

SUV: INSON ORGANIZMIDAGI O'RNI. GIDROTERAPIYA.

Qobilov Shaxriyor Murodqosim o'g'li

*Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti davolash fakulteti 159-guruh
talabasi.*

shaxriyor4599@gmail.com

Ilmiy rahbar : Islamova Zebiniso Bo'stonovna

Tibbiy biologiya va umumiy genetika kafedra o'qtuvchisi

zebo.oy@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada suvning inson salomatligidagi o'rni va uning organizm faoliyatiga ta'siri yoritilgan. Suvni me'yordan ortiq yoki kam iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan kasalliklar — buyrak faoliyati buzilishi, qon bosimi o'zgarishi, yurak yuklamasining ortishi kabi holatlar tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada gidroterapiya — ya'ni suv yordamida davolash usullari, uning fiziologik asoslari va sog'lomlashtiruvchi ta'siri haqida so'z yuritiladi. Suvning terapevtik xususiyatlaridan to'g'ri foydalanish inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega ekani ta'kidlanadi.*

Kalit so'zlar: suv, sog'liq, suv balansi, suv tanqisligi, ortiqcha suv iste'moli, gidroterapiya, buyrak, yurak, qon bosimi, davolash

WATER: ITS ROLE IN THE HUMAN BODY. HYDROTHERAPY

Qobilov Shakhriyor Murodqosim og'li

Student of the Faculty of General Medicine, Group 159

Samarkand State Medical University

Email: shaxriyor4599@gmail.com

Scientific Supervisor: Islomova Zebiniso Bostanovna

Lecturer at the Department of Medical Biology and General Genetics

Email: zebo.oy@mail.ru

Annotation. *This article highlights the role of water in human health and its impact on the body's physiological functions. It analyzes the diseases that may occur due to excessive or insufficient water consumption — such as kidney dysfunction, changes in blood pressure, and increased cardiac load. The article also discusses hydrotherapy — the use of water for therapeutic purposes — its physiological basis, and its health-improving effects. Proper use of the therapeutic properties of water is emphasized as an important factor in maintaining human health.*



Keywords: *water, health, water balance, water deficiency, excessive water consumption, hydrotherapy, kidneys, heart, blood pressure, treatme*

Suvning ahamiyati. Inson organizmining 2/3 qismi suvdan iborat. Katta yoshli insonlar kuniga 2 litrdan kam bo'lmagan miqdorda suv ichishi kerak bo'ladi. Bu esa hayot, salomatlik, go'zallik va ozish uchun muhimdir. Suv inson organizmining bar-cha hujayralari uchun ozuqa hisoblanadi. Suv o'rta yoshdagi odam organizmining 70% ni, yangi tug'ilgan bolalarda esa 80%ni tashkil etadi. Yosh o'tgan sari bu ko'r - satgich 60% ni tashkil etadi. Suv odam organizmining bunchalik kata qismini tash -kil qilishi hayotiy jarayonlarda muhim o'rin tutishidan dalolat beradi . Aynan suv



har bir organning kata qismini egallaydi. Masalan: qondagi suv miqdori – 90 foiz bo'lsa, miyya – 85 foiz, mushaklar – 75 foiz, jigar – 65 foiz, suyaklar - 28 foiz, yog' to'qimalari esa 25 foiz suvdan ibo -rat . Organizmdagi barcha kimyoviy re -aksiyalar suvda amalga oshadi .

Chanqoq hissi organizmga yordam kerakligidan yordam kerakligidan dalolat beradi. Shu bois inson faqat organism talab qilgandagina emas, har doim suv ichgisi kelsa kelmasa uni suv bilan tamin- lab turishi kerak. O'zimizni yomoan his qilganimzda odatda

buni biz chanqoq, stress, vitamin yetishmovchilgi va boshqa sabablar bilan izohlaymiz. Aslida orga- nizm oddiy suvga ehtiyoj sezayotgan bo'ladi, zero organizm suvsiz to'la qonli ish- lay olmaydi.

