

INSON HAYOTIDA QARISH JARAYONINING KECHISHI

**Rashidova Naima**

*2-Farg'ona tibbiyot kolleji o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Hozirgi jadal rivojlanayotgan zamonda qarishning oldini olish uchun ekzogen omillar ta'sirini kamaytirish, toza ekologik turmush tarzini yaratish zarurligi haqida ma'lumotlar keltirilgan.*

**Kalit so'zlar:** *gerantologiya, ekzogen omillar, endogen omillar.*

Qarish - murakkab biologik jarayon. Organizm hayoti mobaynida unga tahsir etayotgan endogen va ekzogen omillar muhim fiziologik funksiyalar ishini izdan chiqaradi.

Qarishning oldini olish uchun ekzogen omillar ta'sirini kamaytirish, toza ekologik turmush tarzini yaratish zarur, bu umrni uzaytiradi. Evolyutsiya mobaynida organizm hayot faoliyatida qarish bilan qarama-qarshi bo'lgan jarayon - vitaukt mavjuddir. Vitaukt («vitac» -lotincha hayot, uzun degani) organizm moslashishi qobiliyatini oshiradi, umrni uzaytiradi.

Qarish va vitaukt jarayonlarining o'zaro aloqasi inson organizmi tuzilishi bilan paydo bo'ladi va umrni uzaytirishini ifodalaydi. Gerontologlarning fikricha, organizmning qarish jarayonida tabiiy yoki fiziologik va erta, tezlashgan qarish tafovut qilinadi. Fiziologik qarish organizmda asta-sekinlik bilan sodir bo'ladigan tabiiy o'zgarishlar bo'lib, organizmning biologik xususiyatlariga mos keladi, atrof- muhitga moslashuvi cheklanadi.

Erta qarish - yoshga bog'liq o'zgarishlarning ertaroq paydo bo'lishi, bunda insonning biologik yoshi uning kalendar yoshidan o'zib ketadi. Turli xil kasalliklar, stresslar, neyroqumoral omillar, radioaktiv moddalar bilan nurlanish, qarish jarayonini tezlashtiradi. Masalan, yurak ishemik kasalligi, me'da yarasi, qandli diabet kabi kasalliklarda bemorlarning tashqi qiyofasi o'z yoshiga qaraganda ancha qariroq ko'rinadi.

Erta qarish sabablari 2 xil omildan iborat:

1. Endogen omillar.
2. Ekzogen omillar.

Endogen omillarga organizmning turli kasalliklari, irsiy omillar, xromosom kasalliklari kiradi. Ekzogen omillarga ruhiy stresslar, gipodinamiya, noto'g'ri ovqatlanish, semirish, zararli odatlar, ekologik muhit ta'siri kiradi.

Organizmning erta qarishiga eng ko'p sababchi bo'lgan kasalliklar: ateroskleroz, arterial gipertoniya, surunkali o'pka kasalliklari, oshqozon, jigar kasalliklari, asab va endokrin kasalliklaridir. Qarish jarayonida irsiyat muhim ahamiyat kasb etadi. Erta qarish yoki uzoq umr ko'rish nasldan naslga o'tishi isbotlangan.

Ayollarda qarish jarayonining ancha sekin borishi ham genetik apparat xususiyatlariga, ham ayollarda zararli odatlarning yo'qligi bilan izoxlanadi. Erta qarishga sabab bo'ladigan omillardan biri bo'lgan chekish bemorlarda ateroskleroz, miokard infarkti, arterial gipertoniya kabi kasalliklarni avj oldiradi. Qarish – ko'p o'choqli umumbiologik jarayon bo'lib, hujayralarning yadrosida, tsitoplazmasida, membranalarida, mitoxondriya va boshqa strukturalarida namoyon bo'ladi.

Qarish jarayoni rivojlanishida 4 xil xususiyat farq qilinadi:

1. Geteroxronlik.
2. Geterotonlik.
3. Geterokinetiklik.
4. Geterokateftenlik.

Geteroxronlik xususiyat qarish jarayonining turli organ, to'qima, sistema hujayralarida har xil muddatda boshlanishidir. Masalan, ayrisimon bezning atrofiyasi 13-15 yoshlarda boshlansa, jinsiy bezlarning atrofiyasi klimakterik davrda boshlanadi. Markaziy nerv sistemasi va endokrin sistemasining turli bo'limlarida ham geteroxron qarish kuzatiladi.

Geterotoplik xususiyat mahsul bir organning turli qismlarida qarish belgilarining namoyon bo'lishidir. Masalan, yurak miokard to'qimasida turli kardiositlar bo'lishi mumkin.

Geterokinetik xususiyat organizm to'qimalarida qarish jarayonining turlicha tezlik bilan kechishidir. Masalan, ayrim to'qimada erta boshlangan qarish belgilari sust rivojlanib borishi mumkin, aksincha boshqa to'qimada kechroq boshlangan qarish belgilari tez rivojlanib borib, organizm funksional holatiga tahsir etishi mumkin. Geterokateftenlik xususiyat organizmdagi yoshga bog'liq o'zgarishlarning turli xil yo'nalishlarda, organizmdagi hayotiy jarayonlarning birining so'nishi va ikkinchisining faollashuvi bilan kechishidir.

