



STRESS KASALLIKLARNING BOSHLANGICH OMILI, STRESS SOG'LIQLING ENG KUCHLI IMMUNITETI

Aminova Mohinur Normurod qizi

aminovamohinur133@gmail.com Toshkent tibbiyot akademiyasi
Termiz filiali talabasi

Nomozov Komiljon Foziljon o'g'li

nomozovkomiljon1@gmail.com

Toshkent tibbiyot akademiyasi talabasi

Nuraliyeva Madina Ergash qizi

sayyoraabduraxmonova78@gmail.com Toshkent tibbiyot akademiyasi
Termiz filiali talabasi

Orifboyev Jamshidbek Yandashali o'g'li

jeeck09032003gmail.com

Toshkent tibbiyot akademiyasi talabasi

Muxtorova Madina Muzaffarjon qizi

medinamukhtarova2@gmail.com

Andijon Davlat Tibbiyot Instituti talabasi

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.10002533>

ARTICLE INFO

Received: 06th Oktober 2023

Accepted: 13th Oktober 2023

Online: 14th Oktober 2023

KEY WORDS

Stress, sindrom, simptom, psixosomatik, psixogen, distress, alkoloz, asidoz, GET, asab, nevroz, AQB, AKTG, vegetativ va hk.

ABSTRACT

Stress inson sog'lig'i uchun kerakli bir qurol hisoblanadi, har qanday kasallik va ijtimoiy iqtisodiy asosan ruhiy zo'riqlashlarga qarshi yengilmas kuch. Faqat buni biz to'g'ri tushunishimiz, uni jilovlay olishimiz va kerakli vaqtda ishlata bilishimiz kerak. Stress bu kasallik chunki uni tushunmaymiz noto'g'ri ishlatamiz buning natijasida bizda og'ir kasalliklar yuzaga keladi. Stress vaqtida miya hujayralari zo'riqadi va tanadagi zaif a'zolari patologiyasiga olib keladi. Sog'lom insonda ham ketma-ket stressni jilovlamaslik qaysidir a'zoda patologiya boshlanadi. Stressga ko'p tushadigan insonlarda oshqozon yara kasalligiga uchrash havfi yuqori hisoblanadi, nevrozga ham olib keladi.

Stress: 1. Psixosomatik sindromlar:

- Psixogen bosh og'riq
- Psixogen bosh aylanishi
- Psixogen nevrалgiyalar
- Psixogen bel og'riqlar
- Psixogen giperesteziya
- "Bezovta oyoqlar" sindromi

Psixogen astma

- Psixogen kardialgiya
- Psixogen yo'tal
- Psixogen abdominalgiya
- Anoreksiya



- Psixogen artralgiyalar
- Impotensiya
- Psixogen qichima va h.k.

2. Psixosomatik kasalliklar:

- Insult
- Miokard infarkti
- Xafaqon kasalligi
- Oshqozon-ichak yarasi
- Bronxial astma
- Neyroendokrin o'smalar
- Qandli diabet
- Ekzema va h.k.

Izoh: Albatta aksariyat organik kasalliklar ko'p etiologiyali bo'lib, ularning rivojlanishida stress asosan turtki bo'lishi mumkin. Stress – organizmning stressorga nisbatan javob reaksiyasi. Hayot borjoyda stressbor, uning bo'lmasligi o'limdeganidir (G. Sele, 1956). Stress aslida «hayot» tushunchasiga hamohang. G. Sele bu muammoni ochiq-oydin yoritib berdi. Stress odam uchun xavf tug'dirmaydi. Distress xavf lidir. Distress – organizmda psixofiziologik jara yonlarni izdan chiqaruvchi va unga falokatli ta'sir ko'rsatuvchi negativ omil. Stress esa ijobiy va salbiy turlarga ajratiladi.

1-bosqich – xavotirlanish bosqichi. AQB va tana harorati pasayadi, kapillyarlar qon bilan to'lishadi, qonda qand miqdori kamayadi, alkaloz kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi.

2-bosqich – qarshilik ko'rsatish bosqichi. Alkaloz asidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va buyrak usti bezi qobig'i shishadi, kortikosteroidlar ko'plab ajralib chiqadi.

