

**ATROF-MUHITNI MUHOFAZA QILISH – SALOMATLIK
GAROVİ SIFATIDA
ENVIRONMENTAL PROTECTION AS A KEY TO PRESERVING
HUMAN HEALTH
ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ КАК ЗАЛОГ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*KUAF Tibbiyot yo'nalishi Davolash ishi fakulteti 24-02-guruh talabasi
Qudratbekova Inobatoy Qudratbek qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri va uni muhofaza qilish orqali kasalliklarning oldini olish yo'llari yoritilgan. Havo, suv va tuproqning ifloslanishi turli surunkali va o'tkir kasalliklarning asosiy sababchilari qatoriga kiradi. Maqolada O'zbekistonning ekologik muammolari, xususan, Orol dengizi fojiasi misolida salomatlik uchun xavflar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, ekologik sog'lom muhitni yaratish bo'yicha xalqaro va mahalliy choralar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: atrof-muhit, salomatlik, ekologiya, ifloslanish, profilaktika, Orol, ekologik xavfsizli

Abstract: This article explores the impact of the environment on human health and highlights strategies to prevent diseases through environmental protection. Pollution of air, water, and soil is among the main causes of both chronic and acute illnesses. The article examines environmental issues in Uzbekistan, particularly the Aral Sea disaster, and discusses the health risks associated with them. Furthermore, international and national efforts aimed at creating an ecologically safe environment are analyzed.

Keywords: environment, health, ecology, pollution, prevention, Aral, environmental safety

Охрана окружающей среды как залог сохранения здоровья

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние

окружающей среды на здоровье человека и пути профилактики заболеваний через её охрану. Загрязнение воздуха, воды и почвы является одной из основных причин хронических и острых заболеваний. Особое внимание уделяется экологическим проблемам Узбекистана, в частности, катастрофе Аральского моря и её последствиям для здоровья. Также анализируются международные и национальные меры по созданию экологически безопасной среды.

Ключевые слова: *окружающая среда, здоровье, экология, загрязнение, профилактика, Арал, экологическая безопасность*

KIRISH

Inson salomatligi nafaqat sogʻliqni saqlash tizimining rivojlanishiga, balki ekologik omillarga ham bevosita bogʻliqdir. Bugungi kunda havo, suv, tuproq kabi asosiy tabiiy resurslarning ifloslanishi butun dunyo boʻylab millionlab insonlarning salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, har yili atrof-muhitning ifloslanishi bilan bogʻliq kasalliklar sababli millionlab odamlar hayotdan koʻz yumadi.

Xususan, havodagi zaharli moddalar, ogʻir metall ionlari, chiqindilar va mikroplastiklar organizmda turli surunkali kasalliklarning rivojlanishiga olib kelmoqda. Suv resurslarining ifloslanishi esa nafaqat ichimlik suvining sifatiga, balki oziq-ovqat xavfsizligiga ham tahdid soladi. Bu jarayon ayniqsa rivojlanayotgan davlatlar, jumladan Oʻzbekiston kabi Markaziy Osiyo mamlakatlari uchun dolzarbdir.

Oʻzbekistonda ekologik muammolarning eng yirigi — Orol dengizi qurishi boʻlib, bu fojia nafaqat mintaqadagi iqlim va tabiiy muhitga, balki millionlab insonlarning sogʻligʻiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Mintaqada allergik kasalliklar, nafas yoʻllari muammolari, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari va reproduktiv salomatlik buzilishlari keskin ortgan.

Ushbu maqolada atrof-muhit va inson salomatligi oʻrtasidagi uzviy bogʻliqlik, mavjud ekologik xavflar, ularning sogʻliq uchun oqibatlari va muhofaza choralarining tibbiyot sohasidagi oʻrni ilmiy jihatdan yoritiladi. Maqsad – atrof-

muhitni muhofaza qilish orqali sog'lom avlod va sog'lom jamiyatni shakllantirish imkoniyatlarini ochib berishdir.

USLUB

Ushbu maqolani tayyorlashda tahliliy va statistik yondashuvlardan foydalanildi. Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST), Birlashgan Millatlar Tashkiloti (BMT), O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi va Ekologiya qo'mitasi tomonidan e'lon qilingan rasmiy ma'lumotlar asos qilib olindi.

