



JIGAR NOYOB A'ZO

Tog'aymurotova Shaxnoza Samid qizi - Termiz iqtisodiyot va servis universiteti talabasi.

togaymurotovashahnoza@gmail.com

Boyqobilov Soadmurod Shuhrat o'g'li – Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Tabiiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi.

soatmurad_boyqobilov@tues.uz

Annotatsiya: Mazkur maqolada biz jigarining tuzilishi, uning faoliyati, jigarining eng kòp uchraydigan kasalliklari va ularni davolash, jigar faoliyatini yaxshilovchi mahsulotlar hamda buyuk bobokalonimiz Abu Ali ibn Sinoning jigar tòg'risidagi bitiklari va jigar haqida 10 ta ajoyib faktlar bilan tanishamiz. Bu maqolada jigarining inson hayotida tutgan o'rni va ahamiyati to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: jigar, Abu Ali ibn Sino, laboratoriya, hepar, organizm, o't pufagi, safro.

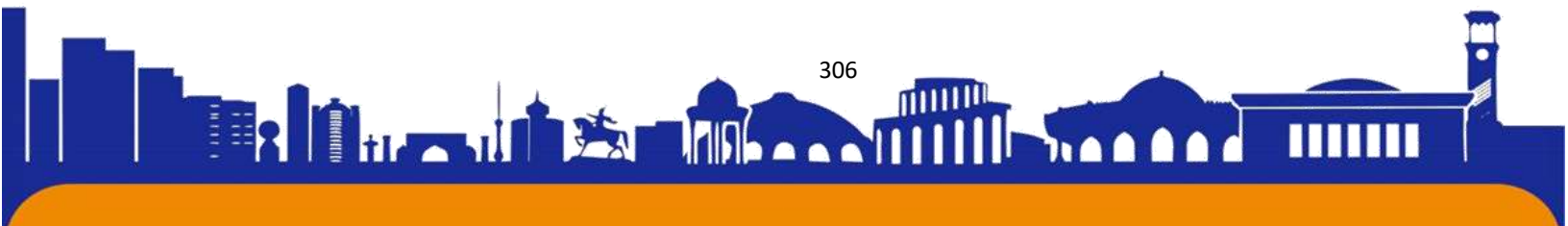
ПЕЧЕНЬ УНИКАЛЬНЫЙ ОРГАН

Абстрактный: В этой статье мы познакомимся со строением печени, ее функцией, наиболее распространенными заболеваниями печени и их лечением, продуктами, улучшающими работу печени, а также сочинениями нашего прадеда Абу Али ибн Сины о печени и 10 удивительных фактов о печени. В данной статье представлена информация о роли и значении печени в жизни человека.

Ключевые слова: печень, Абу Али ибн Сина, лаборатория, печень, организм, желчный пузырь, желчь.

THE LIVER IS A UNIQUE ORGAN

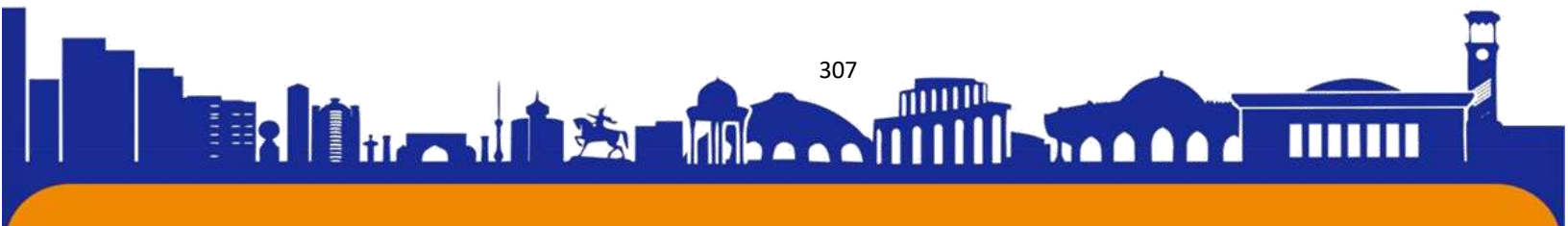
Abstract: In this article, we will get acquainted with the structure of the liver, its function, the most common liver diseases and their treatment, products that improve liver function, as well as the writings of our great grandfather Abu Ali Ibn Sina on the liver and 10 amazing facts about the liver. This article provides information about the role and importance of the liver in human life.





