

STRESSNING HAZM QILISH A'ZOLARI FAOLIYATIGA TA'SIRI

Ibrohimova Feruza Sherzod qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi

feruza22072007@gmail.com

Ilmiy rahbar: Xodjamberdiyev. A. I.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Akramjon.ah@gmail.com

Annotatsiya:

Ushbu maqolada stress omilining hazm qilish a'zolari faoliyatiga fiziologik va patofiziologik ta'siri yoritilgan. Stress holatida markaziy va vegetativ asab tizimi hamda gormonal mexanizmlarning faollashuvi oshqozon-ichak tizimi sekretsiyasi, motorikasi va qon ta'minotida o'zgarishlarga olib keladi. Qisqa va uzoq muddatli stressning oshqozon, ichaklar, jigar va oshqozon osti beziga ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Maqolada stress bilan bog'liq funksional buzilishlar va ularning klinik ahamiyati ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Stress, hazm qilish tizimi, oshqozon-ichak yo'llari, vegetativ asab tizimi, gormonlar, sekretsia, peristaltika.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Аннотация:

В статье рассмотрено влияние стрессовых факторов на функционирование органов пищеварительной системы. Активация центральной и вегетативной нервной системы, а также гормональные изменения при стрессе приводят к нарушению секреторной и моторной функций желудочно-кишечного тракта.

Проанализирована роль острого и хронического стресса в развитии функциональных расстройств органов пищеварения и их клиническое значение.

Ключевые слова: Стресс, пищеварительная система, желудочно-кишечный тракт, нервная регуляция, гормоны, секреция, моторика.

THE EFFECT OF STRESS ON THE FUNCTION OF THE DIGESTIVE SYSTEM

Abstract:

This article analyzes the impact of stress on the functional activity of the digestive system. Stress-induced activation of the central and autonomic nervous systems, as well as hormonal responses, leads to changes in secretion, motility, and blood supply of the gastrointestinal tract. The role of acute and chronic stress in the development of functional digestive disorders and their clinical significance is discussed based on scientific evidence.

Keywords: Stress, digestive system, gastrointestinal tract, nervous regulation, hormones, secretion, motility.

Kirish:

Zamonaviy hayot sharoitida stress inson organizmiga ta'sir etuvchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. O'quv jarayoni, ruhiy zo'riqish, ijtimoiy va psixoemotsional bosimlar stress holatlarining ko'payishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida stressga duchor bo'lish holatlari tez-tez uchramoqda. Stress organizmning deyarli barcha tizimlariga, jumladan hazm qilish a'zolariga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatadi. Hazm qilish tizimi esa tashqi va ichki muhit omillariga nisbatan juda sezgir bo'lib, stress holatlarida funksional o'zgarishlar tez yuzaga keladi.

Hazm qilish a'zolari faoliyati markaziy va vegetativ asab tizimi hamda gormonal mexanizmlar orqali boshqariladi. Stress vaqtida simpatik asab tizimi faollashadi, gipotalamo-gipofizar-buyrak usti bezlari o'qi ishga tushadi va stress gormonlari — adrenalin, noradrenalin hamda kortizol miqdori ortadi. Ushbu gormonlar oshqozon-ichak tizimi faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatib, oshqozon shirasi ajralishi, ichak peristaltikasi va

qon aylanish jarayonlarini o'zgartiradi. Natijada hazm jarayoni buzilishi, diskomfort va og'riqli holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Qisqa muddatli stress organizm uchun moslashuv mexanizmi sifatida xizmat qilsada, uzoq davom etuvchi yoki surunkali stress hazm qilish tizimi uchun salbiy oqibatlariga olib keladi. Doimiy stress oshqozon va ichak shilliq qavatining himoya xususiyatlarini susaytiradi, fermentlar sekretsiasini buzadi hamda yallig'lanish jarayonlari rivojlanishiga sharoit yaratadi. Bu holat gastrit, funksional dispepsiya, ichakning iritabelli sindromi kabi kasalliklarning paydo bo'lishi va kuchayishida muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, stress hazm qilish a'zolari faoliyatiga bilvosita yo'l bilan ham ta'sir ko'rsatadi. Stress holatida ovqatlanish rejimi buziladi, noto'g'ri ovqatlanish odatlari shakllanadi, ishtaha kamayishi yoki ortishi kuzatiladi. Bu esa hazm tizimiga qo'shimcha yuklama bo'lib, metabolik jarayonlarning izdan chiqishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, talabalik davrida stress va noto'g'ri ovqatlanish birgalikda hazm qilish tizimi kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi.

