

- Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish yuzasidan targ'ibot va tashviqot ishlari olib borish.
- 40 yosh va undan katta yoshdagi aholi o'rtasida yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavf omillarini erta aniqlash maqsadida aholini skrining tekshiruvidan o'tish.
- Ortiqcha vazn, semizlik va aniqlangan yuqumli bo'lmagan kasalliklarni nazoratga olish, sog'lom turmush tarzi bo'yicha aholiga zaruriy tavsiyalar berish.
- "Salomatlik maktablari" tashkillash.
- Barcha mahallalarda tibbiyot xodimlari tomonidan "Salomatlik kanali" telegramm gruppalari orqali aholiga sog'lom turmush tarzi, kasalliklar profilaktikasi bo'yicha kerakli tavsiyalar berish.
- Mahalliy ro'znomada soglom turmush tarzi va kasalliklar profilaktikasi bo'yicha maqolalar chop etish.

Shaxsning sog'lom turmush tarziga o'tishida quyidagilar kelib chiqsa samaradorligini bildiradi:

- ijobiy va samarali tarzda xavf omillarining ta'sirini, kasallanishini kamaytirganda yoki yo'q qilganda va natijada davolanish xarajatlarini kamaytirganda;
- inson hayotining sog'lom va bardoshli bo'lishiga hissa qo'shganda;
- yaxshi oilaviy munosabatlar, bolalar salomatligi va baxtini ta'minlaganda;
- shaxsning o'zini o'zi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos bo'lib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni ta'minlaganda;
- shaxsning yuqori ish qobiliyatini, ishda charchoqning kamayishini, yuqori mehnat unumdorligini va shu asosda katta moddiy boylikka olib kelganda;
- yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini berganda;
- quvnoqlik, yaxshi kayfiyat va optimizmni ta'minlaganda.

Inson salomatligi ko'p omillarga va aksariya hollarda insonning turmush tarziga bog'liq:

- genetik omillar – 15-20%;
- atrof-muhit holati – 20-25%;
- tibbiy ta'minot – 10-15%;
- odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi – 50-55%.

Xavf omillarining odamga ta'siri faqat individualdir va ma'lum bir kasallikning rivojlanish ehtimoli organizmning moslashish qobiliyatiga bog'liq.

SOG'LOM TURMUSH TARZIGA, EKOLOGIYAGA PUTUR YETKAZUVCHI ZARARLI ODAT – CHEKISHNI OLDINI OLISH VA DAVOLASHDA TIBBIYOT HODIMLARINING ROLI

Botirova Zarifaxon
Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo'qon jamoat salomatligi texnikumi

Kirish. Dunyo bo'yicha har yili chekish tufayli 3 million odam o'ladi. Statistika ma'lumotlariga qaraganda, sayyoramizning 60 foiz erkaklari, 20 foiz ayollari chekadilar. O'smir 12-15 yoshda tamaki yoki nos ta'mini tatib ko'rar ekan, chekishning dastlabki davrida organizmda har xil sezgilar yo'qolib boradi. Bu davrda u bir kunda 10-15 tagacha papiros chekadigan bo'ladi. Chekuvchilarda asta-sekin nikotin sindromi shakllanib boradi, boshqacha aytganda organizmda nikotinni qabul qilishga bog'lanib qolish vujudga keladi. Bu uch bosqichda rivojlanadi: Birinchi bosqich – bu psixik moslashish bosqichi bo'lib, bunda odam chekkisi kelaveradi va borgan sari ko'proq papiros chekadi. Mazkur bosqich 1-5 yil davom etadi. Ikkinchi bosqichda somatik belgilar namoyon bo'la boshlaydi, chekuvchida bronxit kasali hosil bo'ladi, oshqozon va yurak hamda boshqa a'zolarida og'riq raydo bo'ladi. Nerv tizimida o'zgarish sodir bo'ladi. Chekuvchida ta'sirchanlik, bosh og'rish holatlari sodir bo'ladi. Bu bosqich 5-15 yil davom etadi. Uchinchi bosqichda chekish avtomatik tus oladi. Doimiy bosh og'rig'i, xotiraning susayishi, juda ta'sirchanlik va doimiy yo'tal paydo bo'ladi.

Odam papiros chekkanda tamaki tutuni bilan nafas oladi, o'pkaga O₂ (kislorod) o'rniga SO₂ (karbonat anhidrid) gazi borib, qonga o'tadi, organizmdagi moddalar almashinuvi buziladi, bunday holat, o'z navbatida, organizm kislorod tanqisligiga sabab bo'ladi. Tamaki tarkibidagi ammiak namlik ishtirokida o'pka alveolalari (hujayralarida) ishqor - nashatir spirtiga aylanadi. Bu ishqor o'pkaning shilliq qavatini ta'sirlab, chekuvchida bronxit kasalligini keltirib chiqaradi. Buning oqibatida o'pkaning turli yuqumli kasalliklarga chidamliligi kamayadi.

