



## INSON ORGANIZMINING KO'P TERLASH SABABLARI, TERLASHNING OLDINI OLISH VA TIBBIYOTDA TERLASHNI DAVOLASH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6509787>

**Turayev Adhamjon Abdulfayiz o'g'li**

**To'rayev Islom Ibragimovich**

**Ergashev Hasan Baxrom o'g'li**

**Yormatov Shukrullo Xolmurot o'g'li**

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Termiz filiali Davolash  
fakulteti talabalari*

**Annotatsiya:** *Hozirgi zamon kasalliklarini avj olishida tashqi muhit omillari juda muhim rol o'ynaydi. Atrof-muhit harorati yuqori bo'lganda, ter ajralishining kuchayishi bu fiziologik holatdir. Aqarda butun tananing ko'p terlashi ko'pincha salomatlik bilan bog'liq muammolarning belgisi hisoblanadi. Ko'p terlash bilan birga kechadigan kasalliklar organizmdagi fiziologik jarayonlarning buzilganidan dalolat beradi.*

**Kalit so'zlar:** *Terlash, fiziologik, tashqi muhit, stress, harorat, gipergidroz.*

**Kirish:** Kun isiy boshlashi bilan ba'zilar ko'p terlashdan aziyat chekadi. Terlash tananing ma'lum qismlarida ro'y bersa, gohida butun jismda kuzatiladi. Tananing ayrim a'zolari terlashi tabiiy holat deb qaralsa, butun jism terlashi ayrim kasalliklar belgisi hisoblanadi. Ayni hotat tibbiyotda gipergidroz deb nomlanib asosan balog'at va o'rta yoshdagi yoshdagi odamlar orasida ko'p uchraydi. Ko'plab kuzatuvlar natijasida terlash erkakkarga nisbatan ayollarda ko'p uchrashi aniqlangan. Ba'zan ter ajralib chiqishi odatdagidan o'n martagacha ortishi mumkin. Haddan tashqari ko'p terlash bu birlamchi terlash deb atalib, bu terlashdan asosan aholining 3 foizi aziyat chekadi. Ko'pincha bolalik va o'smirlik davrida o'tib ketishi mumkin, bu holatni kasallik deb atash noto'g'ri bu vaqtinchalik holat hisoblanadi

### MUHOKAMAVA NATIJALAR

Terlash- bu tananing standard sovutish tizimi. Har bir inson terlaydi bu funktsiya tana termoregulyatsiyasi uchun zarurdir. Miya buning signallarini tanadan chiqib ketadigan 3 milliondan ortiq ter bezlariga yuboradi. U teridan bug'lanadi va shu bilan tana harorati pasayadi. Odamni terilashga olib keladigan ko'plab omillar mavjud ular orasida atrof muhit harorati, stress jismoniy faollik, dori-darmonlarni qabul qilishdan keyingi nojo'ya ta'sirlar, sovuqqonlik va boshqalar.

Ko'p terlash sabablarini aniqlash uchun bir necha mutaxassis shifokorlar ko'rigidan o'tish kerak, chunki ko'p terilashga sabab bo'layotgan kasallikni aniqlash lozim.

Tibbiyotda gipergidroz deb ataluvchi ko'p terlash, aslida bir qator kasalliklar



sababli yuzaga kelishi mumkin:

- garmonal muvozanatning buzilishi;
- qattiq asabiylashish, stress, hayajon, xavotir;
- og'ir jismoniy mashqlar, mushaklar zo'riqishi;
- noto'g'ri teri parvarishi;
- noto'g'ri ovqatlanish (alkogol, yog'li va achchiq ovqatlar iste'mol qilish);
- yuqumli kasalliklar;
- endokrin kasalliklar, zararli shishlar;
- markaziy nerv sistemasining har qanday patologiyasi;
- qandli diabet;
- tomirlarning varikoz kengayishi;
- qalqonsimon bez kasalliklari gipergidroz sababchilari bo'lishi mumkin.

Kasalliklardan ma'lum bo'ladiki kasallikni davosi uchun endokrinolog, nevrolog, terapevt va dermatolog kabi mutahasislarning ko'rigidan o'tish va ularning tavsiyasi bilan boshqa mutaxassis shifokorlarga murojaat etish lozim.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda ko'p terlashni oldini olish uchun quyida keltirilgan tavsiyalarga amal qilish lozim:

1. Antiperspirantdan foydalanish. Birjadan tashqari antiperspirantlar tarkibida alyuminiy asosli birikmalar mavjud bo'lib ular vaqtincha terni to'sib, ko'p terlashni yengishga yordam beradi.
2. Keng tabiiy matolardan foydalanish erkin havo aylanishiga yordam beradigan pasta, ipak va boshqalar.
3. Konstrastli dush qabul qilish. Hosil bo'lgan terni yo'q qilish maqsadida. Bundan tashqari, muntazam ravishda cho'milish teridagi bakteriyalarni nazorat qilishga yordam beradi.
4. Yetarlicha suv ichish. Bu tavsiyalarga amal qilgan holda organizmning ko'p terlashidan halos bo'lish mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. „Endokrinologiya“. Tom 1 D.l. Shustov kitobi.
2. Zarifboy Ibodullayev „Nevrologiya“.
3. <https://dermounter.uz>
4. David Veyner, Karol Tuman va Jeyn Maksvel
5. „Hammabop tibbiyot qo'llanmasi“.
6. <https://uz.healthy-food-near-me.com/sweating/>
7. Williams Textbook of endocrinology E-book 2003.
8. The endocrine system at a glance. Ben Greenstein,
9. 2006.