



Tadqiqot UZ



**ЎЗБЕКИСТОН
ОЛИМЛАРИ ВА
ЁШЛАРИНИНГ
ИННОВАЦИОН
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАРИ
МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

2021

- » Ҳуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидаги изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



**31 AUGUST
№31**

CONFERENCES.UZ

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 31-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
18 - ҚИСМ**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
31-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ-18**

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
31-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART-18**

ТОШКЕНТ-2021



УУК 001 (062)

КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2021]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 31-қўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 август 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 17 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн конференция 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий конференцияси таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳлил қилинган конференцияси.

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шоҳида Юсуповна (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети)

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Ҳамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Раҳмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

**БИОМЕДИЦИНА ВА АМАЛИЁТ СОҲАСИДАГИ
ИЛМИЙ ИЗЛАНИШЛАР**

1. Sh.Z.Qodirova, R.R. Qo'chqorova GORMONLARNING TA'SIR ETISH MEKANIZMI	7
2. Naima Xodjayeva Umirzaqovna ME'DA OSTI BEZI KASALLIKLARI VA UNI BOLALARDA UCHRASH SABABLARI.	8
3. Инатуллаева Раъно Юнусовна АЛЛЕРГИЯ , ШАМОЛЛАШ ВА ИРСИЯТ.	10



БИОМЕДИЦИНА ВА АМАЛИЁТ СОҲАСИДАГИ ИЛМИЙ ИЗЛАНИШЛАР

GORMONLARNING TA'SIR ETISH MEXANIZMI

Sh.Z.Qodirova

Toshkent Farmatsevtika Instituti talabasi

R.R. Qo'chqorova

Sirg'ali tumani 267-sonli maktab o'qituvchisi

Annotatsiya: Tezis barcha OTM talabalariga gormonlar, ularning ta'sir etish mexanizmlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar beradi. Gormonlarning membrana-hujayra ichki ta'sir mexanizmiga batafsil to'xtaladi.

Kalit so'zlar: Gormon, endokrin bezlari, membrana– hujayra ichi ta'sir mexanizmi, adenilatsiklaza, guanilatsiklaza.

Dolzarbli: Gormonlar organizm ichki muhiti doimiyligini saqlab turuvchi, moddalar almashinuvi va neyroendokrin boshqarilishni nazorat qiluvchi murakkab tizimdir. Gormonlar qanday ta'sir ko'rsatadi? Mexanizmida qanday murakkabliklar bor?

Gormonlar quyidagi 3 xil ta'sir etish mexanizmiga ega:

- 1) Membranali (yuzaki) - oqsil - peptidli gormonlar va katexolaminlar retseptsiyasi.
- 2) Membrana– hujayra ichi - steroid va tireoid gormonlar retseptsiyasi
- 3) Sitozolli

Gormonlarni membrana-hujayra ichi ta'sir etish mexanizmi

Ushbu mexanizm hujayra ichiga o'tolmaydigan oqsil tabiatli gormonlar uchun xarakterlidir. Shu xususiyatiga (o'ta olmasligiga) ko'ra gormonlar modda almashinuviga hujayra ichki kimyoviy vositachilari orqali ta'sir etadilar.

Vositachilar – gormonlarni hujayra ichidagi o'ziga xos vakili hisoblanadilar. Hujayra ichki vositachilariga 3 guruh moddalar da'vogar:

1. Siklik nukleotidlar – sAMF, sGMF;
2. Kaltsiy ioni – Ca^{2+} ;
3. 2,5-oligo (A) adenillioligonukleotid.

Gormonlar uchun membrana R – retseptorlari hujayra metabolizmini boshqarish pulti – “knopka” si hisoblanadi. Ular orqali hujayra tashqarisidagi regulyatorlar, hujayra ichki vositachilarni hosil bo'lishini tezlashtiruvchi signalli sistema funktsiyasiga ta'sir etadilar.

Adenilatsiklaza fermenti membrananing lipid qismida joylashgan bo'lib, o'zaro bog'langan 3 ta oqsilli qismdan tuzilgan:

1) Tanuvchi R – qism. Membranani tashqi qismida joylashgan, membrana retseptorlari yig'indisidan iborat. Unga qondagi gormon bog'lanadi.