Tamaki tarkibidagi konserogen moddalar chekuvchilarda saraton (rak) kasalligini keltirib chiqaradi. Tamaki tarkibidagi nikotin – kuchli zahar. Nikotinning 0,1 grammi odamni o'ldiradi. Bu doza 20 dona papirosda mavjud. Nikotin birinchi navbatda nerv tizimini zaharlaydi. Uzoq muddat papiros chekkan odamning qo'llari qaltiraydi, nafas olishi qiyinlashadi, o'qtin - o'qtin yo'taladi, ko'ngli ayniydi. Nikotin simpatik va parasimpatik nerv tizimlariga ta'sir etadi. Bemorda dastlab yurak tez-tez qisqaradi, qon bosimi ortadi, periferik qon tomirlarida spazma, yurakning toj tomirlarida kengayish holatlari sodir bo'ladi. Qonda nikotin moddasining ko'payishi tufayli bemorda infarkt kasalligi kelib chiqadi. Tamaki tutuni bronxlarni keskin toraytirib, so'ng kengaytiradi. Chekish tufayli odamning xotirasi susayadi, ozib ketadi. Yosh o'smirlarning chekishi tufayli bola o'sish va rivojlanishdan orqada qoladi, urug' hujayralarida o'zgarishlar sodir bo'ladi, jinsiy ojizlik kelib chiqadi. Tamaki chekuvchilarda askorbin kislotasi, furosemid, geparin, esterogenlarning ta'sir etish kuchi kamayib ketadi. Shuning uchun, chekuvchilarda qon bosimi, qandli diabet, yurak ishemiyasi kasalliklari kuzatiladi. Oshqozon yarasi nafas yo'llari kasalliklarini davolashni qiyinlashtiradi.

Tekshiruvlardan ma'lum bo'lishicha, qon ivish jarayonini tezlashtirib yuboradi. Periferik tomirlarda aterosklerozning kuchayishi natijasida oyoq qon tomirlarida endoterit kasalligi kelib chiqadi. Bemor oyoq bo'g'inlarida og'riq sezadi, keyinchalik yurolmay qoladi. Nikotin oshqozon shirasining ajralish me'yorini buzadi va unda kislotasi miqdorining izdan chiqishiga olib keladi. Chekish jarayonida oshqozon tomirlari torayadi, oshqozonning shilliq qavati yallig'lanadi. Ularda sezish organlarining faoliyati izdan chiqadi. Chekuvchida asta- sekin rang ajratish qobiliyati pasaya boradi, dastlab yashil, so'ng qizil va sariq ranglarni ajrata olmay qoladi. Aksariyat chekuvchilarda eshitish sezgirligi kamayadi. Chekish tufayli quloq nog'ora pardasi qalinlashadi, eshitish suyakchalarining hajmi kichrayadi.

Chekuvchilar atrof-muhit musaffoligini buzadilar va havoni zaharlaydilar. Tamaki chekuvchilarni davolash murakkab masala bo'lib, bu narkomaniyaning variantlaridan biri hisoblanadi. Papiros chekishning asosiy mohiyati chekish natijasida jismoniy va ruhiy yengil tortishdan iborat. Nikotinli narkomaniyaning uchta bosqichi bo'ladi: 1-turmush bilan bog'liq, 2-o'rganib qolish, 3-ruju qo'yish.

P.Andux (1979) kashandalikni dori vositasida davolashni uch guruhga ajratadi: Almashtiruvchi yoki o'rnini bosuvchi terapiya. Bunda nikotin o'rnini bosuvchi dorilar beriladi. Bunday dorilarga lobelin, sititon, pilokarpin, tabeks, gamibazik, vitamin V guruhi, S vitaminlardan ukol qilish. Bu preparatlar vegetativ nerv tizimiga ta'sir etib, narkomaniya holatini kamaytiradi. Odamning chekisi kelmaydi. Bu maqsadda sigareta o'rnini bosuvchi turli xil rezina saqich-shardan foydalanish mumkin. Simpatik terapiya. Simpatik terapiyaga uyqu, og'riq qoldiradigan, tinchlantiradigan preparatlar kiradi (brom, valerian). Bu preparatlar chekuvchilarda psixik buzilishlarni yo'qotadi. Aversion terapiya (salbiy shartli reflekslar hosil qilib, papirosga nisbatan jirkanish tuyg'usini vujudga keltiradi). Aversion ta'sir etuvchi preparatlarga lyapis, sut achitqili kumush, tanin eritmasi, glitserin, kallagorap, apomorfin, emitin, termopis o'ti, mis nitrat eritmalari, sink eritmasi kiradi. Namlari keltirilgan preparatlar nikotinga nisbatan jirkanish hissi hosil qiladi. Masalan, 0,5% lyapis eritmasi bilan og'izni chayqash tamaki chekishga nisbatan jirkanish hosil qiladi. Bu preparatlar ta'sirida chekuvchi chekishni tashlaydi. Bulardan samaraliroq preparatlar tamaki o'rnini bosuvchi preparatlar hisoblanadi. Bularga lobesil, sitizin va boshqalar kiradi. Ular nikotin o'rnini almashtirish orqali nikotin ochligini kamaytiradi. Keyingi vaqtlarda O'zFA bioorganika institutida olingan anabazin gidroksid yaxshi natija bermoqda. Bunda bir dona tabletka bitta papiros o'rnini bosadi. Shuning uchun, dastlab bir sutkada 20-25 tabletka ichiladi. So'ng kamaytirib borilib, bir sutkada bitta tabletka ichish kifoya qiladi. 20 kundan keyin

