



**ATROF MUHIT OMILLARINING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI,
INSONLAR XAYOTINI GIGIENIK ME'YORLASHTIRISH VA
REGLAMENTLASHTIRISH.**

**THE IMPACT OF ENVIRONMENTAL FACTORS ON THE HUMAN
BODY, HYGIENIC STANDARDIZATION AND REGULATION OF
HUMAN LIFE.**

Pirnazarova Madinabonu Shuhratjon qizi.

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti talabasi.

O'zbekiston, Termiz.

Pirnazarova Madinabonu Shukhratjon kizi.

Student, Faculty of Medicine, Termez University of Economics and Service.

Uzbekistan, Termez.

Annotatsiya: *Atrof-muhitni asrash, inson salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf qilish va turli kasalliklarni oldini olish hozirgi zamonning dolzarb mavzusi hisoblanadi. Hozirgi kunda respublikamizda sanitar-gigienik, epidemiologik va radiatsion xavfsizlik barqaror bo'lib boshqa davlatlardan o'ta xavfli yuqumli kasalliklarning kirib kelishiga yo'l qo'yilmayapti.*

Kalit so'zlar: *tibbiy profilaktika ishi, vrach umumiy gigienist epidemiolog, davlat sanitariya nazorati, aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi, sanitariya-gigiena tadbirlari va epidemiyaga qarshi tadbirlar, sanitariya-epidemiologik vaziyat.*

Insoniyat bugungi kunda juda katta miqdorlardagi fizikaviy, kimyoviy, biologik va ijtimoiy-gigienik omillar ta'sirida yashamoqda, Bu omillarning tabiati va ta'sir etish darajasi u yoki bu ko'rinishdagi patologiyaning kelib chikishini belgilab beradi. Mas., Butun Dunyo Sog'liqni saqlash Tashkilotining bergan ma'lumotiga ko'ra 80% kasalliklarning kelib chiqishi sifatsiz ichimlik suvini iste'mol qilish bilan bog'liqdir. Shuning uchun aytish lozim-ki, ko'pchilik kasalliklarni oldini olishda atrof



muhit omillari inson organizmi uchun muvofiq yoki juda bo'lmasa befarq bo'lishi lozim.

Atrof-muhitni asrash, inson salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf qilish va turli kasalliklarni oldini olish hozirgi zamonning dolzarb mavzusi hisoblanadi. Hozirgi kunda respublikamizda sanitar-gigienik, epidemiologik va radiatsion xavfsizlik barqaror bo'lib boshqa davlatlardan o'ta xavfli yuqumli kasalliklarning kirib kelishiga yo'l qo'yilmayapti. Tibbiy profilaktika ishi shifokorlarning mehnati tufayli Respublikamizda vabo, o'lat, bezgak, kuydirgi, poliomielit kabi o'ta og'ir yuqumli kasalliklar bartaraf etildi.

Atrof muhitning shunday parametrlari higienik me'yorlar, qoidalar, reglamentlari hisoblanadi, ularni ko'pincha "gigienik normativlar" deb nomlanadi. Ammo shuni hisobga olish kerak-ki, keltirib o'tilgan barcha higienik normativlar uchun o'zining xususiyatlari mavjuddir. Gigienik me'yorlar, qoida bo'yicha doimo faoliyat ko'rsatuvchi va inson uchun kerakli omillar hisoblanadi. Mas., ovqatlanishning higienik me'yorlari, mikroiklim me'yorlari, suv iste'moli me'yorlari mavjud (jadvallarni ko'rsatish lozim). Gigienik (sanitar) qoidalar - tabiatda bor bo'lgan u yoki bu omilga bo'lgan higienik talablarning og'zaki ta'rifi hisoblanadi. Mas., sanitariya qoidalariga suv manbaini tanlashga bo'lgan talablar yoki suv manbai atrofiga o'rnatiladigan sanitariya himoya zonalarini aytish mumkin. Sanitariya qoidalari ko'pincha ularning tarkibiga muayyan higienik me'yorlarni yoki reglamentlarni kiritilishini taqozo qiladi. Shundan kelib chiqib, eng muhim higienik normativlardan biri bo'lgan SanQ va M (sanitariya qoidalari va me'yorlari) nomini aytish mumkin.