Key words: liver, Abu Ali ibn Sina, laboratory, liver, organism, gallbladder, bile.

Inson organizmida shunday bir laboratoriya borki, bu dargoxda har soniyada minglab turli-tuman yonalishdagi reaksiyalar kechadi, qon bilan tanning barcha nuqtalaridan tashib keltirilgan yaroqsiz va zaxarli moddalar har daqiqada parchalanib, zararsizlantirilib, òrniga yangidan sintez qilingan ehtiyot qismlar betòxtov a'zo va tòqimalarga yuborib turiladi. Bu laboratoriya vujud atalmish mamlakatning barcha nuqtalari bilan uzviy aloqada bòlgan, taraqqiyot mobaynida har qanday qadam uning ishtrokisiz qòyilmaydigan, uning ishidagi òzgarishlar esa tez muddatda organizmni intihoga yuz tutishiga olib keladigan "Noyob a'zo" jigardir. Jigarning kattagina qismi òng, kichik qismi esa chap qovurğa ostida joylashgan. Jigar qizğish, kulrang tusda bòlib, uning uzunligi 20-22 sm, eni esa 10-12 sm atrofida bòladi. U yuragimizga nihoyatda yaqin, jigarning chap burchagi yurak chòqqisidan faqat yupqagina qorin - kòkrak tòsiği diafragma bilan chegaralangan. Shuning uchun yuragimizga yaqin insonlarni jigarim deb ataymiz. Jigar tanadagi eng katta bez bo'lib, og'irligi, bo'yicha miyadan keyingi o'rinda turadi. O'z vazifasini bajarish uchun jigar shunday katta bo'lishi ham kerak. Jigarda ozuqa bilan " qayta ishlash" deb atash mumkin bo'lgan narsa sodir bo'ladi. Bundan tashqari jigar organizmga yutilgan ovqatni zaharlardan tozalaydi. Inson organizmiga nikotin va kofein tushganda, jigar bu " zaharni" zararsiz birkmalarga aylantiradi. Shuningdek, jigar hujayralari tanaga tushishi mumkin bo'lgan batsillalarni yo'q qiladi. Jigar hujayralari safro deb ataladigan ovqat hazm qilish suyuqligini ishlab chiqaradi. Safroning vazifalaridan biri yog'larni eritishdir. Bunda u hazm qilingan ovqat tarkibidagi yog'ning katta zarralarini juda kichik zarrachalarga bo'lib, tanaga yog'larni o'zlashtirish imkonini beradi.





1 – rasm.

Jigar usting hamma tomondan qonqirrang, pishiq parda òrab turadi, uni birinchi bòlib topgan olim sharafiga Glisson pardasi deb atalgan. Tibbiyotda "Regeniratsiya" degan yunoncha atama mavjud bòlib u òzbek tilida "qayta tiklash" degan ma'noni beradi. Jigar ham shunday hususiyatga ega. U òzining yòqolgan 70 % qismini tiklay oladigan yagona a'zo hisoblanadi. Jigar vazning 70% ga yaqini kashfiyotchi sharafiga Kupfer gepatositlari deb ataluvchi hujayralardan tashkil topgan. Jigarga inson vujudining 3 ta eng katta vena qon tomirlaridan bittasi darvoza venasi va qorin shoxtomirining eng ulkan tarmoqlaridan bittasi - jigar arteriyasi oqib kiradi, hamda katta jigar venasi, òt chiqarish yòli va limfa tomirlari oqib chiqadi. E'tibor qiling, kirayotganlarning ham chiqayotganlarning orasida ham , vena qon tomiri mavjud. Inson tanasida boshqa birorta shunday hususiyatli a'zo yòq. Bu hol tadqiqotchi olimlarni hayratga solib kelgan va uni "Ilohiy turlar" deb atashgan.