10 kunda bitta tabletka ichish etarli. Davolashning to'liq muddati 30 kun. Ijobiy natijaga erishilmasa, 2-4 haftadan so'ng yana qaytariladi.

Kashandalikni nina sanchish bilan ham davolash mumkin. Bundan tashqari organizmga apomorfın yuborib, shartli refleks hosil qilish usuli ham mavjud. Gipnotik ishontirish yo'li bilan chekishga nisbatan jirkanish tuyg'usini hosil qilish ham mumkin. Gipnoz ko'pchilik chekuvchilarda yaxshi samara beradi. Gipnoz bilan papiros tutuni, unga qarashga nisbatan jirkanish tuyg'usi hosil qilinib, chekuvchida ko'ngil aynish, og'izda achish, qusish holatlari vujudga keltiriladi. Gipnoz seansi haftada bir oy mobaynida 3-4 marta qaytariladi. Bundan tashqari gipnopsixoterapiya usuli ham qo'llaniladi. Psixoterapiya chekuvchini ongli ravishda chekishni tashlashga ishontirish orqali amalga oshiriladi. Shuningdek, «papirosni ko'rish menda ko'ngil aynish, bosh aylanishini hosil qiladi» deb bir necha bor qaytaradi. Chekuvchi davolanishida faol jismoniy harakat, sof havoda sayr qilish, suzish, yugurish, autogen terapiya ham yaxshi natija beradi.

Xulosa: Tamaki chekishga qarshi butun jamoatchilik kurashishi kerak. Bolalar va o'smirlar tamaki chekishining oldini olishda ota-onalar, maktab, akademik litsey, kasb-hunar kollejlarning o'qituvchilar muhim o'rin egallaydilar. Tamaki chekishning oldini olish uchun quyidagi tadbirlar va targ'ibot - tashviqot ishlarini olib borish lozim: sigareta qutisiga chekishning zarari haqida reklamalar yozish, jamoat joylarida chekishni man etish, tarkibida zaharli moddalar kamroq bo'lgan tamaki mahsulotlari ishlab chiqarish, tamaki mahsulotlari narxini yanada oshirish, tamaki mahsulotlari reklamasini qisqartirish, tamaki mahsulotlarini odamlar ko'p to'plangan, jamoat joylarida sotmaslik, bolalarga tamaki mahsulotlarini sotmaslik, ko'cha va jamoat joylarida tamaki mahsulotlarini donalab sotmaslik, chet el tamaki mahsulotlarini kamroq sotish, bolalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish, sigareta chekmaydigan o'smirlarni maqtash, rag'batlantirish, kattalar ibрати, kinofilm, videofilm va spektakllarda aktyorlarni papiros chekmasdan o'z vazifasini bajarishga e'tibor qaratishi lozim.

Inson tug'ilibdiki, zararli odatlardan holi bo'lib tug'iladi. Uning inson sifatida shakllanishi uchun yashayotgan turmush tarziga ko'p omillar bog'liq. Shunday ekan, inson ko'p vaqtini oila davrasida o'tkazadi. Kashandalikka kurash oiladan boshlanib, bunda ota-ona o'zi o'rnak bo'lib bu zararli odatlarga odatlanmasliklari, badantarbiyani har kuni ertalab kamida 25-30 minut bajarib borish (ota-ona shaxsiy namuna bo'lishi muhim) haftada 2-3 marotaba sport to'garaklari sport zallariga tashrif buyurish, zararli odatlarga nisbatan shaxsiy fikr va tushuncha shakllangan bo'lishi, zararli odatlarni asoratlarini tushunib yetishi, farzandlarni bo'sh vaqtlarini farzand qiziqishlarini hisobga olgan holda to'g'ri band qila olish va hokazo. Ishonamanki, ushbu ko'rsatmalarga amal qilgan oila a'zolarida hech qanday zararli odatlar kuzatilmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (References):

1. Parpiyeva, O. R., & Ostanaqulov, A. D. (2019). Health theory. Форум молодых ученых, (6 (34)), 26-28.
2. Parpieva, O. R. (2023). Health is the highest value. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 760-763.
3. Parpiyeva, O. R., & Dzhaldinova, O. O. (2022). The role of Valeology in raising a healthy generation. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 13, 1-3.
4. Парпиева, О. (2014). Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. Фарғона-2015 йил.