

HABITS THAT DAMAGE YOUR KIDNEYS**BUYRAKLARINGIZNI ZARARLAYDIGAN ODATLARINGIZ****Jo'rayeva Marvaridxon Dilmurodjon qizi**

Toshkent Pediatriya tibbiyot instituti talabasi.

Email: mjorayeva2000@mail.ru. Telefon: +998916947179**Mamatqulov Shuhrat Mahmudjon o'g'li**

Toshkent Pediatriya tibbiyot instituti talabasi

Email: mamatqulovshuxrat66@gmail.com Telefon: +998900105354

Annotation: a pair of beans in our body filter the blood of our kidneys, ensuring the excretion of harmful products formed as a result of the exchange of substances outside the body. It keeps our body acid-alkaline balance, regulates fluid electrolyte balance, regulates blood pressure and blood volume, develops hormones and enzymes. Damage to the organ that is equally important will definitely affect our overall health as well. Below we briefly dwell on what habits in our daily life cause damage to our kidneys and, as a result, what diseases arise in our kidneys.

Key words: dehydration, nephrolithiasis, vitamin B6, potassium.

Annotatsiya: Vujudimizdagi loviyasimon bir juft buyraklarimiz qonni filtrlaydi, moddalar almashishi natijasida hosil bo'ladigan zararli mahsulotlarni organizmdan tashqariga chiqarib tashlashlikni ta'minlaydi. Badanimizni kislota-ishqor muvozonatini saqlaydi, suyuqlik elektrolitlar muvozanatini tartibga soladi, qon bosimi va qon hajmini tog'rilaydi, gormon va enzimlar ishlab chiqadi. Shu darajada muhim bo'lgan a'zoni zararlanishi albatta umumiy sog'lig'imizga ham ta'sir qiladi. Kundalik hayotimizdagi qaysi odatlarimiz buyraklarimizni zararlashini va buning natijasida buyraklarimizda qanday kasalliklar kelib chiqishi to'g'risida quyida qisqacha to'xtalib o'tamiz.

Аннотация: пара бобовых почек в нашем организме фильтрует кровь, обеспечивая выведение из организма вредных продуктов, образующихся в результате обмена веществ. Наш организм поддерживает кислотно-щелочной баланс, регулирует электролитный баланс жидкости, регулирует артериальное давление и объем крови, вырабатывает гормоны и ферменты. Повреждение органа, которое так важно, безусловно, также влияет на наше общее состояние здоровья. О том, какие привычки в нашей повседневной жизни вредят нашим почкам и какие заболевания в результате этого возникают в наших почках, мы кратко расскажем ниже.

Kalit so'zlar: Degidratatsiya, nefrolitiaz, B6 vitamin, kaliy.

Ключевые слова: обезвоживание, нефролитиаз, витамин B6, калий.

Shifokorlarning ta'kidlashiga qaraganda 10-15 foiz odam buyrakda tosh borligidan aziyat chekadi, ayniqsa 40-60 yoshdagilarda mazkur kasallikka chalinish ehtimoli yuqori bo'ladi. Biz zararli odatlarimiz natijasida organizmimizni buyrakning siydiktosh kasalligi, siydik yo'llarida tuzlar to'planib qolishi, gidronefroz, nefroptoz, buyrak sili hamda siydik nayi va buyrakning boshqa kasalliklarini orttirib olishimiz mumkin. Hozir esa zararli odatlar va to'g'ri ovqat ratsioniga amal qilmaslik qanday holatlarni keltirib chiqishini ko'rib chiqamiz.

Tuz, buyrak yetishmovchiligini kelib chiqishiga sabab bo'ladigan eng birinchi mahsulotdir lekin normada elektrolit, suv, qon bosimni normallashtirish uchun kerak bo'ladi, ko'p miqdorda iste'mol qilishlik esa aksincha ta'sir qiladi. Inson organizmini kunlik tuz ehtiyoji 6gr atrofida xolos.