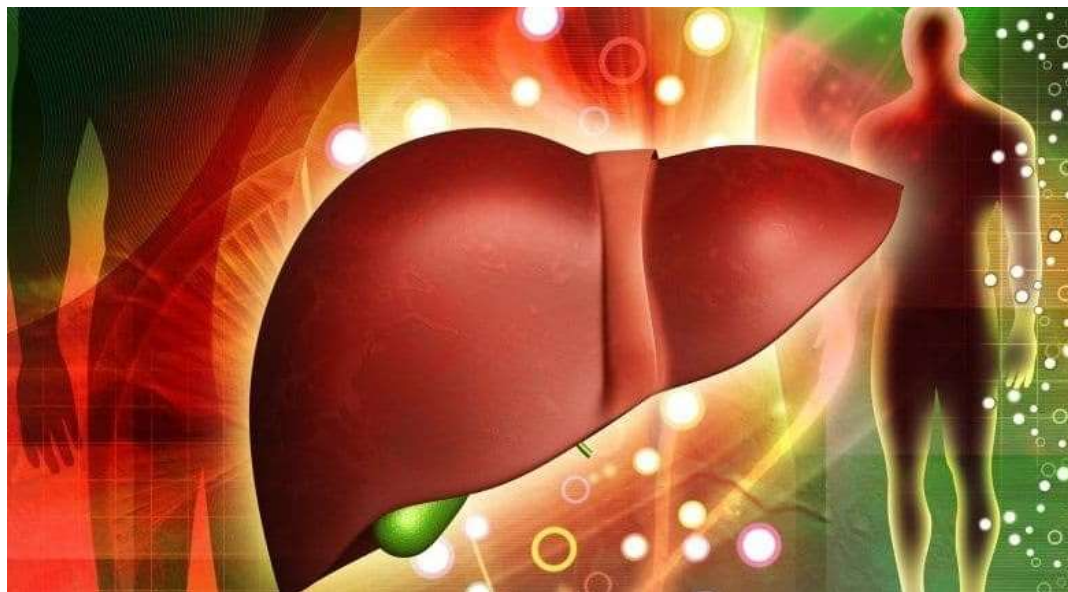
Òt pufagi jigar òng bòlagining pastki yuzasida, òt pufagi chuqurchasida joylashgan. Òt pufagining tubi -uning eng kengaygan joyi bòlsa ,uning bòyin chasi eng toraygan joyidir. U asta-sekin ingichkalasha boring òt qopining oqimiga aylanib ketadi. Bu naysimon oqimning uzunligi 3-3.5 sm ,kòndalang kesimi esa 3-4 mm





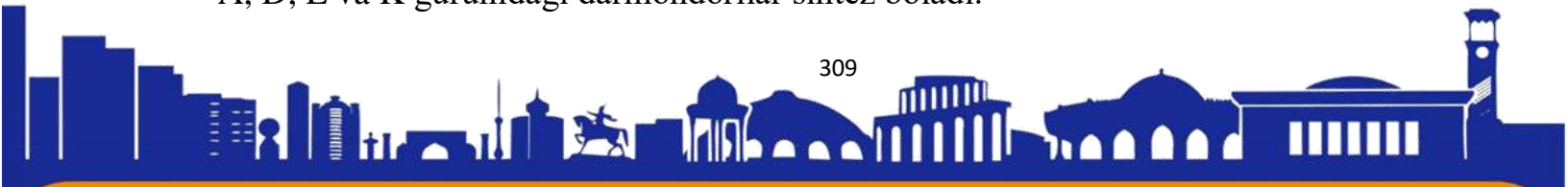
ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-9

bòladi.Òt pufagi jigarda ishlanib chiqqan òt suyuqligining ortiqchasini òzida saqlaydi, lekin uning òzi òt suyuqligi ishlab chiqarmaydi.



2 – rasm.

