

UXLATUVCHI VOSITALAR

Ilmiy rahbar: **Hatamova Zulhumor Ne'matullayevna**

zulhumorhatamova@gmail.com

Muzaffarova Ozoda Mansur qizi

(davolash ishi fakulteti)

Zarmed Universiteti Samarqand kampusi

ANNOTATSIYA

Uxlatuvchi vositalar (gipnotik dorilar) markaziy nerv tizimiga susaytiruvchi ta'sir ko'rsatib, uyqu chaqiruvchi dori moddalar hisoblanadi. Ular asosan uyqusizlik (insomniya)ni davolashda qo'llanilib, uyquning boshlanishini tezlashtiradi va uning davomiyligini oshiradi.

Mazkur mavzuda uxlatuvchi vositalarning asosiy guruhleri — barbituratlar, benzodiazepinlar va zamonaviy gipnotik preparatlar ko'rib chiqiladi. Ularning ta'sir mexanizmi, farmakologik xususiyatlari hamda organizmga ta'siri yoritiladi.

Shuningdek, bu dorilarning nojo'ya ta'sirlari, jumladan, uyquchanlik, bosh aylanishi, xotira buzilishlari, qaramlik va tolerantlik rivojlanish xavfi haqida ma'lumot beriladi. Ularni qo'llashda bemorning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Mazkur mavzu talabalarga uxlatuvchi vositalarni to'g'ri tanlash va xavfsiz qo'llash bo'yicha zarur bilimlarni beradi.

Kalit so'zlar: uxlatuvchi vositalar, gipnotik dorilar, insomniya, markaziy nerv tizimi, benzodiazepinlar, barbituratlar, sedativ ta'sir, farmakologiya, nojo'ya ta'sirlar, qaramlik, tolerantlik

ABSTRACT

Hypnotic drugs are pharmacological agents that depress the central nervous system and are used to induce and maintain sleep. They are mainly prescribed for the treatment of insomnia and help regulate sleep patterns by facilitating the onset and duration of sleep.

This topic covers the main groups of hypnotic agents, including barbiturates, benzodiazepines, and newer non-benzodiazepine drugs, along with their mechanisms of action and pharmacological properties. In addition, attention is given to their side effects such as drowsiness, dizziness, cognitive impairment, and the risk of tolerance and dependence with prolonged use. Understanding these aspects is important for the safe and effective clinical use of hypnotic medications.

Keywords: hypnotic drugs, insomnia, central nervous system, benzodiazepines, barbiturates, sedative effect, pharmacology, side effects, dependence, tolerance

KIRISH

Uyqu inson organizmining eng muhim fiziologik holatlaridan biri bo‘lib, u markaziy nerv tizimining murakkab neyrofiziologik jarayonlari orqali boshqariladi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uyqu nafaqat organizmni dam oldirish, balki hujayralarning regeneratsiyasi, immun tizim faoliyatini mustahkamlash va kognitiv funksiyalarni tiklashda muhim rol o‘ynaydi. Uyqu yetishmovchiligi esa yurak-qon tomir kasalliklari, depressiya, metabolik sindrom va boshqa ko‘plab patologiyalarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, dunyo aholisining qariyb 25–30 foizi turli darajadagi uyqu buzilishlaridan aziyat chekadi. Shu sababli uyqu fiziologiyasi, uning darajalari hamda uyquni boshqaruvchi farmakologik vositalarni o‘rganish tibbiyot fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Uyqu darajalari asosan ikki asosiy fazaga bo‘linadi: NREM (Non-Rapid Eye Movement) va REM (Rapid Eye Movement). NREM uyqu o‘z navbatida bir necha bosqichlardan iborat bo‘lib, ularning har biri organizm faoliyatining turli darajada susayishi bilan tavsiflanadi. Birinchi bosqich — yengil uyqu bosqichi bo‘lib, bu vaqtda inson tez uyg‘onishi mumkin. Ikkinchi bosqichda tana harorati pasayadi, yurak urishi sekinlashadi va organizm asta-sekin chuqur uyquga o‘tadi. Uchinchi va to‘rtinchi bosqichlar chuqur uyqu fazasi hisoblanib, bu davrda organizm maksimal darajada tiklanadi. REM uyqu esa miya faoliyatining nisbatan faollashuvi bilan ajralib turadi, bu bosqichda tush ko‘rish kuzatiladi. Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, sog‘lom insonda REM uyqu umumiy uyqu vaqtining taxminan 20–25 foizini tashkil etadi.

