

UYQU TARTIBI VA UNING GIGIENASI

Muallif: Manonova Bibisora

Qarshi davlat universiteti Tibbiyot fakulteti

Pediatrica ishi yo'nalishi 1-kurs talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada inson hayotining uchdan bir qismini tashkil etadigan, lekin ahamiyati ko'pincha kam baholanadigan biologik jarayon — uyqu, uning tartibi va gigienasi masalalari ilmiy nuqtai nazardan keng yoritiladi. Uyqu — bu nafaqat dam olish, balki bosh miya faoliyatini tiklash, xotirani mustahkamlash, immun tizimini quvvatlantirish va organizmda kechadigan ko'plab biokimyoviy jarayonlarni boshqarib turuvchi murakkab fiziologik holatdir. Maqolada uyquning sekin to'liq (NREM) va tezkor (REM) bosqichlari, sirkad ritmlar, melatonin gormonining roli batafsil tahlil qilinadi.

Shuningdek, turli yoshdagi odamlar uchun uyqu me'yorlari, uyqu gigienasining asosiy qoidalari, uyquning buzilishi natijasida yuzaga keladigan kasalliklar (insomniya, uyqu apnoesi, narkolepsiya) hamda zamonaviy turmush tarzining (smartfon, "ko'k yorug'lik", surunkali stress) uyquga salbiy ta'siri muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari to'g'ri uyqu tartibi va gigienaga rioya qilish jismoniy va aqliy salomatlik, hayot sifati va ish unumdorligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

KALIT SO'ZLAR: Uyqu, uyqu tartibi, uyqu gigienasi, sirkad ritm, melatonin, NREM bosqichi, REM bosqichi, insomniya, uyqu apnoesi, sog'lom turmush tarzi, "ko'k yorug'lik".

KIRISH

Uyqu — barcha tirik organizmlar uchun hayotiy zarur bo'lgan fiziologik jarayondir. Inson o'rtacha umrining qariyb uchdan bir qismini uyquda o'tkazadi. 25 yil yashagan inson taxminan 8 yilini, 75 yashagan kishi esa 25 yilini uyquda o'tkazgan bo'ladi. Bu ulkan vaqt evolutsion taraqqiyot davomida tasodifiy ravishda shakllanmagan — uyqu hayot davomiyligi va sifati uchun nihoyatda muhim bo'lgan biologik funksiyalarni bajaradi.

Ko'pincha odamlar uyquni shunchaki dam olish, organizmning "o'chirilgan" holati deb tushunishadi. Aslida esa uyqu paytida bosh miya juda faol ishlaydi: ma'lumotlar tartibga solinadi, xotira mustahkamlanadi, hujayralar tiklanadi, immun tizimi quvvatlantiriladi, gormonal balans sozlanadi va organizmda to'plangan zaharli moddalar tozalanadi. So'nggi yillarda ilmiy izlanishlar uyqu paytida bosh miyada glimfatik tizim — miyaning maxsus tozalanish tizimi — faoliyat ko'rsatishini va uyqu

paytida zararli oqsillar (jumladan, Altsgeymer kasalligi bilan bog'liq beta-amiloid) bosh miyadan chiqarib yuborilishini isbotladi.

Bugungi zamonaviy hayot tarzi — kechki o'tirishlar, smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, surunkali stress, ish va o'qishdagi yuklamalar — uyqu sifatini sezilarli darajada pasaytirib yubormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab kattalarning 30–40 foizi muntazam uyqu buzilishlaridan aziyat chekadi. Bu holat shunchaki charchoq emas, balki yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, depressiya, immunitet pasayishi va hatto erta o'limga olib keluvchi jiddiy xavf omilidir.

Shuning uchun uyqu tartibi va uning gigienasi masalasi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb mavzudir. Ushbu maqolada uyquning fiziologik mexanizmlari, uning bosqichlari, turli yoshdagi me'yorlari, gigiena qoidalari, uyqu buzilishlari va ularning oldini olish usullari batafsil yoritiladi.

UYQUNING FIZIOLOGIK ASOSLARI VA BOSQICHLARI

Zamonaviy somnologiya (uyqu haqidagi fan) ma'lumotlariga ko'ra, uyqu bir xil holat emas — u o'ziga xos siklik tuzilishga ega bo'lib, ikki asosiy bosqichdan iborat: sekin to'liqlik uyqu (NREM — Non-Rapid Eye Movement) va tezkor uyqu (REM — Rapid Eye Movement). Tunda bu bosqichlar bir necha marta almashinib turadi va har bir sikl o'rtacha 90–120 daqiqa davom etadi. Sog'lom kattalar bir kechada 4–6 ta sikldan o'tadi.

