

INSON ORGANIZMI UCHUN RUHNING AHAMIYATI

Beshariq Abu Ali ibn Sino nomidagi

jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Abduvaliyeva Muhabbat Ma'rufjonovna

Annotatsiya: Biz bilamizki, mikroelementlar organizmda kam miqdorda uchrasada, lekin organizm uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Mikroelementlar ichda rux tirik organizmda vitaminlar kabi muhim ahamiyatga egadir. 70 kgli odam organizmida ruxning miqdori 1,4-2,3 grga teng. Rux mikroelementi tananing infeksiyalarga chidamliligini oshirish uchun ayni vaqtda ko'p qo'llanilmoqda.

Kalit so'z: rux, microelement, immunitet, to'qima, biologik ta'sir, antioksidant.

Rux (sink) – barcha fermentlar tarkibiga kiruvchi yagona metall bo'lib, uning o'rnini boshqa metall bosa olmaydi. Rux ko'plab modda almashinuvi jarayonlarida ishtirok etib, tanadagi barcha hujayralarning normal ishlashini ta'minlaydi. Keyinchalik uzoq muddat davomida o'ta sho'r yoki o'ta shirin ozuqa mahsulotlarini iste'mol qilinishi natijasida organizmda rux yetishmovchiligi paydo bo'lishi aniqlangan.

Odam organizmida rux, ya'ni sink moddasi tanqis bo'lsa, avvalo sezish qobiliyatlari — ko'rish, hidlash, ta'm bilish izdan chiqadi. Bu esa o'z navbatida ishtaha yo'qolishiga, ovqat hazm qilishning buzilishiga, shapko'rlik kabi kasalliklarga olib kelishi mumkin. **Ruxning biologik ta'sirlari:** Antioksidant, oqsil, DNK, RNK sintezida, ujayrani bo'linishi, o'sishi va regeneratsiyasida, Teri, tirnoq va sochlarning me'yorida o'sishi, YAralarni bitishi va epitelizatsiya jarayonini tezlatadi, o'sish gormoni, gonadotropin va kortikotropin sintezida, kalsiy va fosfor almashinuvi va so'rilishida, teri elastikligini ta'minlovchi kollagen tolalar hosil bo'lishida, immunitetni oshiradi, miyaning normal faoliyati va eslab qolish qobiliyatini kuchaytirish uchun, ishtaha va ta'm bilish

sezgisini me'yorga keltiradi,alkogolni organizmdan chiqarib tashlashda,rux – kuchli tabiiy antioksidant.

Quyida ba'zi kasalliklarda ruxning ta'sir mexanizmi haqida ma'lumotlarni keltiribo'tamiz.

1)Tumov va gripp – askorbin kislota va sink immunitetni oshiruvchi eng kerakli tarkibiy qism. Sink interferon va antitela ishlab chiqarish uchun kerak. Sink – bu tabiiy immunomodulyatordir. Sink mahalliy immunitetga javob beruvchi makrofaglarni faoliyatini oshiradi. SHuning hisobiga bola tez tuzaladi va kasallik qaytalanmaydi. Sink immun tizimni barcha zvenolariga kerak bo'ladi. SHuning uchun OITS kasalligida ham ishlatiladi.

2)Diareya – Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyasiga ko'ra diareyada 14 kun davomida 10 mg dan sink preparatlarini berilganda diareya tez tuzaladi va qaytalanmaydi. Ta'siri: bevosita mikroblarni o'ldiradi, ichak devoridagi mikrovsinkalar (surgichlar) tiklanishini tezlatadi.

3)Jigar kasalliklarida (gepatit va sirrozda) – sink jigardagi fermentlar tarkibiga kiradi. Ularni me'yorda ishlashi uchun sink moddasi kerak. Bu jigarninng detoksikatsiya (zahardan tozalash) faoliyatini yaxshilaydi.

4)Ishtahani oshirishi – askorbin kislotasi va sink ishtahani oshiradi va oshqozon ichak faoliyatini yaxshilaydi. Sink tildagi ta'm bilish va burundagi hid bilish retseptorlarini (sezuvchi nerv oxirlari) faoliyatini kuchaytiradi.

5)Turli qon ketishlar (bachadon, burun, o'pka) – askorbin kislotasi qon-tomir devorini mustahkamlaydi va qon ivish jarayonini kuchaytiradi.