2) Birlashadigan (bir-biriga bog'lanadigan) N – qism – maxsus oqsil hisoblanib, N-oqsil deyiladi. Membrananing lipid qavati oralig'ida ya'ni retseptor va katalitik qismlar orasida joylashgan.

3) Katalitik C – qism. Ferment oqsili – adenilatsiklaza fermentidir. Uning faol markazi hujayra ichida joylashgan.

Material va uslublar: Darslik va internet ma'lumotlaridan foydalanilishi bu jarayonni chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Olingan natijalar: Talabalarga gormonlarning membrana-hujayra ichi mexanizmini batafsil tushuntirish orqali ularning tasavvurlari boyitilib, yangi bilimlar berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O.O.Obidov, A.A.Jurayeva, G.Yu.Malikova. BIOLOGIK KIMYO. Toshkent-2011. 451-bet.
2. <https://uz.wikipedia.org>
3. <https://azkurs.org>



ME'DA OSTI BEZI KASALLIKLARI VA UNI BOLALARDA UCHRASH SABABLARI.

Naima Xodjayeva Umirzaqovna

Namangan viloyati Chortoq Abu Ali ibn

Sino nomidagi jamoat salomatlik

texnikumi o'qituvchisi

Telefon +99894 179 57 55

Annotatsiya: Ushbu maqolada, meda osti bezining tuzilishi, kasalliklari, bolalarda uchrash sabablari haqida batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: Meda osti bezi, pankreas, qandli diabet kasalligi, o'smirlik davri, gripp kasalligi, ovqatlanish me'yori, ruhiy zo'rqiqlash, kelajak avlod.

Me'da osti bezi — Anatomik fiziologik xususiyatlariga ko'ra, tashqi (ekzokrin) va ichki (endokrin) sekretiya bezi toifasiga kiradi. U pankreatik shira hamda insulin va glyukagon gormonlarini ajratib chiqaradi. Songra bevosita qonga o'tib, uglevod hamda yog'lar almashinishini boshqarib, ovqat hazm qilishda ishtirok etadi. Me'da osti bezi murakkab tuzilgan aralash bezlar turkumiga kiradi. U kattaligi jihatdan jigardan keyin ikkinchi o'rinda turadi. Qorin bo'shlig'ida, me'da orqasida, o'n ikki barmoq ichakka yaqin bel umurtqalarining qarshisida ko'ndalang joylashgan. 12—18 sm, vazni 70—80 g atrofida, Bezning biriktiruvchi to'qimadan iborat kapsulasi juda nozik. Bez hujayralari me'da shirasiyai ajratadi. Me'da osti bezi bezining chiqaruv yo'llari yiriklashib va bir-biriga qo'shib borib, bosh chiqaruv yo'liga quyiladi, bu yo'l bez bo'ylab borib, umumiy o't yo'li bilan birga o'n ikki barmoq ichakka ochiladi. Me'da osti bezi bezi kasalliklaridan pankreatit, o'sma hosil bo'lishi, insulin ishlab chiqarilishi buzilganda qandli diabet kuzatiladi. Qandli diabet, qand kasalligi — organizmda insulin tanqisligi va moddalar almashinuvi buzilishi natijasida kelib chiqadigan kasallik. Qandli diabetda qonda qand moddasi keskin ko'payib, siydik bilan chikib turadi (tarkibida qand moddasi bo'ladi), tashnalik, ozib ketish, quvvatsizlik, badan qichishishi va boshqalar alomatlar kuzatiladi.

Kasallikning irsiy yoki hayotda orttirilgan, shuningdek, insulinga bog'liq (diabetning 1 turi) va insulinga bog'liq bo'lmagan (diabetning 2 turi) turi farq qilinadi.

Diabetning bu turi ko'pincha aksari bolalar va o'smirlik yoshida uchraydi. Bunda bemor organizmda me'da osti bezi hujayralari insulin ishlab chiqara olmaydi va ularni davolashda qand miqdorini pasaytirish maqsadida insulin preparatlari qo'llanadi.

