

Fiziologik, gigiyenik va biologik fanlar nuqtai nazaridan inson organizmi faoliyatini o'rganishning ilmiy asoslari

Shahloxon Maxammadjonova
Robiyabonu Maxammadjonova
Feruzaxon Ergasheva
Ilmiy maslahatchi: R.Aliyeva
Andijon davlat chet tillari instituti

Annotatsiya: Mazkur maqolada inson organizmining fiziologik faoliyati, gigiyenik talablar asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va biologik jarayonlarning uyg'unligini o'rganish masalalari ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shuningdek, bu fanlar integratsiyasining amaliy ahamiyati va zamonaviy tibbiyotdagi o'rni yoritiladi.

Kalit so'zlar: fiziologiya, gigiyena, biologiya, salomatlik, uyqu, ovqatlanish, jismoniy faollik, ekologik omillar

Scientific foundations of the study of the human body from the perspective of physiological, hygienic and biological sciences

Shahlokhon Makhammadjonova
Robiyabonu Makhammadjonova
Feruzakhon Ergasheva
Scientific advisor: R. Aliyeva
Andijan State Institute of Foreign Languages

Abstract: This article analyzes the physiological activity of the human body, the formation of a healthy lifestyle based on hygienic requirements, and the study of the harmony of biological processes from a scientific point of view. It also highlights the practical significance of the integration of these sciences and their role in modern medicine.

Keywords: physiology, hygiene, biology, health, sleep, nutrition, physical activity, environmental factors

Inson organizmi murakkab va o'zaro bog'liq tizimlardan tashkil topgan. Har bir funksional tizimning to'g'ri ishlashi inson salomatligining kafolatidir. Bu borada fiziologiya, gigiyena va biologiya fanlari muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur fanlarning o'zaro aloqadorligi orqali inson organizmidagi tabiiy biologik

jarayonlar, sogʻliqni saqlashga doir gigiyenik talablar va ichki hamda tashqi omillarning fiziologik taʼsiri chuqur tahlil qilinadi.

Zamonaviy tibbiyotda integrativ yondashuvlar tobora ommalashib bormoqda. Masalan, yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqish sabablari nafaqat fiziologik buzilishlar, balki notoʻgʻri ovqatlanish, uyquning yetishmasligi va ekologik stresslar bilan ham bogʻliq ekani aniqlangan [Karimov]

Fiziologiya fani nafaqat organlar faoliyatini, balki ularning bir-biriga taʼsirini oʻrganadi. Yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish, asab va endokrin tizimlar oʻzaro integratsiyada ishlaydi. Masalan, stress holatida gipotalamusgipofiz-buyrak usti bezlari oʻqi faollashadi, bu esa yurak urishi va qon bosimini oshiradi [Karimov, 2020].

Zamonaviy fiziologik tadqiqotlar koʻrsatadiki, odamning emotsional holati, uyqu sifati va jismoniy faolligi asab tizimi orqali butun organizmga taʼsir qiladi. Ayniqsa, uzoq davom etgan psixologik stress gipertenziya, oshqozon yarasi va semizlikka olib kelishi mumkin [JST, 2023].

Gigiyena - inson salomatligini mustahkamlashga qaratilgan fan boʻlib, uning asosiy yoʻnalishlari ovqatlanish, dam olish, shaxsiy va ijtimoiy muhit gigiyenasi, ekologik omillarni oʻz ichiga oladi. Misol uchun, notoʻgʻri ovqatlanish - ortiqcha yogʻ va shakarli mahsulotlar isteʼmol qilish yurak-qon tomir va endokrin kasalliklar xavfini oshiradi [Saidov, 2021].

Shuningdek, jismoniy faollik yetishmovchiligi surunkali charchoq, mushaklarning sustligi va aqliy faoliyatning pasayishiga sabab boʻladi. WHO (Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti) maʼlumotlariga koʻra, yetarli harakat qilmaydigan kishilarda yurak kasalliklari rivojlanish xavfi ikki barobarga yuqori [JST, 2023].

Tinch uyqu esa asab tizimining tiklanishi, gormonlar ishlab chiqarilishi va immun tizimi faolligi uchun muhimdir. 6-8 soatlik sifatli uyqu sogʻlom turmush tarzining asosi hisoblanadi [Saidov, 2021].

Biologiya - inson organizmining hujayra, toʻqima, organ va tizimlar darajasidagi tuzilishini oʻrganadi. Ayniqsa, molekulyar biologiya va genetika sohalarining rivojlanishi tufayli inson salomatligining individual xususiyatlarini aniqlash imkoniyati ortdi. Masalan, ayrim odamlarning yogʻlarni parchalovchi fermentlar ishlab chiqarishi kam boʻlishi ularning semirishga moyilligini tushuntiradi [Qurbonov, 2022].

Ekologik biologiya esa inson organizmining tashqi muhitga moslashuvchanligini oʻrganadi. Xususan, havo ifloslanishi, ogʻir metallar, pestitsidlar kabi toksik moddalarning nafas yoʻllari, jigar va buyrak faoliyatiga taʼsiri biologik tadqiqotlar orqali tasdiqlangan [Qurbonov, 2022].

Bundan tashqari, mikrobiologiya sohasida olib borilgan yangi izlanishlar ichak mikroflorasining immunitet, asab tizimi va hatto ruhiy holat bilan bogʻliqligini isbotladi. Bu esa biologik jarayonlarning fiziologik va gigiyenik jihatlar bilan bevosita bogʻliqligini koʻrsatadi [Karimov, 2020].

Yuqoridagi tahlillar asosida aytish mumkinki, fiziologik, gigiyenik va biologik fanlar o'zaro uzviy bog'liq holda inson salomatligini ta'minlashga xizmat qiladi. Fiziologiya organizm tizimlarining funksional holatini tahlil qilsa, gigiyena sog'lom turmush tarzini targ'ib etadi, biologiya esa bu jarayonlarning genetik va hujayraviy asoslarini ochib beradi.

Shu jihatdan, bu fanlarga asoslangan chuqur ilmiy izlanishlar sog'lom avlodni shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini oshirishda muhim o'rin egallaydi. Ilmiy yondashuvlarning integratsiyasi zamonaviy tibbiyotning barqaror rivojlanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov M. (2020). Inson fiziologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi.
2. Saidov A. (2021). Gigiyena asoslari. Samarqand: SamDU nashriyoti.
3. Qurbonov F. (2022). Biologiyaning zamonaviy yo'nalishlari. Andijon: AndDU nashriyoti.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). (2023). Global Health Report. www.who.int