

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

«TASDIQLAYMAN»
Tibbiyot fakul'teti dekani
_____A.Batoshov
«___» _____ 2023 yil

FIZIOLOGIYA KAFEDRASI
INSON SALOMATLIGI

fanidan

O'QUV – USLUBIY MAJMUVA



Bilim sohasi:	800000 – Qishloq, o'rmon, baliq xo'jaligi va veterenariya
Ta'lim sohasi:	810000 – Qishloq xo'jaligi
Ta'lim yo'nalishi:	60811500 – Zootsiyeneriya: Baliqchilik
	60811800 – Mevachilik va uzumchilik
	60811900 – Sabzavotchilik, polizchilik va kartoshkachilik
	60812000 – Issiqxona xo'jaligini tashkil etish va yuritish
	60812100 – Dorivor o'simliklarni yetishtirish va qayta ishlash texnologiyasi
	60812200 – O'simlikshunoslik (Gulchilik)
	60810900 – Agronomiya (dehqonchilik mahsulotlari turlari bo'yicha)

Namangan 2023

O`quv uslubiy majmua Namangan davlat universiteti o`quv – uslubiy kengashining 2023 – yil, ____ – iyuldagi ____ – sonli majlisida muhokama qilingan va tasdiqlangan o`quv dasturi asosida tayorlangan.

Tuzuvchilar: M.M.Mamajanov – Fiziologiya kafedrası dotsenti v/b.

Taqrizchilar: G`.R. Abdullayev – Fiziologiya kafedrası b.f.d., professor
M.M.Mamajanov – NamDU, Fiziologiya kafedrası dotsenti

O`quv – uslubiy majmua Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakul'teti kengashining 2023 – yil “____” avgustdagi “____” son yig`ilishida ko`rib chiqilgan va foydalanishga tavsiya etilgan.

ANNOTATSIYA

Inson salomatligi – odamning individual salomatligi haqidagi fan bo‘lib, odam organizmning tashkil etuvchi tizimlar, azolar, to‘qimalar va hujayralarida kasallik va salomatlik holatlari uchun xos bo‘lgan ko‘rsatkichlarni o‘rgatadi.

Inson salomatligi – odamni salomatligini saqlash, kasallikni oldini olish yo‘llarini, aynan sog‘liqni saqlashda jismoniy tarbiya vositalarini va usullarini tasiri va ahamiyatini o‘rgatuvchi fandır.

Inson salomatligi – fanlararo, integrativ fan sifatida, tibbiyot fanlari, anatomiya, fiziologiya, genetika, ekologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi, psixologiya, pedagogika, ijtimoiy fanlarining dalillari asosida vujudga kelganligi va hozirgi kunda faol profilaktik va ilmiy – pedagogik yo‘nalishga ega ekanligi o‘rganiladi.

Inson salomatligi fanining maqsadi – odamning sog‘lig‘ini saqlashda individual taraqqiyotning bosqichlari uchun xos bo‘lgan xususiyatlarini hisobga olgan holda maktabgacha, maktab, OTMLar, o‘rta yosh, keksayish va keksalik davrlarini o‘rganishga qaratiladi.

Fanning asosiy vazifasi tibbiy – biologik, pedagogik va psixologik, ijtimoiy fanlarning bilimlariga asoslanib, sog‘likni saqlashda yoshga qarab o‘zgarishlarni, oilaviy va kasbiy yo‘nalishlarining muammolarini sog‘liqni baholashda miqdoriy o‘lchovlarni o‘tkazilishi va ular asosida tavsiyanomalarni berilishi va sog‘likni oldindan da‘vat qila bilish muammolari yechish, sog‘lomlashtirish vositalari va texnologiyalardan foydalanish qilib belgilanadi.

MAVZU: № 1. SALOMATLIK TUSHUNCHASI VA ME'YORLAR

Reja:

1. Salomatlik tushunchasi
2. Valeologiya sihat – salomatlik to'g'risidagi fan
3. Inson salomatligi fanining maqsadi va vazifalari

Tayanch soʻz va iboralar: Salomatlik tushunchasi, norma, salomatlik konsepsiyasi, organism va muhit,

Huquqiy demokratik jamiyat barpo etish yoʻlidan borayotgan Oʻzbekiston Respublikasi oʻz mustaqilligining ilk yillaridanoq sogʻlom avlodni tarbiyalash ustuvor nazifalardan deb belgiladi. Sogʻlom va yuksak maʼnaviyatli avlod bugungi millatimiz va davlatimiz kelajagi poydevoridir.

Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi tomonidan «Sihat-salomatlik yili davlat dasturi»ni hayotga tatbiq etilishi va ijrosi yuzasidan zarur chora-tadbirlar rejalashtirildi.

Salomatlik - insonning eng katta boyligidir. Oliy oʻquv yurtlarining asosiy vazifalaridan biri salomatlikni saqlash va mustahkamlash sohasida nazariy va amaliy bilimlarga ega boʻlgan mutaxassislarni tayyorlashdir. Ammo salomatlik jarayonini idora etilishi, har bir inson uchun xos boʻlgan shaxsiy salomatlik muammolarini aniq echa bilish bilan bogʻliqdir. Maʼlumki, salomatlik inson tomonidan, uning biologik va ijtimoiy faoliyatini toʻliq va keng miqyosda bajarishi uchun eng asosiy omildir, oʻzini namoyon qilishdagi poydevoridir. Afsuski, SNG davlatlarida turli kasalliklarga chalinish hozirgi kunda nihoyatda yuqori darajada boʻlib, gepatit, sil kasalligi, ruhiy kasalliklar, onkologik kasalliklar miqdori ortib bormoqda. Narkomanlar va OIV infeksiya bilan zararlanganlar soni betoʻxtov koʻpaymoqda. SHu jumladan, alkogolizm va narkomaniyaning, tamaki chekishning millatlar genofondiga salbiy taʼsir koʻrsatishi, ularning kamayib va yoʻqolib ketish xavfini tugʻdirmoqda. Xalqlarning 70% «hali bemor emas, lekin sogʻlom ham emas» degan ibora bilan atalishiga loyiq boʻlib qolgan. Insoniyatning maʼnaviy jihatdan etuk boʻlishida adabiyot, sanʼat va dinning ahamiyati etakchi boʻlsa, intellektual rivojlanishda taʼlim, tarbiya va ilmning ahamiyati kattadir. Jismoniy jihatdan sogʻlom rivojlanishda esa jismoniy tarbiya, sport va sogʻliqni saqlash tizimining ahamiyati bebahodir.

Keyingi 20 yil mobaynida olimlar tomonidan salomatlik holati uchun qanday miqdoriy va sifatli koʻrsatkichlarni asos qilib olish zarurligi, salomatlikka xos boʻlgan hamma jarayonlarni qamrab oladigan taʼrifni shakllantirish, salomatlikni kasallik holatidan farqlanishi, uchinchi yoki «oralik holat» uchun xos boʻlgan belgilarni ajratish va qanday yoʻllar va vositalar yordamida sogʻliqni saqlash va tiklash kabi muammolarni hal etish ustida ilmiy tadqiqotlar oʻtkazildi (I.I.Brexman, 1987, G.L.Apanasenko, G.L.Popova, 1998, V.A.Ananev, D.N.Davidenko va boshq., 2001, V.P.Petlenko, D.N.Davidenko, 2001, N.N. Moxnach, 2004).

Aholi salomatligining holati yoki jamiyat salomatligini darajasini baholash uchun turli xil koʻrsatkichlardan foydalaniladi: demografik (tugʻilish, oʻlish,

o'rtacha yosh), kasallanish, kasallanuvchanlik, nogironlashtirish va b. ko'rsatkichlar. Individual salomatlik darajasini aniqlashda birinchi navbatda organizmning jismoniy rivojlanishi hamda funksional holatini, asosiy fiziologik rezervlar holatini o'z ichiga oladigan somatik salomatlikni baholashga asoslaniladi. Nisbatan oddiy testlar va jismoniy ko'rsatkichlar yordamida salomatlikni baholash imkonini beruvchi skrining usullari amaliy valeologiya uchun katta qizshdiquish tug'diradi. Ularning ba'zilar kompyuter variantlariga ega bo'lib, ko'p sonli kishilarda tekshirish natijalarini tezlik bilan qayta ishlash va salomatlik monitoringini tashkil etish imkonini beradi.

