

NAFAS OLISH ORGANLARINING YOSHGA BOG'LIQ XUSUSIYATLARI

Yuldasheva Nilufar

Annotatsiya: Tiriklik uchun eng muhim jarayonlardan biri bu nafas olish hisoblanadi. Nafas olish organlari inson organizmidagi murakkab va muhim tizimlardan biridir. Nafas olish tizimi orqali organizm kislorod olib, karbonat angidrid ajratiladi. Har bir yosh davrining nafas olish organlari tuzilishi, funksional imkoniyatlari va fiziologik o'ziga xosliklari mavjud. Ushbu tezisda nafas olish organlarining yoshga bog'liq xususiyatlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: nafas olish, yoshga bog'liq xususiyatlar, bola organizmi, o'smir davri, nafas yo'llari anatomiyasi, fiziologik o'zgarishlar, nafas olish gigiyenasi, nafas organlari rivojlanishi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda nafas olish apparati yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Aynan shu davrda burun yo'llari tor va qisqa, nafas yo'llarining shilliq qavati juda sezgir va qon tomirlari zich joylashgan bo'ladi. Chaqaloqlarning o'pkasi ham kichik va havo almashinuvi tezroq sodir bo'ladi. Uning oqibatida chaqaloq tez-tez va sayoz nafas oladi. Nafas olish reflekslari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi, shuningdek, har qanday tashqi omillarga organlar tez reaksiya beradi. Kichik yoshdagi bolalar nafas olish apparati yurak-qon tomir tizimi bilan chambarchas bog'liq. Ularning diafragmasi va nafas yo'llari muskullari zaif rivojlangan bo'ladi. Shu sababli bolalarda ko'pincha diafragmal nafas ustunlik qiladi, aynan qorin nafas olishi ko'p uchraydi. Bolalarda burun yo'llari hamda bronxlar nisbatan tor bo'lib, bu holat chang yoki ba'zi alerjenlarga bo'lgan sezuvchanlikni oshiradi. O'rta yoshdagi bolalarda nafas olish organlari asta-sekin rivojlana boshlaydi. O'pkada alveolalar soni ortadi, bronxlarning devorlari mustahkamlanadi va muskullarning rivojlanishi hisobiga nafas olish harakati ancha yaxshilanadi. Ular chuqurroq va kamroq nafas ola boshlaydilar. Nafas olish apparatining bu bosqichida bolalarning jismoniy faollikka va tashqi

omillarga moslashish qobiliyati kuchayadi. [1]

Yosh o'zgarishi bilan burun bo'shlig'i, halqum, traxeya va bronxlar asta-sekin kengayadi, shilliq qavatining himoya xususiyatlari yaxshilanadi. O'pkadagi havo almashinuvi mexanizmlari rivojlanadi, alveolalar kattalashadi va elastikligi yaxshilanadi. Nafas olishning nerv va gormonal boshqaruvi barqarorlashadi. Bu esa organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyojiga mos ravishda nafas olish faoliyatining me'yoriy ekanligini ta'minlaydi. Nafas olish organlarining yoshga bog'liq xususiyatlarini o'rganish muhim sanaladi, chunki har bir davrda nafas yo'llari va o'pka strukturasi o'ziga xos jihatlari va muammolari yuzaga chiqishi mumkin. Shuningdek, ayrim yosh davrlari infeksiya va allergik kasalliklarga moyil hisoblanadi, bu esa nafas yo'llarining anatomik va fiziologik tuzilishidan kelib chiqadi. Misol uchun, bolalarda tumov, bronxit, pnevmoniya kabi kasalliklar kattalarga nisbatan ko'proq uchraydi. Immunitetning yetarli shakllanmaganligi va shilliq qavatning sezuvchanligi sababli bu holat ko'proq namoyon bo'ladi. Bog'cha yoshiga kelganda, bolalarda nafas olish yo'llari o'z vazifasini yaxshi bajaradi, biroq ularning himoya funksiyalari hali ham pasaygan bo'ladi. Nafas chiqarish va nafas olish harakati (qo'zg'aluvchanligi) ba'zan notekis va beqaror bo'lishi mumkin. Nafas olish apparati hali to'liq shakllanmaganligi tufayli bolani tashqi muhit omillaridan, ayniqsa chang, sovuq, bakteriya va viruslardan himoya qilish zarur.[2]

