

## **ZARARLI ODATLARNI INSON ORGANIZIMGA TA'SIRI**

*Toshkent Amaliy fanlar universiteti*

*Maktabgacha ta'lim metodikasi*

*kafedrası*

*Yosh fiziologiyasi va gigenasi fan o'qituvchisi*

***Sa'dullaeva Dilfuza Murotdulloevna***

**Annotatsiya:** Ushbu ishda zararli odatlarning, jumla--dan chekish, spirtli spirtli ichimliklar iste'moli va giyohvandlik kabi zararli odatlarning katta yoshdagi inson organizmiga salbiy ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqotda ushbu odatlarning yurak-qon tomir, nafas, asab va gormonal tizimlarga salbiy ta'siri, shuningdek ruhiy salomatlikka ko'rsatadigan zararli oqibatlarini tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada zararli odatlarning ijtimoiy hayotga va mehnat faoliyatiga bo'lgan ta'siri, ularning oldini olish bo'yicha kompleks yondashuvlar, profilaktika choralarining ahamiyati ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** zararli odatlar, chekish, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalari, somatik sog'liq, ruhiy salomatlik, surunkali kasalliklar, profilaktika, sog'lom turmush tarzi.

**Kirish.** Bugungi globallashuv va tezkor axborot oqimi davrida zararli odatlar nafaqat o'smirlar, balki katta yoshdagi insonlar orasida ham keng tarqalgan. Chekish, spirtli ichimliklarni muntazam iste'mol qilish, giyohvandlik, shuningdek psixotrop moddalarga qaramlik — organizmning turli tizimlariga jiddiy zarar yetkazadigan va hayot sifatini pasaytiradigan omillardan hisoblanadi. Katta yoshdagi insonlar bu odatlarning salbiy oqibatlarini o'z organizmlarida yanada chuqurroq his qiladilar, chunki organizm yosh o'tishi bilan regenerativ (qayta tiklanish) imkoniyatlarini yo'qota boshlaydi, Ular inson organizmining tabiiy rivojlanishiga jiddiy xalaqit beradi.

***Zararli odatlarning asosiy turlari va ularning ta'siri:***

### **1. Chekish**

Cekish natijasida organizmga nafaqat nikotin, balki kanserogen moddalar, smola va og'ir metallar kiradi. Insonlarda chekish quyidagi kasalliklar xavfini oshiradi:

- Yurak ishemik kasalligi va infarktlar;
- Surunkali bronxit va o'pka emfizemasi;
- O'pka va qizilo'ngach saratoni;
- Periferik qon aylanishining buzilishi.

Cekish asab tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, stressga chidamlilikni kamaytiradi va psixik beqarorlikka olib keladi.

### **2. Spirtli ichimliklar iste'moli**

Etil spirti organizmga neyrotoksik va gepatotoksik ta'sir ko'rsatadi. Doimiy iste'mol quyidagi asoratlarni keltirib chiqaradi:

- Jigar sirrozi va hepatitlar;
- Yurak mushaklarining zararlanishi (alkogol kardiomiopatiyasi);
- Miyada degenerativ o'zgarishlar (xotira zaiflashuvi, demensiya xavfi);
- Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari (qizilo'ngach variksi, gastrit, pankreatit).

Spirtli ichimliklar psixik salomatlikni ham izdan chiqarib, depressiya, tajovuzkorlik va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.

### **3. Giyohvandlik**

Narkotik moddalar organizmni fiziologik va psixik jihatdan tezda o'ziga bog'lab qo'yadi. Ular quyidagilarga sabab bo'ladi:

- Miya hujayralarining yemirilishi va ruhiy faoliyat buzilishi;
- Immun tizimning kuchsizlanishi va yuqumli kasalliklarga moyillik;
- Gormonal disbalans va reproduktiv tizimning ishdan chiqishi;
- O'lim xavfi yuqori bo'lgan dozani oshirib yuborish holatlari.
- Giyohvandlik katta yoshdagi insonlarning ijtimoiy hayotidan uzilishiga, ishsizlik, oilaviy nizolar va huquqbuzarliklarga olib keladi.

- Zararli odatlarning ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlari
- Zararli odatlar katta yoshdagi insonlarning mehnat unumdorligini pasaytiradi, kasallik ta'tili kunlarining ortishiga sabab bo'ladi va mamlakat sog'liqni saqlash tizimi uchun ortiqcha xarajatlar tug'diradi. Shu bilan birga, ularning oilaviy hayoti, ijtimoiy aloqalari va farzandlar tarbiyasiga salbiy ta'siri katta.

### **Oldini olish choralari va tavsiyalar**

Zararli odatlarning oldini olishda quyidagi kompleks yondashuvlar muhim ahamiyatga ega:

- ✓ Sog'lom turmush tarzini ommalashtirish: Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, dam olish rejimiga amal qilish.
- ✓ Psixologik yordam: Stressni boshqarish, psixoterapiya va maslahat markazlari orqali emotsional barqarorlikni ta'minlash.
- ✓ Axborot-kuzatuv tadbirlari: OAV orqali sog'liq uchun xavfli odatlar haqida ilmiy asoslangan materiallar e'lon qilish.
- ✓ Tibbiy profilaktika: Yiliga kamida bir marotaba umumiy tibbiy ko'rikdan o'tish, salomatlik pasporti yuritish.
- ✓ Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Ish joylarida, jamoat tashkilotlarida sog'lom muhitni yaratish.

### **Xulosa**

Zararli odatlar — bu individual sog'liqqa tahdid soluvchi, ayni paytda jamiyat taraqqiyotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadigan global muammolardandir. Katta yoshdagi insonlar o'z hayot tarziga ongli yondashishi, salomatlikni qadrlashi va zararli odatlarning og'ir oqibatlarini to'g'ri anglab yetishi zarur. Bu borada oilaviy, ijtimoiy va tibbiy tizimlarning uzviy hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Faqat sog'lom hayot tarzini tanlagan inson jamiyatga foydali bo'lishi va barqaror kelajakni yaratishga hissa qo'shishi mumkin.

***Foydalanilgan adabiyotlar:***

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 19 mart kuni o'tkazgan vidioselektrda so'zlagan nutqi. <https://xabar.uz/kmd>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi "Yoshlar kelajagimiz Davlat dasturi to'g'risida"gi PF-5466-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi -Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-3907-son Qarori // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706- son.
4. M.N.Ismoilov "Bolalar va o'smirlar gigienasi" Toshkent -1994 yil