

TALABALAR ORASIDA UYQU REJIMI VA UNING SALOMATLIKKA TA'SIRI.

Mahmudova E'zoza Jasur qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz filiali.

Davolash fakulteti 2-bosqich talabasi.

ezozamaxmudova1007@gmail.com

Hasanov Dilmurod Abduvahob o'g'li

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz filiali.

Anatomiya va Klinik anatomiya kafedra assisenti

dilmurodhasanov1995@gmail.com

Kirish

Uyqu inson organizmining fizik va ruhiy salomatligini ta'minlovchi eng muhim biologik jarayonlardan biri hisoblanadi. Uyqu davomida markaziy asab tizimi tiklanadi, xotira mustahkamlanadi, gormonal balans saqlanadi va immun tizim mustahkamlanadi. Ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlod, talaba-yoshlar uchun sifatli va yetarli uyqu o'quv faoliyatining samaradorligini, diqqat-e'tiborni va umumiy hayotiy faollikni belgilovchi asosiy omillardan biridir. So'nggi yillarda talaba-yoshlar orasida uyqu rejimining buzilishi tobora ko'proq kuzatilmoqda. Bunga sabab sifatida o'quv yuklamasining ortishi, mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan kechki va tungi vaqtlarda faol foydalanish ko'rsatiladi. Natijada talabalarning katta qismi kechqurun kech uxlab, ertalab esa darslarga borish uchun erta turishga majbur bo'ladi, bu esa uyqu davomiyligining qisqarishiga va uyqu sifatining pasayishiga olib keladi. Ushbu maqolaning maqsadi, 19-21 yoshli talabalar o'rtasida uyqu rejimining amaldagi holatini o'rganish, uxlash va turish vaqtlari o'rtasidagi nomutanosiblikni aniqlash hamda kech uxlashning asosiy sabablarini tahlil qilishdan iborat.

Kalit so'zlar: Uyqu gigienasi, uyqu rejimi, talabalar salomatligi, sirkadian ritm, uyqu buzilishi, o'sish gormoni, gormonal rivojlanish, ijtimoiy tarmoqlar, akademik faoliyat.

Asosiy qism

Uyqu vaqtida organizmda bir qator hayotiy muhim biologik jarayonlar kechadi, shuning uchun uyqu rejimining muntazam buzilishi turli kasalliklar va rivojlanish nomutanosibliklarining kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. O'sish gormoni (somatotropin) organizmda pulsatsion tarzda, ya'ni ma'lum vaqt oralig'ida ishlab chiqariladi, uning eng yuqori konsentratsiyasi esa aynan chuqur uyqu fazasida, taxminan tungi soat 23:00 dan 01:00 gacha bo'lgan davrda kuzatiladi. Agar inson aynan shu vaqt oralig'ida uxlamasa, o'sish gormonining ishlab chiqarilishi susayadi. Bu, ayniqsa, o'sish va rivojlanish davom etayotgan yosh (o'spirin va talaba-yosh) organizmi uchun muhim ahamiyatga ega, chunki bu gormon nafaqat bo'yning o'sishida, balki mushak to'qimalarining shakllanishida, suyak to'qimasiga kalsiyni so'rilishida, oqsil sintezida va moddalar almashinuvining tartibga solinishida ishtirok etadi. Uyqu doimiy tarzda kech boshlansa, o'sish gormoni yetishmovchiligi rivojlanish sur'atining sekinlashuviga olib kelishi mumkin.

Boshqa gormonlarga ta'siri. Uyqu tanqisligi faqat o'sish gormoniga emas, balki boshqa gormonal tizimlarga ham ta'sir ko'rsatadi:

- *kortizol* (stress gormoni) darajasi uyqu yetishmasa oshib ketadi, bu esa surunkali stress holati, tashvish va asabiylashuvga olib keladi;
- *leptin* va *ghrelin* (ochlik-to'qlik gormonlari) balansi buziladi — leptin kamayadi, ghrelin ortadi, natijada ishtaha nazoratsiz oshadi va vazn ortishi (semirish) xavfi kuchayadi;
- *insulin sezuvchanligi* pasayadi, bu uzoq muddatda qandli diabetga moyillikni oshirishi mumkin;
- qizlarda uyqu tanqisligi *reproduktiv gormonlar* (LG, FSG, estrogen) balansiga va hayz siklining nomuntazamligiga ta'sir qilishi mumkin.