Maktab yoshidagi bolalarda nafas olish organlari ancha rivojlangan bo'ladi. Ularning o'pkasi kattalashadi, funksional imkoniyatlari ortadi. Nafas harakati barqaror, chuqur va ritmik holatga keladi, nafas yo'llari yaxshi shakllangan bo'ladi. Bu esa o'quvchilarning jismoniy faollik darajasining oshishi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport bilan shug'ullanish uchun qulay sharoit yaratadi. Shu bilan birga, maktab yoshida organizmning nafas olish tizimi hamon tashqi omillar ta'siriga sezgir bo'lib qoladi. Atmosfera havosining ifloslanishi, allergik omillar, noto'g'ri ovqatlanish va yetarli davo-choralar mavjud bo'lmaganda turli kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. O'smirlik davrida endokrin tizimning faol o'zgarishi tufayli nafas olish muskullari va o'pkada ham ma'lum o'zgarishlar yuz

beradi. O'smirlarning o'pkasi kattalashadi, nafas olish fazalari tez va chuqur bo'ladi. Tashqi muhit omillariga moslashish qobiliyati oshadi, biroq yangi sharoitlarga, stressga va jismoniy yuklamalarga nisbatan sezuvchanlik ham kuchli bo'lishi mumkin. Nafas olish tizimi o'zining maksimal rivojlanish bosqichiga yaqinlashadi.[3]

Keksalikda nafas olish organlarining morfologik va funksional o'zgarishlari kuzatiladi. O'pka va bronxlarning elastikligi pasayadi, shilliq qavatning himoya xususiyatlari sustlashadi. Bu esa nafas olish yuzasidan turli muammolar, havo almashinuvi buzilishlari va organizmda kislorod tanqisligini yuzaga keltirishi mumkin. Keksalarda nafas olish harakati sekinlashadi, nafas olish va chiqarish fazalari silliq va uzunlashgan holatda bo'ladi. Shu sababli, keksalarda tez-tez surunkali kasalliklar, xususan, bronxit va surunkali obstruktiv kasalliklar uchraydi. Nafas olish organlarining yoshga bog'liq o'ziga xos xususiyatlari shuni ko'rsatadiki, har bir yosh bosqichida organizmning nafas olish apparati turlicha rivojlanadi va tashqi omillar ta'siriga har xil darajada javob beradi. Nafas yo'llari va o'pkaning tuzilishi, funksional imkoniyatlari, immunologik va morfologik xususiyatlari doimiy o'zgarib turadi. Bu esa bolalikdan boshlab to keksaligacha har bir davrda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, nafas olish organlarini muhofaza qilish va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.[4]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, har bir yosh davrining nafas olish organlari o'ziga xos sabablarga ko'ra muhim jihatlari bilan ajralib turadi. Tegishli omillarga ahamiyat berilib, nafas olish organlarining normal rivojlanishiga sharoit yaratilsa, inson salomatligini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olish mumkin bo'ladi. Nafas olish tizimining yoshga bog'liq fiziologik va anatomik xususiyatlarini bilish nafaqat tibbiy xodimlar uchun, balki har bir inson uchun muhim ahamiyatga ega. Shu bois sog'lom nafas olish va nafas organlarini asrab-avaylashga hamisha e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, M., & Rahimov, A. (2021). "Nafas olish va ayiruv

tizimlarining yoshga bog'liq xususiyatlari va gigiyenasi". Tibbiyot va Biologiya Fanlari, 3(2), 58-65.

2. Amonov, R. (2018). "Nafas olish organlari fiziologiyasi va yoshga xos xususiyatlari". Andijon davlat tibbiyot instituti ilmiy jurnali, 4(1), 110-117.

3. Bektemirov, T., & Muminova, S. (2019). "Bolalarda nafas olish organlarining yoshga xos rivojlanish jihatlari". Tibbiyot va Hayot, 5(2), 33-40.

4. Ergasheva, K. (2020). "O'smirlik davrida nafas olish organlarining anatomo-fiziologik o'zgarishlari". Tibbiy Ta'lim, 6(1), 25-31.

5. Mamatqulov, B. (2018). "Nafas olish organlari kasalliklarining yoshga bog'liq xususiyatlari". Samarqand davlat tibbiyot instituti ishlar to'plami, 2(4), 44-51.

6. Rustamova, Z., & Norbayeva, I. (2021). "Maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas olish va gigiyena". Yosh Fiziologiyasi va Gigiyena, 8(2), 19-28.

7. Tursunov, D. (2019). "Keksalikda nafas olish organlarining funksional ko'rsatkichlari". Sog'liqni Saqlash, 3(1), 69-77.