



**ISHLAB CHIQRISH MUHITINING FIZIK, KIMYOVIY VA
BIOLOGIK OMILLARI HAQIDA TUSHUNCHA. ISHLAB
CHIQRISHDA DAVOLOVCHI-PROFILAKTIK OVQATLANISH
HAQIDA TUSHUNCHA**

ALFRAGANUS UNIVERSITETI tibbiyot fakulteti davolash ishi yo'nalishi

222 guruh talabasi

Abdinabiyev Shahzod Aytbay o'g'li

+998932719201

Ilmiy Rahbar ALFRAGANUS UNIVERSITETI o'qituvchisi

Azamova Z.S

Annotatsiya: Ishlab chiqarish muhitining omillari inson salomatligi va ish unumdorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar fizik, kimyoviy va biologik bo'limlarga bo'linadi va har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ishlab chiqarish muhitining fizik omillari asosan ish joyidagi harorat, shovqin, yorug'lik, namlik va radiatsiya kabi omillarni o'z ichiga oladi. Bu omillar ishchilar salomatligiga ta'sir ko'rsatib, ularning ish samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Kalit so'zlar: ishlab chiqarish, kimyoviy va biologik omillar, organizm, harorat, stress, muhit, viruslar, bakteriyalar.

Haroratning haddan tashqari yuqori yoki past bo'lishi organizmning normal faoliyatini buzadi. Masalan, yuqori haroratda ishlash charchoqni tezlashtiradi, diqqatni kamaytiradi, issiqlik zarari xavfini oshiradi. Past harorat esa mushaklarning qattiqlashishi va harakatlarning sustlashishiga olib keladi. Shovqin ham ishlab chiqarish muhitida katta muammo hisoblanadi. Uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi shovqin ishchilarni charchatadi, eshitish qobiliyatini buzadi va stress darajasini oshiradi. Yorug'likning yetarli bo'lmasligi yoki ortiqcha yorug'lik ham ko'zlar uchun zararli bo'lib, ko'rish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Namlik darajasi esa havo sifatiga ta'sir qiladi, yuqori namlik mikroorganizmlarning



ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin, bu esa sog'liq uchun xavf tug'diradi. Radiatsiya esa, ayniqsa, yadro sanoati yoki ba'zi tibbiyot sohalarida ishlovchilar uchun xavfli bo'lib, uzoq muddat ta'sirida sog'liq muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Kimyoviy omillar ishlab chiqarish jarayonida ishlatiladigan va hosil bo'ladigan turli kimyoviy moddalarni o'z ichiga oladi. Bu moddalar gazlar, bug'lar, changlar, suyuq va qattiq kimyoviy birikmalar bo'lishi mumkin. Ularning havoga tarqalishi yoki to'g'ridan-to'g'ri kontakt orqali inson organizmiga zarar yetkazishi ehtimoli mavjud. Kimyoviy zaharlanishlar, allergiyalar, teri kasalliklari va nafas olish yo'llari muammolari kimyoviy omillarning salbiy ta'siriga misol bo'la oladi. Ishlab chiqarish joylarida kimyoviy moddalar bilan ishlashda xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish, himoya vositalaridan foydalanish va havoni tozalash tizimlarini joriy etish muhimdir.[1]

Biologik omillar esa ishlab chiqarish muhitida mavjud bo'lishi mumkin bo'lgan mikroorganizmlar, viruslar, bakteriyalar va boshqa biologik agentlarni o'z ichiga oladi. Bu omillar asosan oziq-ovqat sanoati, sog'liqni saqlash va qishloq xo'jaligi sohalarida muhim ahamiyatga ega. Biologik ifloslanish ishchilarda infeksiyalar, allergiyalar va boshqa kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois, ishlab chiqarish joylarida gigiyena qoidalariga rioya qilish, sanitariya holatini doimiy nazorat qilish va zarur bo'lsa dezinfeksiya ishlari olib borish zarur. Ishlab chiqarishda sog'liqni saqlash va ish unumdorligini oshirish maqsadida davolovchi-profilaktik ovqatlanish muhim o'rin tutadi. Bu turdagi ovqatlanish ishchilar organizmining ish sharoitlariga moslashishini osonlashtiradi, kasalliklarning oldini oladi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Davolovchi-profilaktik ovqatlanish tarkibida organizm uchun zarur bo'lgan vitaminlar, minerallar, oqsillar, yog'lar va uglevodlar muvozanatli miqdorda bo'lishi kerak. Shuningdek, ovqatlanish ratsionida zararli moddalar va ortiqcha kaloriyalardan saqlanish zarur.[2]

