

IMMUNITET NIMA VA U NIMA UCHUN KERAK?

Xudoyarova G N

P(h)D

Islomova Dilnura

Rustamqulova Muslima

Sharofova Marjona

(davolash ishi fakulteti 2-kurs talabalari)

ZARMED UNIVERSITETI SAMARQAND KAMPUSI

Mavzuning dolzarbligi: *Inson organizmi tashqi muhit ta'sirida turli mikroblar, viruslar, parazitlar va zararli omillarga duch keladi. Ularga qarshi tabiiy himoya mexanizmi — immunitet faoliyat ko'rsatadi. Immunitet organizmni kasalliklardan himoya qilish, yot moddalarni aniqlash va yo'q qilish, shuningdek o'z to'qimalarining barqarorligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Immunitet so'zi lotincha immunitas so'zidan kelib chiqqan. Immunitet tananing turli kasalliklarga chidamliligi sifatida belgilanadi. Uning to'g'ri ishlashi tanani parazitlar, viruslar, bakteriyalar, zamburug'lar, shuningdek allergen, kantserogen va atrofiyaga uchragan hujayralardan himoya qiladi.*

KIRISH

Immun tizimi juda murakkab mexanizmga ega, uning vazifasi ichki organizmning muvozanatini saqlash va yuqorida aytib o'tilgan zararli moddalar va ta'sirlardan himoya qilishdir. Immun tizimi tanani begona mikroorganizmlardan himoya qilish uchun o'zaro uzviy bog'langan hujayralar va organlarning murakkab majmuasidan iborat. Immun hujayralari butun vujud, asab, yurak, harakat va ovqat hazm qilish tizimlari bilan birgalikda butun organizmning uyg'un harakatini ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: Immunitet, immun tizim, limfotsit, antigen, antitelo, tug'ma immunitet, orttirilgan immunitet, himoya reaksiyasi, fagotsitoz.

Ishning maqsadi: Ushbu ishning maqsadi — odam organizmidagi immunitet tizimi, uning tuzilishi, vazifalari, turlari, hamda kasalliklarga qarshi kurashish mexanizmlarini ilmiy asosda tushuntirishdir. Shuningdek, immunitetni mustahkamlash omillari va amaliy tibbiyotdagi ahamiyati yoritiladi.

Immun tizimining asosiy vazifasi – murakkab va dinamik aloqa tarmog'ini bog'lashdir. Immun hujayralari begona hujayralar bilan uchrashganda, ular turli kimyoviy moddalar ishlab chiqarishni boshlaydilar. Ushbu moddalar hujayralarga ularning o'sishini tartibga solish va boshqa hujayralarni tashishda yordam beradi, shu bilan ularni muammoli va zaif joylarga yo'naltiradi. Immunitet pasayganda yoki zaiflashganda, biz turli kasalliklarga ko'proq moyil bo'lamiz. Immuniteti zaif insonlarda shamollash, qayta infektsiya, shuningdek gripp, allergiya, artrit, ayrim hollarda esa saraton kasalligi kuzatiladi.

Tug'ma va orttirilgan immunitet. Bizning immunitetimiz tug'ma va orttirilgan bo'ladi. Tug'ma immunitet genetik jihatdan aniqlangan. Tug'ilgan paytdan boshlab tanani tashqi tomondan zararli moddalardan va turli patologik jismlardan himoya qiladi. Tug'ma immunitet, shuningdek, bosqin joyida begona mikroorganizmlarga qarshi kurashadigan qon hujayralarini ham o'z ichiga oladi. Teri va shilliq qavat qo'shimcha muhim himoya to'siqlari hisoblanadi. Orttirilgan immunitet hayot davomida tug'ma immunitet bilan yo'q qilinmagan begona mikroorganizmlar (masalan, bakteriyalar) bilan aloqa qilish natijasida shakllanadi. Orttirilgan immunitetning ishlashini antitanalar deb ham ataladigan hujayralar va oqsillar kompleksi ta'minlaydi. Orttirilgan immunitet immun tizimi bilan antigen uchrashgandan bir muncha vaqt o'tgach shakllanadi. Aynan shuning uchun birinchi bosqich hujayralarning bo'linishi va farqlanishi va antitanalarning paydo bo'lishi uchun muhim ahamiyatga ega.

Immunitet pasayishiga olib keluvchi omillar: Noto'g'ri ovqatlanish. Qondagi antitanalar immunoglobulinlar oqsilidan tarkib topgan, ularni me'yorda ishlab chiqarilishi uchun taomnomada go'sht, tuxum, baliq, sut mahsulotlari, dukkakli o'simliklar yetarlicha bo'lishi kerak. Surunkali stress. Asabiy charchoq paydo bo'lganda immunitetni himoya qilish faoliyatini tartibga soluvchi gormonal tizim ishdan chiqadi, natijada immunitet zaiflashadi.