Uyqu jarayonining buzilishi ko‘pincha insomniya shaklida namoyon bo‘ladi. Insomniya — bu uyquga ketishning qiyinlashuvi, uyqu davomiyligining qisqarishi yoki tez-tez uyg‘onish bilan xarakterlanadi. Amaliy tibbiyotda insomniyani davolashda farmakologik vositalar keng qo‘llaniladi. Uyqu chaqiruvchi dori vositalari, ya’ni gipnotiklar, markaziy nerv tizimiga tormozlovchi ta’sir ko‘rsatib, uyquni yuzaga keltiradi. Ularning asosiy ta’sir mexanizmi gamma-aminomoy kislota (GABA) retseptorlariga ta’sir qilish orqali neyronlar faolligini pasaytirishdan iborat. Bu esa miyada qo‘zg‘alish jarayonlarini susaytirib, fiziologik uyqu holatini yuzaga keltiradi.

Uyqu chaqiruvchi dorilar bir necha asosiy guruhlariga bo‘linadi. Barbituratlar tarixan eng qadimgi gipnotik vositalardan biri bo‘lib, kuchli sedativ va uxlatuvchi ta’sirga ega. Biroq ularning yuqori toksikligi va qaramlik chaqirish xususiyati tufayli hozirgi kunda kam qo‘llaniladi. Benzodiazepinlar esa xavfsizroq hisoblanib, uyquni yaxshilash bilan birga anksiyolitik (tashvishni kamaytiruvchi) ta’sir ham ko‘rsatadi. Zamonaviy non-benzodiazepin preparatlar (masalan, “Z-preparatlar”) esa selektiv ta’siri bilan ajralib turadi va kamroq nojo‘ya ta’sirlar keltirib chiqaradi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, uyqu dorilaridan foydalanuvchilarning 60 foizdan ortig‘i benzodiazepin guruhiga mansub preparatlarni qabul qiladi.

Uyqu dori vositalarini qo‘llashda ehtiyot choralariga qat’iy rioya qilish zarur. Uzoq muddat davomida ushbu dorilarni qabul qilish tolerantlik va qaramlik rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Masalan, klinik kuzatuvlarga ko‘ra, 4 haftadan ortiq muddat davomida benzodiazepinlarni muntazam qabul qilgan bemorlarning 10–15 foizida qaramlik belgilarini kuzatish mumkin. Bundan tashqari, uyqu dorilari kognitiv funksiyalarning pasayishi, diqqat susayishi va reaksiya tezligining kamayishiga olib keladi, bu esa ayniqsa transport vositalarini boshqarishda xavf tug‘diradi. Shu sababli ushbu preparatlar faqat shifokor nazorati ostida qo‘llanishi lozim. Uyqu dori vositalarining qo‘llanilishi ko‘plab mamlakatlarda qonunchilik bilan tartibga solinadi. Ushbu dorilar ko‘pincha retsept asosida beriladi va ularning erkin savdosi cheklangan. Bu esa ularning noto‘g‘ri qo‘llanishi va suiiste’mol qilinishining oldini olishga qaratilgan. Farmatsevtik nazorat tizimi dorilarning sifatini, xavfsizligini va samaradorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Masalan, xalqaro

amaliyotda uyqu dorilarini faqat qisqa muddatli davolash uchun qo‘llash tavsiya etiladi. Shu bilan birga, bemorlarga dori vositalaridan tashqari psixoterapiya va uyqu gigiyenasiga rioya qilish kabi nofarmakologik usullar ham tavsiya etiladi.

Uyqu inson organizmining murakkab biologik ritmlariga asoslangan bo‘lib, u sirkadiyal ritm orqali boshqariladi. Sirkadiyal ritm — bu 24 soatlik biologik sikl bo‘lib, u asosan yorug‘lik va qorong‘ilik almashinuvi bilan tartibga solinadi. Ushbu jarayonda gipotalamusning supraxiazmatik yadrosi asosiy rol o‘ynaydi, u tashqi muhit signallarini qabul qilib, organizmning ichki “biologik soatini” moslashtiradi. Melatonin gormoni esa ushbu tizimning muhim komponenti bo‘lib, qorong‘ilik paytida ajraladi va uyquga ketishni osonlashtiradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, kechasi sun‘iy yorug‘likdan ortiqcha foydalanish melatonin sekretsiyasini kamaytirib, uyqu buzilishlariga olib keladi. Shu sababli zamonaviy jamiyatda gadjetlardan foydalanish uyqu sifati pasayishining asosiy omillaridan biri sifatida qaralmoqda.