Olimlarning fikriga ko'ra, salomatlikning holatiga turli omillarning ta'siri quyidagi miqdoriy ko'rsatkichlar bilan ifodalanadi:

- irsiyat - 20%,
- tashqi muhit ta'siri - 20%,
- turmush tarzi - 50%,
- tibbiy yordam darajasi - 10%.

Demak, odam salomatligi - bu ijtimoiy, tashqi muhit va biologik omillarning o'zaro murakkab munosabatlari natijasidir. Bu borada yangi ilmiy yo'nalish - valeologiya kursi vujudga keldi.

Rossiyalik olimlar fikricha bu raqamlar yanada kengroq ochilsa quyidagicha bo'lishi mumkin:

- inson omili — 25 % (jismoniy salomatlik — 10 %, ruxiy salomatlik — 15%);
- ekologik omil—25 % (ekologiya -10%, endoekologiya -15 %);
- ijtimoiy—pedagogik omil - 40 % (hayot tarzi: yashash va mehr moddiy);
- tibbiy omil -10%.

Salomatlikni shakllantirish vazifasi insonni organizmining rezerv imkoniyatlarini ishga solish va mashqlar hisobiga salomatlikni yanada yuqoriroq darajasiga ko'tarilish.

Hozirgi vaqtda salomatlikni baholash uchun asos bo'ladigan belgilar quyidagi guruhlarga ajratiladi:

1. Jismoniy garmonik rivojlanish darajasi.
2. Asosiy funksional tizimlar va butun organizmning rezerv imkoniyatlari.
3. Organizmning immunitet himoyasi va nospetsifik rezistentlik darajasi.
4. Surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanish nukqsonlari bor- yo'qligidigi.
5. Inson salomatligini ruxiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvchi shaxsiy xususiyatlar darajasi.

Salomatlikni tahminlash, saqlash va tiklash strategiyasi va taktikasi individual, ya'ni bir kishiga xos salomatlik tushunchasi muhim ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Hozirgi vaqtda individual, yosh, jinsiy, konstitutsional, hududiy, ijtimoiy va b. salomatlik ko'rsatkichlari ajratilib ko'rsatilmoqda.

Induvidal salomatlik ko'satkichlari:

genetik- genotip, dizembryogenezning irsiy nuqsonlarning yo'qligi;
biokimyoviy - biologik to'qimalar va suyukqliklar ko'rsatkichlari;
metabolik — tinch holatda va yuklamalardan so'ng modda almashinuv darajasi;
morfologik – jismoniy rivojlanish darajasi, konstitutsiya tipi (morfotip).

Funksional – organlar va taziylarning funksional holati:

- tinchlik me'yor;
- reaksiya me'yor;
- zahira imkoniyatlari, funktsional tip.

Psixologik – xis – tuyg'u, fikrlash, intellektual sohalar:

- yarim sharlar dominantligi;
- oliy nerv faoliyatining tipi;
- temperament;
- ustunlik qiluvchi instinkt tipi.

Ijtimoiy - ruhiy maqsadli yo'nalishlarni ahloqiy qadriyatlar, yuksak maqsadlar, davolar darajasi va talablar reamulyatsiyasi va hk.

Klinik — kasallik belgilarining yo'qligi.

Turmushda ishlatiladigan salomatlik bilan bog'liq atamashunoslik salomatlik darajasi turlicha bo'lishini xamma tan olayotganligi xaqida guvohlik beradi. Kundalik hayotda ko'pincha «sog'lig'i zaif», «sog'lig'i mustahkam» va h.k iboralar ishlatiladi. Mustahkam salomatlikka ega inson kasalliklarga chidamli boladi.

