

ИМУНИТЕТ – БЕМИННАТ ТАНСОҚЧИМИЗ

Азиза Ширинова Чорикулиевна

Алфраганус университѳ ўқитувчиси
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15275509>

Анотасия:

Мақолада иммунитетнинг аниқланиши, унинг инсон организмидаги аҳамияти ва касалликларга қарши курашишдаги роли ўрганилган. Иммунитетнинг турлари, унинг ишлаш механизми, организмни вируслар ва бактериялардан ҳимоя қилиш механизмлари батафсил тарифланган. Маълумотлар иммун тизимининг мустақамланиши учун зарур бўлган оддий ва самарали усуллар ҳақида бўлиб, мақола аҳолининг соғлигини сақлаш ва касалликлардан ҳимоя қилишга ёрдам беради.

Калит сўзлар:

Иммунитет, тансоқчи, иммун тизими, вируслар, бактериялар, профилактика, соғлиқни сақлаш.

Асосий қисм

Ҳар куни, ҳар соатда, деярли ҳар сонияда нима билан шуғулланасиз? Қизиқ савол бўлди – ку... Албатта, нафас оламиз, ўйлаймиз, овқат еймиз, чарчаганда, ухлаймиз, ҳаётимизни яхшилашга ҳаракат қиламиз.

Ақлингизга балли! Сиздан худди шу жавобни кутган эдик. Бу ҳаракат деганлари сизни ўқиш ёки иш томон чорлабгина қолмай, вирус ва микроблар дунёси билан таништиради. Шу сабаб, ҳар куни, ҳар соатда ва деярли ҳар сонияда миллиардлаб микроб, вируслар билан тўқнаш келамиз. Уларни юқтириб олиш хавфи транспортда, овқатланиш жойларида, савдо расталари, ўқув муассасалари каби жамоат жойларида ортади.

Шундай бўлса – да, нима учун ҳар сонияда касалликка чалинамиз? Негаки танамизда қўним топган бир куч бу вирусларга қарши аёвсиз кураш олиб боради. Соғлом инсон ўз танасида кечаётган бу жанглардан мутлақо беҳабар. Ваҳоланки, шу тансоқчимиз туфайли шу пайитгача соғ – омон ҳаёт кечирмоқдамиз. Унинг ўзига яраша номи ҳам бор. Кучли ҳимоячимизнинг номи – иммунитет дейилади. Бу атама латин тилидан тилидан олинган бўлиб, *immunitas* – “халос бўлиш” деган маъно англатади.

Иммунитет биз аввал таништирган юракдек серҳаракат ва романтик, жигардек уддабурон, саховатпеша, ошқозон ости безидек эркатой ҳам эмас. У ўз номи билан халоскор. Унинг киши билмас хислатлари ҳақида сўз очишга ижозат бергайсиз.

Ҳимоя тизими ҳолсизланганда...



Ҳимоя тизимининг чарчаганини қуйидагилардан сезиш мумкин:

- Кутилмаганда одамни мудроқ босади, тез толиқиш, чарчоқ ҳолатлари кузатилади;
- Уйқучанлик ёки бунинг акси, яъни уйқусизлик қийнайди;
- Бош оғрийди, вақти – вақти билан қўл – оёқлар ҳам оғриб туради.

Бу белгиларга бефарқ бўлмай, яхшиси, шифокор кўригидан ўтинг. Дармондорилар ёрдамида иммунитетни кучайтиришга киришсангиз бўлгани. Акс ҳолда, ҳавода муаллақ сузиб юрган барча микроб – вируслар айнан сизнинг ёқангизга ёпишади. Табиийки, чарчаб, умуман ҳолдан тойган иммунитет улар билан курашишга қийналади.

Иммун тизимининг макони

Гарчи иммунитет кўзга кўринмаса – да, унинг хусусиятлари, манзилани биламиз. Инсонларни душманлардан ҳимоя қилиш истагиуни ҳарбий бўлишга чорлайди. Табиатан тартиб – интизомни ёқтиргани учун ҳарбийда унча қийналгани йўқ. Аммо шахсий ҳаёти ҳарбийларча: бутун Организм мамлакатининг шимолий сарҳадида бўлса, эртага жанубни кўриқлайди. Хуллас, тиним билмайди. Лекин биз ҳақиқий журналистлар каби иммунитет ҳаётининг бир кунини кузатишга қарор қилдик. Шу орқали иммун тизими нималар билан банд, нималар уни ташбишга солишини билиб олсак, ажабмас.