6)Bepushtlik – sink jinsiy gormonlarning va erkaklik urug'ini (spermatozoid) xom ashyosi hisoblanadi. Sink etishmasa jinsiy balog'atga etish ortda qoladi, erkak jinsiy quvvati pasayadi (impotensiya), bepushtlikka olib keladi.

7)**Qandli diabet** – Qandli diabet kasalligida sink moddasi siydik bilan normadagiga nisbatan 2—3 barobar ko‘p chiqadi. SHuning uchun bemor doimiy sink preparatini qabul qilishi kerak. Ko‘z gavharida kataraktani oldini oladi.

1.Jinsiy rivojlanishdagi patologiyalar (PMS, kriptorxizm, gipogonadizm, moyak gipotrofiyasi) – erkak va ayollik gormonlarini faoliyatini me‘yorlashtiradi.

2.Akusherlik va ginekologiya – Sink ayol organizmidagi jinsiy gormonlarni me‘yorlashtiradi va oy ko‘rishni, tuxum hujayra (follikula) etishishini normallashtiradi.

-Immunitetimiz holati shu mineralga bog‘liq bo‘lib, shamollash va grippning dastlabki belgilari namoyon bo‘lganda vitamin S bilan birga rux tavsiya etiladi. Vrachlar bemorlarga jarrohlik operatsiyasidan bir necha kun oldin va to tuzalib ketguncha rux preparatlarini buyurishadi. O‘smirlarga tarkibida rux ko‘p bo‘lgan oziq-ovqatlar tavsiya qilinadi. CHunki bu mikroelement bo‘y o‘sishi va vazn oshishini ta‘minlovchi gormonlar ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. SHu bois, bo‘yning jadal o‘sishi va jinsiy balog‘atga etishi davrida rux juda muhim hisoblanadi. Ruxning yana bir xususiyati mavjud. U antioksidant bo‘lib, mushak xujayralarini jismoniy zo‘riqish vaqtida haddan ortiq kislorod sarf qilish tufayli paydo bo‘ladigan radikallar ta‘siridan himoya qiladi.

-Nega ba‘zi odamlarda rux etishmaydi? Ma‘lum bo‘lishicha, ba‘zi sabablar tufayli rux organizmda yaxshi so‘rilmaydi. Masalan, shirinlik va sho‘r narsalarga o‘ch kishilar bunday taomlar organizmda ruxning kamayishiga olib kelishini bilib qo‘yishlari lozim.

-Erkaklarda spirtli ichimliklarni ko‘p iste‘mol qilish, ayollarda homiladorlikdan saqlaydigan dorilarni tartibsiz qabul qilish ko‘pincha organizmda rux etishmasligini keltirib chiqarishi mumkin. Jigar sirrozida rux elementining yomon so‘rilishi, siydik bilan ko‘p ajralishi yoki zaharli ta‘sirlar natijasida qonda rux miqdori kamayishiga sabab bo‘ladi.

Profilaktikasi: Kasallikning oldini olish uchun tarkibida rux elementi ko‘p bo‘lgan tabiiy meva-sabzavotlar, ko‘katlar, ziravorlar, dukkakli don mahsulotlari hamda ulardan tayyorlangan milliy taomlarni iste‘mol qilishga odatlanish kerak.

Davolash usullari:kapsulalar kattalar sutkada 1 kapsuladan 1 mahal ovqatdan so‘ng; **Qiyom:** 1-18 yosh sutkada 2,5 ml dan 1 mahal, kattalar sutkada 5 ml dan 1 mahal

ovqatdan so‘ng. **Ruxning organism uchun zararli xossalari** ham bor. Rux sulfati kuchli zaharlanishni keltirib chiqaradi. U oziq – ovqat mahsulotlarini ruxlangan idishlarda saqlash orqali maishiy sharoitda ham hosil bo‘lishi mumkin. Buning oqibatida kamqonlik, jismoniy rivojlanishdan orqada qolish va hatto bepushtlikka ham olib kelish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 3. Z. Salixo‘jaev “Dori vositalari qo‘llanmasi” Toshkent, 2015 yil.
- 2..Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Тошкент, «Ибн Сино» нашриёти, 1999.
3. Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. Ўзбек халқ табобатидан. –ТошКент: «Камалак», 1997.