



## IMMUNITET BILAN BOG‘LIQ KASALLIKLAR VA ULARNING OLDINI OLISH USULLARI

**Ro‘ziyeva Gulsara Temirqulovna**

Email - [Ruziyeva.gulsara@gmail.com](mailto:Ruziyeva.gulsara@gmail.com)

**Parmonov Doston Rustamovich**

Email - [parmonovdoston666@gmail.com](mailto:parmonovdoston666@gmail.com)

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot fakulteti

### **Annotatsiya:**

Ushbu maqolada inson immunitet tizimi va u bilan bog‘liq kasalliklar haqida batafsil ma‘lumot beriladi. Immunitetning turlari, ularning himoya mexanizmlari, zaiflashish sabablari va immunitet yetishmovchiligi bilan bog‘liq asosiy kasalliklar yoritiladi. Shuningdek, immunitetni mustahkamlash usullari va kasalliklarning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar keltiriladi.

### **Kalit so‘zlar:**

Immunitet, immun kasalliklari, autoimmun kasalliklar, allergiya, infeksiyalar, immunitet yetishmovchiligi, himoya tizimi, vaksinatsiya, immunoterapiya

### **Kirish**

Immunitet inson organizmini tashqi va ichki zararli omillardan himoya qiluvchi murakkab biologik tizimdir. Bu tizim viruslar, bakteriyalar, zamburug‘lar hamda boshqa patogen mikroorganizmlarga qarshi kurashadi. Lekin ba‘zan immunitet noto‘g‘ri ishlashi natijasida organizm o‘z hujayralariga zarar yetkazishi yoki yetarlicha himoya qila olmasligi mumkin. Ushbu maqolada immunitet bilan bog‘liq kasalliklarning sabablari, turlari va oldini olish usullari haqida batafsil ma‘lumot beriladi.

Immunitet turlari va ularning vazifasi.

Immunitet ikkiga bo‘linadi: tug‘ma immunitet va orttirilgan immunitet.

Tug‘ma immunitet – inson organizmida tug‘ilishdan mavjud bo‘lgan himoya tizimi bo‘lib, umumiy himoya mexanizmlarini o‘z ichiga oladi.





Orttirilgan immunitet – kasallik yoki emlash natijasida shakllanadigan maxsus himoya tizimi. Bu immunitet antitanalar va limfotsitlar orqali ishlaydi.

Shuningdek, immunitet faol va passiv turlarga bo‘linadi. Faol immunitet organizmning o‘zi tomonidan ishlab chiqilsa, passiv immunitet donor antitanalar orqali olinadi.

### Immunitet bilan bog‘liq asosiy kasalliklar

#### 1. Autoimmun kasalliklar

Autoimmun kasalliklarda immun tizimi o‘z hujayralarini yot tanachalar deb hisoblaydi va ularga hujum qiladi. Ushbu kasalliklarga quyidagilar kiradi:

Revmatoyid artrit – bo‘g‘imlarning yallig‘lanishi va shikastlanishi.

Lupus (SLE) – turli organ va to‘qimalarga ta’sir qiluvchi autoimmun kasallik.

Multipl skleroz – nerv tolalarining himoya qatlami shikastlanadigan kasallik.

1-toifa qandli diabet – immun tizimi oshqozon osti bezidagi insulin ishlab chiqaruvchi hujayralarni yo‘q qiladi.

#### 2. Immunitet yetishmovchiligi kasalliklari

Immunitetning zaiflashishi yoki to‘liq ishlamasligi immunitet yetishmovchiligi deb ataladi. Bunga quyidagilar sabab bo‘lishi mumkin:

OITS (AIDS) – HIV virusi immun tizimidagi T-hujayralarni yo‘q qilib, organizmni himoyasiz qoldiradi.

Birlamchi immunitet yetishmovchiligi – tug‘ma immunitet kasalliklari bo‘lib, immun tizimining ayrim qismlari noto‘g‘ri ishlaydi.

#### 3. Allergik kasalliklar





Allergiya – immun tizimining zararli bo‘lmagan moddalarga (polen, chang, oziq-ovqat mahsulotlari) haddan tashqari reaksiya berishi natijasida yuzaga keladigan holat. Asosiy allergik kasalliklar quyidagilar:

Bronxial astma – havo yo‘llarining allergenlarga javoban torayishi.

Atopik dermatit – terining allergik yallig‘lanishi.

Anafilaksiya – juda kuchli allergik reaksiya bo‘lib, hayot uchun xavfli bo‘lishi mumkin.

Immunitetni mustahkamlash usullari

Immunitetni mustahkamlash organizmni turli kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi. Quyidagi usullar immun tizimini kuchaytirishga xizmat qiladi:

1. To‘g‘ri ovqatlanish – vitaminlar (C, D, E) va minerallarga boy mahsulotlarni iste‘mol qilish.

2. Jismoniy faollik – muntazam mashqlar organizmning umumiy holatini yaxshilaydi.

3. Yetarli uyqu – kechasi 7–9 soat uxlash immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

4. Stressni kamaytirish – kuchli stress immunitetni zaiflashtiradi, shuning uchun meditatsiya va dam olish muhimdir.

5. Zarur vaksinatsiyalarni olish – vaksinalar immun tizimini mustahkamlash va kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi.

6. Gigiena qoidalariga rioya qilish – qo‘llarni muntazam yuvish va gigienaga e‘tibor berish infeksiyalardan saqlanishda muhim.

**Xulosa:** Immunitet inson organizmini kasalliklardan himoya qiluvchi asosiy tizimlardan biri bo‘lib, uning sog‘lom ishlashi umumiy salomatlik uchun muhim ahamiyatga ega. Immunitet bilan bog‘liq kasalliklar organizmning o‘z hujayralariga





noto'g'ri reaksiya berishi yoki yetarlicha himoya qila olmasligi natijasida yuzaga keladi. Autoimmun kasalliklar, immunitet yetishmovchiligi va allergik kasalliklar immun tizimining buzilishidan kelib chiqadi. Sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish immun tizimini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishning eng samarali usullaridan biridir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Abbas A.K., Lichtman A.H. Basic Immunology: Functions and Disorders of the Immune System. Elsevier, 2022.
2. Murphy K., Weaver C. Janeway's Immunobiology. Garland Science, 2021.
3. Chaplin D.D. Overview of the immune response. The Journal of Allergy and Clinical Immunology, 2019.
4. World Health Organization (WHO). Immunization, Vaccines and Biologicals. <https://www.who.int>