Jigarning uglavodlar almashinuvidagi eng muhim òrni qonda qand miqdorini barqarorlashtirib turishdan iborat. Bu vazifa jigarning òziga 200 g atrofida hayvon kraxmali - glikogenni tutib turishi orqali amalga oshiriladi.Ovqat bilan organizmga kirgan hayvon yoki òsimlik yoğlari ham jigarda qayta parchalanib, nazoratdan òtkazilgach, ulardan tanamizga hos bòlgan xususiy yoğlar sintez bòladi. Me'da ichak yòlimizda aminokislotalarga parchalangan hayvon va òsimlik oqsillari darvoza venasi orqali darxol jigarga yetkaziladi. Ulardan organizmning hususiy oqsillari, qon zardobidagi albumin va globulinlar, qon ivishiga mas'ul bòlgan protrombin, fibrinogen, prokonvertin kabi oqsillar sintezlanadi.Jigarda turli - tuman zaharlar zararsizlantiriladi. Qizil qon tanachalari 120 kun yashaydi.Faoliyati tygab bòlgan eritrositlar taloqda parchalanib, ularning tarkibidagi temir atomi bilan birga nihoyatda zaharli bòlgan bilirubin hosil bòladi. U jigarda glyukuron kislotaga biriktirilib, òt suyuqligi bilan ichakka chiqarilib yuboriladi. Soğlom, katta yoshli odamlarda bir kecha - kunduz mobaynida òrtacha 700 ml atrofida òt suyuqligi ishlab chiqariladi. U asosan yoğlarni va yoğda eruvchi vitaminlarni hosil bòlishida ham bòlishida katta ròl òynaydi. Jigarda A, D, E va K guruhidagi darmondorilar sintez bòladi.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-9

Inson jigarisiz yashay olmaydi ammo, hayot uchun muhim bõlgan organi ehtiyot choralari kòrilmasa, osonlik bilan zararlash mumkin. Shu òrinda takidlash joizki, jigarining zararlanganligini bildiruvchi alomatlar juda kech seziladi. Jigar faoliyatining kuchliroq darajada buzilishi esa tanning sarğayib ketishi bilan namoyon bõladi. Sariq kasalligining A, B va A ham B ham bõlmagan turlari tafovutlanadi. A turli ifoslangan qòl, yuvilmagan mevalar va pashsha orqalikòproq yuqsa, B turi yaxshi sterillanmagan shpiris, qon quyish, tibbiyot asbob-uskunalari orqali hamda jinsiy yòl bilan òtadi. A ham B ham bõlmagan turi esa kòproq homiladorlarda uchrab, katta foizlarda surunkalanish bilan xavflidir.



3 – rasm.

Jigar sirrozi-surunkali jigar hastaligi bõlib, surunkali gepatitning oğir asoratlaridan biri hisoblanadi. Bunda jigarining bujmayib qotishi, faoliyati keskin buzilishi, jigar hujayralarining halokati qòshilib keladi. Kasallikning kelib chiqishida virusli gepatitning ahamiyati katta. Masalan, B gepatitni boshidan kechirgan bemorlarning 5 % ga yaqinida surunkali gepatit rivojlanadi, bu esa òz navbatida 60 % dan ortiq hollarda jigar qurishi bilan yakunlanadi. Virusli gepatitning S shklida surunkali gepatit 70 % holda kuzatiladi, ularning 20 % qismi sirrozga òtadi. Dunyo bõyicha har yili 2





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-9

milliondan ortiq odam virusli gepatitni boshidan kechiradi. Shundan 1 % qismida surunkali gepatit rivojlanib , keyinchalik sirroz avj oladi. Jigar tanning laboratoriyasidir. Shuning uchun har qanday dori-darmon qonga sòrilib jigarga keladi va bu a'zoda òz tamgʻasini qoldiradi.Hozirgi zamon farmakalogiyasida 200 dan ortiq jigarni hastalovchi dori birikmalari ma'lum.Dorilarning kòp va katta miqdorda iste'mol qilish jigar yalliĝlanishiga olib keladi. Jigar yetishmovchiligi ròy bergan holda undan qutilishning birdan-bir yòli yangi jigarni kòchirib òtkazishdir.Hozirgacha yer yuzida bemorlarga jigarni kòchirib òtkazish operatsiyalari qilingan bòlib, eng uzoq umr kòrgani 7.5 yildirir.



4 – rasm.

