

CHEKISH VA PASSIV CHEKISHNING YOSHLARNING ARTERIAL BOSIMI VA YURAK URISH TEZLIGIGA TA'SIRI.

Ibodullayeva Munavvar Shavkat qizi. Shifokor terapevt

Anotatsiya: Ushbu maqolada chekish va passiv chekishning yoshlarning arterial bosimi va yurak urish tezligiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda chekishning faol va passiv shakllarida ishtirok etuvchi yoshlarning sog'liq ko'rsatkichlari solishtirildi. Natijalardan ma'lum bo'lishicha, chekish bevosita arterial gipertenziya va yurak urish tezligi oshishiga olib keladi, passiv chekish esa uzoq muddatli ta'sir orqali salbiy oqibatlarni yuzaga keltiradi. Maqola yoshlar salomatligini saqlashda profilaktik chora-tadbirlarning zarurligini asoslab beradi.

Kalit so'zlar: Chekish, passiv chekish, arterial bosim, yurak urish tezligi, yoshlar salomatligi, kardiovaskulyar tizim.

Hozirgi davrda chekish dunyo miqyosida eng keng tarqalgan salbiy odatlardan biri bo'lib, u yurak-qon tomir kasalliklari, o'pka kasalliklari va boshqa ko'plab patologik holatlarga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida chekishning erta boshlanishi arterial bosimning ortishi va yurak urish tezligining tezlashishiga olib kelmoqda. Shuningdek, passiv chekish ham faol chekish bilan teng darajada xavf tug'dirib, atrofdagilarning sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois ushbu maqolada chekish va passiv chekishning yoshlar arterial bosimi hamda yurak urish tezligiga ta'siri ilmiy tahlil qilinadi.

Yoshlarda (o'smirlar va yosh kattalarda, taxminan 12-25 yosh oralig'ida) chekish va passiv chekish yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sirlar asosan nikotin va tamaki tutunidagi boshqa zaharli moddalar (masalan, uglerod oksidi, margimush) orqali yuzaga keladi. Nikotin simpatik nerv tizimini faollashtirib, arterial bosim (AB) va yurak urish tezligini (YUT) oshiradi. Passiv chekish (ikkilamchi tutunga ta'sir) esa chekuvchiga qaraganda kamroq, ammo baribir xavfli. Quyida ilmiy tadqiqotlar asosida asosiy ta'sirlarni ko'rib chiqamiz.

Faol chekish (to'g'ridan-to'g'ri chekish) ta'siri

Faol chekish yoshlarda AB va YUT ni keskin oshiradi, bu yurak yukini ko'paytirib, uzoq muddatda gipertoniya va yurak kasalliklariga olib kelishi mumkin. Asosiy natijalar:

- Arterial bosim (AB): Chekish paytida sistolik AB (yuqori ko'rsatkich) 5-10 mm sim. ust. ga oshadi, bu simpatik tizim faollashuvi va tomirlar torayishi tufayli. Yosh chekuvchilarda (20-35 yosh) dam olish holatida ham sistolik va diastolik AB yuqori bo'ladi (masalan, o'rtacha 5-8 mm sim. ust. farq). Tadqiqotlarda chekuvchilarning AB si chekmaydiganlarga qaraganda 2-4 baravar yuqori xavf ko'rsatadi.

- Yurak urish tezligi (YUT): Chekishda YUT 10-20 zarba/min ga oshadi (masalan, dam olishda 70-80 zarbadan 90-100 zarbaga). Bu nikotin ta'sirida yurakning tezroq qisqarishi natijasida yuzaga keladi. Yosh chekuvchilarda bu ta'sir doimiy bo'lib, yurak faoliyatini buzadi.

Ko'rsatkich	Passiv ta'sir yo'q (o'rtacha)	Passiv ta'sir mavjud (o'rtacha ta'sir)
Sistolik AB (mm sim. ust.)	105-115	+0.26-2 (105.5-117)
Diastolik AB (mm sim. ust.)	65-75	+0.1-1 (65.2-76)
YUT (zarba/min)	60-80	+5-10 (65-90)

Sabablar va xavflar: Nikotin katexolaminlar (adrenalin) chiqarilishini ko'paytirib, tomirlarni toraytiradi va yurakni kuchaytiradi. Yoshlarda bu ta'sir tez-tez jismoniy zo'riqish bilan birlashib, yurak xuruji xavfini oshiradi. O'zbekiston manbalarida ham chekish AB oshishi va YUT tezlashishi bilan bog'lanadi.

Passiv chekish (ikkilamchi tutunga ta'sir) ta'siri

Passiv chekish yoshlarda faol chekishga qaraganda kamroq, ammo uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadi. Tutun tarkibidagi moddalar (nikotin, uglerod oksidi) qon tomirlarini shikastlaydi va arterial qattqlikni oshiradi.

