**Jismoniy yuklamaning yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ta’sirini o’rganish**

*Jismoniy harakatning yurak va qon tomir tizimiga ta’sirini o’rganish***.**

O’ng qo’lning 4 ta barmog’ini tekshiriluvchining bilak arteriyasi sohasiga qo’yib, tomirning eng aniq urayotgan joyi aniqlanadi. Shundan so’ng bir daqiqa davomida puls – yurak urushining soni aniqlanadi. Arterial pulsning bir minutlik sonini uch marotaba aniqlanadi va o’rtachasi hisoblanadi (sog’lom odamda pulslar soni bir minutda o’rtacha 72– 85 ta).

Tekshiriluvchi 10 marta o’tirib turgandan so’ng yana puls sanaladi. Tinch holatdagi va jismoniy zo’riqishdan keyingi natijalarni solishtiriladi.

*Korotkov usulida qon bosimini aniqlash.*

Qon bosimini o’lchash uchun qo’lning elka qismiga maxsus rezina halta o’rab, u manometr bilan tutashtiriladi, so’ngra bu halta ichiga rezina nok orqali bilak arteriyasidagi puls yo’qolguncha havo yuboriladi. Keyin vintli klapan yordamida halta ichidagi havo asta-sekin chiqariladi. Shu vaqtda elka arteriyasi tovushi fonendoskop bilan eshitiladi. Elka arteriyasini siqib turgan rezina halta ichidagi bosim kamayib, ma’lum darajaga etganda arteriyadan qon o’ta boshlaydi. Shu vaqtda fonendoskop orqali tovush eshitiladi. Bu moment maksimal bosimni ko’rsatadi. Haltadan havo chiqaversa va bosim ancha pasayadi, keyin tomirda tovush eshitilmay qoladi, bu minimal bosimni ko’rsatadi. Elka arteriyasida sog’lom odamda maksimal qon bosimi o’rtacha 110-115 mm, minimal bosim esa 70-75 mm simob ustunida bo’ladi. Korotkov bo’yicha o’lchanadigan bosimga ketgan vaqt 1 minutdan oshmasligi kerak.

Puls bosimi kattaligi sistolik bosim kattaligidan diastolik bosim kattaligini ayirish bilan hisoblanadi.

**Topshiriqlar**

1. 1 minutdagi arterial pulsingizni sanang va jadvalni to’ldiring.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 minutdagi arterial pulslar soni (normal 72– 85ta) | | | | | Jismoniy nagruzkadan so’ng | |
| 1- marta | 2- marta | 3- marta | O’rtacha | Guruh o’rtachasi | Shaxsiy | Guruh o’rtachasi |
|  |  |  |  |  |  |  |

2. Ikki kishidan bo’lib Korotkov usulida qon bosimini aniqlash

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tekshirilayotgan shaxs | Maksimal qon bosimi (o’rtacha 110-115 mm) | Minimal qon bosim (o’rtacha 70-75 mm) |
| 1- talaba |  |  |
| 2- talaba |  |  |