiruvchi signal hisoblanadi. Qarish tabiiy biologik jarayon bo'lib, unga ko'plab omillar — genetik, gormonal, atrof-muhit ta'sirlari va hayot tarzi sabab bo'ladi. Bugungi kunda terining qarishini sekinlashtirish va oldini olishga qaratilgan ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Terining qarishi murakkab biologik jarayon bo'lib, u ichki (endogen) va tashqi (ekzogen) omillar ta'sirida yuz beradi. Bu jarayon terining ingichkalashishi,



elastikligini yo‘qotishi, ajinlar paydo bo‘lishi, rangi o‘zgarishi va boshqa o‘zgarishlar bilan namoyon bo‘ladi. Qarishning asosiy belgilari orasida kollagen va elastin sintezining pasayishi, hujayra regeneratsiyasining sekinlashishi va erkin radikallar ta’siri mavjud. Ushbu maqolada qarish sabablari va zamonaviy profilaktika va davolash usullari haqida batafsil gaplashamiz.

#### Terining qarish sabablari

Terining qarishi ikki asosiy turga bo‘linadi: ichki va tashqi sabablar. Ichki sabablar tabiiy biologik jarayonlar bilan bog‘liq, tashqi sabablar esa atrof-muhit ta’sirida yuzaga keladi.

#### Ichki (endogen) sabablar

Bu sabablar genetik va fiziologik omillarga asoslangan bo‘lib, vaqt o‘tishi bilan muqarrar ravishda sodir bo‘ladi:

- Genetika va hujayra metabolizmi: DNK shikastlanishi, telomerlarning qisqarishi va hujayra funksiyalarining pasayishi terining ingichkalashishi va elastikligini yo‘qotishiga olib keladi.

- Gormonal o‘zgarishlar: Estrogen, testosteron va boshqa gormonlar darajasining pasayishi kollagen sintezini kamaytiradi, terining namligi va qalinligini pasaytiradi.

- Metabolik jarayonlar: Vaqt o‘tishi bilan to‘plangan hujayra shikastlanishlari va oksidativ stress (erkin radikallar) ta’sirida yuzaga keladi.

#### Tashqi (ekzogen) sabablar

Bu sabablar atrof-muhit ta’sirida kuchayib, qarishni tezlashtiradi va fotoqarish (photoaging) deb ataladi:

- Quyosh ultrabinafsha (UV) nurlari: Eng asosiy sabab bo‘lib, kollageni buzadi, ajinlar, pigmentatsiya va terining qo‘pollashishiga olib keladi.

- Havoning ifloslanishi va kimyoviy moddalar: Zaharli moddalar va ifloslanish erkin radikallarni ko‘paytirib, terining himoya funksiyasini buzadi.



- Chekish va spirtli ichimliklar: Chekish qon aylanishini buzadi va kollageni yo‘qotadi, spirt esa terining namligini kamaytiradi.

- Noto‘g‘ri ovqatlanish va stress: Antioksidantlar yetishmasligi va doimiy stress oksidativ stressni kuchaytiradi.

- Boshqa omillar: Ionlashtiruvchi nurlanish, zaharli moddalar va uyqusizlik.

Sabab turi	Asosiy misollar	Ta'siri teriga
Ichki	Genetika, gormonlar, DNK shikastlanishi	Yengil ajinlar, terining ingichkalashishi, elastiklik yo‘qolishi.
Tashqi	UV nurlari, ifloslanish, chekish	Chuqur ajinlar, pigmentatsiya, qo‘pollik va sarkanish.

#### Zamonaviy qarshi chora-tadbirlar

Zamonaviy yondashuvlar profilaktika (oldini olish) va davolashga bo‘linadi. Ular fiziologik asosga ega bo‘lib, hayot tarzi o‘zgarishlari, topikal vositalar, invaziv protseduralar va sistemik agentlarni o‘z ichiga oladi. 2025-yil holatiga ko‘ra, antioksidantlar, lazer texnologiyalari va personalizatsiyalangan terapiyalar keng tarqalgan.

#### Profilaktika va hayot tarzi o‘zgarishlari

Qarishni sekinlashtirishning eng samarali usuli – tashqi omillardan himoyalanih va sog‘lom hayot tarzi:

- Quyoshdan himoya: SPF 30+ quyoshdan himoya kremi ishlatish, kiyim va ko‘zoynaklar bilan himoyalanih – UV ta’sirini 90% gacha kamaytiradi.

- Sog‘lom ovqatlanish: Antioksidantlarga boy ovqatlar (mevalar, sabzavotlar, yong‘oqlar) – vitamin C, E, beta-karotin va seleniy erkin radikallarni neytrallaydi. Kalorivalarni cheklash ham yordam beradi.

- Jismoniy faollik va uyqu: Doimiy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi, uyqu esa regeneratsiyani ta’minlaydi.



- Stressni boshqarish va ijtimoiy aloqalar: Meditatsiya va ijtimoiy faollik terining sog‘ligini saqlaydi.

- Chekmaslik va ifloslanishdan qochish: Bu omillar ta’sirini kamaytirish qarishni sekinlashtiradi.

Topikal (tashqi) vositalar

Teriga suriladigan kremlar va serumlar:

- Antioksidantlar: Vitamin C (5-15%), E va B3 – kollagenni saqlaydi va pigmentatsiyani kamaytiradi.

