



GERONTOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI

Xayrullayev Muso Axror o'g'li

Annotatsiya: Gerontologiya – tirik organizmlarning, jumladan , odamning qarish jarayonini o'rganadigan fan. U nafaqat biologik o'zgarishlarni balki keksalik davrlaridagi ruhiy va ijtimoiy omillarni ham tatqiq qiladi. Ushbu maqola gerontologiya fanining asosiy yo'nalishlarini va qarish jarayonlarini sekinlashtirishga qaratilgan ilg'or usullarni o'rganadi. Mazkur maqolada biologik mexanizmlarning jumladan , hujayra qarish telomerlarining qisqarishi va mitoxondriyal disfunktsiyaga oid ilmiy o'zgarishlar ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga qarish jarayonini sekinlashtiruvchi: regenerative tibbiyot , antioksidant terapiya , nanotexnologiyalar , sog'lom turmush tarsi kabilarning samaradorligi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Gerontologiya , hujayra , telomer, mitoxondriyal disfunktsiya, regenerativ tibbiyot , gen terapiya, nanotexnologiya, antioksidant terapiya, gormonal, DNK, telomeraza, ferment, stem hujayra, diontologik

Kirish

Bugungi kunda inson umrini uzaytirish, keksalikda sog'lom va faol hayot kechirish masalasi butun dunyoda dolzarb hisoblanadi. Fiziologik qarish jarayoni mutlaqo barcha garmonlar ishlab chiqishning pasayishi , erkin radikalning to'planishi va DNK ning mutatsion nuqsonlari , telomerlarning uzunligi tufayli hujayralar va to'qimalarning tabiiy o'limi shuningdek genetic dasturlashtirilgan moyillik bilan bog'liq. Gormonal o'zgarishlar bu yoshga bog'liq bo'lgan o'zgarishlar , gormonlar darajasi yosh o'tishi bilan pasayishi va ular o'rtasidagi nisbatning buzilishidan iborat. Odatda fiziologik qarish sekin- sekinyillar mobaynida shakillanib boradi,unda ma'lum bir asosiy o'zgarishlar: aqliy, fizik, quvvat, ish qobiliyati saqlanib turadi. Bu jarayonda yillar mobaynida to'qimalarda atrofik o'zgarishlar ro'y beradi . Ko'pchilik olimlar tavsiyasiga binoan “ fiziologik qarish “ 100-120 yoshdan keyin klinik ko'rinishlar berishi kerak. Ammo bunday qarilik bu yoshga yetmasdan oldin kuzatilyapti. Chunki ma'lum kasalliklar, hayotiy muammolar , psixik zo'riqishlar, uyquning kamayishi vaqt taqazosi bilan bo'lib turadigan o'zgarishlar hayotni qisqartirib , twzroq qarilik alomatlari yuzaga kelishiga sabab bo'lyapti.boya aytilganidek odam umrini uzaytirishda gen terapiyasi, regenerativ tibbiyot, antioksidant terapiya usullaridan foydalinmoqda. Xususan gen terapiyasi orqali telomeraza fermentini faollashtirish orqali hayvonlr umrini 20-25% ga oshirishga erishildi. Odamda esa hali klinik isboti yo'q ammo istiqboli katta . Bu odamlarda klinik isbotdan o'tishi uchun hali bir necha sinovlardan o'tishi kerak. Regenerativ tibbiyot orqali ham odam umrini uzaytirish uchun bir qancha tatqiqotlar o'tkazilmoqda. Jumladan, stem hujayralar yordamida suyak iligi transplantatsiyasi , yurak va asab tizimi kasalliklarini davolash orqali bemoming