Бодомча безлари. Иммун тизимининг энг сара ҳужайралари ана шу ерда жамланган. Организмни мамлакатга қиёсласак, бу жангчиларга чегара сарҳадларни ҳимоялаш буюрилган. Организмга бурун – ҳалқум орқали кирмоқчи бўлган вируслар шу ернинг ўзидаёқ иммун жангчилари томонидан нобуд қилинади. Митти ҳужайралар орасида, айниқса, **фагоцит** ва **лимфоцит** деганлари фаол ҳисобланади. Биргина фагоцит бир зумда 15 – 20 тагача касаллик тарқатувчи микробни йўқ қилиши мумкин.

Айрисимон без. У кўкрак ортида жойлашган бўлиб, айна дамда ёш ҳужайралар учун мактаб вазифасини ўтайди. Бу ерда миттивойлар душманни излаш ва унга ҳужум қилишни ўрганадилар. Вақт ўтгач, ҳужайралар етилиб, ёрдамга шай ҳолга келтирилади. Организмга кирган ҳар қандай нохушлик билан курашиб, ўзлари нобуд бўлсалар – да, ўринларига бир зум ўтмай янги номзодларини пайдо қиладилар.

Қораталоқ. Мазкур аъзо жуда камсуқум кўринса – да, бажарилаётган вазифалари хилма – хил. У қонни тозалаб, танада нобуд бўлган қон таначалари, бактерия – микроб қолдиқларини ўзидан ўтказилади. Бундан ташқари, қораталоқ иммун тизими учун бота уйидек гап. Ёшингиз ўтиб,

уйингиз аллақачон бўлак бўлса – да, бу манзилга ошиқаверасиз. Иммуни тизими ҳам қораталоқни худди шунинг учун ҳурмат қилиб эъзозлайди. Ва ҳар эҳтимолга қарши кучли жангчилар захирасини худди шу жойда сақлайди.

Суяк кўмиги. Бу жойларни қаровсиз деб ўйламанг. Иммуни тизими бу ерларни аллақачон обод бир гўшага айлантирган. Оиласида ўғил – қиз, тўғрироғи, **лимфоцит** ва **лейкоцитлар** жуда сероб. Лекин иммунитет доим зийрак, оиладаги икир – чикирдан ортиб, бошқа ҳарбий “иншоотлар” дан хабар олишни унутмайди.

Лимфа тугунлар. Бу маконга келганида, иммунитетнинг бир оз тин олиши турган гап. Чунки хужайра ва тўқималар орасидан ўтаётган сувдек мусаффо (лимфа) дарёси унинг баҳри-дилини очади. Иммунитетнинг дарё бўйида мириқиб дам олишига қўйиб беррайлик-да лимфа тугунлари иши билан қизиқайлик. Улар ичидаги иммуни хужайралар организмга ёт микроблар кирганида фаоллашиб бўртиб чиқади ва босқинчиларнинг қонга ўтишига тўсқинлик қилади. Бу ҳам бўлса иммунитетнинг хавфли душман билан олишаётгани ҳақида шошилиш хабари. Шунинг учун қулоқ ости, томоқ, қўлтиқ ости безлари шишиб қолишига алоҳида эътибор бериш керак.

Ичаклар. Дам олиб, куч йиққан иммунитет ошқозон ичак тизимига ҳам ташриф буюради. Уердаги шароит жуда муҳим. Ичакларнинг микроиқлими мўътадил, бактериялар сони бир хилда бўлиши керак. Улар назорат қилиб турилмаса, ташқи оламдан кирган бактериялар таъсирига берилиб, бир зумда ичакларда қўзғолон кўтаришади. Яхшиям, ингичка ичакда лимфоид тангачалар бор. Улар бу ерда тартиб ўрнатиб, ҳаммани бирдек назорат қилади.

Иммунитетнинг турлари.

