

## Erta qarish va unga sabab bo'ladigan gormonlar faoliyati

X.G.Zubaydullayev  
zubaydullaev.xislat@gmail.com  
S.M.Turaxonov  
turaxonov.suxrob@gmail.com  
Sh.Sh.Hamroqulov  
xamroqulov.shaxzod@gmail.com  
Ilmiy rahbar: G.S.Togayeva  
gulnora.togaeva1981@mail.ru  
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

**Annotatsiya:** Fiziologik qarish jarayoni mutlaqo barcha gormonlar ishlab chiqarishning pasayishi, erkin radikallarning to'planishi va DNKning mutatsion nuqsonlari, telomerlarning uzunligi tufayli hujayralar va to'qimalarning tabiiy o'limi, shuningdek genetik dasturlashtirilgan moyillik bilan bog'liq. Gormonal fondagi yoshga bog'liq o'zgarishlar gormonlar darajasining pasayishi va ular orasidagi nisbatning buzilishidan iborat. (14,17,18) Tananing fiziologik qarish jarayonini quyidagilar tezlashtiradi: - stress; - giperglikemiya; - semizlik; - uyqu buzilishi; - og'ir yuqumli kasalliklar; - og'iz kontratseptivlaridan uzoq muddatli foydalanish.

**Kalit so'zlar:** gormon, qarish, fiziologiya, estrogenlar, somatotrop, degidroepiandrosteron

## Premature aging and the activity of hormones that cause it

H.G.Zubaydullayev  
zubaydullaev.xislat@gmail.com  
S.M.Turakhonov  
turakhanov.sukhrob@gmail.com  
Sh.Sh.Hamroqulov  
khamroqulov.shahzod@gmail.com  
Scientific supervisor: G.S.Togayeva  
gulnora.togaeva1981@mail.ru  
Samarkand State Medical University

**Abstract:** The physiological aging process is associated with a decrease in the production of all hormones, the accumulation of free radicals and mutational defects of DNA, the natural death of cells and tissues due to the length of telomeres, as well as

a genetically programmed predisposition. Age-related changes in the hormonal background consist of a decrease in the level of hormones and a violation of the ratio between them. (14,17,18) Physiological aging of the body is accelerated by: - stress; - hyperglycemia; - obesity; - sleep disorder; - serious infectious diseases; - long-term use of oral contraceptives.

**Keywords:** hormone, aging, physiology, estrogens, somatotrope, dehydroepiandrosterone

*Tadqiqot maqsadi:* qaysi gormonlar erta qarishni keltirib chiqaradi va uni qanday oldini olish mumkin

1. *Estrogenlar.* Estrogenlar barcha teri hujayralarining funktsiyalarini tartibga solishda ishtirok etadi: keratinotsitlar, Langergans hujayralari, melanotsitlar, fibroblastlar, yogʻ bezlari, soch follikulalari va qon tomirlari. Yoshga bogʻliq teri oʻzgarishining asosiy sabablaridan biri kollagen tolasi atrofiyasidir. Organizmda estrogen yetishmovchiligi va kollagen yoʻqotilishi oʻrtasida toʻgʻridan-toʻgʻri bogʻliqlik mavjud. Asosiy bogʻligi, estrogen fibroblastlarga - kollagen, elastin va gialuron kislotasini ishlab chiqaradigan hujayralarga stimullovchi taʼsir koʻrsatadi. Kollagen va gialuron kislotasiz terimiz elastikligini va tarangligini yoʻqotadi. Yuz "suzadi", ajinlar paydo boʻladi. (15,16)

Bunga yoʻl qoʻymaslik uchun tanadagi estrogen miqdori kerakli darajada boʻlishi kerak. Fitoestrogenlarni unutmang: tofu soya pishloqi, soya suti, jigarrang guruch, zigʻir urugʻi, yangi sabzavot va mevalarda fitoestrogenlar mavjud. Qizil yoncha, oregano, simitsifuga - bu oʻtlar ham fitoestrogenlarni oʻz ichiga oladi, shuning uchun ular tanamizga eng ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

2. *Somatotrop gormon.* Somatotropin qarish jarayonlariga toʻsqinlik qiladi, yurakning qisqarish funksiyasini yaxshilaydi, jigar va buyraklar faoliyatini normallashtiradi, suyak mineral zichligini va mushaklarning tonusini oshiradi. Somatotrop gormon darajasining pasayishi bilan erta qarish boshlanadi.

Normal STG ishlab chiqarish uchun quyidagilar bizga zarur hisoblanadi:

uyquni normallashtirish-kamida 8 soat uxlang; (1,2,3,5)

haroratning keskin oʻzgarishi-kontrastli dush oling;

muntazam jismoniy faoliyat;

toʻgʻri ovqatlanish.

