



# TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



HAR KUNI 8 SOAT UXLAMASAK TANADA NIMALAR SODIR BO'LADI

**Raximova Gulruxsor Vafoyevna**

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti*

*Tibbiy pedagogika fakulteti*

*Oliy hamshiralik ishi yo'nalishi, 201 –guruh talabasi*

*E-mail : [gulruxsorraximova5@gmail.com](mailto:gulruxsorraximova5@gmail.com)*

*[Tel:998938202585](tel:998938202585)*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada inson organizmi uchun uyqu qanchalar muhimligi, Uyquning turlari, Uyqu normasi, Uyquning yetishmasligida kelib chiqadigan kasalliklari, Uyqu profilaktikasi, Uyquning ishlash mexanizmlari toliq va batafsil ko'rib o'tilib, ma'lumotlar berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Inson organizmi, Uyqu, Uyquning fiziologiyasi, Uyquning yetishmasligida kelib chiqadigan kasalliklar, Uyquning turlari.*

**Kirish:** Uyqu — odam va hayvonlarda davriy yuz beradigan fiziologik holat. Bunda fiziologik jarayonlar bir qadar sekinlashadi va organizmning, chunonchi, markaziy nerv sistemasining ish qobiliyati tiklanishi uchun eng yaxshi sharoitlar yaratiladi. U. har bir insonning zarur hayotiy ehtiyojidir. Inson butun hayotining uchdan biri har kechak unduzda davriy kuzatiladigan holatida o'tadi.

Uyqu vaqtida muskullar tonusi susayadi (uyqudagi odamning ko'p muskullari bo'shashgan bo'ladi), sezuvchanlikning barcha turlari — ko'rish, eshitish, ta'm bilish, hid sezish, teri sezuvchanligi keskin susayadi. Shartsiz va shartli reflekslar tormozlanadi. Qattiq uyquda nafas uyg'oqlikdagiga nisbatan ancha chuqur, yurak urishi sekin, arterial qon bosimi, to'qimalarga qon kelishi, moddalar almashinuvi, gavda temperaturasi past bo'ladi. Bularning barchasi uyqu holatida miya bilan bir qatorda hujayralar va to'qimalar hayot faoliyatini ta'minlovchi hamma ichki a'zolarining ham "dam" olishidan dalolat beradi.

Ammo uyqu haqidagi zamonaviy tasavvurlarga ko'ra, uqu faqat dam olish emas, balki kun bo'yi olingan turli axborotni qayta ishlash va ertasi kun yana qabul qilish qobiliyatiga erishish uchun qaratilgan jarayondir.

Odam astasekin uxlaganda nafas olish va yurak ritmi pasayadi, ko'z sekin yumula boshlaydi. Tez uxlab qolganda esa bu harakatlar, odatda, tezlashadi.

Astasekin uxlab qolish tungi U.ning 75—80%ini, tez uyquga ketish esa 20— 25%ini tashkil etadi. Tez va sekin uxlab qolishning navbatlanishi, odatda, sog'lom odamlar uchun xosdir va bunda odam o'zini uyquga qongan hamda bardam his etadi. Tez va sekin uxlash muddatining o'zgarishi, sekin uxlashning yetarli darajada chuqur bo'lmasligi, tez uxlash davrida teztez uygonib turish odam nerv sistemasining turli buzilishlariga olib keladi, uning ruhiy va emotsional holatiga ta'sir ko'rsatadi.





## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Normal (fiziologik) uyqu.ning davriy kechakunduzlik va davriy faslli (qayvonlarning yozgi va qishki uyqusi) turlari va bir necha xil patologik (narkotik, letargik va boshqalar), shuningdek, maxsus ta'sirlar oqibatida yuzaga keladigan gipnotik uyqu farq qilinadi.

Uyquning ko'pincha kuzatiladigan buzilishlariga uyquchanlik (gipersomniya) va uyqusizlik kiradi.