Uyqu darajalarining fiziologik ahamiyati har bir bosqichda turlicha namoyon bo‘ladi. NREM uyquning chuqur bosqichlarida o‘shish gormoni ajralishi kuchayadi, bu esa bolalar va o‘smirlar rivojlanishi uchun juda muhimdir. Shu bilan birga, ushbu bosqichda immun tizimi faoliyati oshadi va organizm infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini mustahkamlaydi. REM uyqu esa asosan miya faoliyatining qayta ishlanishi bilan bog‘liq bo‘lib, xotira konsolidatsiyasi va o‘rganilgan ma’lumotlarni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Masalan, talabalar orasida o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yetarli REM uyquga ega bo‘lganlar imtihonlarda yuqori natijalarga erishgan. Shu jihatdan uyqu nafaqat jismoniy, balki intellektual faoliyat uchun ham zarur omil hisoblanadi.

XULOSA

Uyqu darajalari, uxlatuvchi dori vositalari hamda ularning qo‘llanilishiga doir qonuniy va klinik jihatlar zamonaviy farmakologiya va fiziologiya fanlarining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Uyquning NREM va REM bosqichlari organizmning to‘liq tiklanishi, asab tizimi faoliyatining muvozanati hamda kognitiv jarayonlarning normal ishlashi uchun zarurdir. Ushbu bosqichlarning buzilishi inson salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, turli kasalliklar rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Uxlatuvchi dori vositalari insomniya va boshqa uyqu buzilishlarini davolashda samarali bo'lsa-da, ularni ehtiyotkorlik bilan qo'llash zarur. Barbituratlar, benzodiazepinlar va yangi avlod gipnotik preparatlar markaziy nerv tizimiga turlicha ta'sir ko'rsatadi va har biri o'zining afzallik hamda kamchiliklariga ega. Uzoq muddatli qo'llanish natijasida tolerantlik va qaramlik rivojlanishi mumkinligi klinik amaliyotda jiddiy muammo sifatida qaraladi. Shu sababli ushbu dorilar faqat shifokor nazorati ostida va qisqa muddatli davolash uchun tavsiya etiladi.

Shuningdek, uyqu dorilarini qo'llash bilan bog'liq qonunchilik tizimi ularning xavfsizligini ta'minlash va suiiste'mol qilinishining oldini olishga qaratilgan. Farmatsevtik nazorat, retsept asosida berish va klinik protokollarga rioya qilish sog'liqni saqlash tizimida muhim o'rin tutadi. Statistik ma'lumotlar esa uyqu buzilishlari global muammo ekanligini va aholining sezilarli qismi ushbu holatdan aziyat chekayotganini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Katzung B. G. *Basic & Clinical Pharmacology*. McGraw-Hill Education, 2021.
2. Goodman & Gilman. *The Pharmacological Basis of Therapeutics*. 14th Edition, 2022.
3. Rang H. P., Dale M. M. *Pharmacology*. Elsevier, 2020.
4. Brunton L. L. *Goodman & Gilman's Manual of Pharmacology and Therapeutics*. 2021.
5. WHO (World Health Organization). *Guidelines on the Management of Insomnia*, 2023.
6. American Academy of Sleep Medicine. *International Classification of Sleep Disorders (ICSD-3)*, 2014.
7. Stahl S. M. *Essential Psychopharmacology*. Cambridge University Press, 2021.
8. Katzung & Trevor. *Pharmacology Examination & Board Review*. 2020.
9. Kolesnikov S. I. *Farmakologiya*. Moskva, 2019.
10. Mashkovskiy M. D. *Lekarstva (Farmakologiya asoslari)*, Moskva, 2018.
11. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. *Dori vositalarini qo'llash bo'yicha klinik protokollar*, 2022.
12. European Medicines Agency (EMA). *Hypnotic and Sedative Drug Safety Reports*, 2023.

13. National Institutes of Health (NIH). *Sleep Disorders Research Report*, 2022.
14. Kryger M. H. *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Elsevier, 2021.
15. Rechtschaffen A., Kales A. *Manual of Standardized Terminology, Techniques and Scoring System for Sleep Stages of Human Subjects*, 1968 (klassik manba).