3. *DgEA (Degidroepiandrosteron)* yoshlikning asosiy belgisi Degidroepiandrosteron darajasi ekanligi aniqlandi. DGEA darajasini kuzatish maʼlum darajada yosh shkalasini aniqlashga imkon beradi. Ushbu gormon semirish, saraton, yurak kasalliklari, stress, infeksiyalarga qarshi kurashadi. DGEA - ni normal saqlashning yagona usuli-bu toʻgʻri turmush tarzi. Yaxshi ovqatlanish (oʻsimlik yogʻlari - yongʻoq, pista, avakado), zararli odatlarni istisno qilish, normal dam olish

rejimi - bu gormon darajasini qo'llab-quvvatlaydigan holat hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ushbu gormonni biologik faol qo'shimchalar shaklida qabul qilish sog'liq darajasining o'zgarishiga olib kelmaydi. Bu DGEA ning yaxshi darajasi tanamiz sog'lig'ining ko'rsatkichi ekanligini ko'rsatadi. Uni sun'iy ravishda ko'tarish mantiqiy emas. Bu sog'lig'imizga tab'iy yo'llar bilan e'tibor qaratishimiz kerak ekanligini anglatadi(3,4,6).

4. *Melatonin*. Qarish jarayonini sekinlashtiradigan epifiz gormoni. Melatonin kechasi serotoninidan, serotonin esa muhim aminokislota triptofandan ishlab chiqariladi. Ushbu aminokislota hayvon mahsulotlarida mavjud, ammo triptofanning eng yaxshi (sog'lom) manbalari quyidagi ovqatlardir: loviya, grechka, yong'oq, banan, hindibo, romashka o'ti, valerian o'ti. Tanadagi serotonin va melatonin miqdorini normallashtirishning eng yaxshi usullaridan biri bu 22.30 dan kechiktirmasdan va mutlaqo qorong'i xonada uxlash odati, shuningdek valerian o'tini kurslarda qabul qilishdir. (7,8,9,10)

5. *Kortizol*. Kortizol-bu tanamizning to'g'ri ishlashi uchun zarur bo'lgan stress gormoni. Kortizol darajasini muvozanatli holatda saqlash juda muhim, bu nafaqat hissiy fonni o'rnatishga, balki qarishni sekinlashtirishga, shuningdek normal tana vaznini saqlashga imkon beradi. Ideal holatda kortizol ertalab maksimal darajada ko'tariladi, bu bizga tetik uyg'onish va kun davomida diqqatni jamlash imkonini beradi. U kunduzi va kechqurun asta-sekin kamayadi. Ammo odatdagi mashg'ulotlar paytida bizning energiyamiz tezda tugab qolsa, bu kortizol egri chizig'ining buzilishi haqida ogohlantirish bo'lishi mumkin. Tez-tez shamollash yoki kritik holat kortizol darajasidagi nomutanosiblik belgilaridir. Kortizol darajasini tartibga solish mumkinligi quvonarli. (11,12,13)

- Sog'lom uglevodlarga asoslangan parhez (past glikemik sabzavotlar) kortizol darajasini pasaytiradi.

- C vitamini, B vitaminlari (B5, B9, B12), Omega-3 kislotalari ham ushbu gormon darajasini pasaytiradi.

- Ko'p ichimlik rejimi.

- Ertalabki badantarbiya.

- Kamida 8 soat uxlash kortizolning normal darajasiga yordam beradi.

*Natijalar va ular muhokamasi*. Qanday qilib chiroyli qarish kerak? Ushbu savol ko'pincha 40 yoshga to'lmagan insonlar tomonidan so'raladi. Ba'zi hollarda gormonlarni almashtirish terapiyasi ishlatish mumkin, ammo faqat minimal dozalarni tanlaydigan vakolatli shifokor rahbarligida. Keksalikni kechiktirishning boshqa usullari ko'pchilikka tanish, garchi ular hamma uchun oddiy ko'rinmasa ham. Sog'lom va to'yimli oziq - ovqat tarkibidagi vitaminlar, minerallar va boshqa oziq moddalar muvozanatini saqlash va yetarli darajada namlash qarishning oldini olishning eng yaxshi usullaridan biridir. Shuningdek, kortizolning haddan tashqari ko'payishiga olib

keladigan stress darajasini nazorat qilishga harakat qiling. Yetarli darajada uxlashga harakat qiling va muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'ting. Hissiy sog'lig'ingizga alohida e'tibor bering va yoshingizdan qat'i nazar, hayotdan zavqlanish yo'llarini toping. (14,16,18)

*Xulosa:* kosmetologning kabinetida teri yoki soch bilan bog'liq ba'zi estetik muammolarni hal qilish, afsuski, har doim ham natija bermaydi. Haqiqat shundaki, muammo ba'zan tashqarida emas, balki ichkarida yotadi va ko'pincha uning nomi gormonlar bo'lgan juda chuqur ildizlarga ega. Bu yerda siz endokrinolog yordamiga muhtoj. Faqat gormonal holatni aniqlash gormonal disfunktsiyaning aniq tasvirini berishi mumkin. Gormonal kasalliklarni bartaraf etish kosmetik protseduralarning ta'sirini va bemorning yakuniy natijadan qoniqishini sezilarli darajada yaxshilaydi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абрарова Д. Л., Негматова Г.Ш., Тогаева Г.С. «Клинико функциональный течения у больных сахарным диабетом 2 типа с автономной нейропатией». // The American Journal of Academic research. // Volume 2. (5) Стр 409-415. 2022

