

QORIN BO'SHLIG'I ORGANLARI VA ULARNING PROFILAKTIKASI

Dadabayeva Parizoda

Farg'ona jamoat salomatligi

tibbiyot instituti assistenti

parizoddadabayeva@gmail.com

Muhammadjon Jaloliddinov G'ulomjon o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot

instituti 2-bosqich talabasi

muhammadjonjaloliddinov8@gmail.com

Annotatsiya: Qorin bo'shlig'i organlari inson organizmining eng muhim hayotiy tizimlaridan biri bo'lib, ovqat hazm qilish, modda almashinuvi, energiya ishlab chiqarish va toksinlarni zararsizlantirish kabi jarayonlarda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu tezisda qorin bo'shlig'i organlarining tuzilishi, ularning fiziologik vazifalari hamda ularni sog'lom saqlashning zamonaviy profilaktik choralari yoritiladi. Maqola jigar, oshqozon, me'da osti bezi, ichaklar, taloq va buyraklarning asosiy funksiyalarini hamda ularning kasalliklarini erta aniqlash va oldini olish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: qorin bo'shlig'i organlari, profilaktika, jigar, oshqozon, ichak, gigiyena, ovqatlanish madaniyati.

Asosiy qism

Inson tanasining ichki olami qorin bo'shlig'i go'yo yashirin bir hayot markazidir. U yerda har bir a'zo o'ziga xos ritmda, bir-birini to'ldirgan holda ishlaydi. Qorin bo'shlig'idagi organlar insonning nafaqat hayotini, balki hayot sifatini ham belgilaydi. Bu hududda joylashgan jigar, oshqozon, me'da osti bezi, o't pufagi, ichaklar, buyraklar va taloq bir-biriga chambarchas bog'langan murakkab tizimni hosil qiladi. Ularning uyg'un faoliyati tufayli inson har kuni ovqatlanadi, energiya oladi, tozalanadi va yashaydi.

Jigar bu ichki organlarning sultoni, u nafaqat modda almashinuvining markazi, balki tananing tabiiy himoya qal'asidir. U tanaga kirgan toksinlarni zararsizlantiradi, qon tarkibini tozalaydi, yog'lar va oqsillarni qayta ishlaydi. Shuningdek, jigar o't ishlab chiqarib, hazm jarayoniga bevosita hissa qo'shadi. Jigar shikastlansa, butun organizm muvozanatini yo'qotadi, chunki u tananing detoksifikatsiya tizimi sifatida doimo hushyor turadi.

Oshqozon esa inson tanasidagi eng nozik, ammo qudratli laboratoriyadir. U yerda har bir luqma kimyoviy o'zgarishlarga uchraydi, oziqa moddalarga aylanadi. Oshqozon shirasidagi kislotalar oziqni parchalab, hazmni boshlaydi. Lekin bu a'zo

ham nihoyatda injiq ortiqcha stress, notekis ovqatlanish, fastfud, chekish yoki spirtli ichimliklar oshqozon devorini shikastlab, gastrit yoki yara keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun oshqozon sog‘lom hayotning eng sezgir ko‘rsatkichi hisoblanadi.

Me‘da osti bezi ko‘p hollarda e‘tibordan chetda qoladi, lekin uning ahamiyati beqiyos. Bu bez nafaqat hazm fermentlarini ishlab chiqaradi, balki insulin gormoni orqali qondagi shakar miqdorini muvozanatda ushlab turadi. Shu bois uning faoliyati buzilsa, qandli diabet kabi og‘ir kasalliklar yuzaga keladi. Inson hayotining har bir kuni, har bir quvvati, hatto kayfiyati ham ushbu kichik, ammo kuchli organing barqarorligiga bog‘liq.

Ichaklar esa tananing “ichki hayot yo‘li”dir. U yerda oziq-ovqatning so‘rilishi, suvning qayta ishlanishi, mikrofloraning muvozanati sodir bo‘ladi. Ingichka ichak oziqa moddalarning qonga o‘tishini ta‘minlasa, yo‘g‘on ichak tanani tozalash jarayonini yakunlaydi. Shuning uchun ichaklarning sog‘lom ishlashi organizmning tozaligi, yengilligi va immunitetining kuchliligi bilan chambarchas bog‘liq.