Kelib chiqishi mumkin bo'lgan kasalliklar va salbiy oqibatlar. Uzoq muddatli uyqu tanqisligi quyidagi holatlar bilan bog'liq: immunitetning susayishi va shamollash



kasalliklariga moyillikning ortishi;diqqat, xotira va kognitiv faoliyatning pasayishi, bu o'quv o'zlashtirishga bevosita salbiy ta'sir qiladi,bosh og'rig'i, surunkali charchoq sindromi;yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuk tushishi, arterial bosimning ko'tarilishi xavfi,vazn ortishi va metabolik sindrom xavfining kuchayishi;kayfiyat buzilishlari,asabiylashuv, tashvish, depressiv holatlar.Shunday qilib, uyqu rejimining buzilishi nafaqat kundalik holat va o'quv faoliyatiga, balki yosh organizmning gormonal rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatuvchi jiddiy tibbiy-gigienik muammo hisoblanadi.

Materiallar va metodlar

Tadqiqot 19-21 yoshli 2-kurs talabalar orasida ochiq so'rovnoma usulida o'tkazildi. Tadqiqotda jami **45 nafar** 19–21 yosh oralig'idagi talaba ishtirok etdi. So'rovnoma orqali talabalarining kechqurun uxlashga yotish vaqti, ertalab turish vaqti, sog'lom uyqu rejimiga rioya qilish holati hamda kech uxlashning sabablari o'rganildi.

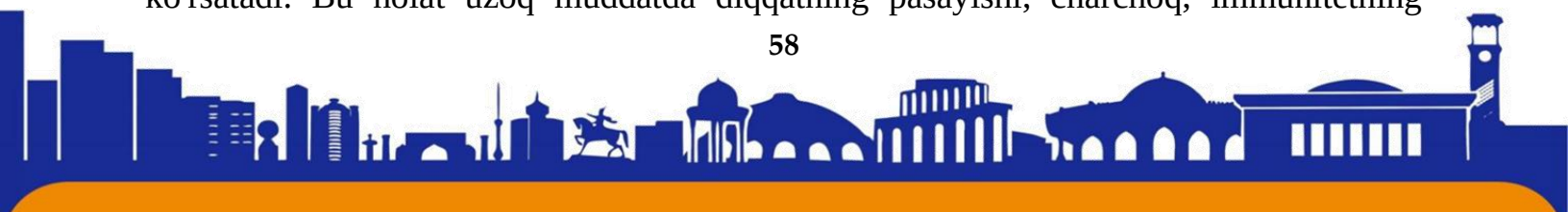
Natijalar va muhokama

1. Uxlashga yotish vaqti. So'rovnoma natijalariga ko'ra, talabalarining atigi 3 nafari (6,7%) kechqurun soat 22:00 gacha uxlaydi. Talabalarining katta qismi — 24 nafari (53,3%) — soat 24:00 gacha uxlashga yotadi. Qolgan 18 nafar talaba (40%) esa tungi soat 01:00–02:00 oralig'ida, ya'ni sog'lom uyqu me'yorlaridan ancha kech uxlaydi.

2. Turish vaqti. Talabalarining 31 nafari (68,9%) ertalab soat 06:00 da turadi, qolgan 14 nafari (31,1%) esa soat 07:00–08:00 oralig'ida uyg'onadi.

3. Sog'lom uyqu rejimi. So'rovnoma natijalarini umumlashtirganda, talabalarining atigi 4 nafari (8,9%) sog'lom uyqu rejimiga (ya'ni belgilangan vaqtda uxlab, yetarli davomiylikda dam olishga) amal qiladi. Bu ko'rsatkich talabalar orasida uyqu gigienasi madaniyatining sezilarli darajada past ekanligidan dalolat beradi.