2. Нарбаев А.Н. Тогаева Г.С. «The Use of daily continuous glucose monitoring in clinical practice». //The American Journal of medical sciences and pharmaceutical research. // Volume 2. Issue 9. 2020.Стр 82-85

3. Орипов Ф.С., Тогаева Г.С. «Распространенность диабетической стопы пациентов с сахарным диабетом 2 типа в Самаркандской области» //Биомедицина ва амалиёт журналы. Жилд 7. сон 5. С. 143-147. Тошкент 2022г.

4. Орипов Ф.С., Тогаева Г.С. «Структурные особенности клеток островков Лангерганса у потомства с аллоксоновым диабетом». //Тиббиётда янги кун. №2. 2020г. Бухоро. стр 218-220.

5. Орипов Ф.С., Тогаева Г.С. «Распространенность диабетической стопы пациентов с сахарным диабетом 2 типа в Самаркандской области» //Биомедицина ва амалиёт журналы. Жилд 7. сон 5. С. 143-147. Тошкент 2022г.

6. Тогаева Г.С. «Ўз-уздини назорат қилиш мактабида ўқиган қандли диабет 2 тип билан касалланган беморларнинг клиник ва биохимиявий курсаткичлари». //Биомедицина ва амалиёт журналы 2 махсус сон. 2020 й Тошкент. 132-135-бет.

7. Togaeva Gulnora Siddikovna., Oripov Firdavs Suratovich., Davranova Aziza Davranovna.: "Structural features of cells of the islets of Langerhans in offspring with alloxonic diabetes" (Review article). //Annals of the Romanian Society for Cell Biology 2021; P.158-162

8. Тогаева Г.С., Орипов Ф.С. «Наследственность сахарного диабета первого типа у детей как медико-социальная проблема». //Тиббиётда янги кун. 6 (44) 22. Бухоро. стр 261-265.

9. Togaeva G. S., Clinical And Biochemical Parameters Of Patients With Type 2 Diabetes Who Were Trained At The School Of Self- Control. //JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE SPECIAL ISSUE-2. P-131-136, 2020

10. Хамраев Х.Т., Тогаева Г.С., «Клинико-Биохимические показатели больных сахарным диабетом 2 типа, прошедших обучение в школе самоконтроля». //Проблемы биологии и медицины. №1.72 Самарканд. Стр 75-77. 2013

11. Negmatova G. Sh., Salimova D. E. «Features of the Course of Type 2 Diabetes Mellitus in Combination with Arterial Hypertension and Ways to Correct Them» //Eurasian Medical Research Periodical 17, 39-41, 2023

12. Негматова Г.Ш., Салимова Д.Э.. «Особенности течения сахарного диабета 2 типа в сочетании с артериальной гипертензией и пути их коррекции» // ООО «Research and publications», Ta'lim fidoyilari, 2023

13. Negmatova G. Sh., Salimova D. E. «Qandli diabet 2-tipning arterial gipertenziya bilan birgalikda kechish xususiyatlari va ularni davolash usullari» // ООО «Open science», Science and Education, 2023

14. Xamidova, M. N., I. F. Ismatova, J. Sh. Berdirov, G. Sh. Negmatova va A. T. Daminov. "QANDLI DIABET VA COVID-19." Evrosiyo tibbiyot va tabiiy fanlar jurnali 2, №. 13 (2022): 190-204.

15. Tahirovich, D. A., Burchaklar, S. J. A., Shuxratovna, N. G., Shuxratovna, S. G., & Zaynuddinovna, M. G. (2022). Qandli diabet bilan kasallangan bemorlarda COVID-19 KURSI. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(02), 73-76.

16. Tahirovich, D. A., Corners, S. J. A., Shuxratovna, N. G., Shuxratovna, S. G., & Zaynuddinovna, M. G. (2022). Qandli diabet bilan kasallangan bemorlarda COVID-19 KURSI. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(02), 73-76.

17. Nazira, K., Siddiqovna, T. G., Davranovna, D. A., Tahirovich, D. A., & Tulkinovich, O. S. (2021). Qandli diabet fonida kovid bilan kasallangan bemorlarda yurak-qon tomir asoratlari 2. Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 2(3), 37-41.

18. BOLALARDA IRSIY KASALLIKLARNI DAVOLASH UCHUN O'STISH GORMONI Ortikov Shaxzod Tulkinovich. Karimova Nazira Alimovna, Kurbanova Nozima Sobirdjanovna, Daminov Abdurasul Taxirovich/ International Journal of Innovation Engineering and Management Studies. 2021 281-284.