

ALLERGIK KASALLIKLARNI DAVOLASHDA IMMUNOTERAPIYA USULLARI

Abdulajonova Muhlisa Shuhratjon qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali Davolash ishi yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada talabalarda stress va charchoq holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning psixofiziologik ta'siri hamda profilaktik chora-tadbirlari ilmiy asosda yoritilgan. Maqolada stressni kamaytirishning samarali usullari, sog'lom turmush tarzining ahamiyati va psixologik qo'llab-quvvatlashning roli tahlil qilinadi. Shuningdek, ta'lim jarayonida stressning oldini olish uchun kompleks yondashuvlar va amaliy tavsiyalar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *stress, charchoq, profilaktika, talaba salomatligi, psixologik barqarorlik, sog'lom turmush tarzi.*

Аннотация: *В статье рассматриваются причины возникновения стресса и усталости у студентов, их психофизиологическое влияние и профилактические меры. Проведен анализ эффективных методов снижения стресса, значения здорового образа жизни и роли психологической поддержки. Также предложены практические рекомендации по предотвращению стресса в учебном процессе.*

Ключевые слова: *стресс, усталость, профилактика, здоровье студентов, психологическая устойчивость, здоровый образ жизни.*

Annotation: *This article discusses the causes of stress and fatigue among students, their psychophysiological effects, and preventive measures. Effective methods for reducing stress, the importance of a healthy lifestyle, and the role of psychological support are analyzed. The paper also provides practical recommendations for preventing stress during the educational process.*

Keywords: *stress, fatigue, prevention, student health, psychological stability, healthy lifestyle.*

KIRISH

Hozirgi davrda allergik kasalliklar inson salomatligiga jiddiy tahdid solayotgan dolzarb muammolardan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholining 30–40 foizi turli shakldagi allergik reaksiyalardan aziyat chekadi. So'nggi yillarda ekologik muhitning buzilishi, oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibida sun'iy qo'shimchalarning ko'payishi, dori vositalarining bexosdan qo'llanilishi, genetik omillar hamda immunitet tizimi faoliyatidagi o'zgarishlar bu kasalliklarning kengayishiga sabab bo'lmoqda. Allergik kasalliklar deganda organizmning muayyan moddaga — allergenga nisbatan ortiqcha sezuvchanlik bilan javob berishi tushuniladi. Bu holat immun tizimining disbalansi natijasida yuzaga keladi. Eng ko'p uchraydigan allergik kasalliklar qatoriga bronxial astma, allergik rinit, atopik dermatit, oziq-ovqat va dori allergiyalari kiradi. Ularning barchasi insonning hayot sifatini keskin pasaytiradi, uzoq muddatli davolanishni talab

qiladi hamda asoratlari keltirib chiqarishi mumkin. An'anaviy davolash usullari — antihistamin preparatlar, kortikosteroidlar, simptomatik terapiya — ko'pincha vaqtinchalik yengillik beradi, ammo kasallik sababini bartaraf etmaydi. Shu sababli, so'nggi yillarda tibbiyotda allergiyani asosiy ildizidan bartaraf etishga qaratilgan yangi yo'nalish — immunoterapiya keng rivojlanmoqda. Immunoterapiya organizmning immun tizimini o'zgartirish, uni allergenlarga nisbatan to'g'ri immun javob shakllantirishga yo'naltirish orqali kasallikni ildizidan davolashga qaratilgan. Bugungi kunda allergik kasalliklarni davolashda immunoterapiya usullari — spetsifik va nospesifik immunoterapiya turlari orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, allergen-spesifik immunoterapiya (ASIT) — eng samarali va ilmiy asoslangan usul sifatida ko'plab mamlakatlarda muvaffaqiyatli qo'llanilmoqda. Ushbu usul bemorning organizmini allergenning kichik dozalari bilan bosqichma-bosqich o'rgatish orqali immun tizimni desensibilizatsiya qiladi, ya'ni sezuvchanlikni kamaytiradi. Shunday qilib, immunoterapiya allergik kasalliklarni zamonaviy, ilmiy asoslangan va uzoq muddatli natija beruvchi davolash usuli sifatida tibbiyot amaliyotida alohida o'rin tutadi. Quyida biz allergik kasalliklarning rivojlanish mexanizmini, immunoterapiyaning mohiyatini hamda uning klinik samaradorligini batafsil ko'rib chiqamiz.