Gigienik reglamentlar deganda odam organizmiga negativ ta'sir ko'rsatuvchi omillarga nisbatan o'rnatiladigan me'yorlarni nazarda tutadi. Bu omilning ta'sir ko'rsatish tabiatiga ko'ra ular quyidagilarga bo'linadi: REK (PDK) - ruxsat etiladigan konsentratsiya (misol , havo, suv, oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida bo'ladigan kimyoviy moddalarga 30 o'rnatilgan REKlar), RED (PDU) - ruxsat etiladigan daraja (misol, shovqin, tebranish va radioaktiv ifloslanishlarning RED lari), RED (PDD) - ruxsat etiladigan doza (mas., ionlantiruvchi nurlarning RED). Har qanday holatda



ham ruxsat etiladigan degan soʻz shu maʼnoni beradi-ki, shu miqdordan oshib ketgan sharoitda bu omillar shu odamning oʻzigagina emas, balki uning kelgusi avlodi uchun ham xavfli hisoblanadi. Gigienik normativlar sanitariya-epidemiologiya nazorati faoliyatining asosi hisoblanadi, chunki DSENM ning asosiy vazifalari ogohlantiruvchi va joriy sanitariya nazoratida gigienik normativlarning bajarilishini nazorat qilishdir. Oʻzbekiston Respublikasi dagi gigienik normativlar.

Gigienik normativlarning yaratilish jarayoni - koʻp bosqichli murakkab ilmiy izlanish natijalari va tashkiliy tarkibga egadir. Ammo, har qanday holatda ham gigienik meʼyorlashtirish va reglamentlash quyidagi asos boʻluvchi prinsiplarga hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak:

1. Gigienik normativlarning davlat xarakteriga ega ekanligi. Oʻzbekiston Respublikasi da sanitariya nazorati davlat xarakteriga ega, shuning uchun barcha gigienik normativlar ham davlat xarakteriga egadir. Ishlab chiqilgan har bir normativ koʻp bosqichli tekshirishlardan (ekspertiza) oʻtkaziladi, Oʻzbekiston Respublikasi SSV tomonidan tasdiqlanadi va Oʻzbekiston Respublikasidagi Davlat Sanitariya Nazorati haqidagi Qonun (1992) ga muvofiq qonuniy kuchga egadir.

2. Tekshirilgan omilni amaliyotda qoʻllashdan oldin shu omilga nisbatan ilmiy asoslangan reglament ishlab chiqilishi shart.

3. Xavfsizlik prinsipi (yoki omilning tibbiy-biologik koʻrsatkichlari): Gigienik normativlarni ishlab chiqishda birinchi navbatda shu omilning tirik organizm uchun taʼsir koʻrsatish ahamiyati, undan keyin esa uning iqtisodiy samaradorligi, texnologiyalarning yangilanishi inobatga olinishi lozim.

4. Atrof muhit obʼektlarni boʻlish prinsipi: gigienik meʼyorlashtirish hamma omillar va atrof muhitdagi obʼektlar uchun bir xil boʻlmasligi kerak. Mas., Kimyoviy modda uchun ishlab chiqiladigan REK havo, suv, tuproq, oziq-ovqat mahsulotlarining oʻziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda alohida boʻlishi zarur.

5. Tekshirilayotgan omilning keltirib chiqarishi mumkin boʻlgan nomuvofiq samaralarining majmuasini hisobga olish prinsipi. Mas., dispersli moddani atmosfera havosi uchun meʼyorlashtirishda uning faqat odam organizmi uchun zararli taʼsir



etishi mumkinligigina emas, balki umumsanitar sharoitlarning yomonlashishi, quyosh radiatsiyasi tarkibidagi ultrabinafsha nurlarning jadalligini pasaytirish kabilar hisobga olinadi.

6.Zararning cheklovchi ko'rsatkichidan foydalanish prinsipi: gigienik reglamentni o'rnatishda o'rganilayotgan omilning ta'siriga tekshirish jarayonida eng sezgir bo'lgan ko'rsatkichga asoslanish lozim.

7."Doza-samara", "vaqt-doza","doza-vaqt-samara"ning bog'likligini hisobga olish. Mazkur prinsip gigienik reglamentni ishlab chiqishga asos bo'luvchi hisoblanadi, chunki omilning miqdoriy ta'rifini, uning ta'sir etish muddatini va keltirib chiqargan samarasini hisobga olmay turib, reglament o'rnatish mumkin emas.