Uyqusizlik (ba'zan insomnia ham deyiladi) tegishli sharoit bo'lishiga qaramay, uxlay olmaslik muammosi bilan xarakterlanuvchi kasallik simptomidir. Bu odatda holsizlanish, bosh og'riqlari va boshqa simptomlarni keltirib chiqaradi. Uyqusizlik atamasi uyquning mutlaqo yo'qligini emas, balki uxlash qiyinligini anglatadi.

Ba'zi odamlarda uyqu bolaligidan buzilgan bo'ladi, mas, irsiy, ilk yoshda boshdan kechirilgan ba'zi kasalliklar yoki nerv sistemasi, bosh miyaning shikastlanishi oqibatida kelib chiqadi. U. ko'pincha nerv sistemasining kuchli ruhiy, emotsional shikastlari, nevroz, psixoz, bosh miyaning organik kasalliklari (ayniqsa, miya qon tomirlari aterosklerozi), ichki a'zolar va endokrin bezlar (buyrak, jigar, qalqonsimon bez) kasalliklari bilan bog'liq nerv sistemasining funksional buzilishlarida uchraydi. U. yotadigan joyning noqulay bo'lishi, biror narsadan hayajonlanish, birorta kasallikning boshlanish belgisi bo'lishi ham mumkin. Agar noxush kechinmalar, toliqish, uxlash maromining buzilishidan (funksional) kelib chiqqan bo'lsa, u o'zicha tiklanadi. Buning uchun har kuni bir vaqtda odatdagi sharoitda yotish, yaxshi hayollar surish lozim. Bu tavsiyalarga rioya qilinsa, hayajonlanish, toliqishdan yuzaga keladigan uyqusizlik tezda o'tib ketadi. Uyqu yoshi qaytgan va qarigan kishilarda o'zgaradi; uyqu yoshlik davriga qaraganda birmuncha yuzaki va qisqa muddatli bo'lib qoladi, bu shu yoshdagi organizmning fiziologik xususiyatlari natijasidir.

Uyqusizlikning ko'plab darajalari ma'lum bo'lsa-da, ularning orasidan quyidagilari ayniqsa ajratib ko'rsatiladi:

- Vaqtincha uyqusizlik, bir necha kun davom etadi.
- Qisqa muddatli uyqusizlik, uch haftadan olti oygacha muddatda davom etadi.
- Surunkali

Vaqtincha uyqusizlik odatda shovqin, kuchli asablanish, uyqu tuzumi buzilishi, giyohvand yoki neyrotrop moddalar ta'sirida kelib chiqadi. Surunkali uyqusizlikka esa boshqa kasalliklar, bosh miya jarohati, parazitlar sabab bo'lishi mumkin. Ba'zan uyqusizlik nasldan naslga o'tishi mumkin.

Uyqusizlik umumiy holsizlanish, diplopiya (bir narsani ikkitadek ko'rish), gallutsinatsiyalarni keltirib chiqarishi, kamdan-kam hollarda o'limga ham olib kelishi mumkin. Uyqusizlik insonni o'limgacha ham olib kelishi mumkin.!

Kaliforniya universitetining neyrofiziologiya va psixologiya professori Metyu Uoker uyquning foydalari haqida kitob yozdi va nima uchun bu juda muhimligini eslatib o'tdi. Me'yorida uxlamaslik natijasida quyidagi muammolar yuzaga kelishi mumkin:



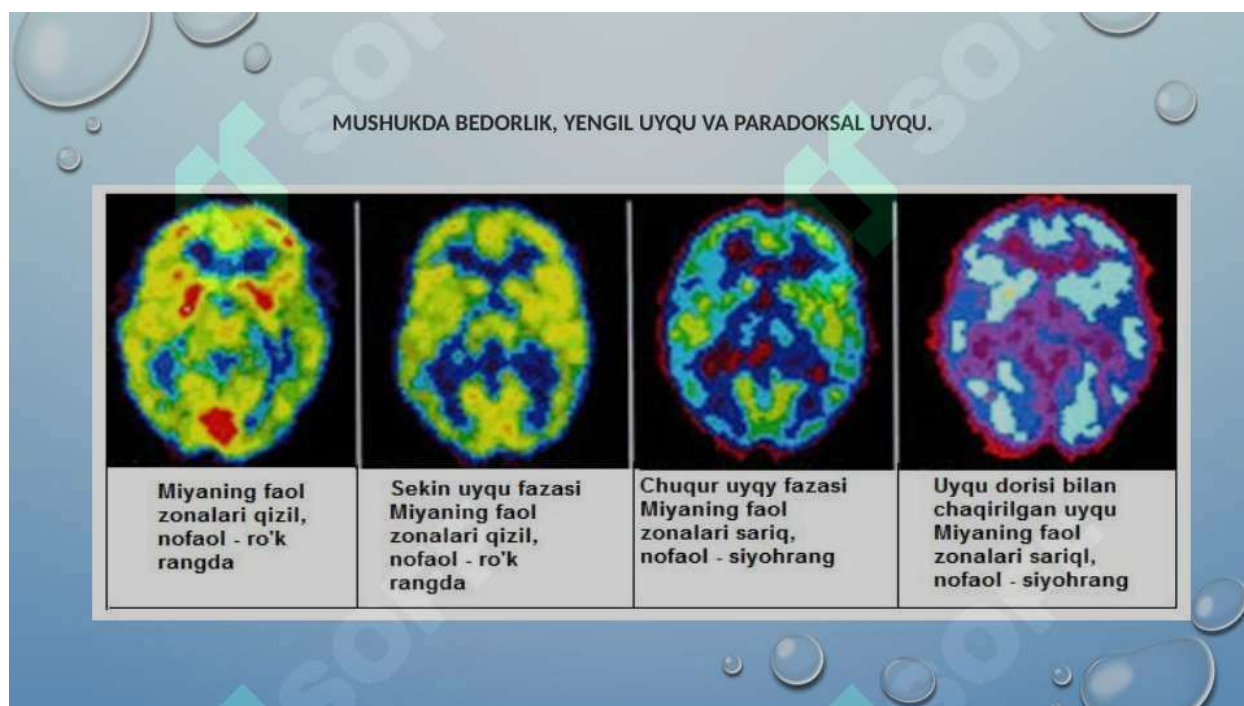
## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



oshqozon va ko'krak saratoni rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi immun hujayralari sonini 70 foizga kamaytiradi. Uyqusizlik va saraton xavfi o'rtasidagi bog'liqlik tufayli Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tungi uyqusizlikni kanserogen deb tasniflaydi.

yurak-qon tomir tizimini qayta ishga tushirishga imkon bermaydi: uyquning chuqur bosqichida puls va qon bosimi pasayadi. Kam uxlash natijasida esa infarkt xavfi jiddiy ravishda oshishi mumkin.

Uoker AQSHda bahorda kun uzayishiga misol keltiradi: odamlar bir soat uyquni yo'qotadi va ertasi kuni boshqa kunlarga qaraganda yurak xuruji 24 foiz ko'proq qayd etiladi



### Xulosa:

Ushbu maqolada Uyquning tiplari, uning fazalari, uning ishon organizmidagi o'rni, uyqu yetishmasligida klib chiqadigan kasalliklar, Uyqusizlik kasaliki, uning tiplari, inson 8 soat uxlamasa kelib chiqadigan oqibatlar haqida batafsil ma'lumotlar berilib o'tildi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.Axmedov, Odam Anatomiya, Darslik, Toshkent
2. O.Bahodirov, Anatomiya, Darslik
- A. Alaviya, Normal fiziologiya, Darslik
3. B.Qodirov, Psixologiya, Darslik