Maqolada ekologik ifloslanish bilan bog'liq sog'liq muammolari, ayniqsa havo sifati, suv resurslarining holati va chiqindilarning ta'siri bo'yicha ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar tahlil qilindi. Shu bilan birga, O'zbekiston hududidagi ekologik zonalar, xususan Aralbo'yining sanitariya-gigiyena holati yuzasidan mavjud statistikalar umumlashtirildi.

Metodologik jihatdan, maqola tavsiflovchi (descriptive) uslubda yozilgan bo'lib, mavzu doirasida mavjud muammolarni aniqlash, ularning salomatlikka ta'sirini baholash va ekologik-profilaktik yechimlarni taklif qilishga qaratilgan. Shuningdek, solishtirma yondashuv asosida turli mamlakatlardagi ekologik sog'liqni saqlash siyosatiga qisqacha tahliliy nazar tashlandi.

NATIJALAR

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, atrof-muhitdagi ifloslanishlar inson salomatligiga bevosita va bilvosita ta'sir qilmoqda. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har yili **7 milliondan ortiq inson** havo ifloslanishi sababli hayotdan ko'z yumadi. Ulardan ko'pchiligi yurak-qon tomir kasalliklari, nafas yetishmovchiligi va o'pka saratoni bilan bog'liq bo'lgan.

O'zbekistonda esa **Orol dengizining qurishi** natijasida yuzaga kelgan ekologik muhit yomonlashuvi salomatlikka katta ta'sir ko'rsatmoqda. Qoraqalpog'iston Respublikasi va Xorazm viloyatida olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra:

- Allergik kasalliklar bilan kasallanish holatlari 2,5 baravarga oshgan.

- Bronxial astma va boshqa nafas yo'llari kasalliklari 30–40% ga ko'paygan.
- Yosh bolalarda tug'ma nuqsonlar va immun tanqislik holatlari yuqori ko'rsatkichda qayd etilgan.

Shuningdek, **suv resurslarining kimyoviy va biologik ifloslanishi** O'zbekistonning ayrim hududlarida ichimlik suvi sifatining pasayishiga olib kelgan. Bu esa ichak infeksiyalari, gepatit A, parazitlar kasalliklar va jigar muammolarining ortishiga sabab bo'lmoqda.

Bundan tashqari, shahar hududlarida avtomobil gazlari, sanoat chiqindilari va havoning ifloslanish darajasining oshishi yurak-qon tomir va onkologik kasalliklar statistikasi ortishiga olib kelmoqda. Toshkent, Farg'ona vodiysi shaharlari va Navoiy sanoat zonalarida havo sifati normativ talablardan 1,5–2 baravar past bo'lgan holatlar aniqlangan.

MUNOZARA

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, inson salomatligi ekologik omillar bilan chambarchas bog'liq. Atrof-muhit ifloslanishi faqatgina sog'liqni saqlash tizimiga yuk bo'lib qolmay, balki jamiyatning iqtisodiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, ekologik xavfsizlikni ta'minlash — sog'liqni saqlash profilaktikasining ajralmas qismidir.

O'zbekistonda ekologik muammolarga qarshi qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, Orolbo'yi hududini ekologik rehabilitatsiya qilish, daraxt ekish aksiyalari, chiqindilarni qayta ishlash loyihalari, transport vositalaridan chiqadigan zaharli gazlarni kamaytirish bo'yicha qoidalar kuchaytirilmoqda. Lekin bu choralarning samarasi aholining ekologik ong darajasi bilan ham bevosita bog'liq.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, ekologik sog'liqni saqlash tizimini muvaffaqiyatli yo'lga qo'ygan mamlakatlar (masalan, Finlyandiya, Shvetsiya, Yaponiya) quyidagilarga alohida e'tibor qaratadi:

- maktab va oliy ta'lim tizimida ekologik savodxonlikni oshirish;
- ekologik monitoring tizimini kuchaytirish;

- aholini toza suv, toza havo bilan ta'minlashni ustuvor vazifaga aylantirish;
- yashil infratuzilmani rivojlantirish va innovatsion texnologiyalardan foydalanish.