Qandli diabetning ikkinchi turida me'da osti bezi orolcha hujayralaridan insulin ishlab chiqarish saqlanib qoladi, bunda qon tarkibidagi insulin miqdori me'yorida yoki undan sal yuqoriroq bo'ladi.

Biroq, to'qimalarning insulinga nisbatan sezgirliigi keskin pasayishi tufayli to'qimalar tomonidan glyukozani o'zlashtirish hamda foydalanish kamayadi va u qon tarkibida to'planib qoladi, natijada qonda qand ko'payib, siydik bilan chiqib turadi, bemor juda semirib ketadi. Diabetning bu turi bilan, asosan, o'rta va keksa yoshdagilar kasallanadilar. Kasallik asta-sekin, zimdan rivojlanadi, u boshlanishida og'iz qurishi, chanqash, ozish kabi alomatlar yaqqol bilinmaydi. Bemorni ko'proq holsizlanish, toliqlash, tashnalik bezovta qiladi. Qon tarkibidagi glyukoza miqdori yuqori bo'lishiga qaramay, diabetning ikkinchi turida qon tarkibida atseton moddasining ortishi va uning siydikda paydo bo'lishi juda kam kuzatiladi. Bunday bemorlar insulin qabul qilmay yashashlari mumkin. Ularga parhez, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, qand miqdorini kamaytiruvchi dorilar qabul qilish yaxshi naf beradi. Bu barcha a'zolarining (teri, muskullar, nerv va h.k.) kapillyarlarini shikastlaydi. Diabetga xos mikroangiopatiyalar buyrak, ko'z, oyoq va boshqalar a'zolarida ko'proq va ertaroq kuzatiladi.

Bolalarda uchrovchi qandli diabet kasalligi ko'pincha gripp kasalligini vaqtida to'laqonli davolamaslik natijasida me'da osti bezi zararlanadi. Bu esa qandli diabetga olib keladi. O'smirlik davrida vaqtida ratsional ovqatlanmaslik, och qoringa birdaniga kop ovqatlanish ham me'da osti bezini zararlanishiga olib keladi. Bolalarni ruhiyatiga qattiq ta'sir qilish, ularni qo'rqiqlash, bosim o'tkazish ham asab sistemasiga bevosita bogliq bo'lgani uchun qandli diabetga sabab bo'ladi. Shuning uchun bolalar tarbiyasida ota-onalar ma'suliyatli bo'lgan holda, to'qima obrazlar, qo'rqiqlash narsalar aytib bolalarning ruhiy holat muvozanatini buzmasligi, ularning sogligiga e'tiborli bolishlari lozim.



Xulosa:

1.Qandli diabet kasalligini hozirgi vaqtda kelib chiqishining sabablarini òrganganimizda, bolalarni òsmirlik davrida gripp kasalligini ohirigacha tòlaqonli davolamaslik natijasida viruslarni meda osti bezini zararlanishiga sabab bòlar ekan.

2.Shu bilan birga bolalarni vaqtida ovqatlanmasligi,shu asnoda birdaniga kòp ovqatlanishi natijasida meda osti bejizga ta'sir qilarkan

3.Bolalarni ruhiyatiga qattiq ta'sir qilish,ayniqsa boshqa bolalarni yutuqlarini aytib,ularni mağlubiyatini aytib,kamsitish ham bolalarda qandli diabet kasalligini kelib chiqishiga sabab bòlarkan

“Bolalar-bizning kelajagimiz”. Shunday ekan, kelajagimiz egalarini turli kasalliklardan va ruhiy zarbalardan asrab avaylaylik.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati.

1. Normal va patalogik anatomiya bilan fiziologiya. Darslik. Tibbiyot kolleji talabalari uchun //Muallif N.K Axmedov. Toshkent 2007 yil.

