

Qon aylanish tizimining yosh xususiyatlari va gigienasi

Moxinur Karimova

Rayhona Anvarova

Sevinch Ilhomova

Ilmiy maslahatchi: Ra'noxon Aliyeva

Andijon davlat chet tillari instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson organizmidagi qon aylanish tizimining yoshga qarab o'zgaruvchi anatomik va fiziologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Bolalikdan keksalikkacha yurak va qon tomirlarida yuz beradigan morfologik va funksional o'zgarishlar, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi sog'ligini saqlashda muhim bo'lgan gigiyenik chora-tadbirlar yoritilgan. Maqolada qon aylanish tizimini sog'lom saqlashda sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik va stressni boshqarishning o'rni alohida ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: qon aylanish tizimi, yurak, yosh xususiyatlari, gigiena, qon bosimi, yurak urishi, sog'lom turmush tarzi, o'smirlik, keksalik

Age characteristics and hygiene of the circulatory system

Mokhinur Karimova

Rayhona Anvarova

Sevinch Ilhomova

Scientific advisor: Ranakhan Aliyeva

Andijan State Institute of Foreign Languages

Abstract: This article analyzes the anatomical and physiological characteristics of the circulatory system in the human body that change with age. Morphological and functional changes that occur in the heart and blood vessels from childhood to old age, as well as hygienic measures that are important in maintaining the health of the cardiovascular system, are highlighted. The article emphasizes the role of a healthy lifestyle, nutrition, physical activity and stress management in maintaining a healthy circulatory system.

Keywords: circulatory system, heart, age characteristics, hygiene, blood pressure, heart rate, healthy lifestyle, adolescence, old age

Qon aylanish tizimi (sirkulyatsion tizim) inson organizmidagi eng muhim fiziologik tizimlardan biridir. U kislorod, oziq moddalari, gormonlar va metabolik

chiqindilarni organizm bo'ylab tashib beradi, tana harorati va suyuqlik muvozanatini saqlab turishda ishtirok etadi. Qon aylanish tizimi inson hayoti davomida turlicha rivojlanadi va har bir yosh davrida o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Shuning uchun bu tizim gigienasiga e'tibor berish sog'liqni saqlashda katta ahamiyatga ega.

Qon aylanish tizimi tarkibiga yurak, arteriyalar, venalar va kapillyarlar kiradi. Ularning shakli va funksiyasi insonning yoshiga qarab farq qiladi.

Tug'ilishdan oldingi davr fetal rivojlanish vaqtida qon oqimi o'ziga xos tizim orqali amalga oshadi. U yerda placentaga bog'langan arteriyalar va venalar mavjud. Tug'ilgandan so'ng, bu strukturalar yo'qoladi va yangi qon aylanish tizimi hosil bo'ladi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlar

- Yurak hajmi kichik, lekin tana massasi bilan solishtirganda kattaroq.
- Yurak urish tezligi yuqori (120-140 urinish/min), qon bosimi past (60/40 mm Hg).

• Kapillyar tarmog'i zich, qon aylanishi tez.

Go'daklik va bolalik Bolalar uchun qon yog'lari va qondagi hujayralarning nisbati kattalarda ko'ra farq qiladi. Bolalar rivojlangan qon aylanish tizimiga ega bo'lsa-da, ularning yurak urish tezligi kattalarda ko'ra tezroq bo'ladi.

- Yurak tez o'sadi, mushaklari mustahkamlanadi.
- Yurak urish soni pasaya boshlaydi, qon bosimi ko'tariladi.

Maktab va o'smirlik yoshi bolalar uchun qon yog'lari va qondagi hujayralarning nisbati kattalarda ko'ra farq qiladi. Bolalar rivojlangan qon aylanish tizimiga ega bo'lsa-da, ularning yurak urish tezligi kattalarda ko'ra tezroq bo'ladi.

- Yurak ritmi barqarorlashadi, yurak hajmi o'sadi.
- O'smirlikda gormonal o'zgarishlar yurak faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.
- Qon bosimi va yurak urishi nomutanosib bo'lishi mumkin.

Kattalar va keksalar davrida qon aylanish tizimi nisbatan barqarorlashadi. Qon bosimi va yurak urishi normallashtiriladi, lekin xavf omillari (xuddi shartlar, nosog'lamliliklar) paydo bo'lishi mumkin.

- Yurak va qon tomirlari to'liq shakllangan.
- Keksalarda yurak mushaklari elastikligini yo'qotadi, qon tomirlari torayadi, qon bosimi ortadi.

• Ateroskleroz va yurak yetishmovchiligi ehtimoli oshadi.

Jismoniy faollik muntazam jismoniy mashqlar qon aylanish tizimining samaradorligini oshiradi va yurak salomatligini yaxshilaydi. Sport bilan shug'ullanish yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir qiladi

• Yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini faollashtiradi.

To'g'ri ovqatlanish oziq moddalar (vitaminlar, minerallar va antioksidantlar) qon aylanish tizimini saqlashi va mustahkamlashi uchun muhimdir. Qo'shimcha

ma'lumotlarga ko'ra, sog'lom ovqatlanish yurak salomatligini yaxshilaydi va yuqori qon bosimini pasaytiradi.

- Kam yog', kam tuzli, meva-sabzavotga boy dieta yurak salomatligini ta'minlaydi.

Zararli odatlardan voz kechish

- Chekish va spirtli ichimliklar yurakka zarar yetkazadi.

Stress ham vaqt o'tishi bilan qon aylanish tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yoshlar stressni boshqarish usullarini o'rganishlari muhimdir. Stress yurak ritmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tibbiy ko'riklar doimiy EKG, qon bosimi nazorati, laborator tekshiruvlar yurak muammolarini erta aniqlashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, qon aylanish tizimi har bir yosh bosqichida o'ziga xos tarzda rivojlanadi. Uni sog'lom holatda saqlash uchun yoshga mos gigiyenik talablarni bilish va ularga amal qilish zarur. Yurak-qon tomir tizimining sog'lom ishlashi butun organizm salomatligi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

"Yurak - hayot motoridir. Uning ritmini saqlash, uni e'tibor bilan asrash har bir insonning burchidir." - A.I.Berman, "*Inson fiziologiyasi asoslari*"

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Арипов А.Ю. ва бошқалар. Тиббиёт физиологияси. - Тошкент: Тиббиёт нашриёти, 2016.

2. Гафуров С.Ш. Инсон анатомияси ва физиологияси. - Тошкент: Фан, 2015.

3. Берман А.И. Основы физиологии человека. - Москва: Медицина, 2012.

4. World Health Organization (WHO). Cardiovascular Diseases (CVDs) Factsheet. - 2023.

5. Mayo Clinic. Heart disease prevention: Strategies to keep your heart healthy. - www.mayoclinic.org