THE PERSPECTIVE OF NEW ERA SCIENCES
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL
www.global-science-review.com
editor@global-science-review.com

UYQUSIZLIK VA UNING ORGANIZMGA TA’SIRI

Shukurova Dilafruz Shuxrat qizi, EMU university, Pediatriya fakulteti ,302 A guruh talabasi

Ilmiy rahbar:Bekjanova Gulnara Markabaevna, EMU university gistalogiya fani o’qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur tezisda uyqusizlik(insomniya)ning etiologiyasi, patogenezi va organizmga ko‘rsatadigan tizimli ta’siri o‘rganiladi. Uyqu fiziologiyasining buzilishi markaziy nerv tizimi, endokrin va immun tizimlar faoliyatiga sezilarli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Surunkali uyqusizlik kognitiv funksiyalar pasayishi, metabolik buzilishlar va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi.

Kalit so‘zlar:

Uyqusizlik, sirkadiyal ritm, melatonin, kortizol, neyrotransmitterlar, stress, kognitiv disfunktsiya

Kirish:

Uyqu inson organizmining muhim fiziologik ehtiyojlaridan biri bo‘lib, markaziy nerv tizimining tiklanishi va gomeostazni saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Zamonaviy hayot tarzi, stress omillari, axborot yuklamasining ortishi natijasida uyqu buzilishlari, xususan insomniya keng tarqalgan muammoga aylangan. Uyqusizlik nafaqat individual salomatlikka, balki jamiyatning umumiy ish faoliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Asosiy qismi:

Uyqusizlik multifaktorial holat bo‘lib, quyidagi omillar bilan chambarchas bog‘liq.Psixogen omillar (stress, depressiya, xavotir),somatik kasalliklar (yurak-qon tomir, nevrologik kasalliklar),endokrin buzilishlar (qalqonsimon bez disfunktsiyasi),sirkadiyal ritm buzilishi (kechasi ishlash, gadjetlardan foydalanish) patogenezida markaziy nerv tizimida qo‘zg‘alish jarayonlarining ustunligi,

GABAergik tizim faoliyatining pasayishi va melatonin sekretsiyasining buzilishi muhim o‘rin tutadi.Bundan tashqari uyqusizlik markaziy nerv sistemasiga ham ta’sir ko’rsatib neyronal plastiklikni pasaytiradi va quyidagi o‘zgarishlarga olib keladi:diqqat va xotira pasayishi,qaror qabul qilish qobiliyatining buzilishi,emotsional labillik va irritabilitet.Shuningdek, uyqusizlik kognitiv disfunktsiya va nevrodegenerativ kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratadi.

Endokrin va metabolik sistemalarga ta’siri.

Uyqu buzilishi gormonal balansga sezilarli ta’sir qiladi: 1 Kortizol darajasi oshadi (surunkali stress holati).2 Insulin rezistentlik rivojlanadi.3 Leptin va grelin muvozanati buzilib, semizlik xavfi ortadi.Natijada metabolik sindrom va 2-tip diabet rivojlanish ehtimoli oshadi.

Immun tizimga ta’siri.Uyqusizlik immun javobni susaytiradi:Sitokinlar ishlab chiqarilishi kamayadi,infeksiyalarga sezuvchanlik ortadi,yallig‘lanish jarayonlari kuchayadi.Bu esa organizmning himoya mexanizmlarini zaiflashtiradi.

Yurak-qon tomir tizimiga ta’siri

Surunkali uyqusizlik:Arterial gipertenziya rivojlanishiga olib keladi,yurak urish ritmini buzadi,ateroskleroz xavfini oshiradi.Natijada yurak infarkti va insult ehtimoli ortadi.

Xulosa:

Uyqusizlik organizmning barcha tizimlariga kompleks salbiy ta’sir ko‘rsatadigan patologik holatdir. Uning oldini olish uchun uyqu gigiyenasiga rioya qilish, stressni boshqarish va sog‘lom turmush tarzini olib borish muhimdir. Erta diagnostika va to‘g‘ri davolash uyqusizlik bilan bog‘liq asoratlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology
2. Kryger M.H., Roth T., Dement W.C. Principles and Practice of Sleep Medicine

3. Walker M. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams
4. National Sleep Foundation ma’lumotlari
5. WHO (World Health Organization) hisobotlari