- Retinoidlar (retinol, tretinoin): Kollagen sintezini rag‘batlantiradi, ajinlarni kamaytiradi.

- Gialuron kislotasi va peptidlar: Namlikni saqlaydi va hujayra metabolizmini faollashtiradi.

- Yashil choy polifenollari va soya izoflavonlari: Antioksidant ta’sir ko‘rsatadi.

Invasiv va zamonaviy protseduralar

Kosmetologik va tibbiy usullar:

- Kimyoviy peeling: Terining yuqori qatlamini tozalaydi, kollagenni rag‘batlantiradi (TCA 10-50%).

- Lazer va nur terapiyalari: CO2 lazer, IPL va radiochastota – kollagenni qayta tiklaydi, ajinlarni kamaytiradi.

- In’ektsiyalar: Botoks (dinamik ajinlarga qarshi), fillerlar (gialuron kislotasi, kaltsiy gidroksilapatit) va PRP (plazma boyitilgan trombotsitlar) – terini yoshartiradi.

- Boshqa: Mesoterapiya va fraksional fototermoliz – teri strukturasi yaxshilaydi.

Sistemik agentlar

Ichki qabul qilinadigan vositalar:



- Gormon almashtirish terapiyasi (GAT): DHEA, estrogen va testosteron – gormonlar darajasini tiklaydi, ammo xavf-xatarlari bor (yurak kasalliklari).

- Qo'shimchalar: Vitaminlar C, E, koenzim Q10 va seleniy – oksidativ stressni kamaytiradi.

<b>Chora-tadbir turi</b>	<b>Misollar</b>	<b>Samarasi</b>
Profilaktika	Quyosh kremi, antioksidant ovqat	Qarishni sekinlashtirish, himoya.
Topikal	Retinoidlar, vitamin C	Ajinlarni kamaytirish, namlik.
Invasiv	Lazer, botoks	Tez natija, kollagen tiklash.
Sistemik	GAT, qo'shimchalar	Umumiy ta'sir, gormonlar tiklash.

Terining qarishini to'xtatib bo'lmaydi, ammo zamonaviy usullar bilan sekinlashtirish mumkin. Mutaxassis maslahati bilan individual yondashuv tavsiya etiladi. Sog'lom hayot tarzi – eng samarali profilaktika.

### **Xulosa**

Terining qarish jarayoni murakkab va ko'p omillarga bog'liq bo'lib, uni sekinlashtirish mumkin, biroq to'xtatib bo'lmaydi. Ilm-fan va tibbiyotda bu yo'nalishda katta yutuqlarga erishilgan, ammo qarilikka qarshi kurashda eng samarali vosita — bu kompleks yondashuv va barqaror sog'lom turmush tarzidir.

Teri parvarishiga yoshligidan e'tibor qaratish zarur.

Antioksidantlar, SPF kremlar va to'g'ri ovqatlanishni kundalik hayotga tatbiq etish kerak.

Tibbiyot va kosmetologiya sohasida individual yondashuv asosida terapiyalar ishlab chiqilishi lozim.



Teri qarishini tahlil qiluvchi mahalliy ilmiy laboratoriyalarni rivojlantirish muhim.

Jamoatchilik orasida teri salomatligi bo'yicha ma'rifiy targ'ibot ishlarini kengaytirish kerak.

### **Adabiyotlar.**

1. Аббарова Д. Л., Негматова Г.Ш., Тогаева Г.С. «Клинико функциональный течения у больных сахарным диабетом 2 типа с автономной нейропатией». // The American Journal of Academic research. // Volume 2. (5) Стр 409-415. 2022

2. Нарбаев А.Н. Тогаева Г.С. «The Use of daily continuous glucose monitoring in clinical practice». //The American Journal of medical sciences and pharmaceutical research. // Volume 2. Issue 9. 2020.Стр 82-85

3. Орипов Ф.С., Тогаева Г.С. «Распространенность диабетической стопы пациентов с сахарным диабетом 2 типа в Самаркандской области» //Биомедицина ва амалиёт журнали. Жилд 7. сон 5. С. 143-147. Тошкент 2022г.

4. Орипов Ф.С., Тогаева Г.С. «Структурные особенности клеток островков Лангерганса у потомства с аллоксоновым диабетом». //Тиббиётда янги кун. №2. 2020г. Бухоро. стр 218-220.

5. Орипов Ф.С., Тогаева Г.С. «Распространенность диабетической стопы пациентов с сахарным диабетом 2 типа в Самаркандской области» //Биомедицина ва амалиёт журнали. Жилд 7. сон 5. С. 143-147. Тошкент 2022г.

6. Тогаева Г.С. «Ўз-уздини назорат қилиш мактабида ўқиган қандли диабет 2 тип билан касалланган беморларнинг клиник ва биохимиявий курсаткичлари». //Биомедицина ва амалиёт журнали 2 махсус сон. 2020 й Тошкент. 132-135-бет.

7. Togaeva Gulnora Siddikovna., Oripov Firdavs Suratovich., Davranova Aziza Davranovna.: "Structural features of cells of the islets of Langerhans in offspring with alloxonic diabetes" (Review article). //Annals of the Romanian Society for Cell Biology 2021; P.158-162