umrini sezilarli darajada uzaytirish mumkin. Ko'k hujayra terapiyasi regenerativ texnologiyalarni rivojlantirishda katta umidlarni kutmoqda. Bu texnologiyalar yordamida hujayra va to'qimalarning yangilanishi, shu jumladan qarilik belgilari, teri va suyaklarning tiklanishi mumkin. Stem cell terapiyasining o'rni oshib bormoqda, chunki bu usullar yordamida organizmdagi ko'plab funksiyalarni tiklash mumkin. Shuning uchun, regenerativ tibbiyotning rivojlanishi qarilikni boshqarishning samarali usuli sifatida ko'rilmog'da. Qarilikning oldini olishning eng samarali usuli sog'lom turmush tarziga roya qilishdir. Tatqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kaloriya cheklash va muntazam jismoniy faoliyat ham uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Stresni kamaytirish, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faoliyat qarilikni sekinlashtirishga xizmat qiladi. O'zbekistonda o'rtacha umr ko'rish yoshi 74 yosh hisoblanadi. Hozir kunda dunyoda eng uzoq ko'radigan davrlar qatoriga oddiy misol qilib yaponiyani keltirsak mubolag'a bo'lmaydi. Yaponiyada o'rtacha umr ko'rish yoshi 84 yosh hisoblanadi. Xo'sh yaponlar bu darjaga qanday erishgan? Yaponlar juda yashovchan xalq hisoblandi. Bir necha o'n yillardan beri ko'pgina tatqiqotchilar kunchiqar yurt aholisining bunday yashovchan ekanligining tagiga yetish va formulasini chiqarishga urinib keladilar: buning sababi genga bog'liqmi, hayot tarzimi yoki ovqatlanish tartibimi? Yashirin sabablar ko'p ammo oshkora ko'rinib turganlari ham oz emas. Bulardan biri jismoniy faol harakat hisoblanadi. Ular ertayu kech harakatda bo'lishadi. Yana bir sababi esa ovqatlanish tartibida. Ular ko'proq guruchli va sabzavotli ovqatlarni xush ko'radi va albatta ularning mashhur taomlari bo'lgan dengiz mahsulotlari hisoblanadi. Shuning uchun ularda vitamin yetishmovchiligi kuzatilmaydi. Bundan ko'rinib turibdiki qarilikni bo'y sindirish va albatta sog'lom qarilikni boshdan o'ykazish uchun jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish tartibiga ham e'tibor qaratmog'imiz darkor. Har bir shifokor albatta esda tutishi zarur bo'lgan deontologik fikrlar, ya'ni har bir qabuliga kelgan qariya qarilikdan shikoyat qilib kelmaydi, ular yoshlar kabi birorta kasallikka shikoyat qiladi. Shuning uchun ularni yaxshilab eshitish, fikrlariga sabr bilan eshitish, fikrlariga sabr bilan quloq tutish kerak. Zero unday insonlarga "Qarilik" deb tashxis qo'ygan bo'lasiz. Lekin qarilik kasallik emas, u diagnoz ham emas! Shu bilan birga shuni esda tutish lozimki, qarilik va kasallik parallel ravishda birga bo'ladigan jarayon. Ko'plab olim-gerontologlar qarilikni aysbergga o'xshatishadi, uning asosiy qismi suv tagida yotadi, shikoyatlar esa uning ichki qismida joylashadi. Davolash uchun aysbergni butunligicha ko'rish kerak. O'rta hisob bilan har bir katta yoshdagi insonda 3tdan 5-6 tagacha xastalik aniqlanadi. Bunday tipdagi bemorlar bilan ishlaganda shoshmasdan kasallik tarixini chuqur o'rganish kerak. Shu yerda tajribali gerontolog Chobatarev.D.Fning iborasi bor "Shoshgan vrach qariya uchun shifokor emas".

Xulosa

Uzoq umr ko'rish va albatta qarilik gashtini surish uchun, birinchi navbatta sog'lom turmush tarziga rioya etish kerak. To'g'ri ovqatlanish va psixologik yuklanmalarni chetlab o'tish sizni uzoq umr ko'rishingizga xizmat qiladi. Va har bir odam o'z sog'lig'iga





e'iborli bo'lishi kerak. Vaqtida shifokor nazoratodan o'tib turishi zarur. Hozirgi kunda yer yuzining aholisini 15.6% qismi 60 yoshdan oshgan odamlar hisobiga to'ri keladi. Shuning uchun har bir qariyaning sog'lig'iga e'tibor berish kerak. Buning natijasida ularning tajribasidan foydalangan holda yangi ish o'rinlaridagi yosh ishchilarga mahorat darslarini o'tabbersa bo'ladi. Albatta, har bir shifokor keksa bemorlarga tushunarli qilib , qattiq gapirmasdan, xushmuomalik bilan , ularga nomalum tushunarsiz terminlarni ishlatmasdan gapirib, suhbatlashish lozim. Gerontolog I.V.Davirovskiy aytganidek, qariyaning kasallik tarixidan ko'ra , hayotiy tarixini eshitish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nasriddinova.N.N (Toshkent-2018) Gerontologiya va umumiy geriatriya
2. Jalilov.B.N (2023) Sog'lom turmush tarzi va uning shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar
3. Mutallibova.M.F (2025) Gerontologiya va qarilikni sekinkashtirish yondashuvlari
4. Zubaydullayev.X.G , Turaxonov.S.M, Hamroqulov.Sh.Sh, Togayeva.G.S.(2023) Erta qarish va unga sabab bo'ladigan garmonlar faoliyati
5. Ataboyev.A.Sh (2025) Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish
6. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti(JSHST) (2001).