

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЮЖНО-КАЗАХСТАНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.АУЭЗОВА
ФЕРГАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

МАТЕРИАЛЫ

Международной научной конференции

**“ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИКИ КОНДЕНСИРОВАННЫХ
СРЕД”**

Фергана, 24-май, 2024 год.

NACL MODDASINING YETISHMOVCHILIGI VA ORTIQCHA BO‘LISHI NATIJASIDA ORGANIZMDA KECHADIGON O‘ZGARISHLAR.

Ergashev Erkinjon Abdusattor-o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti, Farg‘ona O‘zbekiston

erkinjonebk@mail.ru

Natriy xlorid (NaCl) yoki oddiy tuz inson salomatligi uchun zarur bo‘lgan asosiy minerallardan biridir. Tuz organizmda suyuqlik muvozanatini saqlash, nerv impulslarini uzatish, mushaklarning qisqarishi va boshqa muhim fiziologik jarayonlarda ishtirok etadi. Ammo tuz yetishmovchiligi sog‘liq uchun jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. NaCl tuzining yetishmovchiligi natijasida inson organizmida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan kasalliklar va ularning oldini olish choralari mavjud

Natriy xlorid organizmda quyidagi asosiy funksiyalarni bajaradi.

Suyuqlik va elektrolit muvozanatini saqlash. Na⁺ ionlari suyuqliklarni hujayralar orasida to‘g‘ri taqsimlanishini ta‘minlaydi.

Nerv impulslarini uzatish. Natriy ionlari nerv hujayralari o‘rtasida signal uzatishda ishtirok etadi.

Mushaklarning qisqarishi. Na⁺ ionlari mushak hujayralarining to‘g‘ri qisqarishi va bo‘shashishini ta‘minlaydi.

NaCl yetishmovchiligining asosiy sabablari

Notekis ovqatlanish. Tuz iste‘mol qilinadigan mahsulotlar yetarli bo‘lmasa.

Oshqozon-ichak kasalliklari. Qayt qilish va diareya tufayli tuz yo‘qolishi.

Ko‘p terlash. Jismoniy faoliyat yoki issiq iqlim sharoitida ko‘p terlash natijasida tuz yo‘qolishi.

NaCl yetishmovchiligining belgilari

Qonda natriy darajasining pasayishi. Bu holat bosh og‘rig‘i, bosh aylanishi, charchoq, mushaklarning zaifligi va hatto hushdan ketish kabi alomatlar bilan namoyon bo‘ladi. NaCl yetishmovchiligi natijasida hujayralar orasidagi suyuqlik muvozanati buziladi, bu esa shish va boshqacha suyuqlik to‘planishiga olib keladi.

Natriy darajasining pastligi nerv impulslarini uzatishda va mushaklarning qisqarishida muammolar keltirib chiqaradi, bu esa spazm va kramp kabi holatlarga sabab bo'ladi.

NaCl yetishmovchiligi ovqat hazm qilish tizimida buzilishlarga olib kelishi mumkin, bu esa tuyadi yo'qolishi va ich qotishi kabi muammolarni keltirib chiqaradi.

NaCl tuzining yetishmovchiligi inson organizmida bir qator jiddiy kasalliklar va muammolarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, tuz iste'molini me'yorida saqlash, sog'lom ovqatlanish va shifokor nazorati muhimdir. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali NaCl yetishmovchiligi bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish mumkin.

Tuzning ortiqcha miqdorda iste'mol qilinishi sog'liq uchun jiddiy xavflarni keltirib chiqarishi mumkin. NaClning ortiqcha bo'lib ketishi organizmda turli kasalliklar va patologik holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

NaCl tuzining ortiqcha iste'molining asosiy sabablari.

Ovqatlanish odatlari. Tuzga boy mahsulotlar, fast food va qayta ishlangan oziq-ovqatlarni ko'p iste'mol qilish.

Past miqdorda suyuqlik iste'moli. Yetarlicha suyuqlik ichmaslik natijada tuz konsentrasiyasining oshishi.

Genetik omillar. Ba'zi odamlar tuzga yuqori sezgir bo'lib, uning ortiqcha miqdori salomatlikka tez ta'sir ko'rsatishi mumkin.

NaCl tuzining ortiqcha iste'moli natijasi.

Tuz miqdorining ortishi qon tomirlarida suyuqlik to'planishiga olib keladi va bu qon bosimini oshiradi. Bu esa yurak xastaligi, insult va buyrak kasalliklari kabi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Tuzning ortiqcha miqdori buyraklar uchun yuk bo'lib, bu buyrak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

Tuzning ko'p iste'mol qilinishi suyaklardan kalsiy chiqarilishini tezlashtiradi, bu esa suyaklarning mo'rtlashishiga olib keladi.

Tuzga boy oziq-ovqatlar yurak va qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi.

Tuzli mahsulotlar ko‘pincha kaloriyaga boy bo‘lib, ortiqcha vazn yig‘ilishiga sabab bo‘ladi.

NaCl tuzining ortiqcha iste‘moli inson organizmida turli kasalliklar va patologik holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun, tuz iste‘molini me‘yorida saqlash, sog‘lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirish va muntazam tibbiy nazoratdan o‘tish muhimdir. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali NaClning ortiqcha iste‘moli bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

6. Ergashev, E. A. U. (2023). THE STRUCTURE OF THE PROTEIN MOLECULE AND THE FORCES GENERATED IN IT. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(4), 816-819.
7. Karabayevich, K. M. (2022). PROCESS OF DEHYDRATION OF LIQUIDS WITH DIFFERENT COMPONENTS. *PEDAGOG*, 5(6), 770-774.
8. Qoraboyev, M. Q., Onarqulov, K. E., Ergashev, E. A. O. G. L., & Nazirjonov, S. B. O. G. L. (2022). KICHIK HAJMGA EGA BO‘LGAN SUYUQ MODDALARNING (NaCl va Oqsil) SUVSIZLANISH KINETIKASI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 933-941.
9. Ergashev, E. A. O. G. L. (2022). TUZ (0, 9% KONSENTRATSIYALIK), OQSIL VA MODEL SUYUQLIKLARNING SUVSIZLANISH KINETIKASI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(11), 94-99.
10. Ergashev, E., & Kuchkorov, A. (2023). SALIVA CRYSTALLIZATION ANALYSIS: REVOLUTIONIZING DIAGNOSTIC MEDICINE. In *International Conference on Management, Economics & Social Science* (Vol. 1, No. 3, pp. 60-63).

RADIATION TERAPIYA USULLARINI FIZIK QONUNLARIGA

ASOSLANIB KASALLIKNI DAVOLASHDAGI ROLI

Ergashev Erkinjon Abdusattor-o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti, Farg‘ona O‘zbekiston

erkinjonebk@mail.ru

Radiatsion terapiya saraton kasalligini davolashda keng qo‘llaniladigan zamonaviy tibbiy usullardan biridir. Ushbu terapiya usulida yuqori energiyali ionlovchi nurlar o‘simtalarni yo‘q qilish yoki ularning o‘shishini to‘xtatish uchun qo‘llaniladi. Radiatsion terapiya usullari fizik tamoyillarga asoslanib, o‘simtalarga maksimal ta‘sir qilish va sog‘lom to‘qimalarni minimal zarar bilan saqlab qolishni