Taloq esa, ko‘pincha kam tilga olinadigan, ammo tananing sokin himoyachisidir. U qon hujayralarini yangilaydi, organizmni bakteriyalar va viruslardan himoya qiluvchi limfotsitlar ishlab chiqaradi. Buyraklar esa tananing filtri bo‘lib, ular organizmdan ortiqcha suyuqlik va zaharli moddalarni chiqaradi. Buyraklar toza ishlamasa, butun organizm ifloslanadi, chunki ular hayotning har bir tomchisida tiniqlik va muvozanatni saqlab turadi.

Bu organlar birgalikda ishlaganda inson tanasi mukammal uyg‘unlikda bo‘ladi. Ammo hayot tarzi o‘zgarsa, bu muvozanat buziladi. Noto‘g‘ri ovqatlanish, harakatsizlik, stress, chekish, spirtli ichimliklar va gigiyenaning e‘tibordan chetda qolishi qorin bo‘shlig‘i organlari uchun eng katta dushmandir. JSST ma‘lumotlariga ko‘ra, bugungi kunda dunyo aholisining qariyb 60 foizi oshqozon-ichak tizimi bilan bog‘liq muammolardan aziyat chekadi.

Profilaktika esa bu muammolarning eng qudratli davo yo‘lidir. Avvalo, inson o‘z tanasiga hurmat bilan qarashi, sog‘lom ovqatlanishni hayot tarziga aylantirishi kerak. Har kuni tabiiy, toza, sabzavot va mevalarga boy taomlarni iste‘mol qilish, spirtli ichimlik va yog‘li ovqatlardan cheklanib, me‘yorni bilish lozim. Ovqatlanish madaniyati bu faqat nima yeyish emas, balki qanday va qachon yeyishni bilishdir.

Jismoniy harakat ham muhim omil. Oddiy yurish, nafas mashqlari, engil yugurish yoki suzish bu nafaqat yurakni, balki qorin bo‘shlig‘i organlarini ham faol harakatda ushlab turadi. Chunki harakat qon aylanishni yaxshilaydi, hazm jarayonini faollashtiradi, shish va tutilishlarning oldini oladi.

Gigiyenaga amal qilish eng oddiy, ammo eng samarali profilaktika chorasi. Ovqatdan oldin qo‘l yuvish, suvni qaynatib ichish, sabzavot va mevalarni tozalash, oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri saqlash bu oddiy odatlar, ammo ularning foydasi ulkan. Ular ichak infeksiyalari va oshqozon kasalliklarining aksarini yo‘qqa chiqaradi.

Shuningdek, ruhiy osoyishtalik ham qorin bo'shlig'i organlarining sog'lig'ida muhim rol o'ynaydi. Inson kayfiyati, stress darajasi, hissiyotlari to'g'ridan-to'g'ri oshqozon kislotasi, ichak harakati va jigar faoliyatiga ta'sir qiladi. Shuning uchun tinchlik, uyqu va ijobiy fikrlash sog'lom tananing eng tabiiy dorisidir.

Shifokorlar har yili muntazam tekshiruvdan o'tishni tavsiya etadi. Oddiy ultratovush tekshiruvi, qon va siydik tahlili orqali ko'plab kasalliklar erta bosqichda aniqlanadi. Bu esa, nafaqat kasallikni davolash, balki sog'lom umrni uzaytirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, qorin bo'shlig'i organlari inson hayotining markaziy energiya manbai, ichki muvozanat va ruhiy tinchlikni saqlovchi kuchdir. Ularni asrash bu o'z hayotingni, o'z kelajagingni asrashdir. Sog'lom ovqatlanish, gigiyena, harakat va ruhiy barqarorlik bu oddiy, ammo hayotni go'zal qiluvchi oltin to'rtta qoidadir.

Xulosa: Qorin bo'shlig'i organlari inson hayotiy faoliyatining markaziy bo'g'inlaridan biri bo'lib, ularning sog'lom ishlashi to'liq tarzda hayot sifatini belgilaydi. Har bir inson o'z salomatligini asrash uchun muntazam profilaktik choralarni ko'rishi, sog'lom ovqatlanish va gigiyenaga amal qilishi lozim. Shuningdek, har yili tibbiy ko'rikdan o'tish va kasallik alomatlari paydo bo'lganda shifokorga murojaat qilish eng muhim qadamdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). *Global Health Observatory Data Repository*, 2024.
2. Karimov, A. va boshq. *Inson anatomiyasi va fiziologiyasi*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2022.
3. Rahimova, M. *Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining oldini olishda zamonaviy yondashuvlar*. Toshkent tibbiyot jurnali, №3, 2023.
4. World Health Organization. *Digestive Diseases Prevention Strategies*, Geneva, 2024.