

UYQU BUZILISHLARI VA ZAMONAVIY TURMUSH TARZI: SOG‘LIQ
NUQTAI NAZARIDAN TAHLIL

Mansurova Ra’no Ilxom qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

mansurovaranoilxomqizi@gmail.com

Mirzayev Bekjon Sharobiddinovich²

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

Raximberdiyeva Ruxshona Sherzodovna³

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda uyqusizlikning tarqalish dinamikasi, so‘nggi o‘n yilliklarda uyqu davomiyligi va sifatidagi o‘zgarishlar hamda uning inson organizmiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilinadi. Uyquning fiziologik ahamiyati, uyqusizlikning asab, gormonal, metabolik va yurak-qon tomir tizimlariga ta’siri ilmiy adabiyotlar asosida yoritiladi. Shuningdek, texnologiyalar rivoji, stress va turmush tarzining o‘zgarishi bilan bog‘liq zamonaviy tendensiyalar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: uyqusizlik, uyqu gigiyenasi, sirkadiy ritm, melatonin, stress, metabolizm, zamonaviy turmush tarzi, uyqu sifati

**SLEEP DISORDERS AND MODERN LIFESTYLE: AN ANALYSIS FROM A
HEALTH PERSPECTIVE**

Abstract: This article analyzes the prevalence dynamics of insomnia in modern society, recent changes in sleep duration and quality, and their impact on the human body. The physiological importance of sleep and the effects of sleep deprivation on the nervous, hormonal, metabolic, and cardiovascular systems are discussed based on scientific literature. In addition, current trends related to technological development, stress, and lifestyle changes are examined.

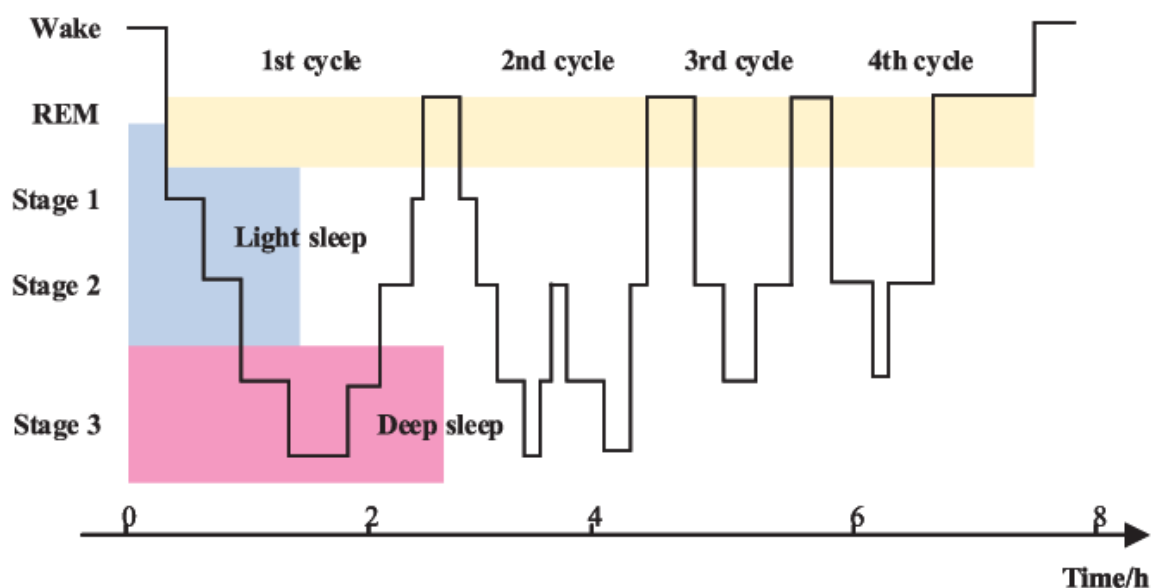
Keywords: insomnia, sleep hygiene, circadian rhythm, melatonin, stress, metabolism, modern lifestyle, sleep quality.

