

**QON VA QON AYLANISH TIZIMINING YOSH XUSUSIYATLARI**

*Andijon davlat Chet tillari instituti  
Xitoy tili filologiyasi 201-guruh talabasi  
Sevindiqova Munisa Qosimjonovna*

**Annotatsiya**

Mazkur maqolada inson organizmining turli yosh davrlaridagi qon aylanishi va qon tizimining morfo hamda fiziologik xususiyatlari keng ravishda tahlil qilinadi birma bir. Xususan tug'ilishdan boshlab o'smirlik, kattalik va qariyalik davrigacha qon strukturasidagi faoliyat, qonning o'zi uning tarkibi yurak va undagi meyoriy o'zgarishlar yoritiladi. Shu bilan bir qatorda gigienik tavsiyalarga ham e'tibor qaratiladi.

**Kalit so'zlar:** qon, yosh fiziologiyasi, qon aylanishi, bosim, qon hajmi, arteliyalar va kapillyarlar.

Inson organizmida tug'ilish davridan to o'smirlik, kattalik va qariyalik davrlarigacha sodir bo'ladigan funksional va morfologik o'zgarishlarning hammasini yosh fiziologiyasi o'rganadi. Qon va qon aylanishi inson organizmining asosiy sistemasi bo'lganligi sababli ular inson rivojlanishining har bir bosqichida aniq bir o'zgarishlarga uchraydi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yoshga mos qon aylanish tizimining rivojlanishi sog'lomlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqollarning maqsadi esa har bir yosh davrida qon va undagi o'zgarishlarni izohlash va ularni batafsil yoritishdan iborat.

**Neonatal davr**

Inson tug'ilganidan to bir yoshgacha bo'lgan davri hisoblanadi. Neonatal davrda qon tomirlari va yurak faol ishlaydi. Yurak devori va o'lchami qon aylanishining post natal tizimga o'tishi bilan kengayishni boshlaydi. Taxminan 120-140 min uradi yurak. Bu jarayon esa bevosita qon aylanishining tezlashishiga yordamlashadi. Qon bosimiga keladigan bo'lsak tahminan o'rtacha hisobda 60 yoki 70 mm sistolik, 40-50 diastotolik bo'ladi. Qon tarkibi va hajmi esa 1 kg tana og'irligi 80-100 ml tahminan, gemogloblin darajasi esa yuqori 160 yoki 180g/l bu esa kislorad tashish jarayoning samarador bo'lishiga ko'maklashadi.

Bu davrda uchraydigan konstitutsiyaviy holatlar quyidagilar:

Qon tarkibining va vaqtinchalik tomir va ularning tizmlaridagi o'zgarishlar. Anemiya yani 2 yoki 3 oy mobaynida gemogloblin me'yori pasayishi kuzatiladi, shuningdek o't pufagida ham bir qator o'zgarishlar kuzatiladi.

**Go'daklik davri**

Yurak o'sishi: Mushak tolalari va yurak hajmi bevosita zichlashishi va qon aylanishi ham mustahkamlanadi ancha. Yurak urushi tezligi esa 100 yoki 120 urunish har daqiqada, vaqtinchalik o'zgarishlar kuzatiladi. Qon bosimi esa o'rtacha 80-90/50-60 mm. Qon hajmi tana vazniga nisbatan yuqori va gemogloblin darajasi 120 yoki 140 ga pasayadi. Psixologik xususiyatlari: buzilishlar kamdan-kam, qon aylanishi tizimi moslashuvchan bo'ladi. Isitma va infektsiyaga qarshi reaktivlik ancha yuqori bo'ladi bu davrda.

#### 2-3-4-10 yosh

Bolalik davri: Yurak anchayin qalinlashadi va arteliyalarning elastikligi ortadi, tomir tarmog'i ham kengayadi bir xil meyorda. Qon bosimi 100/60 mm chaqaloq qizlarda bu jarayon anchayin past chaqaloq yigitlarda asosan yuqori holda bo'ladi. Gemogloblin 130-140 atrofida qon hajmi esa 70-80 ml boladi. Jismoniy harakatlar va faollik jihatidan bu yoshda harakatlar ancha ortadi, tananing chidamliligi va faoliyatining sifati ham oshadi.

#### 11-16 O'smirlik davri

Ushbu davrdagi gormanal o'zgarishlar bevosita qon aylanishiga o'z tasirini ko'rsatadi. Qizlarda gormanal to'qnashuvlar sababli bir qancha notekis holatlar paydo bo'ladi. O'g'il bolalarda esa yurak kattalashadi. Yurak urishi 75/90 minut qon bosimi esa 110 -120/70-80 atrofida gemogloblin esa o'g'il bolalarda bazan 150 g/l qizlarda 120-140 g/l atrofida.

Maksimal barqarorlik jarayonida vegetativ retseptorlar tizimi tizimli uyg'unlashadi va yangi jismoniy yuklarni qabul qila boshlaydi.

#### 17-20 yosh kattalar bosqichi

Yurak elastikligi va samaradorligi maksimal darajaga erishadi. Yurak urishi 60 yoki 80 har daqiqada. Qon bosimi 120 yoki 180 normal. Qon hajmi o'rtacha 70 ml, gemogloblin 130-160. Endotoliya tuzilishi mukammal bo'ladi tomirlarda elastiklik oshadi.

#### Gigiyena talab va tavsiyalari

Har bir yosh bosqichida jismoniy faollik darajasi yoshga nisbatan moslashib boradi. Masalan o'g'il bolalarda 1 soat har haftada kamida 150 daqiqa o'smirlar va kattalar uchun. Ovqatlanish gemogloblin balansini normal saqlash uchun oqsil, temir, kalit vakalsiy va omega yog'larini boyitish kerak. Kuniga kamida 2 litr suv ichish. Stressni kamaytirish va meyoriy uxlash ham muhim hisoblanadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nazarov A.A va Xalilov Sh.R. "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent :Fan, 2020.
2. Yo'ldasheva J.J. "Inson fiziologiyasi" Toshkent. O'qituvchi, 2019.
3. Solodkov A.S, Sologub A.I. "Psychology of humans. Moscow Akademiya, 2018.
4. World Health Organization. Growth Reference Data for 5-19 years. Geneva, 2007.