Ish joyidagi qattiq mehnat, stress va zararli omillar ishchilar organizmini charchatadi va immun tizimini zaiflashtiradi. Shu sababli, davolovchi-profilaktik ovqatlanish orqali organizmning tiklanish jarayoni tezlashadi, energiya darajasi oshadi va umumiy salomatlik yaxshilanadi. Bunday ovqatlanish ishchilarga o'z ish



faoliyatini samarali bajarishda yordam beradi va kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Davolovchi-profilaktik ovqatlanishda ozuqaviy moddalarning sifati va miqdori muhim ahamiyatga ega. Masalan, vitamin C va E kabi antioksidantlar organizmni zararli ta'sirlardan himoya qiladi. Temir va rux kabi minerallar qon aylanishini yaxshilaydi, immun tizimini mustahkamlaydi. Oqsillar esa hujayralarni tiklashda va mushaklarni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Uglevodlar esa energiya manbai sifatida xizmat qiladi, lekin ularning miqdori me'yorida bo'lishi kerak. Shuningdek, ishlab chiqarish muhitining o'ziga xos xususiyatlariga qarab ovqatlanish ratsioni moslashtirilishi lozim. Masalan, sovuq muhitda ishlovchilar uchun energiya miqdori yuqori bo'lgan ovqatlar tavsiya etiladi, issiq muhitda esa suyuqlik iste'moli ko'paytiriladi. Zaharli kimyoviy moddalar bilan ishlovchilar uchun esa detoksifikatsiya xususiyatiga ega mahsulotlar ratsionga kiritilishi mumkin. Ishlab chiqarish muhitida sog'liqni saqlash uchun nafaqat ovqatlanish, balki ish joyidagi sharoitlarni yaxshilash, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish zarur. Bularning barchasi birgalikda ishchilar sog'lig'ini himoya qilish va ish unumdorligini oshirishga xizmat qiladi.[3]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, ishlab chiqarish muhitining fizik, kimyoviy va biologik omillari ishchilar salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu omillarni aniqlash, nazorat qilish va kamaytirish uchun samarali chora-tadbirlar qo'llanilishi kerak. Shu bilan birga, davolovchi-profilaktik ovqatlanish ishchilar organizmining ish sharoitlariga moslashishini ta'minlab, kasalliklarning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. Ishlab chiqarish muhitini sog'lom va xavfsiz qilish, shuningdek, ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish orqali ishchilarning salomatligini asrash va ish unumdorligini oshirish mumkin. Bu esa jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev I., Karimova N. — "Ishlab chiqarish muhitining fizik va kimyoviy omillari haqida tushuncha". Toshkent, 2019.



2. Tursunov M., Islomov A. — "Ishlab chiqarish muhitining biologik omillari va ularning ta'siri". Namangan, 2020.
3. Karimova N., Abdullaeva M. — "Davolovchi-profilaktik ovqatlanish nazariyasi va amaliyoti". Toshkent, 2021.
4. www.ziyonet.uz
5. Maxmudov M. — "Ishlab chiqarishda profilaktik ovqatlanish". Ilmiy axborotnoma, 2022.
6. Rasulov A. — "Ishlab chiqarish muhitining xavfsizligi va sog'liqni saqlash". Ilmiy maqola, 2022.
7. Abdullayev Sh., Tursunov M. — "Ishlab chiqarishda xavfsizlik va sog'liqni saqlash". Toshkent, 2018.