

INSON ORGANIZMIDA IMMUN TIZIMINING AHAMIYATI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINING TA'SIRI

Sobirov Bahrom, Boyxurazov Zafar
*Respublika imkoniyati cheklangan
shaxslar uchun ixtisoslashtirilgan
maxsus texnikum o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada inson organizmidagi immun tizimining tuzilishi, funksiyalari hamda sog'lom turmush tarzining immunitet faoliyatiga ta'siri yoritilgan. Immun tizimi organizmni virus, bakteriya va boshqa zararli omillardan himoya qiluvchi murakkab biologik mexanizm hisoblanadi. Tadqiqot davomida ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu rejimi va stress darajasining immunitetga ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: immun tizimi, immunitet, sog'lom turmush tarzi, limfotsitlar, virus, organizm himoyasi.

KIRISH

Hozirgi davrda inson salomatligini saqlash global muammolardan biri hisoblanadi. Turli yuqumli kasalliklar, ekologik omillar va noto'g'ri hayot tarzi immun tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Immun tizimi organizmning asosiy himoya mexanizmi bo'lib, tashqi muhitdan kiruvchi patogenlarga qarshi kurashadi.

Biologiya fanida immunitet mexanizmlarini o'rganish kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

1. Immun tizimining tuzilishi

Immun tizimi quyidagi asosiy organ va hujayralardan tashkil topgan:

- suyak iligi
- timus bezi
- limfa tugunlari
- taloq
- limfotsitlar (T va B hujayralar)

T-limfotsitlar zararlangan hujayralarni yo'q qiladi, B-limfotsitlar esa antitana ishlab chiqaradi.

2. Immunitet turlari

Biologiyada immunitet ikki turga bo'linadi:

Tabiiy immunitet

- tug'ma himoya
- teri va shilliq qavatlar

Sun'iy immunitet

- vaksinalar orqali hosil bo'ladi

- kasallikka qarshi maxsus himoya yaratadi

Vaksinatsiya zamonaviy tibbiyotning eng muhim yutuqlaridan biri hisoblanadi.

3. Sog'lom turmush tarzining immunitetga ta'siri

- ☐ To'g'ri ovqatlanish

Vitaminlar (A, C, D, E), oqsil va mikroelementlar immun hujayralar faoliyatini kuchaytiradi.

- ☐ Jismoniy faollik

Muntazam harakat qon aylanishini yaxshilab, immun hujayralarning faol harakatlanishini ta'minlaydi.

- ☐ Uyqu rejimi

Kuniga 7–8 soat uyqu immun tizimi tiklanishi uchun zarur.

- ☐ Stressni kamaytirish

Doimiy stress immunitetni pasaytiruvchi asosiy biologik omillardan biridir.

4. Immun tizimini zaiflashtiruvchi omillar

- noto'g'ri ovqatlanish
- kam harakatlilik
- zararli odatlar
- ekologik ifloslanish
- surunkali stress

Tadqiqot natijalari

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga rioya qiluvchi insonlarda infeksiyon kasalliklar kam uchraydi. Immun tizimi faoliyati organizmning umumiy fiziologik holati bilan bevosita bog'liq.

Xulosa

Immun tizimi inson organizmining asosiy himoya tizimi hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va to'g'ri hayot tarzi immunitetni mustahkamlashning eng samarali usullaridir. Biologiya fanida immun tizimini chuqur o'rganish kasalliklarning oldini olishda muhim ilmiy ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Campbell N. Biology. Pearson Education, 2017.
2. Alberts B. Molecular Biology of the Cell. Garland Science, 2015.
3. Tortora G., Derrickson B. Principles of Anatomy and Physiology. Wiley, 2018.
4. WHO. Healthy Lifestyle Guidelines. 2020.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi materiallari.