Suv kam ichilgan kelib chiqadigan kasalliklar. Suv kam istemol qilinga - nida siydik hajmi kamayadi, konsentratsiya ortadi . Natijada siydik tarkibidagi tuz - lar erimay kristal ko'rinishida cho'kadi. Bu kristallar asta-sekin birikib buyrak tosh- larni hosil qiladi. Bu holat buyrak yetishmovchiligiga olib keladi va buyrak tosh ka- saligi– Nefrolitiazga olib keladi.

Suv hazm shiralarini suyultiradi va ovqatning hazm bo'lishini yengillashtiradi. Agar suv kam istemol qilinsa oshqozon shirasidagi vodorod hlarid (HCl) konsetrat-siyasi ortib shilliq qavatni kuydiradi. Bu esa oshqozon yara kasalligi – Gastritga olib keladi. Ichakda esa peristaltika sekinlashadi, bu entrit va ich qotishiga olib keladi.

Qonning 90% g yaqini suvdan iborat. Suv kamayganda plazma hajmi pasaydi,



qovushqoqlik oratdi . Qon oqimi sekinlashib, tromblar paydo bo'ladi – ular tomirni to'sib qo'yishi mumkin. Natijada tromboz yoki emboliyalar hatto insult yoki yu - rak huruji rivojlanadi.

Ortiqcha suv istemol qilish nimalrga sabab bo'ladi . Juda ko'p suv istemol qilinganida qonda natriy ionlari suyilib ketadi. Plazma osmolyarligi tushadi – suv hujayra ichiga kirib boradi. Neyronlar shishadi. Klinikada bosh og'rig'l, mushak tortishishi, tutqanoq, koma kuzatiladi.

Agar buyraklarda surunkali kasallik bo'lsa, ular ortiqcha suvni chiqarib yubora olmaydi. Naatijada suv to'planishi, elektrolit muvozanatining buzilishi va intoksi- yasiga kuzatiladi. Bu esa buyrak yetishmovchiligiga olib keladi.

Gidroterapiya. Sovuq yoki issiq suv retseptorlarni qo'zg'atib, asab tizimiga tasir qiladi. Kontras dush qon aylanishini yaxshilaydi, asab tizimini tinchlantiradi. Stress, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklarida qo'laniladi.

Gidroterapiyaning turlari juda ko'p. Masalan : mahalliy muolajalar qo'l, oyoq, yoki butun tanani vanna qilish – qon tomirlarini kengaytirish, organizmni chiniqtirish va imunitetni oshirish uchun qo'llaniladi. Klinik muolajalarga suv osti masajlari qo'llaniladi. Bu muolaja – mushaklarni bo'shashtirish va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa. Suv organizmni katta qismini tashkil qiladi. Oraganizmdagi barcha fiziologik jarayonlar suv orqali amalga oshadi. Bu jarayonlar normal ketishi uchun suv balansini muvozanatda ushlash zarur. Agar suv ko'p yoki kam istemol qilinsa turli hil kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Suv ko'p yoki kam istemol qilish aholi yashash joyidagi suv miqdoriga ko'pam bo'g'liq bo'lavermaydi. Yani bu aholining ananalariga ham bog'liq. Bazida odamlar ish bilan bo'lib suv ichishni unutib qo'yishadi. Bu esa sog'lig'imizni asrashimizdagi eng qo'pol xatolardan biri bo'ladi. Misol uchun nefrolitioz kasalligi bilan chalinganlar Saudi Arabistonida aholining 9.3% ni tashkil etadi. Shimoliy Amerikada (AQSH) esa bu ko'rsatkich 11% ni tashkil eta- di.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Karimov.B. Yo'ldoshev.S. (2020). Inson fiziologiyasi. Toshkent: Tibbiyot nashri- yoti.

2.Abdullayeva. N (2019) . Umumiy biologiya. Toshkent: O'zbekiston Milliy Univer- sitet nashriyoti.

3.Shermatov.A Rahimova. D (2022). Gigeniya va sog'lom turmush asoslari. Tosh- kenit: Innovatsion tibbiy nashriyoti.

4.Qodirova. M (2021). Inson organizmida suv almashinuvi va uning ahamiyati. "Tibbiyot va hayot" jurnali.