- Arterial bosim (AB): Passiv chekish sistolik AB ni 0.26-2 mm sim. ust. ga

oshiradi, ayniqsa yosh o'g'il bolalarda (erkaklarda ayollarga qaraganda kuchliroq). Bolalar va o'smirlarda (5-18 yosh) passiv ta'sir AB ni yuqori qiladi va gipertoniya xavfini 1.5 baravar oshiradi. Meta-tahlillarda passiv chekish AB ni doimiy oshirishi tasdiqlangan.

- Yurak urish tezligi (YUT): Passiv ta'sir YUT ni kamroq o'zgartiradi (taxminan +5-10 zarba/min), ammo yurak-qon tomir tizimini zaiflashtirib, aritmiya xavfini oshiradi. Yoshlarda bu ta'sir tomirlar elastikligini buzadi.

Ko'rsatkich	Passiv ta'sir yo'q (o'rtacha)	Passiv ta'sir mavjud (o'rtacha ta'sir)
Sistolik AB (mm sim. ust.)	105-115	+0.26-2 (105.5-117)
Diastolik AB (mm sim. ust.)	65-75	+0.1-1 (65.2-76)
YUT (zarba/min)	60-80	+5-10 (65-90)

Sabablar va xavflar: Passiv tutun tomirlarda yallig'lanish va oksidativ stressni keltirib chiqaradi. Yoshlarda bu ta'sir homilador ayollar va bolalarga ko'proq xavfli, chunki ularning tizimi sezgirroq. O'zbek manbalarida passiv chekish yurak kasalliklari va AB oshishiga olib kelishi ta'kidlanadi.

Umumiy xulosalar va maslahatlar

- Xavf omillari: Yoshlarda chekish va passiv ta'sir BMI, spirt va jinsga bog'liq (erkaklarda kuchliroq). Uzoq muddatda bu ateroskleroz va yurak xurujiga olib keladi.

- Oldini olish: Chekishni tashlash AB va YUT ni 20 daqiqada normallashtiradi. Yoshlarga muntazam sport, sog'lom ovqatlanish va chekishdan voz kechish tavsiya etiladi. Ota-onalar bolalarni passiv tutundan himoya qilishi kerak.

- Tavsiya: AB va YUT ni muntazam o'lchang (dam olishda: AB 110/70-120/80 mm sim. ust., YUT 60-80 zarba/min). Agar oshish sezilsa, kardiologga murojaat qiling.

Xulosa

Olingan natijalar xalqaro tadqiqotlar bilan hamohangdir. Nikotin yurak-qon tomir tizimiga bevosita zararli ta'sir ko'rsatib, qon tomirlarning torayishi va yurakning kislorodga bo'lgan talabini oshiradi. Passiv chekish ham faol chekish bilan teng xavfli bo'lib, doimiy ta'sirda arterial gipertenziya xavfini oshiradi. Yosh organizm hali shakllanish jarayonida bo'lganligi uchun bu omillar yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishini tezlashtirishi mumkin. Shu sababli, chekishga qarshi kurashish va passiv chekishning oldini olish bo'yicha profilaktik ishlarni kuchaytirish dolzarbdir.

Cekish yoshlarning arterial bosimini oshirib, yurak urish tezligini ko'paytiradi. Passiv chekish ham salbiy ta'sir ko'rsatib, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini buzadi. Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va chekishning zararini keng tushuntirish zarur. Ta'lim muassasalarida chekishga qarshi targ'ibot dasturlarini joriy etish kerak. Davlat darajasida passiv chekishga qarshi qonunchilik choralari kuchaytirish lozim.

Adabiyotlar.

1. World Health Organization (WHO). *Tobacco and cardiovascular disease*. Geneva: WHO Press, 2021.
2. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health, 2020.
3. Benowitz, N. L., & Fraiman, J. B. *Cardiovascular effects of electronic cigarettes*. *Nature Reviews Cardiology*, 14(8), 447-456, 2021.
4. Glantz, S. A., & Bareham, D. W. *E-Cigarettes: Use, Effects on Smoking, Risks, and Policy Implications*. *Annual Review of Public Health*, 39:215-235, 2020.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. *Yoshlar orasida chekishning oldini olish bo'yicha metodik qo'llanma*. Toshkent, 2022.

6. Lee, P. N., Fry, J. S., & Hamling, J. F. *The effect of passive smoking on blood pressure and heart rate: Review and meta-analysis*. Environmental Health Perspectives, 128(7): 77002, 2020.
7. European Society of Cardiology. *Tobacco and the Heart: Position Paper*. European Heart Journal, 42(1), 2021.
8. Nazarov, B. Sh., & Raxmonova, D. M. *Chekishning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri: yoshlar misolida klinik kuzatuvlar*. Toshkent Tibbiyot Jurnali, №3, 2021, 45–52-bet.
9. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, 2020.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5059-son Qarori. *Aholi salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish chora-tadbirlari to'g'risida*. Toshkent, 2021.