2. Anatomiya, Fiziologiya va Patalogiya. Tibbiyot kollejlari uchun uquv qullanma. //Muallif A. Axmedov G . Ziyomutdinova .toshkent 2017 y

3. Ichki kasalliklar. //Muallif O. Haydarov. Toshkent 2017 y

4. www.Ziyonet.uz



АЛЛЕРГИЯ , ШАМОЛЛАШ ВА ИРСИЯТ.

Инатуллаева Раъно Юнусовна

Наманган давлат университети

Тиббиёт кафедраси ўқитувчиси

Тел: 93 499 84 56

Аннотация. Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг эпидемиологик маълумотларига кўра, дунё аҳолисининг 50 фоизидан ортиғи аллергия касалликлар билан оғрийди. Аммо рақамлар бундан ҳам катта бўлиши мумкин...Бугунги кунда аллергия касалликлар кўпайишига нотўғри турмуш тарзи, ирсий омиллар ва даволашдаги хатоликлар ҳам бўлиши мумкин.

Калит сўзлар: Аллергия, иммунитет, аллерген, антитело, иммуноглобулин, полипрагмазия, бронхиал астма, кортикостероидлар.

Аллергия ўзи нима? Аллергия (юнонча сўз бўлиб, ёт жисмга реакция) – организмдаги маълум бир моддаларга ёки ташки муҳитдаги аллергенларга юқори сезгирликдир. Ўтган 20 йил ичида, аллергия касалликлар тарқалиши икки баробарга ошганлиги аниқланмоқда. Бу ҳолат жуда кўп факторлар билан боғлиқ: Экологик муҳит ёмонлашуви, турмуш тарзи ва овқатланиш тартибининг ўзгариши, янги аллергенлар пайдо бўлиши, стресс, меҳнат шароитлари ва ҳоказо.

Аллергия – касаллик эмас, балки асосида умумий патологик жараён ётадиган турли касалликлар гуруҳидир. Аллергиянинг келиб чиқиши асосида инсон иммун тизими туради. Бу иммун тизими организмни зарарли ва ёт унсурлардан химоя қилади. Иммун тизим таъсир қилиш механизми жуда мураккаб бўлиб, асосида, инсон қони таркибидаги зарарли моддаларни зарарсизлантириш учун химоя оқсиллари - иммуноглобулинлар(антителолар) ишлаб чиқарилиши ётади.Аллергия касалликларда бевосита иштирок этадиган иммуноглобулин Е одатда меъёрида ишлаб чиқилади.

Аллергия инсонни қайси аъзоси кўпроқ зарарланганига қараб, ҳар хил кўринишда намоён бўлади. (баъзан аллергия реакциялар кўшилиб келади) Кўзни аллергия зарарланиши-аллергия конъюнктивит, бурун шиллиқ пардаси аллергия зарарланиши-аллергия тумов (ринит), бронхлар аллергия зарарланиши-бронхиал астма, терини аллергия зарарланиши-аллергия дерматит (Эшак еми)

Аллергия реакцияга сабаб бўлувчи кўп омиллар талайгина, организм баъзан бир қарашда мутлақо зарарсиздек кўринган ўсимликлар чанги, жониворлар жуни, озиқ-овқат маҳсулотлари кабилардан химояланганда аллергия юзага келади. Аллергия енгил кечиши ҳам, ҳаётга хавф соладиган даражада оғир ўтиши ҳам мумкин.

Шунингдек, стресслар, вақтинчалик иммунитететишмаслик(буқондагикортикостероидлар миқдорининг пасайишига олиб келади), овқатда С, А, РР гуруҳ витаминларнинг етарли миқдорда бўлмаслиги, дориларни кўп истеъмол қилиш (полипрагмазия), аҳоли яшайдиган ҳудудларда атмосфера ҳавосининг ифлосланиши (ҳаводаги қурум аэрозоллари, олтингугурт ангидридлари, углерод оксидлари, чанглари) ва бошқалар.

Олимларнинг аниқлашича, аллергия ирсий касаллик ҳам бўлар экан. Ота ёки онасининг биронтаси аллергия касаллик билан оғривса болага ўтиш эҳтимоли 30 фоизни ташкил қилади. Аммо ота-онаси соғлом болалар ҳам аллергия билан туғилиши ёки аллергия касалликка чалиниши мумкин.

