

ICHAKDAGI BAKTERIYALARNING KAYFIYATGA TA'SIRI

Toshtemirova N.B.

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Termiz filiali

Tibbiy kimyo kafedrası

Ilmiy rahbar: Muzaffarova N.Sh.

So‘nggi yillarda ichak mikrobiotasining inson organizmiga ta’siri chuqur o‘rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, ichakda yashovchi mikroorganizmlar ovqat hazm qilishdan tashqari, ruhiy holatlarga, xususan, kayfiyat, depressiya va stress holatlariga ham sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Bu mikroorganizmlar markaziy asab tizimi bilan murakkab aloqada bo‘lib, bu aloqa ichak–miya o‘qi orqali amalga oshadi.

Tadqiqot maqsadi – ichakdagi foydali bakteriyalarning kayfiyatga qanday ta’sir qilishini, ushbu ta’sirlar qanday biokimyoviy va neyrofiziologik mexanizmlar orqali amalga oshishini chuqurroq o‘rganish.

Materiallar va usullar – ilmiy maqolalar, klinik kuzatuvlar, hayvonlar va insonlar ustida olib borilgan eksperimental tadqiqotlar, shuningdek, metaanalizlar tahlili asos qilib olindi. Ichak mikrobiotasining tarkibi, bakterial fermentatsiya mahsulotlari, serotonin va gamma-aminomoy kislotasi kabi neurotransmitterlar hosil bo‘lishi hamda ularning asab tizimi faoliyatiga ta’siri ko‘rib chiqildi.

Tadqiqot natijalari – aniqlanishicha, probiotiklar va prebiotiklar qabul qilish natijasida stress darajasi pasaygan, uyqu sifati yaxshilangan va umumiy ruhiy holat barqarorlashgan. Ayniqsa, Lactobacillus va Bifidobacterium turdagi bakteriyalar ijobiy psixoemotsional o‘zgarishlarga sabab bo‘lgan. Shuningdek, ichakdagi yallig‘lanish holatlari kamaygani sababli asab tizimidagi tashvish va tushkunlik alomatlari yengillashgan.

Xulosa – ichak mikrobiotasi kayfiyatni boshqarishda va psixik holatni barqarorlashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu aloqalar tufayli zamonaviy tibbiyotda probiotik vositalarni nafaqat ovqat hazm qilish, balki ruhiy salomatlikni yaxshilashda ham qo‘llash istiqbollari kengaymoqda. Ichak salomatligi va kayfiyat o‘rtasidagi bog‘liqlik kelajakda yangi terapevtik yondashuvlar uchun asos bo‘lishi mumkin.