3-bosqich – toliqish bosqichi. Yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi. Demak, stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigan nospetsifik reaksiyalarni G. Selegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigan patofiziologik o'zgarishlar bilan stress orasida bog'liqlik darajasiga e'tibor berilmagan. Profssor E. G'oziyevning umumiy psixologiya kitobida yozilishicha, stress-og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar ishlarining me'yoridan oshib, ketib xavfli vaziyatlar tug'ilganida, zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishlar sifatida ko'rsatiladi. Stress holatini oddiy tilda aytadigan bo'lsak, bu insonlarda kechadigan tushkunlik holatidir. Insonning aqliy jihatlari va fiziologik tizimida stress holati bo'lmasligi mumkin emas. Bular ko'p hollarda muloqotlarda va boshqa ijtimoiy jarayonlarda yuz beradi. Stressni fiziologik va psixologik turlari mavjud. Fiziologik stress – bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi. Fiziologik stress organizm o'ta zo'riqishi, temperaturaning baland yoki past bo'lishi, nafas olishning qiyinlashishi bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, ba'zida odam organizmida qattiq og'riq bo'lganda, og'riq nimadan kelib chiqqanligini tushunib eta olmaslik oqibatida odamda qo'rquv, xavotirlanish paydo bo'ladi va stress holatiga olib keladi. Psixologik stress-odamning ruhiy holatiga voqealarni ta'siri tufayli paydo bo'ladigan stress. Inson stressga tushishiga aslida tashqi muhitdagi voqea



hodisalar sababchi bo'ladi, uni hayot bilan bog'lab turgan har bir narsa sababchi bo'lishi mumkin. Stressdan keyin funksional kasalliklar paydo bo'lish ehtimoli kata va qayta – qayta stressda bo'lish bunga olib keladi. Masalan ruhiy zo'riqish, nevroz, depressiya va hk, bularni natijasida organik kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. Masalan infark, insult, yurak qon-tomir kasalliklari, gastrit va hk. Dunyoda kasalliklarning katta qismini funksional kasalliklar hisoblanadi yani stress oqibatida kelib chiqadigan kasalliklar. Stress oqibatida aynan bir kasallik kelib chiqmaydi, bu insonning mrojiga va timporametiga qarab har-xil a'zoda har-xil ko'rinishdagi sintomlar bilan nomoyon bo'ladi.