Аллергиянинг келиб чиқиш сабабларидан яна бири чақалоқ ва ёш болаларга антибиотик дориларни пала-партиш қўлланишидир. Ҳатто бундай вақтда болада бронхиал астма келиб чиқиши ҳам кузатилади.

Ейиладиган овқатимиз ҳам аллергиянинг келиб чиқишига сабабчи бўлаётганлигини кўрсатиб ўтишимиз лозим. Юз йил олдингига қараганда ейиладиган овқат таркиби ўзгарди. Керакли моддалар миқдори икки марта қисқарган бўлса, калория миқдори ошди.

Яна шуни ҳам таъкидлаш жоизки, кўпинча бир хил овқат истеъмол қилиш , айниқса қовурилган овқатлар , жигарда тикилмаларни пайдо қилар экан. Бу эса ўз навбатида терида қичишиш, қаварчиқлар пайдо бўлишига , ҳаттоки астматик ҳолатга ҳам олиб келиши мумкин.



Инсонда шамоллаш ҳолатида ёки аллергия касалликлар авж олганда белгилар бири-бирига ўхшайди. Бунда аҳоли кўпинча ажрата олмайди. Унда аллергия ҳолат кетяптими ёки грипп вирусими? Грипп ва аллергия ҳолат белгилари деярли бир хил. Асосий фарқловчи белгиларидан бири аллергия ҳолатларда тана ҳарорати кўтарилмайди.

Аллергия касалликларни даволашда касалликнинг бошланган вақтига эътибор бериш керак. Аллергия касалликлар учун бу жуда муҳим бўлиб, касаллик қанчалик тез ривожланиб борса, организм учун шунчалик хавфли ҳисобланади. Сурункали касаллик бўлгани учун аллергияни бутунлай организмдан йўқотиб юбориш анчагина мушкул. Касаллик қўзишининг олдини олиш учун соғлом турмуш тарзини ташкил қилиш керак.

Хулоса.

Аллергиядан қутулиш учун, энг аввало, унинг келиб чиқиш сабабларини аниқлаш лозим.

1. Ўйкуга кетишдан аввал душ қабул қили. Терак пари, ўсимликлар чанги ва шу кабилар сочларга ёки терига "ўтириб қолиши" мумкин. Шу боис ўйку олтидан покланиш керак.

2. Одам ўзини қўлга олиши керак. Эҳтимол, кимгадир бу усул ғалати туюлар, лекин Нью-Йорк тиббиёт марказида ўтказилган тадқиқотлардан бири стрессга йўлиққан ёки тушқунликка тушган кишиларнинг аллергиядан кўпроқ азият чекишини кўрсатган. Зеро стресс иммунитетни пасайтиради. Шу боис кўнгилнинг бировларга гина-алам сакламай, бундай вазиятларга оқилона ёндашиш керак.

3. Бурунни тозалаш. Бир кеча-кундузда бурнимиздан 17 минг литр ҳаво ўтар экан! Тасаввур қилинса, қанчадан-қанча зарарли чўкмаларнинг микрозаррачалари юқори нафас олиш йўлларидаги шиллик пардаларига келиб тушади! Шунинг учун ҳаттоки бурун битишидан нолимасак-да, ҳар куни бурунни ювиб туриш жуда фойдали эканини унутмаслик керак. Буни оддий сувда ёки денгиз суви ва минераллари бўлган спрейда амалга ошириш мумкин.

4. Чойшабларни қайнатиш лозим. Чойшаб ва ёстиқ жилдларини ҳар икки ҳафтада қайноқ сувда ювиш керак. 30-40 даражали ҳароратдаги сувда ювиш чойшабдаги зараркундаларни ўлдира олмайди, улар эса ўсимликлар чанги ва моғор замбуруғлар билан бир қаторда энг кенг тарқалган аллергиялар учлигига киради.