NREM uyquasi o'z navbatida 3 bosqichga bo'linadi:

- N1 — yuza, uxlay boshlash bosqichi. Mushaklar bo'shashadi, nafas sekinlashadi, ko'zlar sekin harakatlanadi. Bu bosqich 5–10 daqiqa davom etadi.
- N2 — chuqurroq uyqu bosqichi. Yurak urishi va tana harorati pasayadi, miyada xarakterli “uyqu duksimon to'liqlari” (sleep spindles) paydo bo'ladi. Uyquning umumiy vaqtining qariyb 45–55 foizini tashkil qiladi.
- N3 — eng chuqur uyqu bosqichi (sekin to'liqlik uyqu, slow-wave sleep). Aynan shu bosqichda jismoniy tiklanish, o'sish gormoni ishlab chiqarilishi, mushaklarning tiklanishi va immun tizimining mustahkamlanishi sodir bo'ladi.

REM bosqichi uyquga ketgandan taxminan 90 daqiqa o'tgach boshlanadi va har bir keyingi siklda uzayib boradi. Bu bosqichda ko'zlar yuqum qovoq ostida tezkor harakatlanadi, miya juda faol ishlaydi, asosiy mushaklar deyarli butunlay falaj holatga keladi. Aynan REM bosqichida tushlar yorqin va emotsional tarzda ko'riladi. REM uyquasi xotirani mustahkamlash, yangi ma'lumotlarni o'rganish, kreativ fikrlash va emotsional muvozanat uchun nihoyatda zarur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, REM bosqichi yetishmasa, inson kechagi ma'lumotlarni eslab qola olmaydi va kayfiyati barqarorligini yo'qotadi.

Uyqu va uygʻoqlikni boshqaruvchi asosiy mexanizm — bu sirkad ritm (24 soatlik biologik soat) hisoblanadi. Sirkad ritm bosh miyadagi gipotalamusning suprakiazmatik yadrosi tomonidan boshqariladi va asosan yorugʻlik–qorongʻulik signalariga moslashadi. Qorongʻulik tushganda epifiz bezi melatonin gormonini ishlab chiqaradi — bu “uyqu gormoni” deb ataladi va organizmni dam olishga tayyorlaydi. Tongda quyosh nuri koʻzga tushganda melatonin ishlab chiqarilishi toʻxtaydi, kortizol darajasi ortadi va inson uygʻonadi. Aynan shu sababli yorugʻlik va qorongʻulik tartibining buzilishi (masalan, kechqurun smartfon ekranidagi koʻk yorugʻlik) melatonin ishlab chiqarilishini bostiradi va uyquga ketishni qiyinlashtiradi.

TURLI YOSHDAGI UYQU ME'YORLARI

Uyqu ehtiyoji yoshga qarab sezilarli oʻzgaradi. Amerika Uyqu Fondi (National Sleep Foundation) va Amerika Uyqu Tibbiyot Akademiyasi tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalarga koʻra, turli yosh guruhlar uchun oʻrtacha uyqu davomiyligi quyidagicha:

- Yangi tugʻilgan chaqaloqlar (0–3 oy) — kuniga 14–17 soat.
- Goʻdaklar (4–11 oy) — 12–15 soat.
- Erta yoshdagi bolalar (1–2 yosh) — 11–14 soat.
- Maktabgacha yoshdagi bolalar (3–5 yosh) — 10–13 soat.
- Maktab yoshidagi bolalar (6–13 yosh) — 9–11 soat.
- Oʻsmirlar (14–17 yosh) — 8–10 soat.
- Yosh kattalar (18–25 yosh) — 7–9 soat.
- Kattalar (26–64 yosh) — 7–9 soat.
- Keksa yoshdagilar (65+ yosh) — 7–8 soat.

Koʻrinib turibdiki, yosh oshgan sari uyqu ehtiyoji kamaymaydi — qariyalar ham kamida 7 soat uxlashi kerak. Lekin keksalik bilan birga uyquning tuzilishi oʻzgaradi: chuqur N3 bosqichi qisqaradi, uyqu yuza tortadi va bir necha bor uygʻonish hollari koʻpayadi. Shu sababli koʻplab keksalar tushki vaqtda qisqa “bir piyola” uyqu olishni afzal koʻradi.