Surunkali uyqusizlik. Zararli odatlar. Chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, semirish, kam harakat hayot tarzi. Tashqi muhit. Zararli ishlab chiqarish korxonalari, hovoning ifloslanishi, radiatsiya. Pasaygan immunitet belgilari:

Tez-tez kasallanish – yil davomida 3-4 marta shamollash.

Doimiy xasta bo'lish – agar immunitet mustahkam bo'lsa, har qanday shamollash tezda o'tib ketadi. Organizm keskin himoya choralari qo'llab, virus va bakteriyalarni tez yengadi.

Ichaklar holati – disbakterioz belgilari – qabziyat va diareya almashib turishi, qorin damlanishi, tez-tez ko'ngil aynashi. Teri – tez-tez qaytalanuvchi toshma, yiringli yara,

uchuq toshib turishi. Umumiy ahvol – holsizlik, quvvatsizlik, mehnat unumdorligining pasayishi.

Allergik kasalliklar. Yetarlicha uxlash bilan ham uyquga to'ymaslik. Soch va tirnoqlarning mo'rtlashishi. Limfa bezlarining kattalashishi.

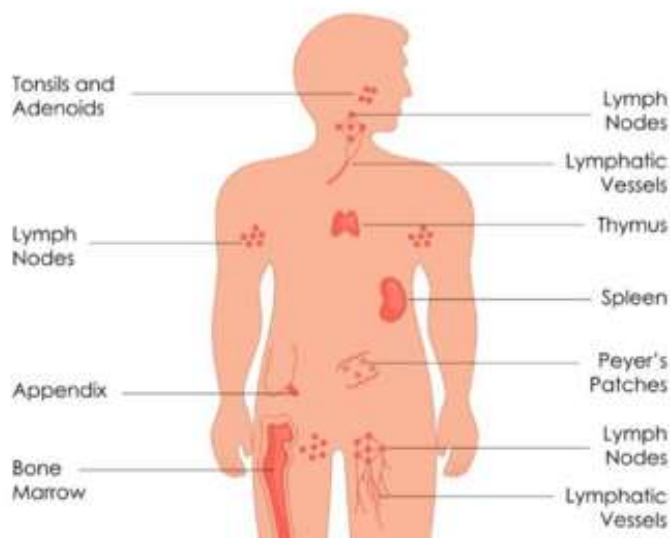
Bosqichma-bosqich va muntazamlilik talab qilinadi. Ochiq havoda yurish, yuvinish uchun ishlatiladigan suv haroratini kundan kunga pasaytirish, kontrastli dushlar qabul qilish, har kuni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish.

Immunitetni mustahkamlash uchun vitamin, mikroelement va oqsilga boy xilma-xil oziq-ovqatlarni iste'mol qilish kerak. Sut, go'sht mahsulotlari, sabzavot va mevalarni ratsionga kiritish lozim. Bir vaqtda yotishga va uyg'onishga harakat qilish kerak. Toza havoda sayr qilish tavsiya etiladi. Doimiy jismoniy faollik immunitet tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Qon kislorod bilan to'yinadi. Uyqu va ishtaha yaxshilanadi.

Yomon odatlardan voz kechish. Chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, kam harakat hayot tarzi organizmda ateroskleroz, nafas yo'llari yallig'lanishi, miyada qon aylanishi kamayishiga olib keladi. Bular hammasi immun tizimini kuchsizlantiradi. Hayotga ijobiy munosabat

Agar hayot odamga quvonch va zavq keltirmasa, o'z-o'zini yo'q qilishning biologik mexanizmlari ishga tushadi. Hayotga ijobiy qarash va har qanday yomon vaziyatda ham tushkunlikka tushmaslikka harakat qilish kerak. Bo'lib o'tayotgan voqealarga munosabtni ijobiyga o'zgartirishda psixolog bilan maslahatlashish mumkin.

Immune System



Xulosa.

Immunitet — inson hayoti va sog'lig'i uchun eng muhim himoya tizimlaridan biridir.

U organizmni mikroblar, viruslar, toksinlar va begona moddalardan himoya qiladi.

Tug'ma va orttirilgan immunitetning uyg'un ishlashi natijasida organizm kasalliklarni yengadi va o'zini tiklaydi.

Shuning uchun immunitetni mustahkamlash va unga zarar yetkazuvchi omillardan saqlanish tibbiy jihatdan ham, kundalik hayotda ham muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tortora G.J., Derrickson B. Principles of Anatomy and Physiology. Wiley.
2. Abbas A.K., Lichtman A.H. Basic Immunology. Elsevier.
3. Roitt I. Essential Immunology.
4. O'zbekiston tibbiyot akademiyasi darsliklari: "Immunologiya asoslari".
5. OAV sog'liqni saqlash bo'yicha ilmiy maqolalar (2020–2024).