Jigar kasalliklari va saratoni alomatlari esa quyidagilardir,

1. Koʻngil aynishi va qayd qilish
2. Vazni tez yoqotish
3. Ishtahaning pasayishi
4. Umumiy zaiflik , charchoq holatlari
5. Qorin boʻshligʻining yuqori qismida ogʻriq
6. Jigarning kattalashishi
7. Qorataloqning kattalashishi





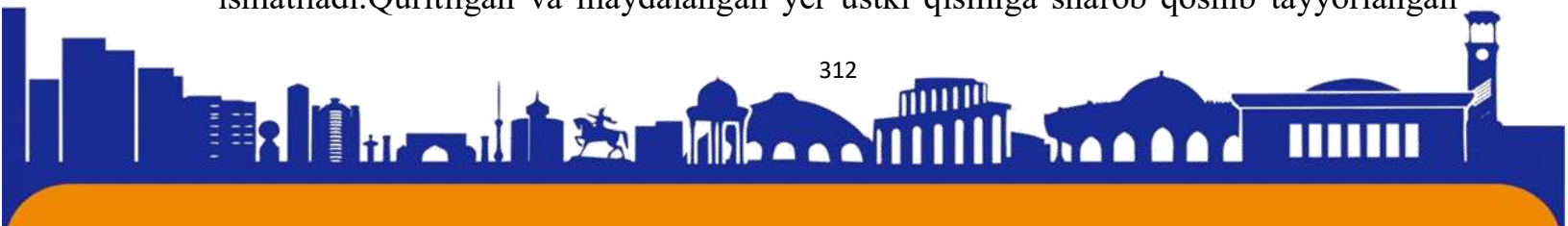
8. Qorinda suyuqlik to'planishi (astsit)

Jigar faoliyatini yaxshilovchi mahsulotlarga rang-baring sabzavotlar kiradi. Rang-barang sabzavotlar-jigar hujayralarini zararlovchi radikallardan himoya qiluvchi,yalliqlanish jarayoning oldini oluvchi antioksidantlarga ham boy sanaladi. Bunyan tashqari qarish jarayonini sekinlashtirgani uchun ratsionga qizil va sariq rangli sabzavotlar - sabzi,qovoq va bulg'or qalampirini ham kiritsak b'oladi. Gulkaram - uni doimiy ravishda iste'mol qilish jigar faoliyatini yaxshilab, ot suyuqligining jadal ajralishini ta'minlaydi.Avokado - antioksidant birikmalar, vitamin va foydali yoqlarning koni b'olgan avokado jigar hujayralarining tiklanishi va mustahkamlanishiga hissa q'oshadi, faoliyatini yaxshilaydi. Suli yormasi - klechatka va jigarni zararlanishdan saqlaydigan betaglyukanlarning koni sanaladi. U kelib chiqishi yuqori b'olgan surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.Shuningdek, oshqozon - ichak trakti va miya faoliyatini yaxshilab, vazning memorial b'olishini ta'minlaydi. Quritilgan mevalar - jigarning me'yoriy faoliyati uchun muhim b'olgan glukoza, vitamin va minerallarning koni. Quritilgan orik,qoraqat va anjir ayniqsa jigar uchun foyda b'oladi. Ammo,kaloryasi serob ekani sababli iste'mol borasida me'yorni bilish tav'siya etiladi.



5 – rasm.

Qirqb'og'im - qadimdan xalq orasida turli hastaliklarni davolash uchun ishlatiladi.Quritilgan va maydalangan yer ustki qismiga sharob q'oshib tayyorlangan





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-9

damlamasi jigar shishida, qon aralash ich ketishi va istosqo kasalliklarini davolashda qòllanilgan. Atrgul - òsimlikdan tarkibidan rozanol degan preparat olinadi, ujigar, òt qopi, buyrak, qovuq hamda siydik yòllari hastaliklarida, shuningdek òt -tosh va buyrak-tosh hastaliklarida oĝriq qoldiruvchi modda sifatida ishlatiladi. Na'matak - mevasi tarkibida ascorbic kislota, B, P, E, K guruhidagi darmondorilar, qandlar, organic kislotalar va oshlovchi moddalar saqlaydi. Mevasidan tayyorlangan damlamalari me'da-ichak kasalliklarida, moddalar almashinuvini yaxshilash, organizmni quvvatlantirishda, shuningdek, me'da va jigar hastaliklarini davolashda qòllaniladi. Brokkoli jigar uchun foydali bo'lgan ushbu sabzavot antioksidantlarga boy. Undagi sulfurafan moddasi jigarni zararli moddalardan himoyalab, yallig'lanish jarayonlarini sekinlashtiradi. Qolaversa, brokkoli diindolimetan va glyukorafanin kabi tabiiy birikmalar bilan jigar holatini yaxshilaydi. Bu moddalar saratonga qarshi xususiyatlar bilan bog'liq va tabiiy detoksikatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlaydi.