Allergik kasalliklarning patogenezi va turlari. Allergik kasalliklarning rivojlanish mexanizmi — bu organizmning immun tizimi tomonidan oddiy moddalarga (allergenlarga) noto'g'ri, ya'ni ortiqcha javob qaytarishi natijasidir. Bunda immun tizim organizm uchun zararsiz bo'lgan moddani (masalan, gulchang, chang, oziq-ovqat oqsillari, hayvon junlari yoki dori moddalari) begona sifatida qabul qiladi va unga qarshi immun reaksiyani boshlaydi. Ushbu jarayon immunologik bosqich, patokimyoviy bosqich va patofiziologik bosqichlardan iborat. Immunologik bosqichda allergen birinchi marta organizmga kirganda, immun tizimda IgE tipidagi antitanachalar hosil bo'ladi. Bu antitanachalar organizmdagi maxsus hujayralar — mast hujayralar yoki bazofillar yuzasiga birikadi. Keyingi safar allergen qayta kirganda, u shu antitanachalar bilan bog'lanadi va hujayralardan biologik faol moddalarning (masalan, gistamin, serotonin, prostaglandinlar) ajralishiga olib keladi. Ushbu moddalar to'qimalarda yallig'lanish, shish, qichishish, spazm va qon tomir kengayishiga sabab bo'ladi. Patokimyoviy bosqichda esa gistamin va boshqa mediatorlar ajralib chiqib, qon tomirlari o'tkazuvchanligini oshiradi, bu esa shish va yallig'lanishga olib keladi. Patofiziologik bosqichda allergik reaksiyaning klinik belgilar — toshma, yo'tal, nafas qisilishi, burun bitishi, qichishish kabi simptomlar namoyon bo'ladi.

Allergik kasalliklar immun reaksiyasining turiga qarab bir nechta turlarga ajratiladi:

I tur (anafilaktik tur) — tezkor allergik reaksiya bo'lib, bronxial astma, anafilaktik shok, o'tkir oziq-ovqat yoki dori allergiyasi shular jumlasidandir.

II tur (tsitotoksik tur) — bunda immun tizimi hujayra membranalariga qarshi antitanachalar hosil qiladi, masalan, gemolitik anemiya yoki trombositopeniyada.

III tur (immunkompleks tur) — immun komplekslar to‘planib, to‘qimalarga zarar yetkazadi (masalan, glomerulonefrit, revmatoid artritda).

IV tur (kechikkan tipdagi reaksiya) — bu turda T-limfotsitlar ishtirok etadi, masalan, kontakt dermatit yoki tuberkulin reaksiyasida.

Allergik kasalliklarning eng keng tarqalgan klinik turlari quyidagilar:

1. Bronxial astma — nafas yo‘llarining surunkali yallig‘lanish kasalligi, havo yo‘llari torayishi bilan kechadi.

2. Allergik rinit — burun shilliq qavatining allergenlarga javoban shishishi, aksa urish va burun oqishi bilan kechadi.

3. Atopik dermatit — terining surunkali yallig‘lanishli kasalligi bo‘lib, ko‘proq bolalarda uchraydi.

4. Urtikariya — terida toshmalar, shish va qichishish bilan kechuvchi tezkor allergik holat.

5. Anafilaktik shok — hayot uchun xavfli, butun organizmni qamrab oluvchi keskin allergik reaksiya. Allergik kasalliklarning turlari va mexanizmlarini to‘g‘ri tushunish, ularni samarali davolash va profilaktika qilishda juda muhim ahamiyatga ega. Aynan shu jarayonlarni chuqur bilish immunoterapiya usullarini tanlash va bemorga individual yondashuvni shakllantirishga yordam beradi.