Bola va oʻsmirlar uchun yetarli uyqu ayniqsa muhim, chunki bu yoshda bosh miya va butun organizm faol rivojlanadi. Tunda chuqur uyqu bosqichida oʻsish gormoni ishlab chiqariladi — bu bolalarning boʻyi oʻsishi, suyak va mushaklar rivojlanishi uchun zarur. Yetarli uyqu olmaydigan bolalar maktabda diqqatini jamlay olmaydi, xotirasi zaiflashadi, kayfiyati oʻzgaruvchan boʻladi va oʻqish ulgurmoqi pasayadi. Tadqiqotlar uyqu yetishmovchiligi bolalarda semizlik, ADHD (eʼtibor yetishmovchiligi sindromi) va depressiya rivojlanishida muhim omil ekanligini koʻrsatdi.

UYQU GIGIENASINING ASOSIY QOIDALARI

Uyqu gigienasi (sleep hygiene) — bu sog'lom va sifatli uyqu olish uchun rioya qilinishi kerak bo'lgan kundalik odatlar va shart-sharoitlar majmuasidir. To'g'ri uyqu gigienasi ko'pgina uyqu muammolarining oldini olishga va dorisiz tarzda hal qilishga yordam beradi. Asosiy qoidalar quyidagilardir:

- Doimiy uyqu tartibi — har kuni (shu jumladan dam olish kunlari ham) bir vaqtda yotish va bir vaqtda uyg'onish. Bu organizmning sirkad ritmi mustahkamlanishiga yordam beradi.
- Yotishdan kamida 1–2 soat oldin ekranli qurilmalardan (smartfon, planshet, televizor, kompyuter) voz kechish. Ekranlardan tarqaladigan ko'k yorug'lik melatonin sintezini bostiradi va uyquga ketishni qiyinlashtiradi.
- Yotoq xonasini uyqu uchun mos sharoitda tutish — harorati 18–20 darajada, qorong'i, sokin, toza havoli bo'lishi tavsiya etiladi. Yotoq xonasida ish stoli, televizor bo'lmasligi maqsadga muvofiq.
- Kechki ovqatlanishni yotishdan 2–3 soat oldin tugatish. Och qoringa yoki to'la qorin bilan yotish uyqu sifatini pasaytiradi. Yotishdan oldin og'ir, yog'li, achchiq taomlardan saqlanish kerak.
- Tushdan keyin va ayniqsa kechqurun kofein (qahva, qora choy, energetik ichimliklar, shokolad) iste'molini cheklash. Kofein organizmda 6–8 soatgacha saqlanib qoladi va uyquga to'sqinlik qilishi mumkin.
- Spirtli ichimliklar va chekishdan voz kechish. Spirtli ichimliklar dastlab uyquga yordam berayotgandek tuyulsa-da, aslida uyquning chuqur bosqichlarini buzadi va kechasi tez-tez uyg'onishlarga sabab bo'ladi.
- Kunduz kuni yetarli jismoniy faollik bilan shug'ullanish — ammo yotishdan 2–3 soat oldin og'ir mashqlardan saqlanish. Sport mashqlari sutkaning birinchi yarmida yoki erta kechqurun bajarilsa, uyqu sifatini sezilarli yaxshilaydi.
- Yotishdan oldin sokinlashtiruvchi marosimlar — iliq dush, kitob o'qish, sokin musiqa tinglash, meditatsiya yoki nafas mashqlari — bajarish.
- Kunduz kuni uzoq vaqt (30 daqiqadan ortiq) yoki kech soatlarda tushki uyqu olmaslik, chunki bu kechki uyquga to'sqinlik qiladi.
- Tongda qisqa vaqt bo'lsa-da quyosh nuri ostida bo'lish — bu sirkad ritmni sozlashga va kechqurun melatoninning o'z vaqtida ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

Yana bir muhim qoida — agar 20 daqiqa davomida uyquga keta olmasangiz, to'shakda zo'riqib yotmasdan, turib boshqa xonaga o'tib, biror sokin mashg'ulot bilan (yorug' ekran ko'rmagan holda) mashg'ul bo'ling va uyqu kelganda yana to'shakka qayting. Bu psixologik usul to'shakni faqat uyqu joyi sifatida qabul qilishga o'rgatadi.

UYQU BUZILISHLARI VA ULARNING OQIBATLARI

Zamonaviy tibbiyot 80 dan ortiq uyqu kasalliklarini tasniflagan. Eng keng tarqalganlari quyidagilardir:

Insomniya (uyqusizlik) — uyquga keta olmaslik, kechasi tez-tez uygʻonish yoki erta uygʻonib qaytib uxlay olmaslik bilan kechadigan eng keng tarqalgan uyqu buzilishidir. Insomniya bilan dunyoda kattalarning 10–15 foizi muntazam aziyat chekadi. Uning sabablari surunkali stress, anksiyetli buzilishlar, depressiya, ogʻriq, ayrim dorilar va kofein isteʼmoli bilan bogʻliq boʻlishi mumkin.

