



**SUV : INSON ORGANIZMIDAGI O'RNI, YETISHMAGANDA YOKI KO'P
ISTE'MOL QILGANDA PAYDO BO'LADIGAN KASALLIKLAR,
GIDROTERAPIYA.**

Qobilov Shaxriyor Murodqosim o'g'li

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti

Davolash fakulteti 159-guruh talabasi

shaxriyor4599@gmail.com

Ilmiy rahbar: Islomova Zebiniso Bo'stonovna

Tibbiy biologiya va umumiy genetika kafedra o'qituvchisi

Islamova.zebiniso@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada suvning inson salomatligidagi o'rni va uning organizm faoliyatiga ta'siri yoritilgan. Suvni me'yordan ortiq yoki kam iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan kasalliklar — buyrak faoliyati buzilishi, qon bosimi o'zgarishi, yurak yuklamasining ortishi kabi holatlar tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada gidroterapiya — ya'ni suv yordamida davolash usullari, uning fiziologik asoslari va sog'lomlashtiruvchi ta'siri haqida so'z yuritiladi. Suvning terapevtik xususiyatlaridan to'g'ri foydalanish inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega ekani ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: suv, sog'liq, suv balansi, suv tanqisligi, ortiqcha suv iste'moli, gidroterapiya, buyrak, yurak, qon bosimi, davolash

Annotation. This article highlights the role of water in human health and its impact on the body's physiological functions. It analyzes the diseases that may occur due to excessive or insufficient water consumption — such as kidney dysfunction, changes in blood pressure, and increased cardiac load. The article also discusses hydrotherapy — the use of water for therapeutic purposes — its physiological basis, and its health-improving effects. Proper use of the therapeutic properties of water is emphasized as an important factor in maintaining human health.

Keywords: water, health, water balance, water deficiency, excessive water consumption, hydrotherapy, kidneys, heart, blood pressure, treatment

Suvning ahamiyati. Inson organizmining 2/3 qismi suvdan iborat. Katta yoshli insonlar kuniga 2 litrdan kam bo'lmagan miqdorda suv ichishi kerak bo'ladi. Bu esa hayot, salomatlik, go'zallik va ozish uchun muhimdir. Suv inson organizmining barcha hujayralari uchun ozuqa hisoblanadi. Suv o'rta yoshdagi odam organizmining 70% ni, yangi tug'ilgan bolalarda esa 80%ni tashkil etadi. Yosh o'tgan sari bu ko'ratgich 60% ni tashkil etadi. Suv odam organizmining bunchalik kata qismini tashkil qilishi hayotiy jarayonlarda muhim o'rin tutishidan dalolat beradi. Aynan suv har bir organning kata qismini egallaydi. Masalan: qondagi suv miqdori – 90 foiz



bo'lsa, miyya – 85 foiz, mushaklar – 75 foiz, jigar – 65 foiz, suyaklar - 28 foiz, yog' to'qimalari esa 25 foiz suvdan iborat . Organizmdagi barcha kimyoviy re -aksiyalar suvda amalga oshadi (1-rasm).



1- rasm. Odam organizmida suvning miqdori.

Chanqoq hissi organizmga yordam kerakligidan dalolat beradi. Shu bois inson faqat organism talab qilgandagina emas, har doim suv ichgisi kelsa kelmasa uni suv bilan ta'minlab turishi kerak. O'zimizni yomoan his qilganimzda odatda buni biz chanqoq, stress, vitamin yetishmovchiligi va boshqa sabablar bilan izohlaymiz. Aslida organizm oddiy suvga ehtiyoj sezayotgan bo'ladi, zero organizm suvsiz to'la qonli ish- lay olmaydi.