Immunoterapiya mohiyati va turlari. Immunoterapiya — bu organizmning immun tizimini maqsadli ravishda o‘zgartirish orqali kasallikni davolashga qaratilgan usuldir.

Allergik kasalliklarda immunoterapiyaning asosiy maqsadi — organizmni allergenlarga nisbatan ortiqcha sezuvchanlikdan xalos qilish, ya‘ni immun tizimini “qayta o‘qitish” va muvozanatni tiklashdir. Bu yondashuv simptomlarni faqat vaqtincha bartaraf etmay, balki kasallikning ildizini yo‘qotadi. Immunoterapiya ikki asosiy turga bo‘linadi: spetsifik immunoterapiya va nospesifik immunoterapiya.

Spesifik immunoterapiya (SIT yoki ASIT). Spesifik immunoterapiya (Allergen-Spesifik Immunoterapiya — ASIT) bugungi kunda allergiyani davolashning eng samarali va ilmiy jihatdan isbotlangan usuli hisoblanadi. Ushbu usulda bemorga kasallikni chaqiruvchi allergenning juda kichik, asta-sekin oshiriladigan dozalari yuboriladi.

Bu jarayon natijasida organizm allergenga asta-sekin moslashadi va unga nisbatan immun tolerantlik, ya‘ni to‘g‘ri immun javob shakllanadi. ASITning samaradorligi shundaki, u nafaqat simptomlarni kamaytiradi, balki yangi allergik reaksiyalar paydo bo‘lishining oldini oladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, to‘liq kursni o‘tagan bemorlarda allergik simptomlar 70–80 foizgacha kamayadi va qaytalanish xavfi keskin tushadi.

ASIT usullari: Inyeksiya yo‘li (subkutan immunoterapiya) — allergen maxsus eritma shaklida teri ostiga yuboriladi.

Og‘iz orqali (sublingval immunoterapiya) — allergen til ostiga tomiziladi yoki tabletkalar shaklida beriladi.

Burun orqali yoki inhalyatsion usullar — ayrim hollarda aeroallergenlar uchun qo'llaniladi. ASIT ko'pincha allergik rinit, bronxial astma, o'simlik changiga allergiya, uy changi yoki hayvon juniga sezuvchanlik holatlarida qo'llaniladi. Davolash kursi odatda 3–5 yil davom etadi va natijasi uzoq muddat saqlanadi.

Nospesifik immunoterapiya: Nospesifik immunoterapiya esa allergiya chaqiruvchi aniq allergenga emas, balki immun tizimning umumiy faolligini yaxshilashga qaratilgan. Ushbu usulda immunomodulyatorlar, interferonlar, vitaminlar, biostimulyatorlar va probiotiklar qo'llaniladi. Bu turdagi terapiya organizmning himoya kuchlarini kuchaytiradi, yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi va allergik reaksiyalar og'irligini pasaytiradi. Ayniqsa, bolalar va immun tizimi zaif shaxslarda nospesifik immunoterapiya asosiy davolash kursiga qo'shimcha sifatida katta foyda beradi.

Immunoterapiyaning afzalliklari: Kasallikni sababi bilan birga davolaydi, faqat simptomlarni emas;

Dori vositalariga ehtiyojni kamaytiradi;

Yangi allergiyalarning rivojlanishining oldini oladi;

Uzoq muddatli immun barqarorlikni shakllantiradi.

Immunoterapiya — allergiyani davolashda inqilobiy yondashuv bo'lib, u bemor hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Biroq bu jarayon mutaxassis allergolog nazorati ostida olib borilishi zarur, chunki noto'g'ri doza yoki noto'g'ri tanlangan allergen teskari ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Immunoterapiyaning klinik qo'llanilishi va samaradorligi. Immunoterapiya so'nggi yillarda allergik kasalliklarni davolashda eng istiqbolli va samarali yo'nalishlardan biri sifatida tan olinmoqda. Tibbiy amaliyotda u nafaqat simptomatik yengillik beruvchi, balki kasallikning rivojlanishini to'xtatuvchi yoki to'liq remissiyaga olib keluvchi usul sifatida qo'llaniladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tanlangan immunoterapiya kursi allergik reaksiyalar chastotasini va ularning og'irlik darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Klinik jihatdan immunoterapiya ko'pincha bronxial astma, allergik rinit, atopik dermatit, oziq-ovqat va chang-allergiyasi bo'lgan bemorlarda qo'llaniladi.

