



ICHAKDAGI DUNYO:MIKROFLORANING INSON SALOMATLIGIDAGI O'RNI.

Gulimboyeva Mardona Mansur qizi

*Toshkent tibbiyot akademiyasi
Pediatriya yo'nalishi 1-bosqich talabasi.*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada inson ovqat hazm qilish tizimida yashovchi ichak mikroflorasining fiziologik jarayonlardagi ro'li yoritiladi. Xususan, mikrofloraning hazm qilishda ishtiroki, immun tizimini mustahkamlashdagi o'rni, vitaminlar sintezida ishtirok etishi, toksik moddalarning zararsizlantirilishi va metabolik muvozanatni saqlashdagi ahamiyati tahlil etilgan.*

Kalit so'zlar: *Ichak mikroflorasi, toksik moddalarni neytrallash, immunitet tizimi, vitaminlar sintezi.*

Mikrobiota bu barcha ko'p hujayrali organizmlarda o'simliklar, hayvonlar va inson tanasida uchrashi mumkin bo'lgan mikroorganizmlar to'plamidir. Xususan, inson ovqat hazm qilish tizimida yashovchi mikroorganizmlar (asosan bakteriyalar) ichak mikroflorasini tashkil etadi. Bu mikroflora oziqning hazm bo'lish jarayoni normal amalga oshishi hamda ba'zi vitaminlarning sintezlanishida bevosita ishtirok etadi. Shuning uchun, ichak mikroflorasining ma'lum bir muvozanatda saqlanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik (yarim tayyor va tez tayyor bo'ladigan taomlarni ko'p iste'mol qilish), ruhiy stress, antibiotiklar va boshqa bir qator omillar mikroflora muvozanatining buzilishiga olib keladi. Mikroflora muvozanatining buzilishi esa turli allergiya va oshqozon-ichak kasalliklarining, aholi o'rtasida semizlik darajasining ortishi kabi holatlarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Shunga ko'ra, ichak mikroflorasining inson salomatligini saqlashdagi ahamiyati va uni muvozanatda saqlashning tartibi haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi har bir inson uchun albatta manfaatli bo'ladi.[3,61]

Ichak mikroflorasining xilma-xilligi yoshga bog'liq holda biroz o'zgarib turishi mumkin. Chaqaloq dunyoga kelgach, ona suti bilan birga uning hazm tizimiga bifidobakteriya va laktobakteriya tushadi. Ba'zi sabablarga ko'ra ona sutisiz voyaga yetayotgan, 9 oylik bo'lmasidan oldin yoki normadan kam vaznda tug'ilgan chaqaloqlar ichagi mikrobiotsenozida bifidobakteriyalar miqdori kamayishidan, zararli bakteriyalar rivojlanishi uchun qulay sharoit paydo bo'lishi natijasida ularning miqdori ko'payib ketadi. Demak, ona suti bilan oziqlanmayotgan chaqaloqlarda ona suti bilan oziqlanadigan chaqaloqlarga nisbatan ichak kasalliklari ko'proq kuzatiladi. Shuning uchun, chaqaloqlar ichak mikroflorasining normal shakllanishida bola tug'ilganidan to 1-2 yoshga yetguncha ona suti bilan oziqlanish katta ahamiyat kasb etadi.[1,47]

Katta yoshlilar ichagida ham mikroflora hazm tizimida ovqat tarkibidagi uglevodlar, oqsillar va yog'larni parchalab qisqa zanjirli yo'g' kislotalari (SCFA) ishlab chiqaradi va bu

moddalar organizm uchun energiya manbai bo'lib xizmat qiladi, shu orqali hazm qilishda katta ro'l o'ynaydi. Mikrofloradagi foydali bakteriyalar immunoglobulinlar sintezini rag'batlantiradi va bifidobakteriya zararli mikroorganizmlarning ko'payishini cheklab, immunitet tizimining barqaror ishlashiga yordam beradi. Laktobakteriya esa laktik kislota ishlab chiqarib, ichak muhitini kislotali holatda saqlaydi, bu ham zararli mikroorganizmlar ko'payishiga to'sqinlik qiladi. Bifidobakteriya va laktobakteriya turlari vitaminlar sintezini qo'llab, B va K vitaminlarini sintezlaydi. Bundan tashqari Ichak enterokokki, Ichak tayoqchasi, Klebsiella pnevmoniyasi qo'zg'atuvchisi bakteriyalari normal holatda ichakda mavjud , ammo, ularning haddan tashqari ko'payishi sog'liq uchun xavfli bo'lishi mumkin.[4,114]

Xulosa qilib aytganda, ichak mikroflorasining normal holatda bo'lishi normal moddalar almashinuvini ta'minlaydi. Turli omillar ta'sirida mikroflora tarkibiy va sifat muvozanatining buzilishi esa disbakteriozni keltirib chiqaradi. Bunga asosiy sabab mikrofloraning juda nozik va tashqi ta'sirlarga o'ta sezgirlik xususiyati tufayli yuqorida sanab o'tilgan antibiotiklar qabul qilish, hazm tizimi kasalliklari, zaharlanish, stress va ovqatlanish rejimi buzilishi hisoblanadi. Bunda yoshga bog'liq omillar - bolalik va qarilik davrida disbakterioz rivojlanishini ortishini ham hisobga olish kerak. Ichak mikroflorasi muvozanatda bo'lishida yordamchi moddalar sifatida prebiotiklar va probiotiklardan foydalaniladi. Prebiotiklar- normal ichak mikroflorasining o'sishini rag'batlantirib, metabolik faolligini oshirishga yordam beradigan nomikrob moddalardir. Probiotiklar esa tirik mikroorganizmlar va kelib chiqishi mikroblarga bog'liq moddalar bo'lib, tabiiy usulda qabul qilinganda normal mikrofloraning faoliyatini barqarorlashtiradi. Demak, ichak mikroflorasi nafaqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi, balki inson umumiy salomatligini ham qo'llab-quvvatlaydi.[2,196]

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Avalboyev Q.X. Ichak mikroflorasining odam hayotidagi amaliy biokimyoviy ahamiyati // Nauchniy impuls. – 2023. – №3. – B. 45–49.
2. Qambarov Z.G'., Fayazov F.F. Hazm qilishda ichak mikroflorasining ahamiyati. // The Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – Vol.5, Issue 3. – B. 192-197
3. Rashidova Z. Ichak mikroflorasini qayta tiklash. // PEDAGOGS international research journal. – 2024. – Vol.69, Issue 1. – B. 60-65 <https://scientific-jl.org/index.php/ped>.
4. García-Elorriaga G., del Rey-Pineda G. Nutrition and Intestinal Microflora // Journal of Nutritional Therapeutics. – 2013. – Vol. 2, No. 3. – P. 112–121.