Suv kam ichilgan kelib chiqadigan kasalliklar. Suv kam istemol qilinganida siydik hajmi kamayadi, konsentratsiya ortadi . Natijada siydik tarkibidagi tuzlar erimay kristal ko'rinishida cho'kadi. Bu kristallar asta-sekin birikib buyrak toshlarni hosil qiladi. Bu holat buyrak yetishmovchiligiga olib keladi va buyrak tosh kasaligi – Nefrolitiazga olib keladi

Suv hazm shiralarini suyultiradi va ovqatning hazm bo'lishini yengillashtiradi . Agar suv kam istemol qilinsa oshqozon shirasidagi vodorod hlarid (HCl) konsentratsiyasi ortib shilliq qavatni kuydiradi. Bu esa oshqozon yara kasaligi – Gastritga olib keladi. Ichakda esa peristaltika sekinlashadi, bu entrit va ich qotushiga olib keladi.

Qonning 90% g yaqini suvdan iborat. Suv kamayganda plazma hajmi pasaydi, qovushqoqlik ortadi. Qon oqimi sekinlashib, tromblar paydo bo'ladi – ular tomirni to'sib qo'yishi mumkin. Natijada tromboz yoki emboliyalar hatto insult yoki yurak huruji rivojlanadi.

Ortiqcha suv istemol qilish nimalrga sabab bo'ladi . Juda ko'p suv istemol qilinganida qonda natriy ionlari suyilib ketadi. Plazma osmolyarligi tushadi – suv



hujayra ichiga kirib boradi. Neyronlar shishadi. Klinikada bosh og'rig'i, mushak tortishishi, tutqanoq, koma kuzatiladi.

Agar buyraklarda surunkali kasallik bo'lsa, ular ortiqcha suvni chiqarib yubora olmaydi. Naatijada suv to'planishi, elektrolit muvozanatining buzilishi va intoksiyasiga kuzatiladi. Bu esa buyrak yetishmovchiligiga olib keladi.

Gidroterapiya. Sovuq yoki issiq suv retseptorlarni qo'zg'atib, asab tizimiga tasir qiladi. Kontras dush qon aylanishini yaxshilaydi, asab tizimini tinchlantiradi. Stress, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklarida qo'llaniladi.

Gidroterapiyaning turlari juda ko'p. Masalan : mahalliy muolajalar qo'l, oyoq, yoki butun tanani vanna qilish – qon tomirlarini kengaytirish, organizmni chiniq- tirish va imunitetni oshirish uchun qo'llaniladi. Klinik muolajalarga suv osti massajlari qo'llaniladi. Bu muolaja – mushaklarni bo'shashtirish va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa. Suv organizmni kattaqismini tashkil qiladi. Oraganizmdagi barcha fiziologik jarayonlar suv orqali amalga oshadi. Bu jarayonlar normal ketishi uchun suv balansini muvozanatda ushlash zarur. Agar suv ko'p yoki kam istemol qilinsa turli hil kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Suv ko'p yoki kam istemol qilish aholi yashash joyidagi suv miqdoriga ko'pam bo'g'liq bo'lavermaydi. Ya'ni bu aholining ananalariga ham bog'liq. Bazida odamlar ish bilan bo'lib suv ichishni unutib qo'yishadi. Bu esa sog'lig'imizni asrashimizdagi eng qo'pol xatolardan biri bo'ladi. Misol uchun nefrolitioz kasalligi bilan chalinganlar Saudi Arabistonida aholining 9.3% ni tashkil etadi. Shimoliy Amerikada (AQSH) esa bu ko'rsatkich 11% ni tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Karimov.B. Yo'ldoshev.S. (2020). Inson fiziologiyasi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
- 2.Abdullayeva. N (2019) . Umumiy biologiya. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universitet nashriyoti.
- 3.Shermatov.A Rahimova. D (2022). Gigeniya va sog'lom turmush asoslari. Toshkent: Innovatsion tibbiy nashriyoti.
- 4.Qodirova. M (2021). Inson organizmida suv almashinuvi va uning ahamiyati. "Tibbiyot va hayot" jurnali.