Salomatlikning bu parametrini tavsiflash uchun ilmiy-ommabop adabiyotlardan «salomatlik darajasi», «salomatlik miqdori» kabi iboralar ishlatiladi. Bu ifodalarni qanday tushunish kerak? Akademik N.M. Amosov salomatlik miqdorni organizmdagi asosiy tizimlarning «zaxiradagi quvvatlari» yig'indisi deb ta'riflaydi. Boshqacha aytganda salomatlik darajasi yoki miqdori organizm funktsional tizimlarining kerak paytda o'z faoliyatani kuchaytirish (yoki o'zgartarish) qobiliyati bilan o'lchanadi. Funktsional tizimlarning bunday mustahkamlik zahirasi qancha yuqori bo'lsa salomatlik darajasi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Salomatlik darajasi moddiy ta'minlanganlikka bog'liqmi?

Moddiy ta'minlanganlik darajasi turmush tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatishi shubxasiz. Oddiy sog'lom fikr va tadqiqotlar natijalari salomatlikni saqlash mustahkamlash bazaviy hayotiy talablar qondirilgandagina mumkin bo'lishi haqida guvohlik beradi, rivojlanganligi mamlakatlarda o'rtacha yashash yoshini oshirishning dastlabki bosqichida iqtisodiy o'sish va insonlarning farovonligini yaxshilash bilan to'g'ridan to'g'ri bog'liqligi tasodifiy emas. Hozirgi paytda iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda kishi boshiga to'g'ri keladigan o'rtacha daromadning aholining ijtimoiy-iqsidiy ahvoli og'ir guruhlardan 6—10 barobarga farq qilishi salomatlik ko'rsatkichlarida 3-4 barobarga farq qilishiga olib keladi. Kam daromadli kishilar tez-tez kasal bo'lishadi, profilaktika yordamiga kam murojaat qilishadi, o'limning yuqori ko'rsatkichlariga ega. Aholining yuqori daromadlik guruhlari tibbiy yordam profilaktika turlariga tez-tez murojaat qilishadi. Biroq, ma'lum moddiy taminlanganlikka erishilgach (o'rta sinf daromadlari) umuman aholi salomatligiga va xususan har bir inson salomatligiga, birinchi navbatda moddiy imkoniyatlar emas, balki salomatlik maqsadida ulardan foydalanish usullari ta'sir qila boshlaydi. Keyingisi ta'lim darajasiga sezilarli darajada bogliq bo'ladi. Bir xil yosh-jins guruxlari solishtirilganda ta'lim darajasi yuqori shaxslarda o'lim ta'lim darajasi past guruxlardan 1,5-4 marta past. Shuningdek, o'rtacha yashash yoshi o'tasidagi farqlar haqidagi ma'lumotlar ham huddi shunday. Ta'lim darajasi yuqori shaxslarning uzoq umr ko'rishini birinchi.

navbatda mehnat sharoiti bilan bog'liq deb hisoblashadi. Onaning tibbiy savodsizligi bolaning o'limiga bevosita tahsir etadi: qiyin variantlarda (universitet, tugallanmagan o'rta ma'lumot, savodsizlar) bolalar o'limining ko'rsatkichlari 4 martadan ko'proqqa farq qiladi.

«Valeologiya» lotincha so'z bo'lib, valeo - «salomatlik», «sog'lom bo'lish» ma'nosini anglatadi. Bu atamani birinchi bo'lib K.I.Brexman 1987 yilda kiritdi. Valeologiya fan va o'quv predmeti sifatida keng e'tibor qozonmoqda.

Valeologiya- inson salomatligi, uni mustahkamlash yo'llari, aniq sharoitlarda inson hayotiy faoliyatini shakllantirish va saqlash haqidagi bilimlarning fanlararo yo'nalishidir. O'quv fani sifatida u inson salomatligi va sog'lom hayot tarzi haqidagi bilimlar majmuasini tashkil etadi.

Valeologiyaning markaziy muammosi – individual salomatlikka munosabat va shaxsni individual rivojlantirish jarayonida salomatlik madaniyatini tarbiyalashdir.

Valeologiyaning predmeti – individual salomatlik va inson salomatligi zahiralari, shuningdek sog'lom hayot tarzi. Valeologiyaning turli kasalliklarning oldini olishni tavsiya etuvchi profilaktik meditsinadan asosiy farqi ham shunda. (V.N.Vayner, 2001).