Degidratatsiya- bu organizmdan juda ko'p suv yo'qotish holati hisoblanib, suvsizlikda buyrak vazifasini bajarishni to'xtatadi. Buyraklar o'z vazifasini bajarishi uchun suvga ehtiyoji bor. Buning uchun har bir kilogram vaznimiz uchun 30ml suv ichishimiz kerak degani, ya'ni o'rtacha 70kg atrofida kishi 2litr, 10

stakan suv ichishi kerak degani. Kerakli miqdorda suv ichilmasa, siydik rangi to'qlashadi, odatda och sariq rangda bo'lishi kerak, ichayotgan suyuqligingizni buyraklaringiz uchun yetarli bo'layotganini aniqlashni eng soda usuli ham siydik rangini baholash orqalidir. Juda ham oqarib ketmasligiga ham e'tibor berish kerak bo'ladi.

Qon tomirlar torayishi va qattiqlashishiga sabab bo'lib buyraklardagi qon aylanishini izdan chiqishiga sabab bo'ladi. Sigareta tutuni tarkibidagi minglab kanserogen moddalar qonga so'rulgach tozalanishi buyraklar va siydik orqali ro'y beradi, rak kasalligini kelib chiqishida ham asosiy omil hisoblanadi. Spirtli ichimliklar qonda siydik kislotasini miqdorini haddan ziyod ko'paytirib yuboradi, siydik tosh kasalligiga sabab bo'lishi mumkin.

Asossiz dori ichishlar, ayniqsa og'riq qoldiruvchi dorilar buyraklarga juda katta zarar beradi, uzoq vaqt ichishlik natijasida va yoshni o'tishi bilan qon bosimni nazorat qilish qobiliyatini izdan chiqaradi. Bundan tashqari qandli diabet va qon bosimini davolovchi dorilar ham tog'ri tartibda olib borilmasa buyrak ish faoliyatini izdan chiqarib, buyrak yetishmovchiligigacha sabab bo'ladi.

Vitamin B6 yetishmasligi. Maryland universitetida o'tqazilgan tekshiruvda vitamin B6 yetishmasligi buyraklarda tosh hosil bo'lish xavfini yuzaga keltirar ekan. Bu vitaminni tabiiy ravishda pista (semichka), xandon pista, no'hat, baliq va sabzavotlardan qabul qilishimiz mumkin. Hozirgi kunda katta yoshli odamlarning juda ko'p qismida buyrakda tuz, tosh to'planishi kabi kasalliklar bilan og'rish holatlari kuzatiladi. Biz tanishib chiqmoqchi bo'lganimiz ham aynan buyrakda tosh hosil bo'lishi ya'ni nefrolitiaz haqida. Ushbu buyrak tosh kasalligi-tuzlardan hosil bo'lgan, qattiq kristallsimon toshlar paydo bo'lishi hisoblanadi.

Kattaligi (bir necha mmdan 10 smgacha) va shakli jihatidan ajraladi. Ba'zi hollarda siydik qopiga tushib, siydik yo'lga tiqilishi mumkin. Bu kasallikning sabablari nasliy moyillik yoki qonda **Ca** va siydik kislota miqdorining ko'payishi, moddalar almashinuvi buzilishi, suyuqlikni kam qabul qilish yoki suyuqlik tez chiqishi, moddalar almashinuvi buzilishi, buyrak infeksiyalari kabilardir. Nefrolitiaz bilan og'riga bemorda qorin pastida, yoki yon tomonida o'tkir og'riqlar, og'riqli siydik ajralishi, ko'ngil aynish, qayt qilish, siydik xiralashishi yoki siydik bilan qum ajralishi, qon ketish kabi belgilar kuzatilishi mumkin.