Olingan natijalar, ayniqsa erta turish (68,9% talaba soat 06:00 da turadi) bilan kech uxlash (40% talaba 01:00–02:00 da uxlaydi) o'rtasidagi nomutanosiblik, talabalarining katta qismida uyqu davomiyligi tibbiy me'yordan (7–9 soat) sezilarli darajada kam ekanligini ko'rsatadi. Bu holat uzoq muddatda diqqatning pasayishi, charchoq, immunitetning



susayishi va o'quv o'zlashtirishning pasayishi kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu natijalar boshqa mualliflar tomonidan o'tkazilgan shunga o'xshash tadqiqotlar bilan ham hamohang. Xususan, tibbiyot universiteti talabalari orasida o'tkazilgan tadqiqotda ham uyqu buzilishlarining asosiy sabablari va oqibatlari o'rganilgan hamda talabalarda sog'lom uyqu gigienasini shakllantirish zarurligi ta'kidlangan.

Xulosa

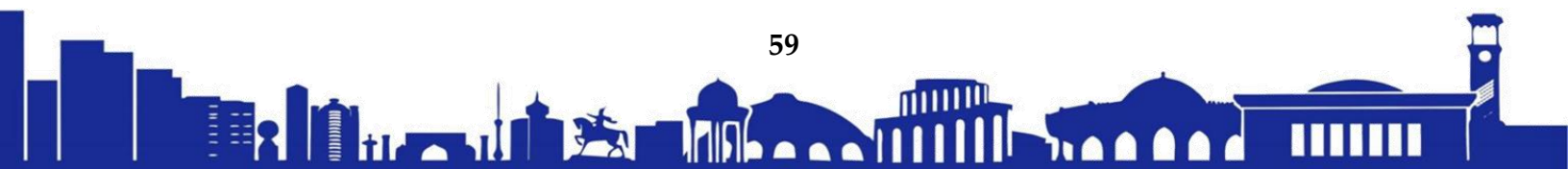
O'tkazilgan so'rovnoma natijalari 2-kurs talabalari orasida uyqu rejimining sezilarli darajada buzilganligini ko'rsatdi: talabalarning atigi 8,9% i sog'lom uyqu rejimiga amal qiladi, qolgan aksariyat qism esa kech uxlab, erta turishga majbur bo'lmoqda. Kech uxlashning asosiy sabablari sifatida darslarga tayyorgarlik va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish aniqlandi.

Shu sababli quyidagi tavsiyalar berish mumkin:

1. Talabalar orasida uyqu gigienasi va uning salomatlikka ta'siri haqida ma'rifiy ishlarni kuchaytirish;
2. Kechki vaqtda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni cheklash bo'yicha o'z-o'zini nazorat ko'nikmalarini shakllantirish;
3. Mustaqil ta'lim topshiriqlarini kun davomida rejalashtirib bajarish orqali kechki vaqtni bo'shatish;
4. OTMlarda talabalar kun tartibini sog'lom uyqu me'yorlariga moslashtirish bo'yicha tavsiyanomalar ishlab chiqish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Niyazova O.A., Mirsagatova M.R. Talabalarning ovqatlanishi va gigienik holatini baholash // Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi. — 2024.
2. Tibbiyot universiteti talabalari orasida uyqu buzilishlari: sabablari, oqibatlari va tuzatish yo'llari // Profilaktik tibbiyot va salomatlik jurnali. — 2025. — №4(1). — B. 46–49. DOI: 10.47689/2181-3663-vol4-iss1-pp46-49



3. Salomova F.I., Xakimova D.S. Maktab o'quvchilarining kun tartibini gigienik baholash natijalari // Uzbekistan-Japan International Conference «Energy-Earth-Environment-Engineering». — Toshkent, 2022.
4. Gorbatkova E.Y., Ahmadullina K.M., Ahmadullin U.Z. Role of hygienic education and upbringing in the system of preserving and strengthening health of the university students // Gigiena i sanitariya. 2023. T. 102, № 2. — S. 162–168. DOI: 10.47470/0016-9900-2023-102-2-162-168
5. Farg'ona viloyati bolalar va o'smirlarida jismoniy rivojlanish buzilishlarining klinik-endokrinologik xususiyatlari hamda ularning boshqa kasalliklar bilan aloqadorligi // Profilaktik tibbiyot va salomatlik jurnali. — 2026. DOI: 10.47689/2181-3663-vol5-iss2-pp98-104
6. Урмахова Ю.М. va boshq. O'smirlarning gormonal xususiyatlarini o'rganish (O'zbekiston pilot mintaqalari misolida) // Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. — 2023