Prezident farmoyishiga asosan 2000 yildan boshlab O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim Vazirligining qarorlariga asosan Respublikaning barcha ta'lim yo'nalishlarida talabalarga quyidagi fanlar o'qitilib kelinmoqda. «Tibbiyot bilimlari asoslari». Giyohvandlik (narkomaniya), unga qarshi kurash va oldini olish (profilaktikasi). «OITS (SPID) va OIV (VICH) – infeksiya, unga qarshi kurash va oldini olish (profilaktikasi)». «Yod tanqisligi va uning odam organizmi uchun zararli oqibatlari (kasalliklar)».

Ma'lumki, har qanday jamiyatning kelajagi o'sayotgan yosh avlodga, ularning sog'lig'iga, ma'naviy boyligi va mukammalligiga, xalqparvar va vatanparvar bo'lib etilishiga, ilmi va bilim bo'lishiga hamda madaniy taraqqiyotiga bog'liq. Demak, inson sog'ligini, saqlash, o'lim holatlarini kamaytirish uchun meditsina va profilaktikaning o'zi etarli bo'lmay qoldi. Endi boshqa strategik reja tuzish, yangicha fanlar haqida o'ylash va tegishli metodlarni ishlab chiqishlar kerak bo'lib qoldi.

AQSh, Kanada, Yaponiyada «Sihat-salomatlikni saqlash usuli», Finlyandiyada – «Sog'liqni saqlash odatlari usulini shakllantirish», Avstraliyada – «Bo'sh vaqtni samarali (ratsional) o'tkazishni o'rganish», Rossiya, Belorussiya, Ukraina, Qozog'istonda - «Valeologiya», «Hayotni ehtiyotlash» va shu kabi ta'limotlar joriy etilgan.

Sog'lom bo'lishlik va sog'lom turmush tarziga erishishlik uchun quyidagi masalalarga amal qilmoqlik lozim. Jumladan:

1. Harakat faolligini maqsadga muvofiq ravishda, imkoniyat darajasida bajarishlik.
2. Chiniqishlik. Bunda organizmning kasalliklarga va tashqi noqulay salbiy ta'sirlarga va tashqi noqulay holatlarga qarshi organizm quvvatini oshiriladi.
3. Ratsional – aql idrok bilan ovqatlanishni tashkil qilgan (to'la quvvatli, barchasini o'z ichiga olgan) holda.
4. Mehnat qilish va dam olishni tartibga solgan holda tashkil qilishlik.

5. Ekologik holatlarni to'g'ri anglagan holda yashashni uyushtirish.
6. Emotsional hamda ruhiy chidamlilik bilan yashash.
7. Turli xil zararli odatlarga barham berishlik (chekish, ichish, narkotiklar qabul qilish va boshqalar).
8. Shaxvoniy – jinsiy xulq atvorni tartibga solish.
9. Sog'lom turmush tarzini iloji boricha tug'ilgan davrdan boshlashlik. Bu narsa sog'lom bo'lishlik va uzoq umr ko'rishga asos bo'lib xizmat qiladi.

Inson salomatligi organizm tuzilishi va vazifalari, uning harakat imkoniyatlari, jismoniy holatini takomillashtirish, salomatlikni saqlash va yaxshilash, sog'lom hayot tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalar tizimini o'rganish, muntazam jismoniy mashqlarni bajarishga ehtiyojni mustahkamlashga yunaltirilgan faoliyat sifatida ko'rib chiqiladi.

Shu munosabat bilan insonning jismoniy rivojlanishi haqidagi pedagogik qonunlarni tadbiq etish, shu asosda har tomonlama yetuk insonni shakllantirish bo'yicha maxsus pedagogik tarbiya jarayoni nazariyasi va metodikasini aniqlash valeologiya fanining predmeti hisoblanadi.

Talabalarda sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ularni salomatlik va jismoniy yetuklikni asrash va yaxshilash bo'yicha bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishga yunaltirilgan pedagogik faoliyat valeologiya fanining ob'ekti hisoblanadi.

