

Date: 21st January-2026

MAGNIT BO'RONING YURAK QON TOMIR SISTEMASIGA TASIRI.

Galyautdinova Yelena Midxatovna

Xiva Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi

Annotatsiya: Magnit bo'ronlari-kompas magnit milining surilishini qo'zg'atuvchi yer magnit maydoning Keskin o'zgarishi. Magnit bo'ronlari bir vaqtda yer yuzining katta hududlarida, ba'zida butun yer yuzida kuzatiladi. Magnit bo'ronlari, ko'pincha, tun vaqtiga to'g'ri keladi. Magnit bo'ronlari bir necha soatdan bir necha kungacha davom etadi va inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqusizlik, tushkun kayfiyat, asabiylik, bosh og'rig'i, migren, qon bosimining oshishi yoki pasayishi, umumiy ahvolning yomonlashuvi kuzatiladi.

Kalit so'zi; Magnit bo'roni, gipertoniya, ruhiy kasalliklar, nevrologik kasalliklar, migren, aritmiya, depressiya.

KIRISH

Yer atrofida ko'rinmas qobiq — magnitosfera mavjud bo'lib, u sayyorani Quyosh nurlaridan himoya qiladi. Kosmosdan unga Quyosh shamoli deb ataladigan oqim — Quyoshdan 400 km/s tezlikda uchadigan ionlangan zarralar ta'sir qiladi. Odatiy kunlarda Quyosh shamoli va Yer magnit qobig'ining bosimi teng bo'ladi. Ammo Quyoshda chaqnashlar sodir bo'lganda quyosh shamolining tezligi oshadi, bosim muvozanati o'zgaradi, Yer ustidagi magnitosfera siqilib, undagi oqimlar kuchayadi. Aynan shu hodisa

magnit bo'roni hisoblanadi. Natijada Quyosh magnit maydonidan zaryadlangan zarralar Yer magnitosferasiga kirib, oqimlarni hosil qiladi va uning magnit maydonida o'zgarishlarga olib keladi.

Magnit bo'ronlar bir necha soatdan bir necha kungacha davom etadi va sun'iy yo'ldoshlar, navigatsiya tizimlari va aloqa tarmoqlarining ishlashiga xalaqit berishi, shuningdek, inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Magnit bo'ronlarining inson

salomatligiga ta'siri

Uyqu va kayfiyat

Magnit bo'ronlari uyquni tartibga soluvchi gormon melatonin va kayfiyat uchun javob beradigan serotonin gormonlariga ta'sir qiladi. Shuning uchun bunday vaqtda turli yoshdagi insonlarda uyqusizlik, tushkun kayfiyat yoki asabiylik kuzatiladi.



Bosh og'rig'i va migren

Yerning elektromagnit maydonidagi o'zgarishlar bosh miyaning qon tomirlariga ta'sir qilib, boshda og'riqlar, migren kasalligining kuchayishiga olib keladi.

Qon bosimi

Magnit bo'ronlari o'rta yosh va undan katta odamlarning qon bosimini oshiradi yoki tushirib yuboradi.

Tanadagi elektrokimyoviy jarayonlar

Tabiiy hodisa miyadagi nerv impulslarining butun tana bo'ylab uzatilishiga va yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Umumiy ahvolning yomonlashuvi

Ba'zi insonlar magnit bo'ronlari vaqtida umumiy ahvoli yomonlashganidan shikoyat qiladi. Masalan, charchoq, uyqusizlik, bo'g'im va mushaklardagi og'riqlar o'z-o'zidan yuzaga keladi. Magnit bo'ronlari barchaga bir xil ta'sir etmaydi. Yerning magnit maydoni ta'siri odatda aksariyat insonlarga deyarli sezilmaydi. Bunga asosan surunkali kasalliklari mavjud shaxslar ta'sirchan bo'ladi.

Magnit bo'ronlari kimlar uchun xavfli?



Quyidagi kasalliklarga chalingan bemorlar magnit bo'ronlari ta'siriga ko'proq moyil:

Nevrologik kasalliklarga chalingan odamlar. Epilepsiya yoki migren bilan og'riganlar elektromagnit maydondagi o'zgarishlarga ko'proq sezgir;

Yurak-qon tomir kasalliklari bo'lgan odamlar. Gipertoniya (yuqori qon bosimi) yoki aritmiya (yurakning tartibsiz urishi)dan aziyat chekadigan bemorlar;

Ruhiy kasal insonlar. Depressiya yoki bipolyar buzilishga chalingan bemorlarga magnit bo'ronlari gormonlar darajasiga va miyadagi neyrokimyoviy jarayonlarga ta'sir qiladi va kasallik yanada avj oladi.



Ob-havoga ta'sirchan insonlar. Ba'zi odamlarga ob-havo va atrof-muhit o'zgarishlariga ko'proq ta'sir qiladi. Bunday shaxslarda bosh og'rig'i, asabiylashish yoki uyqusizlik kuzatiladi.

Magnit bo'ronlaridan qanday himoyalaniish mumkin?

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish

Muntazam jismonan faol bo'lish, sog'lom va foydali mahsulotlarni iste'mol qilish, uyquga to'yish va stressni boshdan o'tkazmaslik kabi omillar magnit bo'ronlarining salbiy ta'sirini kamaytiradi va unga chidamli bo'lishga asos yaratadi.

Ruhan va jismonan dam olish va tanani parvarish qilish

Organizm ehtiyojlariga e'tibor berish va tanani tiklash uchun unga vaqt berish muhimdir. Doimiy dam olish hissiy stressni yengishga va magnit bo'ronlariga chidamli bo'lishga yordam beradi.

Og'ir jismoniy faoliyatni cheklash

Magnit bo'ronlari paytida bosh og'rig'i yoki boshqa noxush holatlar kuzatilganda og'ir ish qilmaslik va ko'proq dam olish muhim.

Shifokor ko'rigidan o'tish

Ob-havoga sezgirlik aniqlangan vaqtda terapevtga murojaat qilish va magnit bo'ronlari yuzaga kelganda qanday yo'l tutish haqida individual tavsiyalar olish lozim.

Magnit bo'ronlari vaqti-vaqti bilan albatta sodir bo'luvchi hodisa ekan, bu jarayondan inson o'zini himoyalashi shart:

- Bunday kunlar odatda OAV orqali e'lon qilinadi. Asabiylashishdan tiyilish, hazmi og'ir ovqatlar iste'mol qilmaslik, spirtli ichimliklar, chekishni cheklash lozim;
- Shunday kunlarda jismoniy mehnatni cheklab turish, aqliy mehnatda ham organizmni zo'riqtirmaslik maqsadga muvofiq;
- Imkon qadar dush qabul qilib turish, iliq suv ichish va salqin xonalarda o'tirish kerak;
- Surunkali kasalliklari bor bemorlar, ayniqsa yurak-qon tomir kasalliklari, jumladan insult o'tkazganlar yolg'iz qolmasliklari, bir o'zlari avtomobil boshqarmasliklari, har bir dori vositasini shifokor nazoratida qabul qilishlari darkor;
- Umuman, magnit bo'ronlariga tabiatning bir hodisasi sifatida qarash va qo'rqmaslik lozim. Shunda o'tkazib yuborish oson kechadi.