6 – rasm.

Yog'li baliqlar ushbu mahsulot omega-3 yog' kislotalariga boy bo'lib, jigardagi yallig'lanishni kamaytiradi. Undagi D, B12 vitaminlari, selen va yod moddasi organ faoliyatini yaxshilaydi. Qolaversa, yog'li baliqlar sifatli protein manbai hisoblanadi. Protein esa jigar hujayralarining tiklanishi va yangilanishida muhim hisoblanadi. Sarimsoq piyoz ushbu mahsulot jigarni detoksikatsiya qilishga yordam beradi. Oxirgi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, u semirishning oldini oladi va tana vaznini kamaytirishga yordam beradi. Suli yormasi yuqori darajada tolalarga boy bo'lgan ushbu mahsulot hazm qilish tizimini yaxshilab, toksinlarni organizmdan chiqarishga



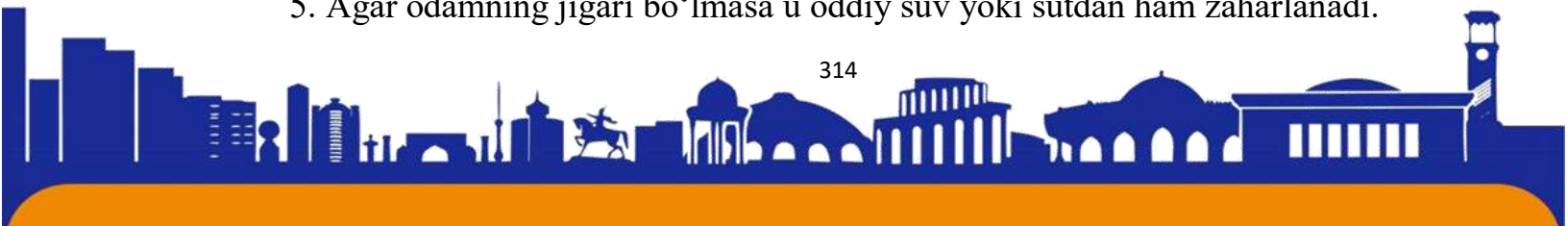


ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-9

yordam beradi. Bu esa jigarga tushadigan yukni kamaytirib, uning faoliyatini yaxshilaydi. Qizil lavlagi uning tarkibidagi betanin moddasi jigar faoliyatini yaxshilab, detoksikasiya qobiliyatini oshiradi. Yong'oqlar bodom va yong'oq omega-3 yog' kislotalari va Ye vitaminiga boy. Ular jigarni zararli moddalardan himoya qilib, yallig'lanishni kamaytiradi.

Sharqda "Avitsena" nomi bilan mashhur bòlgan, buyuk bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino jigar tòg'risida shunday degan. "Qon payday qilishni tugallovchi a'zo bu jigardir. Qon haqiqatda jigarga hamshakl bòlib, jigar qonga lekin ivigan qonga òxshash qizil gòshtdir. Jigarda asab tolalari yòq, unda jigar gòshtidan tarqaladigan tolalar uchun ildiz bòladigan tomirlar yoyilib yotadi. Jigarda qon uchun keng joy ajratilmagan balki, unda ayrim - ayrim shaxobchalar mavjuddir. Jigar va yurak oraliğini ularni qòshib turuvchi tomir tutashtiradi. U tomir yurakdan jigarga yoki jigardan yurakka tutashtiriladi. Shu tomir pishiqlik va qalin parda bilan jigarga mahkam boğlangan. Bu tomir jigar ustiga botib turadi, òsha tomirning eng yupqa tomoni jigar ichkarisiga kirgan tomonidir, shunday bòlishi yaxshiroq va bexavotirroqdir. Chunki jigarning shu tomoni nozik a'zolarga tegib turadi. Jigar va me'da oraliğini ingichka asab tutashtirib turadi. Shuning uchun jigar va me'da jigar yallig'lanishidan iborat eng kuchli sabab tufayli hamkorlik qilishadi. Jigardan dastlab òsib chiqadigan narrative ikkita tomirdir. Ularning biri jigarning chuqur tomonidan òsadi, uning kòproq foydasi jigarga oziq tortoise bòlib, u " qopqa" deb ataladi."