Bu holatda ultratovush (UTT) yoki rentgen tekshiruvlariga asoslanib tashxis qo'yiladi. Toshning o'lchami siydik nayidan chiqa olish darajasida bo'lsa, uni erituvchi dorilar, giyohlar va parhez yordamida davolanadi. Parhez tosh tarkibiga qarab turlicha bo'ladi. Litotriptor yordamida toshni maydalab, siydik yo'llaridan chiqarib yuborish tobora ko'p qo'llanilmoqda. Zaruriy hollarda jarrohlik usulida tosh buyrakdan olib tashlanadi. Har bir kasallik o'zidan sezilarli sezilarsiz qandaydir asorat qoldirishi turgan gap shuning uchun ibn Sino bobomiz aytganlaridek "Kasallikni davolagandan oldini olgan yaxshi". Kasallik bilan og'rimaslik uchun to'g'ri ovqatlanish ratsioniga amal qilish, zararli odatlardan voz kechish, ko'proq suyuqlik shu o'rinda, tabiiy nastoykalarni ichib yurishni odat qilish, shifokor ko'rigiga 1 yilda ikki marta ko'rinish tavsiya etiladi. Ona tabiatimiz ne'matlari bo'lgan bir necha xil tabiiy mahsulotlardan o'ziga hos muolajalar qilish orqali buyraklarimizni toshlardan halos etishimiz mumkin.

Kaliy tuzlari buyraklarda siydik ajralishini ko'paytiradi. Kaliy esa poliz maxsulotlarida va mevalarda ko'p. Masalan, yaxshi tayyorlangan sabzi shirasidan 200 gr, selderey 400 gr, petrushka 20 gr, limon 30 gr, aralashtirib bir kunda 1 marta 50 gr dan ovqatdan 1 soat oldin ichilsa, buyrakdagi toshni eritib tushirib yuborishga yordam beradi. Ushbu muolajalar bajariladigan paytda har kuni issiq vanna qabul qilish kerak. Vannadan so'ng hamisha bel sohasini issiq saqlash kerak.

Limonli choy, uzum bargi qaynatmasi, yalpiz damlamasi ham buyrakda tomirlarni qisqartirishni yaxshilaydi, tosh yoki tuzlarni siljishiga yordam qiladi. Marvaridgul gullari, qayin barglari, archa mevalari, ukrop mevasi, petrushka mevasi, qora marjon gullari, qora zira mevalari, gul yaproq o'ti, qirq bo'g'in o'ti, yer tuti barglari ham buyrak faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Tarvuz siydik yo'llari va buyraklardagi tuz yoki toshlarni eritadi. Har kuni (3 kg dan 1 kunda 3 marta 1 kg dan) tarvuz iste'mol qilinadi. Po'chog'i qaynatilib, suzib ichiladi va har kuni 3-4 marta vanna qilish va yengil jismoniy mexnat qilinadi. Buyrak va siydik yo'llarini tozalashni kuz faslida qilgan ma'qul. Lekin buyrak va siydik yullarini tozalash zarurati tug'ilsa ularni har doim ham tozalash mumkin. Buyraklarni na'matak tomiri qaynatmasi bilan yuvish muolajasi uchun 2 osh qoshiq maydalangan na'matak tomirlari 200gr suvda 15 daqiqa qaynatiladi, sovutib, dokada suziladi. 1 kunda 3 mahal 1 stakandan, ovqatdan yarim soat oldin ichiladi. Na'matak mevasini ham shunda ishlatish mumkin.

Xulosa o'rnida aytish joizki, so'g'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish ya'ni insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli

ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan o'zini tuta bilishi orqali nafaqat ayrish sistemasi bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar, balki ummuman boshqa kasalliklar bilan ham og'rimaydi.

Foydalanolgan adabiyotlar:

1. N.H.Abdullayev, H.Yo.Karimov, B.O'.Irisqulov, "Patalogik fiziologiya" "Yangi asr avlodi" NMM, 2008 y.
2. M.A. Jo'rayeva "Dorivor o'simliklar atlas" NOSHIR nashriyoti 2019-yil
3. <https://andrology.uz/site/maqola?id=81>
4. <https://zamin.uz/uz//45829-buyraklardan-toshlar-va-tuzlarni-chiqarib-yuborishning-usullari.html>