KIRISH

Uyqu inson organizmining normal faoliyati va salomatligini ta’minlovchi muhim biologik ehtiyojlardan biridir. So‘nggi o‘n yilliklarda urbanizatsiya, texnologiyalar rivoji, ekran vaqtining ortishi va stress darajasining oshishi natijasida uyqu davomiyligi va sifati sezilarli o‘zgarishga uchradi. Ilmiy kuzatuvlar zamonaviy jamiyatda uyqusizlik va qisqa uyqu davomiyligi tobora keng tarqalib borayotganini ko‘rsatmoqda. Uyqu yetishmovchiligi nafaqat subyektiv charchoq va ish unumdorligining pasayishiga, balki asab tizimi, metabolizm, yurak-qon tomir va immun tizim faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli uyqusizlik muammosini zamonaviy ijtimoiy omillar bilan bog‘liq holda

kompleks o‘rganish tibbiyot va sog‘liqni saqlash sohasida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Uyquning fiziologik ahamiyati. Uyqu inson organizmining fiziologik barqarorligini saqlashda muhim biologik jarayonlardan biri hisoblanadi. U markaziy asab tizimi faoliyatini tiklash, metabolizmni tartibga solish hamda gormonal muvozanatni saqlashda asosiy rol o‘ynaydi. Uyqu davomida miya hujayralarida sinaptik faoliyat qayta tashkil etilib, kunduzgi axborot qayta ishlanadi va xotira mustahkamlanadi. Ayniqsa, sekin to‘lqinli uyqu bosqichida energiya resurslari tiklanadi, nerv hujayralarida metabolik mahsulotlar chiqariladi va asab tizimi ortiqcha qo‘zg‘alishdan himoyalanaadi. REM uyqu fazasi esa kognitiv jarayonlar, emotsional barqarorlik hamda o‘rganish jarayonlari uchun muhim ahamiyatga ega. Uyqu gormonal tizim faoliyati bilan chambarchas bog‘liq. Qorong‘ilikda epifiz bezidan ajraladigan melatonin gormoni sirkadiy ritmni boshqarib, uyquning boshlanishi va chuqurligini ta‘minlaydi. Yetarli uyqu bo‘lmaganda kortizol miqdori ortib, stress reaksiyalari kuchayadi. Bundan tashqari, uyqu insulin sezgirligini saqlash, glyukoza almashinuvini tartibga solish hamda leptin va grelin kabi ishtaha gormonlari muvozanatini ta‘minlashda ishtirok etadi. Shu sababli uyqu yetishmovchiligi semirish, qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Uyqu immun tizim faoliyati uchun ham zarur. Uyqu vaqtida sitokinlar sintezi kuchayadi va immun hujayralarining himoya funksiyasi yaxshilanadi. Yetarli uyqu organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi, surunkali uyqusizlik esa yallig‘lanish jarayonlarini faollashtirishi mumkin. Bolalar va o‘smirlarda uyqu o‘sish gormoni sekretsiyasi bilan bog‘liq bo‘lib, jismoniy va aqliy rivojlanishda muhim rol o‘ynaydi. Shunday qilib, uyqu organizmning asab, endokrin va immun tizimlari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi kompleks fiziologik jarayon sifatida sog‘liqni saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.



So‘nggi o‘n yilliklarda uyqu sifati va davomiyligining o‘zgarishi. 20–30 yil avval uyqu muammolari mavjud bo‘lgan bo‘lsa-da, zamonaviy turmush tarzi (kechki ekran, ish va