Shu sababli stressning hazm qilish a'zolari faoliyatiga ta'sirini o'rganish tibbiyot fanlari, xususan tibbiy biologiya, fiziologiya va gigiyena yo'nalishlari uchun dolzarb hisoblanadi. Stress omillarining ta'sir mexanizmlarini chuqur tushunish hazm qilish tizimi kasalliklarining oldini olish, erta tashxislash va profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada stressning hazm qilish tizimiga ta'siri ilmiy asosda yoritilib, uning fiziologik va klinik jihatlari tahlil qilinadi.

Asosiy qism:

Stress holatida organizmda yuzaga keladigan asosiy o'zgarishlar markaziy va vegetativ asab tizimi faoliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Stress ta'sirida simpatik asab tizimi ustunlik qiladi va bu holat hazm qilish a'zolarining normal faoliyatini vaqtincha cheklashga olib keladi. Chunki stress sharoitida organizm energiyani hayot uchun muhim bo'lgan tizimlarga yo'naltiradi, hazm qilish jarayoni esa ikkilamchi ahamiyat kasb etadi. Natijada oshqozon-ichak tizimining sekretsia va motorik funksiyalarida sezilarli o'zgarishlar yuzaga keladi.

Oshqozon stressga eng sezgir hazm qilish a'zolaridan biri hisoblanadi. Stress vaqtida adrenalin va kortizol gormonlari ta'sirida oshqozon shirasi sekretsiyasi notekislashadi: ba'zi holatlarda kislotalilik oshadi, ba'zida esa fermentlar ajralishi kamayadi. Bu holat oshqozon shilliq qavatining himoya qatlamini zaiflashtirib, epiteliy hujayralarining shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Uzoq davom etuvchi stress gastrit va oshqozon yarasi rivojlanishida muhim patogenetik omil hisoblanadi.

Stress ichaklar faoliyatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Vegetativ asab tizimi orqali ichak peristaltikasi tezlashishi yoki sekinlashishi mumkin. Natijada ich ketishi, qabziyat yoki ichak spazmlari yuzaga keladi. Ayniqsa, surunkali stress ichakning irritabelli sindromi rivojlanishida asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etiladi. Ushbu holatda ichak tuzilishida aniq morfologik o'zgarishlar bo'lmasa-da, funksional buzilishlar bemorning hayot sifatini keskin pasaytiradi.

Jigar va o't yo'llari ham stress ta'siridan chetda qolmaydi. Stress gormonlari ta'sirida jigar hujayralarida moddalar almashinuvi jarayonlari o'zgaradi, glikogen parchalanishi kuchayadi va energiya zaxiralari tez sarflanadi. Shu bilan birga, o't ajralishi jarayoni buzilib, o't dimlanishi yoki diskinetik holatlar yuzaga kelishi mumkin. Bu esa yog'larning hazm bo'lish jarayonini qiyinlashtiradi.

Oshqozon osti bezining tashqi sekretsia faoliyati ham stress sharoitida o'zgaradi. Fermentlar ajralishining kamayishi oqsillar, yog'lar va uglevodlarning to'liq parchalanmasligiga olib keladi. Natijada ichakda fermentativ yetishmovchilik belgilari paydo bo'lishi mumkin. Uzoq muddatli stress metabolik buzilishlarning chuqurlashuviga sabab bo'lib, hazm qilish jarayonini yanada murakkablashtiradi.