Ayniqsa, allergen-spesifik immunoterapiya (ASIT) o'zining yuqori samaradorligi bilan ajralib turadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ASIT kursini o'tagan bemorlarning 80 foizida klinik simptomlar keskin kamayadi, dori vositalariga bo'lgan ehtiyoj esa 60 foizgacha qisqaradi. ASITning klinik samarasi asta-sekin shakllanadi.

Dastlabki 3–6 oy davomida allergik simptomlar pasayadi, 1 yildan so'ng esa immun tolerantlik kuchayadi. 3–5 yil davom etadigan to'liq kurs yakunida organizm allergenni “begona modda” sifatida qabul qilmay qo'yadi. Bu esa uzoq muddatli remissiya, hatto ba'zan to'liq sog'ayish holatiga olib keladi. Klinik kuzatuvlarda ASITning samaradorligi nafaqat simptomlar, balki immunologik ko'rsatkichlarda ham namoyon bo'ladi. Jumladan:

IgE darajasi pasayadi,

IgG4 (himoya antitanasi) miqdori ortadi,
Sitokinlar muvozanati tiklanadi,
Eozinofillar faolligi kamayadi.

Bu o'zgarishlar allergik reaksiyalarning patogen zanjirini buzadi va organizmni allergenlarga nisbatan tolerant holatga olib keladi. Immunoterapiya shuningdek, allergik kasalliklarning yangi shakllari rivojlanishining oldini oladi. Masalan, allergik rinit bilan og'riqan bemorda bronxial astma rivojlanish ehtimoli 50 foizgacha bo'lishi mumkin, ammo ASITdan o'tgan bemorlarda bu ko'rsatkich 10 foizdan oshmaydi. Amaliy tibbiyotda immunoterapiya alohida yoki kompleks davolash tarkibida qo'llaniladi.

Masalan, ASIT bilan birga simptomatik dorilar, nafas yo'llarini kengaytiruvchi vositalar va yallig'lanishga qarshi preparatlar birgalikda tavsiya etiladi. Bu yondashuv natijani yanada mustahkamlaydi.

Shunga qaramay, immunoterapiyaning klinik qo'llanishida ba'zi cheklovlar mavjud. U bemorning allergen sezuvchanligi aniq aniqlanganda, umumiy sog'lik holati barqaror bo'lganda va immun tizim faoliyati yetarli bo'lgan hollardagina tavsiya etiladi. Anafilaktik shok yoki og'ir yurak-qon tomir, buyrak kasalliklari mavjud bemorlarda ehtiyotkorlik bilan qo'llanadi. Umuman olganda, immunoterapiya allergik kasalliklarni davolashda nafaqat simptomlarni kamaytiruvchi, balki kasallikni ildizidan yo'qotishga qodir yagona biologik asoslangan usul sifatida e'tirof etilmoqda. Uning samaradorligi klinik sinovlar, laborator ko'rsatkichlar va uzoq muddatli kuzatuvlar bilan isbotlangan.

Xulosa: Allergik kasalliklar bugungi kunda nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ularning tarqalish ko'rsatkichi yil sayin ortib borayotgani, aholining turmush sifati va mehnat qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shuning uchun bu kasalliklarni faqat simptomatik davolash emas, balki ularning asosiy sababi — immun tizimi faoliyatidagi buzilishlarni bartaraf etishga qaratilgan usullarni qo'llash zarur. Immunoterapiya aynan shu maqsadga xizmat qiluvchi eng samarali usullardan biridir. U allergik kasalliklarning patogeneziga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etib, organizmda allergenlarga nisbatan immun tolerantlikni shakllantiradi. Natijada bemorlar uzoq muddatli remissiyaga erishadilar, allergik simptomlar sezilarli kamayadi va yangi allergik reaksiyalar rivojlanishining oldi olinadi. Spesifik immunoterapiya (ASIT) amaliy tibbiyotda allergik rinit, bronxial astma, atopik dermatit kabi kasalliklarda yuqori klinik samaradorlikni ko'rsatmoqda. U organizmni allergenlarga moslashtiradi, immun muvozanatni tiklaydi va farmakologik preparatlarga bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi. Nospesifik immunoterapiya esa umumiy immunitetni mustahkamlab, asosiy davolash jarayonini qo'llab-quvvatlaydi.