o‘qish yuklamasi, shahar shovqini, stress va “24/7” rejim) uyqu sifati va davomiyligiga bosimni kuchaytirdi. 2000-yillar boshidan boshlab uyqu “yetarli” bo‘lishi haqida subyektiv baholar ham pasayganini ko‘rish mumkin: Gallup so‘rovlari 2001 yilda yosh erkaklarning 54% “yetarli uxlayapman” degan bo‘lsa, 2023 yilga kelib bu ko‘rsatkich 46% ga tushgan; yosh ayollarda esa 2001 yildagi 42% ko‘rsatkich 2023 yilda 27% gacha kamaygan. Bu, uyquga ehtiyoj qolmagani emas, aksincha uyquga vaqt va sharoit yetishmayotganini ko‘rsatadigan muhim trend. Obyektivroq ko‘rsatkich sifatida uyqu davomiyligi taqsimotiga qaralsa, AQSh CDC ma‘lumotlariga ko‘ra 2004–2006 yillarda kattalarning 8% i bir sutkada odatda 6 soatdan kam uxlashini bildirgan. Keyingi yillarda NHIS (National Health Interview Survey) ma‘lumotlari asosida olib borilgan katta tahlillar (2004–2017) qisqa uyqu (≤ 6 soat) ulushida o‘sish kuzatilganini ko‘rsatadi, ya‘ni “kam uyqu” ommaviy sog‘liq muammosiga aylanib borgan. Bu o‘zgarishlar ko‘pincha kech yotish, uyquning bo‘linishi va kunduzgi charchoq bilan birga kechadi. Uyqusizlikni (insomnia) global miqyosda baholagan zamonaviy model tadqiqotlar ham muammo ko‘lamini kattaligini ko‘rsatadi: 2025 yildagi hisob-kitoblarga ko‘ra, kattalar orasida uyqusizlikning global tarqalishi taxminan 16.2% deb baholanadi (og‘ir uyqusizlik $\sim 7.9\%$). Amaliy jihatdan bu shuni anglatadiki, bugun uyqu yetishmasligi va uyqusizlik faqat “noqulaylik” emas, balki ruhiy holat, ish unumdorligi, yurak-qon tomir va modda almashinuvi (metabolizm) xavflari bilan bog‘liq kompleks omil sifatida ko‘rilmoqda. Uyqu gigiyenasi bo‘yicha mahalliy adabiyotlar ham uyqu rejimini barqarorlashtirish, kechki yorug‘lik va ekran ta‘sirini kamaytirish, hamda odatlarni to‘g‘rilashni profilaktikaning asosiy yo‘nalishlari sifatida ta‘kidlaydi.

Uyqusizlikning inson organizmga kompleks ta‘siri. Uyqusizlik organizmning ko‘plab tizimlariga kompleks ta‘sir ko‘rsatadigan holat bo‘lib, uning davomiyligi va og‘irligiga qarab fiziologik jarayonlar izdan chiqishi mumkin. Avvalo, markaziy asab tizimi uyqu yetishmovchiligiga juda sezgir hisoblanadi. Yetarli uyqu bo‘lmaganda diqqat jamlash qiyinlashadi, xotira jarayonlari sustlashadi va kognitiv samaradorlik pasayadi. Uyqu davomida miya hujayralarida metabolik chiqindilarni chiqarishga xizmat qiluvchi glymfa tizimi (miya suyuqlik almashinuvi tizimi) faol ishlaydi; uyqusizlik bu jarayonni sekinlashtirib, charchoq, bosh og‘rig‘i va aqliy faoliyatning pasayishiga olib keladi. Surunkali uyqusizlik depressiya, tashvish va emotsional beqarorlik rivojlanish xavfini oshirishi ham ko‘plab klinik tadqiqotlarda tasdiqlangan. *Gormonal tizim* ham uyqu yetishmovchiligiga sezilarli javob qaytaradi. Uyquning yetarli bo‘lmasligi gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi o‘qi (stressga javob beruvchi gormonal tizim) faolligini kuchaytirib, kortizol gormoni miqdorini oshiradi. Kortizolning uzoq muddat yuqori bo‘lishi stress reaksiyalarining kuchayishiga, arterial bosimning ortishiga va immun tizim faoliyatining susayishiga olib keladi. Shu bilan birga, uyqusizlik melatonin sekretsiasini kamaytiradi, bu esa sirkadiy ritmning buzilishiga va uyqu–uyg‘oqlik siklining izdan chiqishiga sabab bo‘ladi. Metabolizmga ta‘siri ham muhim: yetarli uyqu bo‘lmaganda insulin sezgirligi pasayadi, glyukoza almashinuvi buziladi va qondagi qand miqdori oshish tendensiyasi kuzatiladi. Leptin va grelin gormonlari muvozanati buzilishi natijasida ishtaha ortadi, ayniqsa uglevodlarga boy ovqatlarga moyillik kuchayadi, bu esa ortiqcha vazn va semirish xavfini oshiradi. *Yurak-qon tomir tizimi* ham uyqusizlikdan zarar ko‘radi.

