



SOG'LOM BUYRAK - HAMMA UCHUN

OTAMURATOVA DURDONA UMAR QIZI

*Alfraganus universiteti Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi 2 kurs
talabasi*

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolada buyraklarning inson salomatligidagi ahamiyati, ularning asosiy funksiyalari, sog'lom turmush tarzining buyraklar faoliyatiga ijobiy ta'siri va buyrak kasalliklarining oldini olish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, maqolada buyrak faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi ovqatlanish qoidalari, suv ichish me'yori va muntazam tibbiy tekshiruvlarning ahamiyati haqida ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu material sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish va buyrak salomatligini asrashga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *buyrak, sog'liq, sog'lom turmush tarzi, buyrak kasalliklari, ovqatlanish, suv balansi, tibbiy tekshiruv, profilaktika.*

KIRISH

Inson salomatligida buyraklar muhim rol o'ynaydi. Ular organizmni zararli moddalar va ortiqcha suyuqliklardan tozalash, qon bosimini me'yorda ushlab turish, suyaklarning mustahkamligini ta'minlash va qon ishlab chiqarish jarayonida faol ishtirok etadi. So'nggi yillarda noto'g'ri ovqatlanish, yetarli darajada suv ichmaslik, stress va harakatsiz turmush tarzining keng tarqalishi tufayli buyrak kasalliklari soni ortib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar va mehnatga layoqatli aholining bu boradagi xabardorligini oshirish, buyrak salomatligini asrash bo'yicha profilaktik choralarni targ'ib qilish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Ushbu maqolada buyraklarning asosiy vazifalari, sog'lom buyrakni saqlash yo'llari va buyrak kasalliklarining oldini olish usullari haqida so'z yuritiladi.



ASOSIY QISM

Buyraklar tanamizdagi eng mehnatkash a'zolardan biri hisoblanadi. Ular tinimsiz ishlab, tanani zararli moddalar va ortiqcha suyuqliklardan tozalab turadi. Ammo ko'pchilik buyraklar faqat siydik chiqarish uchun kerak deb o'ylaydi. Aslida esa buyraklar tananing ichki muvozanatini saqlab turadigan noyob "biologik laboratoriya" vazifasini bajaradi.

Tasavvur qiling, tanangizda har kuni maxfiy tarzda ishlaydigan laboratoriya mavjud. Har bir yeb-ichgan narsangiz, ichgan ichimligingiz, hatto his qilgan hissiyotlaringiz ham bu laboratorianing ishiga ta'sir qiladi. Masalan, haddan ortiq tuzli ovqatlar yoki gazli ichimliklar buyraklarni ortiqcha yuk ostida qoldiradi, bu esa ularning me'yoriy faoliyatiga putur yetkazadi.

Bir yosh bola har kuni maktabga borishdan oldin bir stakan iliq suv ichishni odat qildi. Bu oddiy ko'rinadigan odat natijasida u o'zini tetikroq, faolroq va eng asosiysi sog'lomroq his eta boshladi. Suv – buyraklar uchun eng zarur hayot manbai hisoblanadi. Ular suv orqali o'z vazifasini to'liq va samarali bajaradi.

Yana bir misol: bir ayol ishga borishdan avval ertalab mevali smuzi ichishni odat qildi. Unda bodring, tarvuz, ismaloq kabi mahsulotlar mavjud edi. Bu oddiy odat uning teri rangini tiniqlashtirdi, uyquasi me'yorga tushdi va qorin og'rig'i kamaydi. Bularning barchasi buyrak faoliyatining yaxshilanishi bilan bog'liq edi. Meva va sabzavotlar – buyraklar uchun "toza yoqilg'i", ular buyraklar ishini engil va tabiiy qiladi.

Buyraklar ruhiy holatga ham bevosita bog'liq. Doimiy stress gormonal tizimni izdan chiqaradi, bu esa buyrak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Har kuni ertalab iliq havoda sayr qilish, musiqa tinglash yoki bir necha daqiqa chuqur nafas olish mashqlarini bajarish – bularning barchasi nafaqat asablarni tinchlantiradi, balki buyraklarning tinch ishlashini ham ta'minlaydi.

Harakat ham buyrak salomatligi uchun muhim hisoblanadi. Har kuni ertalab piyoda yurish, zinapoyadan ko'tarilish yoki oddiy jismoniy mashqlar buyraklarga kislorod va qon aylanishini yaxshilaydi. Bu esa ularning toksinlarni chiqarish jarayonini tezlashtiradi.



