

STRESS VA ICHKI KASALLIKLAR O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Xudoynazarova Unsinoy Husanboy qizi

Rishton Abu Ali ibn sino nomidagi

Jamoat Salomatligi texnikumi katta o'qituvchisi

Kirish

Zamonaviy hayot sur'ati inson organizmiga doimiy ruhiy zo'riqish olib kelmoqda. Stress bugungi kunda ko'plab ichki kasalliklarning rivojlanishida muhim omil sifatida qaralmoqda. Uzoq davom etuvchi stress organizmning moslashuv mexanizmlarini susaytirib, yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, endokrin va nafas tizimi faoliyatining buzilishiga sabab bo'ladi. Shu bois stress va ichki kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish terapiya fanida muhim ahamiyatga ega.

Annotatsiya

Mazkur maqolada stressning organizmga ta'sir mexanizmlari hamda uning ichki kasalliklar rivojlanishidagi o'rni tahlil qilingan. Stress ta'sirida yurak-qon tomir, oshqozon-ichak, endokrin tizim hamda immunitet faoliyatida yuzaga keladigan o'zgarishlar ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, stress bilan bog'liq psixosomatik kasalliklar, ularning klinik belgilari hamda profilaktik chora-tadbirlari ko'rsatib o'tilgan. Maqola tibbiyot yo'nalishidagi talabalar va amaliyotchi mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar

Stress, psixosomatika, ichki kasalliklar, arterial gipertoniya, gastrit, yurak-qon tomir tizimi, immunitet, profilaktika.

Asosiy qism

1. Stress tushunchasi va uning turlari

Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki noqulay omillarga nisbatan moslashuv javobidir. Stress quyidagi turlarga bo‘linadi:

o‘tkir stress (to‘satdan yuzaga keladi);

surunkali stress (uzoq davom etadi).

Aynan surunkali stress ichki kasalliklarning rivojlanishida asosiy xavf omili hisoblanadi.

2. Stressning organizmga ta’sir mexanizmi

Stress paytida gipotalamo-gipofizar-buyrak usti tizimi faollashadi va quyidagi gormonlar ajraladi:

adrenalin;

noradrenalin;

kortizol.

Ushbu gormonlarning uzoq muddat yuqori bo‘lishi qon bosimining oshishi, yurak urishining tezlashuvi, oshqozon shilliq qavatining zararlanishi hamda immunitetning pasayishiga olib keladi.

3. Stress bilan bog‘liq ichki kasalliklar

Arterial gipertoniya

Stress qon tomir spazmini kuchaytirib, doimiy yuqori qon bosimi rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Oshqozon-ichak kasalliklari

Stress gastrit, oshqozon va o‘n ikki barmoqli ichak yarasi rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi.

Qandli diabet

Surunkali stress insulin rezistentligini kuchaytiradi va glyukoza almashinuvini buzadi.

Bronxial astma

Stress xurujlarni qo‘zg‘atuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

4. Psixosomatik kasalliklar

Psixosomatik kasalliklar — ruhiy omillar ta’sirida yuzaga keladigan somatik kasalliklardir. Ularga quyidagilar kiradi:

gipertoniya;

yurak ishemik kasalligi;

irritabelli ichak sindromi;

teri kasalliklari.

Profilaktika va tavsiyalar

stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish;

mehnat va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish;

jismoniy faollikni oshirish;

psixologik yordamdan foydalanish;

sog‘lom turmush tarziga rioya qilish.

Xulosa

Stress zamonaviy jamiyatda ichki kasalliklarning rivojlanishida muhim xavf omili hisoblanadi. Uni erta aniqlash va nazorat qilish ko‘plab kasalliklarning oldini olish imkonini beradi. Shuning uchun terapiya amaliyotida bemorlarning ruhiy holatini baholash va kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

Karimov B.Sh. Ichki kasalliklar. — Toshkent, 2020.

Ismoilov A.A. Nevrologiya va psixosomatika asoslari. — Toshkent, 2019.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO). Stress and health.

Selye H. The Stress of Life. New York, 2018.

McEwen B.S. Stress and disease mechanisms. Annals of Medicine, 2021.

Oʻzbekiston Respublikasi SSV. Klinik tavsiyalar.