8. Eksperiment sharoitida omilning ta'sirini modellashtirish prinsipi. Ko'p hollarda gigienik me'yor yoki reglamentni ishlab chiqish shu omilning ta'sir ko'rsatish sharoitini modellashtirmasdan mumkin emas. Mas., kimyoviy moddaning havzadagi suvning sanitar tartibiga ta'sir etishi mumkinligini aniqlash uchun shunday sharoitni laboratoriya sharoitida sun'iy yaratish orqali, kimyoviy moddaning oziq-ovqat mahsulotining organoleptik ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganish uchun modeli sharoitda degustatsiya tekshirishlarini o'tkazish talab etiladi.

9.Ta'sir sharoitini qattiqlashtirish prinsipi. Gigienik me'yor va reglamentni ishlab chiqishda shu omilning real sharoitda ta'sir etishi va shu sharoitni qattiq nazoratda bo'lishini yaratish lozim. Mas., u yoki bu xonaning yoritishga bo'lgan gigienik me'yorni ishlab chiqishda ish jarayonida farqlanadigan ob'ektlarning eng kam miqdorlari, kichik kontrastli fon va yoritilganlikni ko'rish organiga maksimal uzoq muddatlarda ta'sir ko'rsatish sharoitini yaratish kerak.

10.Gigienik reglamentlash bo'yicha tekshirish bosqichlari. Gigienik normativlarning ko'p qismi ko'p bosqichli tekshirish natijalari hisoblanadi, ularning tabiati esa me'yorlashtiriluvchi omilning tabiatiga bog'liq. Mas., kimyoviy omilni gigienik reglamentlashda gigieno-toksikologik tekshirishlar 4-6 bosqichdan iborat bo'ladi va bu haqdagi ma'lumot keyinroq bayon qilinadi.

11.Iqlim - geografik sharoitlarni hisobga olish. Mazkur prinsip juda ko'p gigienik normativlar uchun muhimdir, chunki muayyan xududning iqlim-geografik



sharoiti atrof muhitdagi omilning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasi va tabiatini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin. Mas., Rossiya sharoitida suv istemolining fiziologo-gigienik me'yorlari bir odam uchun 2,5 l/kunni tashkil etsa, O'zbekiston Respublikasi ning issiq iqlimi sharoitida yoz kunlari bu me'yor 4-5 l/kungacha ko'tarilib ketadi.

12.Me'yorlashtirishga ekologo-gigienik yondoshish. Xozirgi vaqtda atrof muhitning ekologik sharoitini yomonlashishi bilan bog'liq holda shunday savol qo'yilayaptiki, higienik normativlar shu omilning inson organizmiga faqat negativ ta'sirini oldini olishga qaratilmay, balki insonning yashash muhitini tanazzulga uchrashini oldini olishga qaratilishi lozimligini talab qiladi.

13.Gigienik normativlarning nisbiyligi. Ishlab chiqilayotgan hamma higienik normativlar bir umrga emas, balki vaqti-vaqti bilan qayta ko'rib chiqilishi lozimligini talab qiladi. Chunki u yoki bu omilning organizmga ta'siri haqidagi yangi ma'lumotlar yuzaga kelmoqda, tekshirish usullari takomillashayapti, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar o'zgarayapti - bularning hammasi higienik normativlarda o'z aksini topmasdan iloji yo'q. Shunga bog'liq holda higienik me'yorlashning lozimligi, higienik me'yorlar, qoidalar va reglamentlarni yangidan aniqlash va takomillashtirishni doimo amalga oshirishni talab etadi.

Gigienik me'yor va reglamentlarni o'rnatish tartibi muayyan misollarda ko'rib chiqilishi kerak. Mas., Yashash xonalarining mikroiklimi yoki uning yoritilishiga doir higienik me'yorlar tabiiy tekshirishlar asosida ishlab chiqilishi va tekshirish jarayonida tekshirilayotgan omilning turli sharoitlarda odam organizmining funksional holatiga ta'siri baholanishi kerak, mas., (mikroiklim uchun - issiqlikni boshqarilish, yurak-tomir sistemasi, nafas olish organlari funksiyasi, yoritilganlik uchun - ko'rish organi va MNS funksiyasi). Bunda tekshirilayotgan omilning shunday parametrlari higienik me'yor qilib olinishi kerak-ki, u organizmning optimal funksional holatini ta'minlasin.

