

## NAFAS OLISH TIPLARI

**Ibrohimov Hudoberdi**

*Fargona jamoat salomatlik tibbiyot instituti pediatriya fakulteti farmatsiya yonalishi*

**Mirzajonova Sabohatxon**

*Normal fizologiya asoslari Tekshiruvchi*

[ibrohimovhudoberdi51@gmail.com](mailto:ibrohimovhudoberdi51@gmail.com)

**Annotatsiya:** *Nafas olish tiplari organizmning kislorod bilan ta'minlanishida muhim rol o'ynaydi. To'g'ri nafas olish qon aylanishini yaxshilaydi, miya faoliyatini faollashtiradi hamda organizmning chidamliligini oshiradi. Sport, tibbiyot va sog'lom turmush tarzida nafas olish usullaridan keng foydalaniladi.*

**Kalit so'zlar:** *Nafas olish, tashqi nafas olish, ichki nafas olish, hujayraviy nafas olish, aerob nafas olish, anaerob nafas olish, o'pka, alveola, diafragma, ko'krak orqali nafas olish, qorin orqali nafas olish, aralash nafas olish, gaz almashinuvi, kislorod, karbonat angidrid, energiya almashinuvi, nafas olish tizimi, organizm, fiziologik jarayon, salomatlik.*

### **Kirish**

Nafas olish — barcha tirik organizmlar hayoti uchun zarur bo'lgan murakkab fiziologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon orqali organizm tashqi muhitdan kislorod qabul qiladi va modda almashinuvi natijasida hosil bo'lgan karbonat angidridni tashqariga chiqaradi. Nafas olish organizmni energiya bilan ta'minlashda, hujayralar faoliyatini boshqarishda hamda ichki muhit barqarorligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Inson organizmida nafas olish nafaqat o'pka faoliyati, balki qon aylanish tizimi va hujayralar faoliyati bilan ham uzviy bog'liqdir.

Bugungi kunda ekologik muammolar, havoning ifloslanishi, chekish, stress va turli yuqumli kasalliklar sababli nafas olish tizimi bilan bog'liq muammolar ortib bormoqda. Shu sababli nafas olish tiplari va ularning organizm faoliyatidagi ahamiyatini o'rganish dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi.

### **Asosiy qism**

#### **1. Tashqi nafas olish**

Tashqi nafas olish — atmosfera havosi bilan o'pka orasidagi gaz almashinuvi jarayonidir. Bu jarayon nafas olish va nafas chiqarish bosqichlaridan iborat bo'ladi. Nafas olish paytida kislorod o'pkaga kiradi, nafas chiqarishda esa karbonat angidrid tashqariga chiqadi.

Tashqi nafas olish quyidagi organlar yordamida amalga oshadi:

- burun bo'shlig'i;

- halqum;
- hiqildoq;
- traxeya;
- bronxlar;
- o‘pka.

O‘pkadagi alveolalarda gaz almashinuvi sodir bo‘ladi. Kislorod qonga o‘tadi, karbonat anhidrid esa qondan alveolalarga o‘tib tashqariga chiqariladi.

## 2. Ichki nafas olish

Ichki nafas olish — qon bilan to‘qima va hujayralar orasidagi gaz almashinuvi jarayonidir. Bu jarayonda qon hujayralarga kislorod yetkazib beradi va hujayralardan karbonat anhidridni qabul qiladi.

Ichki nafas olish organizmning barcha a‘zolari normal ishlashi uchun zarurdir. Agar hujayralarga kislorod yetarli bormasa, organizm faoliyati buziladi va turli kasalliklar yuzaga kelishi mumkin.

## 3. Hujayraviy nafas olish

Hujayraviy nafas olish — hujayralarda organik moddalar parchalanishi natijasida energiya hosil bo‘lish jarayonidir. Ushbu jarayon asosan mitoxondriyalarda amalga oshadi.

Hujayraviy nafas olish ikki xil bo‘ladi:

- aerob nafas olish;
- anaerob nafas olish.

### Aerob nafas olish

Kislorod ishtirokida amalga oshadi. Natijada ko‘p miqdorda energiya hosil bo‘ladi.

### Anaerob nafas olish

Kislorodsiz muhitda amalga oshadi. Bunda energiya kam hosil bo‘ladi.

Hujayraviy nafas olish natijasida organizm harakat qilish, o‘sish va rivojlanish uchun zarur energiyani oladi.

## vvv Nafas olishning fiziologik tiplari

### 4. Ko‘krak orqali nafas olish

Bu turdagi nafas olishda qovurg‘alararo muskullar faol ishtirok etadi. Nafas olganda ko‘krak qafasi kengayadi, nafas chiqarganda esa torayadi. Ushbu nafas turi ayollarda ko‘proq uchraydi.

### 5. Qorin orqali nafas olish

Qorin orqali nafas olishda diafragma asosiy vazifani bajaradi. Nafas olayotganda diafragma pastga tushadi, qorin devori oldinga chiqadi. Nafas chiqarilganda esa diafragma yuqoriga ko‘tariladi.

Bu nafas turi erkaklarda ko‘proq kuzatiladi va chuqur nafas olish

### **Aralash nafas olish**

Aralash nafas olishda ham ko‘krak qafasi, ham diafragma birgalikda qatnashadi. Bu insonlarda eng ko‘p uchraydigan va samarali nafas olish turi hisoblanadi.

### **Nafas olishning ahamiyati**

Nafas olishning organizmdagi asosiy vazifalari:

- organizmni kislorod bilan ta‘minlash;
- karbonat angidridni chiqarish;
- energiya hosil qilish;
- modda almashinuvini ta‘minlash;
- organizmning hayot faoliyatini davom ettirish.

To‘g‘ri nafas olish inson salomatligiga ijobiy ta‘sir qiladi. U yurak faoliyatini yaxshilaydi, asab tizimini tinchlantiradi hamda organizmning chidamliligini oshiradi.

### **Xulosa**

Nafas olish organizm hayoti uchun eng muhim fiziologik jarayonlardan biridir. Tashqi, ichki va hujayraviy nafas olish bir-biri bilan uzviy bog‘langan holda organizm faoliyatini ta‘minlaydi. Nafas olish tiplari insonning yoshi, jinsi va organizm xususiyatlariga qarab farqlanadi. Sog‘lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar va toza havo nafas olish tizimining yaxshi ishlashiga yordam beradi. Shu sababli nafas olish tiplari va ularning ahamiyatini o‘rganish inson salomatligini saqlashda muhim o‘rin tutadi.