Surunkali uyqusizlik simpatik nerv tizimi faolligini kuchaytirib, yurak urish tezligi va arterial bosimni oshiradi. Uzoq muddat davom etgan uyqu yetishmovchiligi gipertoniya, yurak ishemik kasalligi va insult rivojlanish xavfini oshirishi aniqlangan. Bundan tashqari, uyqu immun tizimning himoya funksiyasini qo'llab-quvvatlaydi. Uyqu davomida yallig'lanishga qarshi sitokinlar ishlab chiqariladi va immun hujayralar faolligi tiklanadi. Yetarli uyqu bo'lmaganda organizm infeksiyalarga nisbatan zaiflashadi, shamollash va virusli kasalliklar bilan kasallanish ehtimoli ortadi. *Bolalar va o'smirlarda* uyqusizlikning ta'siri yanada sezilarli bo'lishi mumkin. Uyqu o'sish gormoni sekretsiyasi bilan bog'liq bo'lib, uning yetishmasligi jismoniy o'sish va miya rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, kunduzgi charchoq va diqqatning pasayishi o'quv samaradorligini kamaytiradi. Katta yoshdagi odamlarda esa uyqusizlik ish unumdorligining pasayishi, reaksiya tezligining sekinlashuvi va avariya xavfining ortishi bilan bog'liq. Umuman olganda, uyqusizlik asab, endokrin, metabolik va yurak-qon tomir tizimlari faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'p omilli patologik holat bo'lib, uning uzoq davom etishi umumiy sog'liq darajasining pasayishiga olib keladi. Zamonaviy jamiyatda uyqusizlikning tarqalish tendensiyasi kelgusi yillarda ham saqlanib qolishi yoki ayrim guruhlarda kuchayishi kutilmoqda. Raqamli texnologiyalar, tungi ekranlardan foydalanish, moslashuvchan ish rejimlari va yuqori psixoemotsional yuklama uyqu davomiyligi va sifatiga ta'sir etuvchi asosiy omillar sifatida qolmoqda. Epidemiologik kuzatuvlar so'nggi o'n yilliklarda qisqa uyqu davomiyligi (kuniga 6 soatdan kam) ulushi asta-sekin oshib borayotganini ko'rsatadi, ayniqsa yoshlar va shahar aholisi orasida bu holat yaqqolroq kuzatilmoqda. Kelajakda uyqusizlik bilan bog'liq metabolik va ruhiy salomatlik muammolari ko'payishi ehtimoli mavjud, chunki uyquning buzilishi stress, semirish va yurak-qon tomir kasalliklari bilan uzviy bog'liq. Shu bilan birga, uyqu gigiyenasi, raqamli detoks, sirkadiy ritmni qo'llab-quvvatlovchi yondashuvlar va profilaktik dasturlar kengayishi bu salbiy trendni sekinlashtirishi mumkin. Tibbiyotda individual yondashuv, uyqu monitoring texnologiyalari va aholi o'rtasida xabardorlikni oshirish kelajakda uyqu buzilishlarining oldini olishda muhim rol o'ynashi kutiladi.

XULOSA

Zamonaviy jamiyatda uyqusizlik keng tarqalib borayotgan sog'liq muammolaridan biri bo'lib, uning rivojlanishida texnologik omillar, stress va turmush tarzining o'zgarishi muhim rol o'ynaydi. Yetarli uyquning yo'qligi asab, gormonal, metabolik va yurak-qon tomir tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatib, uzoq muddatda turli kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi. Uyqu gigiyenasiga rioya qilish, kundalik rejimni tartibga solish va zamonaviy hayot ritmiga mos sog'lom odatlarni shakllantirish uyqusizlikning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Guyton A., Hall J. *Textbook of Medical Physiology*. Elsevier, 2021.
2. Kryger M., Roth T., Dement W. *Principles and Practice of Sleep Medicine*. 2022.
3. Karimov Sh. *Odam fiziologiyasi*. Toshkent, 2018.

25-Fevral, 2026-yil

4. Walker M. *Why We Sleep*. Scribner, 2017.
5. Gallup. *Americans Sleeping Less, More Stressed* (2001 va 2023 yillardagi “yetarli uyqu” bo‘yicha trend).
6. CDC/NCHS. *Sleep Duration: 2004–2006* (6 soatdan kam uyqu ulushi va taqsimot).
7. Sheehan C.M. et al. *Are U.S. adults reporting less sleep? Findings from NHIS 2004–2017* (qisqa uyqu trend tahlili).
8. Benjafield A.V. et al. *Estimation of the global prevalence and burden of insomnia* (global uyqusizlik 16.2%).