Stress holatlarda organizimdagi o'zgarishlarga keladigan bo'lsak buyrak usti bezi qonga ko'p miqdorda kortizon chiqara boshlaydi. Bu miya po'tslog'i va limbik tizimdan kelgan impulslar ta'sirida medial gipotalamusdagi neyronlar faolligining oshishi, AKTG-rilizing-gormonning qonga ko'proq o'tib, buyrak usti bezini rag'batlantirishi natijasi hisoblanadi. Stress (iztirob chekish) holatida, bemorda, og'ir jismoniy ish bajarganda oqsilga bo'lgan talab ortib, 55—60 g oqsil ham organizmning ehtiyojini tola qondira olmasligi mumkin. Butun asab tizimi ayniqsa uning markaziy tuzilmalari o'ziga xos – gematoensefalik to'siqqa (GET) ega. GET sifatida tomirlar, shuningdek, glial elementlar (astrotsitlar va boshqalar katta rol o'ynaydi). Ushbu tuzilmalarning hatto fiziologik rol o'ynovchi neyromediatorlarni ham o'tkazmaydi. Homiladorlar va chaqaloqlarda GET uncha takomillashmagan, shunga ko'ra turli moddalarning o'tkazilishiga imkon bor. Demak shu homiladorlik va embrional rivojlanish nozik oson shikast yetadigan davr hisoblanadi. Turli patogen – fizikaviy, kimyoviy va toksik infeksion omillar ta'sirida ularning GET orqali o'tadi. Bu esa turli ekzogen va endogen kelib chiqadigan omillar ta'sirida patologik jarayonlarning rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratadi. GETning patologik o'tkazuvchanligining ortishi tomir tortishi, keskin arterial gipertenziya, miya ishemiyasi va shishi miya to'qimasiga nisbatan antitanalar paydo bo'lgan, ensifalitlarda, og'ir stress holatlarida yuzaga keladi. Asab boshqarilishining Patologiyasiga neyrogen kelib chiqishga ega bo'lgan vegetativ funksiyalarning turli shakldagi o'zgarishlari, har xil vegetativ diensefal sindromlar, ichgi a'zolarining nevrozlari deb ataluvchi, umumiy va regionar tomirlar tonusining buzilishi, arterial gipertenziyaning ba'zi shakillari, miokard ishemiyasi, yurak aritmiyalari, oshqozon ichak yo'li va ayollar a'zolaridagi g'ovak organlarning diskineziyasi, sekritsiyasining izdan chiqishi, ko'z ichki bosimining gloukamotoz hujayralarigacha bo'lgan o'zgarishlar, qandli diabet, branxial tizim patologiyasining ba'zi turlari va shu kabilar kiradi. Reaktivlik ko'pgina allergiya sifatida qaraladigan, aslida esa asab boshqarilishining buzilishi natijasida bo'lgan (ulardagi immunologik o'zgarishlar ikkilamchi paydo bo'ladi) o'zgarishlar ham shu guruhga kiradi. Shunga ko'ra masalan, immunogen bo'lmagan neyrogen branxial asma tafovut etiladi. Immun tizim ustidan asab nazorati buzilganda neyrogen immune defitsit yuzaga kelishi mumkin. Buni qator surinkali asab- ruhiy kasalliklar va stress holatlarida ko'rish mumkin. A'zoning tabiiy rezistentligi tug'ma yoki orttirilgan yetishmasligi, aslida ma'lum a'zoga tanlab kirish xususiyatiga ega bo'lmagan, markaziv va vegetativ asab tizimining turli patologik shakillarida "nishon" bo'lib qoladi. Buni masalan stress nevrozlarda kuzatish mumkin. Glyukokortikoidlar sekresiyasi kortikotropin gormoni tomonidan boshqariladi. Turli stress stimullari organizmga ta'sir etilganda ham ularning sekresiyasi kuchayadi, bu esa moslashish (adaptatsiya) sindromining rivojlanishiga turtki beradi. Qonda kortizol miqdorining yuqori



darajasi me'yoriy chegaradan oshmagan taqdirdagina organizm faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi. Qonda kortizol gormoni quyidagi sabablarga ko'ra ortib ketishi mumkin: homiladorlik va tug'ish, juda kuchli va uzoq muddatli hissiyotga berilish, gipertireoz, ortiqcha vazn, haddan tashqari jismoniy zo'riqish, kofe va energetik ichimliklar ichish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, chekish, giyohvand moddalarni qabul qilish va boshqalar

Kortizolning yuqori darajasi tanaga qanday ta'sir ko'rsatadi:

- uyqu yo'qoladi;
- surunkali stress, dam ololmaslik;
- metabolizmning yomonlashishi;
- vazn ortishi;
- tez-tez shamollash;
- yurak mushaklari faoliyatining buzilishi;
- bo'g'imlarda og'riqlar, suyaklarning mo'rtlashishi;
- regenerativ funksiyalarning kamayishi.

O'zingizga qulay bo'lgan hududda joylashgan laboratoriyamizda yoki uy sharoitida ham tahlillarni topshirish xizmatidan foydalanish imkoniyati mavjud (kortizolga qon tahlilini yotoqdan turmasdan topshirish tavsiya etiladi).

References:

1. Zarifboy Ibodullayev. Tibbiy Psixologiyasi. 103-205.- Toshkent-2019.
2. N.H.Abdullayev, H.YO.Karimov, B.O'.Irisqulov. Patologik Fiziologiya.447-458.-Toshkent-2008.
3. A.Qodirov.Normal Fiziologiya.101-211.-Toshkent.
4. Y.K.Narmetova. PSIXOLOGIYA VA PEDAGOGIKA.100-101. Toshkent-2021.
5. T. ALAVIYA, SH.Q. QODIROV, A.N.QODIROV, SH.H.HAMROQULOV,E.H.HALILOV. Normal Fiziologiya. Toshkent-2006.
6. <https://sslab.uz/oz/article/gormon-stressa>