Demak, qarish jarayoni murakkab morfologik o'zgarishlar va funksiyalarning so'nishi bilan kechadigan jarayon ekan. Qarish jarayonini ko'p olimlar hujayraning genetik apparatidagi va oqsil biosintezidagi buzilishlar bilan bog'lashadi. O'zgarishlar DNKning genetika mahlumotlar uzatish bo'g'inida sodir bo'ladi. Oqsil sintezida oqsil molekulasidagi o'zgarishlar hujayra funksiyasining buzilishiga olib keladi.

O'zgarishlar hujayrada energiyaning paydo bo'lishi, uzatilishi va sarflanishida kuzatiladi.

Hujayrada kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi, fermentlar faolligi pasayadi. Lipidlar almashinuvi ham izdan chiqib, hujayra membranasi fosfolipid tarkibi buziladi, qonda xolesterin, trigliseridlar, lipoproteidlar miqdori oshib ketadi, natijada ateroskleroz rivojlanadi.

Bu esa qarish jarayonini tezlashtiradi.

Qarish jarayonida hujayralar funksiyasining buzilishi va o'limi organ, to'qimalarni hamda organizm faoliyatini izdan chiqaradi, hujayrada distrofik va kompensator o'zgarishlar bo'ladi. Qarish oqibatida miya neyronlari 30-40% ga, buyrak neyronlari, o'pka alveolalari 30-50% ga kamayadi. Qarishning asosiy morfologik ko'rinishi organ va to'qimalarning atrofiyasi bo'lib, bu hujayralarning kamayishi hisobiga paydo bo'ladi. Har bir organ to'qimalarida atrofik xujayralar bilan bir qatorda normal hujayralar ham uchraydi. Atrofiyaga uchragan hujayralar hisobiga normal hujayralarda giperfunksiya va gipertrofiya sodir bo'ladi. Hujayraning qarish jarayoniga moslashuvi tufayli undagi yadro soni ko'payib, DNK miqdori ortib boradi.

Mitoxondriyalarning umumiy miqdori kamayishi oqibatida gigant formadagi mitoxondriyalar paydo bo'ladi, hujayralarda organoidlarning parchalanish mahsuloti bo'lgan ferment - lipofusin to'planadi. hujayralarning funksional o'zgarishlari kuzatiladi, hujayra funksiyasi susayadi, neyronlarning mahlumot qabul qilish qobiliyati pasayadi. Sekretor hujayralarda moddalarni sintezlash va ajratish jarayoni kamayadi, yurak hujayralarining qisqarishi pasayadi, hujayra membrasining qo'zg'alishi va bioelektrik xususiyati buziladi. Hujayralarda kalsiy ionlarining faol transporti buziladi, bu esa hujayra funksiyasini izdan chiqaradi.

Biriktiruvchi to'qimalarda qarish jarayoni kollagen tolasining fibrillar xususiyati yo'qola borishi va o'zgarishi bilan namoyon bo'ladi.

Asab sistemasi. Organizm qarishida miya oralig'i kamayadi, miya pushtalari yupqalashadi, egatchalari kengayadi, qorinchalar bo'shliqlari kattalashadi. Neyronlarda distrofik va atrofik o'zgarishlar ro'y beradi. Markaziy nerv sistemasidagi yoshga bog'liq o'zgarishlar oqibatida qarilik belgilari namoyon bo'ladi: aqliy va jismoniy qobiliyatning pasayishi, organizmning ichki muhiti faoliyatining buzilishi, xotira pasayishi kuzatiladi.

I. P. Pavlovning fikricha, qarilikda miyadagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining bir-biri bilan almashishi sustlashadi, shartli reflekslar paydo bo'lishi qiyinlashadi. SHartsiz reflekslar xarakteri ham o'zgaradi, analizlar faoliyati pasayadi. Psixika. Qarilikda inson ruhiy faoliyati - bilish, idrok, fikr qilish, tafakkur, emotsiyalar pasayadi. Yoshga aloqador o'zgarishlar, yahni moddalar almashinuvining buzilishi, jinsiy bezlar funksiyasining susayishi, endokrin muvozanatining buzilishi natijasida involyutsion psixozlar paydo bo'ladi.

Bemorlar ko'nglida xavotirlanish, bezovtalanish, besaramjonlik, gunohkorlik, vasvasa paydo bo'ladi, ruhiyati beqaror bo'lib qoladi. Xotira pasayadi, sekin-asta aql pasayishi rivojlanadi, o'z joniga suiqasd qilish hollari kuzatiladi. Buyrakda qon aylanishi, filtratsiya, reabsorbsiya pasayadi. Suyak va bo'g'imlarda osteoporoz, osteoxondroz va atrofik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Qarish jarayonida neyrohumoral mexanizm. Qarish jarayonida organizmdagi barcha funksiyalarning neyrohumoral boshqaruvi buzilishi, moddalar almashinuvining izdan chiqishi, gipotalamolimik sistemasining disfunksiyasi kuzatiladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

Asosiy adabiyotlar:

1. Juravleva T.' "Osnovq geriatrii" Moskva, Meditsina nashriyoti, 2002 yil.
2. Nasriddinova N.N.. "Geriatrriya". Toshkent, Ibn Sino nashriyoti, 2004 yil.
3. Rajabova. G."Gerontologiya". Toshkent, Ibn Sino nashriyoti, 2002 yil.
4. Romanin A.N.. "Osnovq 'sixotera'ii". Rostov na Donu, Feniks nashriyoti, 2004 yil.
5. Umarova T.Yu. "Hamshiralik ishi". Toshkent, Ibn Sino nashriyoti, 2003 y