5. Ўйни тўғри тозалаш. Ўйларни намлантириб тозалаш, шубҳасиз фойдали. Бироқ ўй йиғиштиришда нафақат челақ ва латта, балки гиламлар ҳамда юмшоқ мебелларни тозалаш учун чанг ютгич билан ҳам қуролланиш лозим.

6. Акупунктурани (игна билан даволаш) синаб кўриш керак. Мичиган иммунология марказининг сўнгги тадқиқотлари мавсумий бронхиал астма хуружларини даволашда шарқ табobati жуда яхши натижа беришини кўрсатди.

7. Хона ҳаддан зиёд нам бўлган пайтларда ҳавони қуритувчи воситалардан фойдаланиш керак, бунинг акси бўлган тақдирда эса (яъни ҳаво ҳаддан ташқари қуруқ бўлса) - ҳавони намлантириш лозим. Ортиқча намлик ҳам ҳаддан зиёд қуруқлик каби аллергия хуружини қўзғатади. Ўй ичидаги ҳаво намлигини билиш учун оддий маиший гигрометр (ҳаводаги намликни ўлчайдиган асбоб) харид қилиш мумкин. Гигрометрдаги 40-65 фоиз кўрсаткич меъерий ҳисобланади.

8. Таомномангизни тартибга келтириш лозим. Аллергиядан қутулиш учун таркибида сунъий бўёқлар ёки консервантлар бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини таомномадан олиб ташланса яхши бўлар эди. Зеро улардаги кимёвий бирикмалар аллергия қўзғатувчилари ҳисобланади, шунингдек бундай маҳсулотлар иммун тизимига салбий таъсир кўрсатади.

9. Аллергияга қарши дориларни фақатгина шифокор маслаҳати билан истеъмол қилган маъқул. Бундай дори воситалари аллергияни вақтинчалик йўқ қилади, унинг сабаби эса қолаверади. Шу боис аллергияга қарши тизимли курашиш лозим.

10. Ҳар қандвй касалликни охиригача даволаш керак. Шунингдек ошқозон-ичак касалликлари ҳамда гижжларга ўз вақтида эътибор қаратилса, аллергияни даволаш сари катта қадам қўйилган бўлади.

11. Соғлом турмуш тарзига риоя қили, ҳар куни имкон қадар очиқ ҳавода меъёрида спорт билан шуғулланиш, совуқроқ сувда чўмилиш, иммунитет мустаҳкамлаш - бу аллергияни даволашда жуда муҳим омил.

12. Тиб илмининг султони Абу Али ибн Сино ўзининг "Тиб қонунлари" рисоласида жигарда тикилмалар пайдо бўлганда, ялпиз (хулва) ўсимлигидан дамлама қилиб ичиш тавсия этилган. Дамлама истеъмол қилингандан сўнг ҳар қандай аллергия белгилари йўқолиб кетади.



Фойдаланилган адабиётлар.

1. В.А. Ревякина. Проблема пищевой аллергии на современном этапе // Вопросы питания, т.89, №4, 2020.
2. С.Н. Незабудкин, А.Н. Галустян, А.С. Незабудкина, И.С. Сардарян, В.В. Погорельчук, М. С. Рукуйжа. Анафилактический шок. Современный взгляд // Медицина: теория и практики, т.3, №4, 2018.
3. Д.К. Новиков, Н.С. Аляхнович, Л.Р. Выхристенко, О.Г. Величинская, Е.С. Минина, О.В. Ищенко, П.Д. Новиков, И.В. Семенова, Н.Д. Титова, В.В. Янченко, И.Н.Щурок. Аллергия: инновации представлений, диагностики, лечения и подготовки врачей // Международные обзоры: клиническая практика и здоровье, №1, 2020, с.35-61.
4. Ф.Х.Ирсалиева . Автореферат.2016 УДК рақами:616-056.3-022.8:612.017:616:616.2 (575.1)Яратилган вақти:2016-05-04
5. В.Ш. Алиева . Автореферат.2012 УДК рақами:616.2122+616.28+616-056.3+615.8. Яратилган вақти:2016-02-29

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 31-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(18-қисм)

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусахҳиҳ: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 31.08.2021

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000