Uyqu apnoesi (Sleep apnea) — uyqu paytida nafas olishning takroran qisqa vaqtli toʻxtab qolishi bilan kechadigan jiddiy kasallikdir. Eng koʻp uchraydigan turi obstruktiv uyqu apnoesi boʻlib, u xirillab uxlash, kechasi toʻsatdan uygʻonish, tongda bosh ogʻriq va kunduzgi haddan tashqari uyquchanlik bilan namoyon boʻladi. Davolanmagan uyqu apnoesi gipertoniya, yurak xurujlari, insult va qandli diabet rivojlanishi xavfini sezilarli oshiradi. Asosiy davolash usuli — CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) qurilmasi orqali nafas yoʻlini ochiq tutib turish.

Narkolepsiya — kunduz kuni toʻsatdan ortiqcha uyquga ketib qolish bilan kechadigan nevrologik kasallik. U miyada uygʻoqlikni boshqaruvchi gipokretin (orexin) gormoni yetishmovchiligi bilan bogʻliq.

Tinchsiz oyoqlar sindromi — yotishdan oldin oyoqlarda noxush sezgilar, oyoqni harakatlantirishga boʻlgan kuchli ehtiyoj bilan namoyon boʻladi va uyquga ketishni qiyinlashtiradi.

Sirkad ritm buzilishlari — “tungi smena ishchilari sindromi”, “jet lag” (vaqt mintaqalarini tez almashtirish natijasidagi buzilish), kechikuvchi uyqu fazasi sindromi — bularning barchasi zamonaviy hayot tarzining tipik muammolaridir.

Surunkali uyqu yetishmovchiligi organizmga ulkan zarar yetkazadi. Bir tunlik uyqusizlik (24 soatlik uygʻoqlik) odamning reaksiyasini va diqqatini 1 promille alkogol qonidagi darajasiga teng tarzda buzadi. Doimiy uyqu yetishmovchiligi esa yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet 2-tipi, semizlik, immunitet pasayishi, depressiya, anksiyetli buzilishlar, xotira buzilishi, kreativlik va mehnat unumdorligi pasayishi xavfini sezilarli oshiradi. Tadqiqotlar muntazam ravishda 6 soatdan kam uxlaydigan odamlarda Altsgeymer kasalligi va dementsiya rivojlanishi xavfi 30–50 foizga yuqori ekanligini koʻrsatdi.

XULOSA

Uyqu — inson salomatligi, ish unumdorligi va hayot sifatining poydevorlaridan biridir. U organizmning oddiy “oʻchirilgan” holati emas, balki murakkab biologik dasturlar ishlab turadigan, miya, immun tizimi, gormonal va metabolik jarayonlar tiklanadigan faol davrdir. Uyqu tartibining buzilishi nafaqat charchoq, kayfiyat oʻzgarishi va diqqat pasayishiga, balki uzoq muddatli istiqbolda yurak kasalliklari, diabet, semizlik, depressiya va hatto qisqargan umrga olib keladi.

To'g'ri uyqu gigienasiga rioya qilish — har kuni bir vaqtda yotish va uyg'onish, qorong'i va salqin xonada uxlash, kechqurun ekranli qurilmalardan voz kechish, kofein va spirtli ichimliklarni cheklash, jismoniy faollik bilan shug'ullanish va stressni boshqarish — sog'lom va to'liq qiymatli hayotning eng arzon, lekin eng samarali sarmoyalaridan biridir.

Har bir inson o'z uyqusiga oziq-ovqat va jismoniy mashqlarga bo'lgan munosabat darajasida e'tibor berishi lozim. Sog'lom uyqu — sog'lom tafakkur, sog'lom tana va sog'lom kelajak demakdir. Yoshlarni uyqu gigienasiga o'rgatish, maktab va oilada bu masalaga jiddiy yondashish jamiyatning umumiy salomatligini yaxshilashning muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. — New York: Scribner.
- National Sleep Foundation. (2024). *Sleep duration recommendations and sleep hygiene guidelines*.
- American Academy of Sleep Medicine (AASM). (2023). *International Classification of Sleep Disorders* (3rd ed.).
- Karimov, R., & Yusupova, M. (2021). *Nevrologiya va uyqu kasalliklari asoslari*. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Healthy sleep — A public health priority*.
- Hirshkowitz, M., et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations. *Sleep Health*, 1(1), 40–43.
- Rahimov, A. (2020). *Sog'lom turmush tarzi va inson salomatligi*. — Toshkent: Yangi asr avlodi.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). *Sleep and Sleep Disorders — Tips for Better Sleep*.