Иммунитет туғма ва орттирилган бўлиши мумкин. Мисол учун, ҳар биримиз табиий иммунитет билан туғиламиз. Она сути ёрдамида туғма иммунитетимиз янада кучаяди. Ташқи муҳит ҳаракатчанлик, чиниқиш, спорт таъсирида туғма иммунитет тобора кучайиб боради. Орттирилган иммунитетга келсак, унга бирон касаллик билан оғригандан кейин эришамиз. Болалиқда қизамиқ, кўкйўтал ёки сувчечакни бошдан ўтказган бўлсангиз, эндиликда улардан кўрқмасангиз ҳам бўлади. Чунки организм улар билан бир бора тўқнашгач, курашиш ва ҳимояланиш йўллари йўлаб топган. Худди шу усул ёрдамида шифокорлар кўплаб касалликлардан сақланиш мақсадида эмлаш

муолажасини қўллайдилар. Аслида, эмлаш қадимдан маълум. Қадимги Хитой ва Форс мамлакатларида соғлом кишиларнинг терисини озгина тирнаб, сувчечак билан оғриган бемор қонидан бир томчи суртларди. Шуниси қизиқки, бу усул билан юққан касаллик бошқаларга қараганда осонроқ ўтарди. Ва кейинчалик одам умуман бу касалликка чалинмасди.

Ҳозирги кунда эмлаш усуллари тобора мукаммаллашиб, тез – тез қайталайдиган юқумли касалликлар (мисол учун, сариқ хасталиги, грипп)га қарши ҳам қўлланилиб келинмоқда. Иммуни тизимининг адашиши туфайли юзага келадиган аллергияга қарши ҳам вакцинация ишлари оммалашмоқда. Шу йўл билан беморнинг қонига аллерген модданинг кучсизланган миқдори юборилади. Иммуни тизими у билан курашганидан кейин аллергияни енгишга ўрганади.

Мана, иммуни тизимининг яшаш жойи, турлари ҳақида билиб олдик. Тартиб – интизомни хуш кўрувчи бу тизим бизнинг бепарволигимиз туфайли ишдан чиқиши мумкин. Бунинг белгиларини ўзингиздаги ҳолатлардан билиб олаверинг.

Ҳимоя тизими ҳолсизланганда...

Ҳимоя тизимининг чарчаганини қуйидагилардан сезиш мумкин:

- Кутилмаганда одамни мудроқ босади, тез толиқиш, чарчоқ ҳолатлари кузатилади;
- Уйқучанлик ёки бунинг акси, яъни уйқусизлик қийнайди;
- Бош оғрийди, вақти – вақти билан қўл – оёқлар ҳам оғриб туради.

Бу белгиларга бефарқ бўлмай, яхшиси, шифокор кўригидан ўтинг. Дармондорилар ёрдамида иммунитетни кучайтиришга киришсангиз бўлгани. Акс ҳолда, ҳавода муаллақ сузиб юрган барча микроб – вируслар айнан сизнинг ёқангизга ёпишади. Табиийки, чарчаб, умуман ҳолдан тойган иммунитет улар билан курашишга қийналади.

Хулоса

Иммунитет — инсон организмнинг сиртдан кириб келувчи зарарли агентларга, жумладан, вируслар ва бактерияларга қарши ҳимоя тизими бўлиб, унинг тўғри ишлаши одамнинг соғлигини сақлашда муҳим рол ўйнайди. Иммунитетни мустаҳкамлаш учун соғлом турмуш тарзини юритиш, тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик ва стрессни камайтириш каби оддий усулларни қўллаш зарур. Иммуни тизимининг самарали ишлаши кўплаб касалликлардан ҳимоя қилишга ёрдам беради ва умумий саломатликни яхшилайдди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. М. Ю. Давронов, Ш. Қурбонов. Иммунология ва вирусология асослари. — Тошкент: «Ўқитувчи», 2020. — 210 б.
2. Х. А. Норматов, С. Т. Исматов. Иммуно тизими ва унинг касалликлар билан кураши. — Самарқанд: СамДУ нашриёти, 2019. — 185 б.
3. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги. Иммуно тизимини мустаҳкамлаш бўйича амалий қўлланма. — Тошкент, 2021. — 45 б.

