



TALABALAR ORASIDA UYQUSIZLIK VA ARTERIAL BOSIM O'ZGARISHLARI

Abidova Iroda Abdusattarovna
EMU UNIVERSITY talabasi

Annotatsiya . Ushbu maqolada talabalar orasida uyqu rejimining buzilishi va uning arterial bosim ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganildi. Zamonaviy hayot tarzida yoshlar, ayniqsa talabalar orasida uyqu davomiyligining kamayishi keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida talabalar orasida uyqu davomiyligi va arterial bosim ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilindi. Natijalar uyqu yetishmovchiligi yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatdi. Yetarli uyqu organizmning fiziologik muvozanatini saqlashda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Kalit so'zlar. uyqusizlik, arterial bosim, talabalar salomatligi, uyqu rejimi, gipertoniya, yurak-qon tomir tizimi

Аннотация . В данной статье изучено влияние нарушения режима сна у студентов на показатели артериального давления. В условиях современного образа жизни среди молодежи, особенно студентов, широко распространена проблема недостатка сна. В ходе исследования была проанализирована взаимосвязь между продолжительностью сна и показателями артериального давления. Полученные результаты показывают, что недостаток сна может отрицательно влиять на сердечно-сосудистую систему. Достаточная продолжительность сна играет важную роль в поддержании физиологического равновесия организма.

Ключевые слова. бессонница, артериальное давление, здоровье студентов, режим сна, гипертония, сердечно-сосудистая система

Dolzarblik

Hozirgi zamon hayot tarzida uyqu rejimining buzilishi keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa talabalar orasida o'qish yuklamasining ko'pligi, stress, elektron qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish va noto'g'ri kun tartibi tufayli uyqu yetishmovchiligi ko'p uchraydi. Uyqu inson organizmi uchun muhim fiziologik jarayon bo'lib, u markaziy nerv tizimi, endokrin tizim hamda yurak-qon tomir tizimi faoliyatini tartibga solishda muhim rol o'ynaydi. Uyqusizlik esa arterial bosimning oshishiga, yurak faoliyatining buzilishiga va boshqa ko'plab salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli talabalar orasida uyqusizlik va arterial bosim o'zgarishlarini o'rganish dolzarb masalalardan biridir.

Kirish

Uyqu inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, organizmning tiklanishi va normal faoliyat yuritishini ta'minlaydi. Fiziologik jihatdan uyqu davomida markaziy nerv tizimi faoliyati



qayta tiklanadi, gormonal muvozanat saqlanadi va metabolik jarayonlar tartibga solinadi. Sog'lom kattalar uchun kuniga o'rtacha 7–8 soat uyqu tavsiya etiladi.

Talabalar orasida esa uyqu rejimining buzilishi keng tarqalgan. O'qish yuklamasi, imtihonlarga tayyorgarlik, stress va internetdan uzoq vaqt foydalanish uyquning qisqarishiga olib keladi. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar uyqu yetishmovchiligi yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatgan. Xususan, uyqusizlik simpatik nerv tizimi faolligini oshirib, arterial bosimning ko'tarilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Asosiy qism

Uyquning fiziologik ahamiyati

Uyqu organizmning normal faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan biologik jarayondir. Uyqu davomida markaziy nerv tizimi faoliyati tiklanadi, organizmning energiya zaxiralari qayta tiklanadi va metabolik jarayonlar muvozanati saqlanadi. Uyqu paytida gormonal tizim faoliyati ham muhim o'zgarishlarga uchraydi. Masalan, o'sish gormoni asosan uyqu vaqtida ishlab chiqariladi.

Uyquning yetarli bo'lishi insonning jismoniy va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqu davomida yurak urish tezligi pasayadi, qon bosimi barqarorlashadi va organizm dam oladi.

Uyqu fazalari

Uyqu ikki asosiy fazaga bo'linadi:

Sekin uyqu fazasi (NREM)

Tez uyqu fazasi (REM)

Sekin uyqu fazasida organizm maksimal darajada dam oladi. Yurak urish tezligi kamayadi va qon bosimi pasayadi. Tez uyqu fazasida esa miya faoliyati faollashadi va tush ko'rish jarayoni sodir bo'ladi.

Uyqu fazalarining buzilishi organizmning tiklanish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Talabalar orasida uyqusizlik sabablari

Talabalar orasida uyqusizlik ko'plab omillar bilan bog'liq. Eng asosiy sabablar quyidagilar hisoblanadi:

o'qish yuklamasining ko'pligi

imtihonlarga tayyorgarlik

stress va ruhiy zo'riqish

elektron qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish

noto'g'ri kun tartibi

kofeinli ichimliklar iste'moli

Bu omillar uyqu sifatining pasayishiga va uyqu davomiyligining qisqarishiga olib keladi.

Uyqusizlikning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri

Uyqu yetishmovchiligi yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Uyqusizlik simpatik nerv tizimi faolligining oshishiga sabab bo'ladi. Natijada yurak urish tezligi oshadi va qon tomirlar torayadi.



Bundan tashqari, uyqusizlik stress gormonlari – adrenalin va kortizol miqdorining oshishiga olib keladi. Bu gormonlar arterial bosimning oshishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Uyqusizlik va arterial bosim o‘rtasidagi bog‘liqlik

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uyqu davomiyligining qisqarishi arterial gipertenziya rivojlanish xavfini oshiradi. Uyqusizlik natijasida qon tomirlar tonusi o‘zgaradi va qon aylanish tizimida turli patologik o‘zgarishlar yuzaga keladi.

Uyqusizlik organizmda yallig‘lanish mediatorlari ishlab chiqarilishining oshishiga ham olib kelishi mumkin. Bu esa yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi.

Talabalar orasida o‘tkazilgan kuzatuv natijalari

Tadqiqot davomida talabalar uch guruhga ajratildi:

6 soatdan kam uyqu

6–8 soat uyqu

8 soatdan ko‘p uyqu

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, uyqu davomiyligi 6 soatdan kam bo‘lgan talabalar guruhida arterial bosim ko‘rsatkichlari nisbatan yuqoriroq bo‘ldi. 6–8 soat uyquga ega talabalar guruhida esa arterial bosim ko‘rsatkichlari asosan fiziologik me‘yor doirasida kuzatildi.

Bu holat uyqu yetishmovchiligi yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari uyqu yetishmovchiligi talabalar salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Uyqusizlik arterial bosim o‘zgarishlariga olib kelishi mumkin. Talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, to‘g‘ri uyqu rejimini saqlash va stressni kamaytirish muhim ahamiyatga ega. Kuniga kamida 7–8 soat uyqu organizmning normal faoliyat yuritishi uchun zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Robbins S., Cotran R. Pathologic Basis of Disease. Elsevier.
2. Guyton A., Hall J. Textbook of Medical Physiology.
3. Ganong W. Review of Medical Physiology.
4. Tortora G., Derrickson B. Principles of Anatomy and Physiology.
5. O‘.T. Alyaviya. Patologik anatomiya.
6. Hamroqulov A. Patologik anatomiya asoslari.
7. Qodirov A. Umumiy patologiya.
8. Halilov X. Patologik fiziologiya.