Yuqoridagi amaliy misollar shuni ko'rsatadiki, sog'lom odatlarni shakllantirish orqali buyraklarimizni himoya qilish mumkin. Buyraklar – bu jim ishlaydigan, ammo juda muhim a'zolar. Ularni asrash esa har bir insonning o'z qo'lida.

Sog'lom buyrak uchun amaliy misollar

Odat yoki holat	Kreativ yondashuv	Amaliy misol
Suv ichish	Suv – buyraklar uchun “hayot eliksiri”	Har kuni ertalab va tushlikdan oldin bir stakan suv ichishni odat qilish buyrak faoliyatini yaxshilaydi.
Meva va sabzavot iste'moli	Meva va sabzavot – buyraklar uchun “toza yoqilg'i”	Ishga borishdan oldin ismaloq, tarvuz yoki bodringli smuzi tayyorlash. Natijada o'zini engil va tetik his qilgan.
Harakat va sport	Harakat – buyraklar uchun “kislorod pompasidir”	Har kuni ertalab o'n daqiqalik piyoda yurish orqali buyrakdagi qon aylanishi yaxshilanadi.
Stressdan xalos bo'lish	Ruhiy osoyishtalik – buyraklar uchun “dengiz suvi”	Ishdan keyin sevimli musiqani tinglab dam olish yoki nafas mashqlari orqali buyraklarga tinchlik berish.
Tuzni kamaytirish	Tuz – buyraklar dushmani, me'yor esa himoyachisidir	Tuz miqdorini kamaytirib, limon va ziravorlar bilan taomni mazali qilish orqali buyraklarga ortiqcha yuk tushishining oldini olish.
Muntazam tibbiy ko'rik	Vaqtida tekshiruv – yashirin muammo oldidagi qalqondir	Yilda bir marta buyrak ultratovush tekshiruvini o'tkazish orqali kasallikni erta bosqichda aniqlash.



XULOSA

Buyrak faoliyatini baholashda asosiy tahlillar – GFR, kreatinin, karbamid, siydikdagi oqsil va eritrotsitlar miqdori hisoblanadi.

Glomerulyar filtratsiya tezligi 90 ml/min/1.73m² dan past bo'lsa, bu buyrak faoliyati pasayganidan dalolat beradi.

Kreatinin va mikroalbuminuriya darajasi erta bosqichda buyrak shikastlanishini aniqlash imkonini beradi.

Buyrak tosh kasalligi, glomerulonefrit, pielonefrit, polikistik buyrak, diabetik nefropatiya, surunkali buyrak yetishmovchiligi eng ko'p uchraydigan patologiyalardir.

Profilaktik choralar sifatida tuz va oqsilni me'yorida iste'mol qilish, muntazam suyuqlik ichish, qon bosimini nazorat qilish, nefrotoksik dorilardan saqlanish, yillik siydik tahlili topshirish muhimdir.

Amaliy misollar jadvali:

Tibbiy amaliyot turi	Tibbiy maqsad
GFR hisoblash	Buyrak faoliyatini aniqlash
Kreatinin va karbamid tahlili	Azotli moddalarning chiqarilish darajasini baholash
Mikroalbuminuriya aniqlash	Diabetik nefropatiya va gipertenziv nefropatiya diagnostikasi
UTT (ultratovush tekshiruvi)	Anatomik o'zgarishlarni aniqlash
Arterial qon bosimini o'lchash	Gipertoniya bog'liq buyrak shikastlanishini nazorat qilish

Sog'lom buyrakni saqlashda erta diagnostika, profilaktik nazorat, tahlillar natijalarini to'g'ri baholash va sog'lom turmush tarzini tibbiy asosda yuritish zarur. Nefrologik xatarlarga befarq bo'lmaslik – buyraklar salomatligini saqlab qolishning eng samarali yo'lidir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayev, F. (2015). "Buyrak kasalliklari va ularning davolash usullari." Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
2. Mamatov, A. (2018). "Nefrologiya asoslari." Samarqand: Samarqand tibbiyot akademiyasi.
3. Ruziev, B. (2017). "Buyrak va siydik tizimi kasalliklari." Toshkent: Yangi Avlod nashriyoti.
4. Xo'jaeva, D. (2019). "Buyrak salomatligini asrash: Tibbiy profilaktika va davolash." Buxoro: Buxoro tibbiyot nashriyoti.