Ushbu tajribalarni O'zbekiston sharoitiga moslashtirish orqali nafaqat atrof-muhitni, balki kelajak avlod sog'lig'ini ham himoya qilish mumkin. Ekologik muhofaza choralari har bir fuqaroning kundalik hayotida mustahkam o'rin olishi kerak.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Atrof-muhitning inson salomatligiga bevosita va bilvosita ta'siri haqida keltirilgan ma'lumotlar shuni isbotlaydiki, ekologik muhofaza — bu nafaqat tabiiy resurslarni asrash, balki har bir insonning sog'lom hayotini ta'minlashga xizmat qiluvchi zaruriy chora-tadbirdir. Havo, suv, tuproq kabi muhit tarkibining buzilishi surunkali kasalliklarning ko'payishi, immunitetning pasayishi va tug'ma nuqsonlarning ortishiga olib keladi.

O'zbekiston sharoitida ayniqsa Orolbo'yi mintaqasidagi ekologik muammolar, sanoat zonalaridagi ifloslanish va chiqindi boshqaruvi bo'yicha muammolar eng dolzarb hisoblanadi. Bu muammolarga qarshi kurashishda faqat davlat emas, balki har bir fuqaroning ishtiroki muhim sanaladi.

Shu munosabat bilan quyidagi **tavsiyalarni** ilgari suramiz:

1. Aholi o'rtasida **ekologik savodxonlikni oshirish** bo'yicha targ'ibot-tashviqot ishlarini kuchaytirish.
2. Maktab va oliy ta'lim tizimida **ekologiya va sog'liq** fanlariga alohida e'tibor qaratish.
3. Yirik shaharlarda **havo sifati monitoringini** joriy qilish va jamoatchilikka ochiq tarzda e'lon qilish.
4. Suv va chiqindi tizimini ekologik xavfsizlik talablariga mos ravishda modernizatsiya qilish.
5. Ekologik xavf zonalarida yashovchi aholiga **tibbiy profilaktika** va **psixologik yordam** tizimini mustahkamlash.

6. **Xalqaro tajribalarni** mahalliy sharoitga moslashtirib, ekologik qonunchilikni takomillashtirish.

Xulosa qilib aytganda, ekologik muhofaza choralari — sogʻliqni saqlash siyosatining ajralmas tarkibiy qismi boʻlib, salomat jamiyat va sogʻlom avlod barpo etishning eng muhim kafolatidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (WHO). (2022). *Environmental health*. <https://www.who.int/health-topics/environmental-health>
2. United Nations Environment Programme (UNEP). (2021). *Healthy Environment, Healthy People*. <https://www.unep.org/resources/healthy-environment-healthy-people>
3. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. (2023). *Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi boʻyicha yillik hisobot*. Toshkent.
4. Oʻzbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim oʻzgarishi vazirligi. (2024). *Aralboʻyi hududining ekologik monitoringi natijalari*. Nukus.
5. Mirzaeva, D., & Rakhmatov, U. (2022). Atrof-muhit va salomatlik: Oʻzbekiston misolida ekologik xavflar tahlili. *Oʻzbekiston Tibbiyot Jurnali*, (2), 45–52.
6. Mamatqulova, S. (2023). Ekologik salomatlik va barqaror taraqqiyot. *Fan va taraqqiyot*, 18(3), 112–118.
7. Samadov, R. (2022). Aral fojiasi va sogʻliq: Tibbiy-ijtimoiy tahlil. *Yosh olimlar jurnali*, 5(1), 89–94.
8. European Environment Agency (EEA). (2020). *Air quality in Europe – 2020 report*. <https://www.eea.europa.eu/publications/air-quality-in-europe-2020-report>
9. Ghosh, R., Causey, K., Burkart, K., Wozniak, S., Cohen, A. J., & Brauer, M. (2021). Ambient and household PM_{2.5} pollution and health impacts: Global burden analysis. *The Lancet Planetary Health*, 5(3), e135–e145.
10. Nazarova, N. (2021). Ekologik xavfsizlik va sogʻliqni saqlash strategiyalari. *Tibbiy amaliyotda innovatsiyalar*, 6(2), 76–81.