1. Jigarning sof vazni 1.5 kilogrammga teng.
2. Jigar organizmda 500 dan ortiq vazifani bajaradi. Shu jumladan, u odam tana haroratini me'yorida bo'lishini nazorat qiladi.
3. Homila 8 - 10 haftalik bo'lganida, jigar vazni umumiy tana vaznining yarimini tashkil etadi.
4. Jigarda bir milliondan ortiq kimyoviy reaksiyalar sodir bo'ladi. Uni behudaga " filtr" yoki " kimyoviy zavod" deb atashmaydi. U odam organizmi, hayoti uchun xavfli bo'lgan barcha zararli moddalarni ichiga yutadi, shu yo'l bilan bizga sog'lom turmush tarzini belgilab beradi.
5. Agar odamning jigari bo'lmasa u oddiy suv yoki sutdan ham zaharlanadi.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-9

6. Jigar inson organizmi uchun muhim bo‘lgan A, D va B12 vitaminlarini zahirada saqlaydi.
7. Jigar bilan bog‘liq 50 dan ortiq xastalik bor. Bu xastaliklar noto‘g‘ri ovqatlanish, spirtli ichimliklar va asab tizimi izdan chiqishi oqibatida yuzaga keladi.
8. Har yili dunyoda 8000 bemorga jigar transplantatsiya amaliyoti qilinadi.
9. 19 - aprel Butunjahon jigar kuni hisoblanadi.
10. Jigarda ortirilgan va ayniqsa irsiy kasalliklar ham uchrashi mumkin.

Xulosa qilib quyidagi fikrlarni bildirishim kerak: Jigarning tanadagi roli bu ovqat hazm qilish bilan shug‘ullanadi, oziq — ovqat, suv yoki havo bilan kiradigan zararli moddalarning ko‘pini zararsizlantiradi. Shuningdek metabolizm jarayonida katta rol o‘ynaydi. Ichakdagi ovqat hazm qilishda ishtirok etuvchi safro jigar va yog‘on ichak harakatini rag‘batlantiradi. Barcha zarur oziq moddalar jigar orqali o‘tadi va qayta ishlanadi. Bundan tashqari jigar qonga aralashadi, ko‘p plazma oqsillarini sintezlaydi. Jigar qon halok bo‘lganida yoki shok paytida qon tomirlariga tashlanishi mumkin bo‘lgan katta miqdordagi qon uchun depo vazifasini bajaradi. Zamonaviy dunyoda inson ifloslangan muhitning salbiy oqibatlariga duch keladi va tez — tez stressli sharoitlarda mehnat qilishi kerak va inson sog‘ligini butunlay unutadi. Fuqarolar tomonidan sotib olingan oziq-ovqat mahsulotlari ko‘pincha pestitsitlar, nitratlar, insektitsitlar, zararli konservantlar va bo‘yoqlar, og‘ir metall tuzlari va boshqa toksik moddalarni o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari nazoratsiz dori–darmonlar, doimiy stress, depressiya, yomon odatlardan voz kechmaslik, uyqu va noto‘g‘ri ovqatlanish tananing himoya funksiyasiga salbiy ta‘sir qiladi va jigar yomonlashadi. Jigar tanadagi tabiiy filtr, agar u juda og‘ir bo‘lsa u ifloslangan bo‘lib to‘g‘ri ishlamay qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. S.P.Botkin " Infeksion kasalliklar " kitobi 163- bet
2. U.B.Sharopov, F.K.Gafforova, U.I.Shodmonov " Ichki kasalliklar" kitobi 246-256-267- betlar
3. F.O. Xaydarov, Sh.X. Ermatov "Ichki kasalliklar" kitobi 211-214- betlar.



4. X.A. Safarov "Inson a'zolari" turkumidan "Jigar" kitobi.

5. A. Ahmedov, O'. Mirsharapov, T. Sagatov, H. Rasulov "Anatomiya" kitobi.

Internet ma'lumotlari quyidagi saytlardan olindi:

1. <https://snaps.uz>.
2. <https://kun.uz>.
3. <https://doridarmon.uz>.
4. <https://wikipedia.uz>.