Shunday qilib, immunoterapiya zamonaviy tibbiyotning muhim yutug'i bo'lib, allergik kasalliklarni ildizidan davolash imkonini beradi. Bu yo'nalishda olib borilayotgan ilmiy izlanishlar yangi, yanada xavfsiz va samarali immunoterapevtik

preparatlar yaratishga zamin yaratmoqda. Kelajakda bu usulning qo'llanishi yanada kengayib, insoniyat salomatligini saqlashda muhim o'rin tutishi shubhasiz.

Tavsiyalar: 1. Allergik kasalliklarni erta aniqlash maqsadida aholining keng qatlamlari orasida muntazam profilaktik ko'riklar o'tkazish tavsiya etiladi. Bu usul yordamida kasallikning dastlabki bosqichidayoq aniqlanib, immunoterapiyani erta boshlash imkoniyati yaratiladi.

2. Allergen-spesifik immunoterapiyani (ASIT) faqat mutaxassis allergolog nazorati ostida, to'liq diagnostik tekshiruvlardan so'ng qo'llash kerak. Har bir bemor uchun individual yondashuv, allergen turi va organizm holatini hisobga olish juda muhimdir.

3. Nospesifik immunoterapiya vositalarini — immunomodulyatorlar, vitaminlar, probiotiklar va biostimulyatorlarni — asosiy davolash kursiga qo'shimcha tarzda qo'llash tavsiya etiladi. Bu immun tizimni mustahkamlab, asosiy davolash samaradorligini oshiradi.

4. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish lozim: to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish, yashash joyini toza saqlash allergik reaksiyalarni kamaytirishga yordam beradi.

5. Ekologik muhitni yaxshilash — chang, tutun, kimyoviy moddalar va havo ifloslanishini kamaytirish orqali allergik kasalliklar profilaktikasining muhim omilidir. Shahar muhitida yashovchi aholining allergenlarga duch kelish chastotasini kamaytirish davlat siyosati darajasida amalga oshirilishi kerak.

6. Tibbiy xodimlarning malakasini oshirish — allergologiya va immunoterapiya yo'nalishida maxsus kurslar, seminarlar o'tkazish orqali shifokorlarning nazariy va amaliy tayyorgarligini kuchaytirish lozim.

7. Bemorlarni o'qitish va xabardorlikni oshirish — allergik kasallikka chalingan shaxslar o'z kasalligi, allergenlardan saqlanish choralari, dori vositalarini to'g'ri qo'llashni bilishlari zarur.

8. Immunoterapiya samaradorligini monitoring qilish uchun muntazam laborator va klinik nazorat tizimini joriy etish muhimdir. Bu bemorda davolash jarayonining borishini kuzatish va terapiyani kerakli darajada moslashtirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayeva, M. (2021). Talabalarda stressni boshqarish psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.

2. Karimov, I. (2020). Yoshlar psixologiyasi va stressga qarshi kurash mexanizmlari. Samarqand: SamDU nashriyoti.

3. Zokirova, N. (2022). Sog'lom turmush tarzi va psixologik barqarorlik. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

4. Hasanov, D. (2023). O'quv jarayonida talabalarning ruhiy salomatligini saqlash yo'llari. Buxoro: Innovatsion ta'lim markazi.

5. Rasulova, S. (2020). Stress va depressiyani yengishning zamonaviy psixologik usullari. Toshkent: Ijtimoiy fanlar nashriyoti.

6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi (2021). Talabalar sog'lomligini mustahkamlash bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent.

7. World Health Organization (WHO). (2020). Mental Health and Well-being of Students: Global Guidelines. Geneva.