Stressning hazm qilish tizimiga ta'siri immun mexanizmlar orqali ham amalga oshadi. Stress sharoitida ichak shilliq qavatining mahalliy immun himoyasi susayadi, foydali mikroflora muvozanati buziladi. Bu holat disbakterioz rivojlanishiga olib kelib, hazm jarayonining samaradorligini pasaytiradi hamda yallig'lanish jarayonlari yuzaga kelishiga zamin yaratadi.

Psixoemotsional zo'riqishlar ovqatlanish xulq-atvorining o'zgarishiga ham sabab bo'ladi. Stress paytida ishtahaning pasayishi yoki aksincha, nazoratsiz ovqat iste'moli

kuzatiladi. Bu holat hazm qilish tizimiga ortiqcha yuklama bo‘lib, funksional buzilishlarning chuqurlashuviga olib keladi. Noto‘g‘ri ovqatlanish va stress birgalikda hazm tizimi kasalliklarining rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi.

Shunday qilib, stress hazm qilish a‘zolari faoliyatiga murakkab va ko‘p bosqichli mexanizmlar orqali ta‘sir ko‘rsatadi. Asabiy, gormonal va immun omillarning o‘zaro bog‘liqligi hazm tizimi funksiyalarining izdan chiqishiga olib keladi. Ushbu jarayonlarni chuqur o‘rganish stressga bog‘liq hazm qilish tizimi kasalliklarining oldini olish va samarali davolash choralarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa:

Stress hazm qilish a‘zolari faoliyatiga sezilarli darajada ta‘sir ko‘rsatuvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stress holatida markaziy va vegetativ asab tizimi hamda gormonal mexanizmlarning faollashuvi natijasida oshqozon-ichak tizimining sekretiya, motorika va qon bilan ta‘minlanish jarayonlari izdan chiqadi. Bu o‘zgarishlar qisqa muddatli bo‘lganda qaytar bo‘lishi mumkin, biroq uzoq davom etuvchi stress hazm qilish tizimida barqaror funksional buzilishlarning shakllanishiga olib keladi.

Surunkali stress oshqozon va ichak shilliq qavatining himoya xususiyatlarini susaytirib, gastrit, ichakning irritabelli sindromi, dispeptik holatlar kabi kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Shuningdek, stress jigar va oshqozon osti bezining sekretiya faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, moddalar almashinuvi va ovqat hazm bo‘lish jarayonlarini murakkablashtiradi. Psixoemotsional zo‘riqishlar fonida ovqatlanish rejimining buzilishi esa hazm tizimi faoliyatini yanada izdan chiqaradi.

Shu bois stress omillarini kamaytirish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, ratsional ovqatlanish va psixogigiyenik chora-tadbirlarni amalga oshirish hazm qilish a‘zolari salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Stressning hazm tizimiga ta‘sir mexanizmlarini chuqur o‘rganish profilaktika va davolash choralarini takomillashtirishga xizmat qiladi hamda tibbiyot amaliyotida muhim ilmiy asos bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Guyton A., Hall J. Textbook of Medical Physiology. 14th Edition. Elsevier, 2021.

2. Ganong W. Review of Medical Physiology. 26th Edition. McGraw-Hill, 2020.
3. Tortora G., Derrickson B. Principles of Anatomy and Physiology. 16th Edition. Wiley, 2019.
4. Kvetnoy I.M., Panchenko L.F. Stress i organi pishchevareniya: patologiya i fiziologiya. Moscow: Meditsina, 2018.
5. Chrousos G.P., Gold P.W. The concepts of stress and stress system disorders. Overview of physical and behavioral homeostasis. JAMA, 1992; 267:1244–1252.
6. O‘zbekiston Respublikasi tibbiyot oliy ta’lim muassasalari uchun Fiziologiya va tibbiy biologiya darsliklari, Toshkent, 2020.
7. Mayer E.A., Labus J.S. Stress and the gut: pathophysiology of functional gastrointestinal disorders. Gastroenterology, 2017; 152:1556–1565.
8. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1976.