Aholining eng optimal suv iste'moli me'yorlarini o'rnatish uchun aholining ko'pchilik qismidan anketa-so'rovlar o'tkazilib, keyinchalik turar-joylarning kommunal obodonlashtirilganligiga bog'liq holda suv sarfi qiymatlari hisoblab



topiladi. Ayrim omillarni me'yorlashtirishda tabaqalashgan me'yorlashtirish prinsipi qo'llanadi va bunda omilning yuqori, optimal va quyi darajalari o'rnatiladi. Shunday prinsip bo'yicha, jumladan ishlab chiqarish xonalarining ruxsat etiladigan va optimal mikroiklim qiymatlari va ichimlik suvi tarkibidagi ftorning ruxsat etiladigan miqdoriy chegarali belgilangan va b.q.

Gigienik me'yordardan farqli o'laroq, gigienik reglamentlarni o'rnatish, qoida bo'yicha tabiiy sharoitda emas, balki tajriba (eksperiment) sharoitida olib boriladi. Omillarning gigienik reglamentatsiyasi atrof muhitdagi turli omillarning bo'sag'ali ta'sir konsepsiyasiga asoslanadi.

Gigienik reglamentlarni o'rnatish - bu murakkab va yetarlicha uzoq davom etadigan jarayondir. U me'yorlashtiriladigan omilning sifat va miqdoriy ta'riflash bilan birga fizikaviy, kimyoviy, biologik, statistik tekshirish usullaridan foydalanishni, omilni tirik organizmga ta'sirini o'rganish bilan keyinchalik olingan ma'lumotlarni matematik tahlil qilish va shunga muvofiq reglament ishlab chiqishni taqozo etadi.

Gigienik reglamentlashtirishda gigiena-toksikologik tekshirishlar quyidagi bosqichlarda umumiy ko'rinishga ega bo'ladi:

1.Moddaning fiziko-kimyoviy xossalarini o'rganish (agreget holati, tashqi ko'rinishi, rangi, hidi. Solishtirma og'irligi, turli muhitlarda erish xususiyati, barqarorligi, bug'lanish xususiyati va b.

2.Zaxarlilik xossasini baholash maqsadida toksikologik tekshirishlarni o'tkazish kerak, bunda organizmga zaharli ta'sir ko'rsatish tabiati, maxsus ta'sir xususiyatlariga ega ekanligi aniqlanadi.

3.O'tkazilgan tekshirishlarning natijalari asosida tekshirilgan moddaning zaharlilik sinfi o'rnatiladi va talab etiladigan gigienik reglamentlar hisoblab topiladi (REK). Ishlab chiqilgan gigienik me'yor va reglamentlarning samaradorligi aholining salomatlik holatlarini o'rganish asosida baholanadi yoki ishlab chiqilgan gigienik normativning vazifasiga muvofiq aholining ayrim guruhlarida baholanadi.



Shunday qilib, gigienik me'yorlashtirish va reglamentlashtirish atrof muhitdagi omillarning barchasini o'zida aks ettirishi bilan birga ishlab chiqiladigan barcha profilaktik va sog'lomlashtirish tadbirlari uchun asos bo'ladi.

Barchamiz oynai jaxondagi eshituvlarda, o'zaro muloqotlarda va qator boshqa shunga o'xshash holatlarda u yoki bu kishi shaxsiyati to'g'risida aytilgan ma'daniyatli yoki ma'daniyatsiz inson ekan degan iboralarni eshitib turamiz. Shu o'rinda ma'daniyatli inson deganda nafaqat, uning odob – axloqi, bilimi, jamiki ijobiy xususiyatlari shu jumladan, biz yuqorida keltirgan va ratsional ovqatlanish deb atalgan ma'daniyat ham tushiniladi. Ushbu ma'daniyatni bolalarimiz va yoshlarimizga uni yoshlikdan odob – axloqqa tarbiyalash bilan bir qatorda muntazam singdirib borish kerak. Buning uchun eng avvalo, o'zimiz ularga o'rnak bo'lishimiz lozim.

ADABIYOTLAR

1. F.I.Salomova va boshq. Gigiena va tibbiy ekologiya. –T., 2020.
2. B.Mamatkulov . Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlashni boshqarish. -T., 2019.
3. Asekretov O.K., Borisov B.A., Bugakova N.Yu. i dr. Sovremennie obrazovatelnie texnologii: pedagogika i psixologiya: monografiya. – Novosibirsk: Izdatelstvo SRNS, 2015. – 318 s. <http://science.vvsu.ru/files/5040BC65-273B-44BB98C4-CB5092BE4460.pdf>
4. G.I.Shayxova .Ovqatlanish gigienasi.- T., 2015.