Jismoniy yetuklikka intilish deganda insonni turli hayotiy sharoitlarga optimal moslashuvini ta'minlovchi va faol ijodiy turmush, o'quv va kelajakdagi mehnat faoliyati, hayotdagi o'rnining manbasi hisoblanuvchi jismoniy holati, jismoniy va funktsional tayyorgarligi, gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishini yaxshilovchi pedagogik jarayon tushuniladi.

Inson salomatligi fanining boshqa fanlar bilan aloqasi

Inson salomatligi anatomiya, fiziologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, matematika va boshqa fanlar bilan chambarchas bog'liqdir. Valeologiyaning yuqorida qayd etilgan fanlar bilan bog'liqligi haqida keyinroq aniq vazifalarini bayon etishda so'z yuritiladi. hozir esa bu muammoning ayrim umumiy masalalariga to'xtalib o'tish joiz.

Jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi inson salomatligini asrash va yaxshilashdir. Shu munosabat bilan inson salomatligi tibbiy-pedagogik tadqiqotlarning ob'yekti bo'lishi lozim. Bu yerda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-qon tizimining ishlashi, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy ahvol salomatlikning tarkibiy elementlari ekanligini qayd etish muhim. Shuning uchun insonni boshqarish va uning jismoniy yetukligiga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikni qator ko'rsatkichlar (jismoniy rivojlanish va gavda tuzilishi, jismoniy va funktsional tayyorgarlik) bo'yicha kompleks baholash kerak. Olingan to'liq ma'lumotlar asosida inson salomatligi darajasini aniqlash mumkin. Shuni aytib o'tish kerakki, jismoniy komillikka erishish jarayonini individuallashtirish uchun insonning shaxsiy xususiyatlarini bilish kerak. Buning uchun turli psixologik testlar (Kettol, Ayzenk, Strelyau, Peysaxov-Gabdreeva testlari) dan foydalanish mumkin. Tibbiy pedagogik va psixologik tadqiqotlar ma'lumotlarini kompleks hisobga olish jismoniy holat haqida ob'ektiv axborot olish

sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning turlari va usullarini aniqlab olish imkonini beradi.

Yuqorida bayon etilganlardan shunday xulosaga kelishimiz mumkin. Pedagogik tadqiqotlar, tibbiy tekshirishlar va axborot ta'minoti usullari qo'lanilgan kompleks ma'lumotlar quyidagi masalalarni hal etishda yordam beradi:

- Jismoniy ahvolni aniqlash.
- Jismoniy rivojlanish, jismoniy va funktsional tayyorlikni baholash.
- Insonning jismoniy yetukligi dinamikasini aniqlash.
- Sog'lomlashtirishning effektiv usullarini aniqlash.
- Yetuklikka erishish jarayonini rejalashtirish tizimini o'rganish.
- Jismoniy yetuklikka erishishni individuallashtirish.
- Jismoniy mashqlar bilan mustaqil, muntazam, amaliy shug'ullanishga ehtiyojni rivojlantirish.
- O'z-o'zini nazorat qilish usullariga o'rgatish .

Insonning jismoniy yetukligi haqida ma'lumot pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik ko'rsatkichlar bilan bog'liqlikda ko'rib chiqilishi kerak, bu jismoniy ahvolni ob'ektiv boshqarish imkonini beradi.

Pedagogik ko'rinishlarni son jihatdan tahlil qilishda matematik statistikadan foydalaniladi. Matematik statistika jismoniy yetuklikka erishish va jismoniy tarbiyaning ob'ektiv qonunlarini o'rganishning effektiv usullaridan biridir.

Jismoniy yetuklikka erishishning effektiv sog'lomlashtiruvchi vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanishi, gavda tuzilishi va jismoniy, funktsional tayyorligi ko'rsatkichlarining korrelyatsion bog'liqligini aniqlash kerak.

Yoshlarning jismoniy yetuklikka erishishining ilmiy asoslangan vositalarini aniqlashga bunday yondashuv sog'lomlashtirish profilaktika ishlarini effektiv rejalashtirish va mashqlarni to'g'ri tanlash imkonini beradi.

Inson salomatligi fanining vazifalari

Inson salomatligining asosiy vazifalari:

- Inson salomatligi va sog'lik rezervlarini tadbiq etish va son jihatdan baholash.
- Sog'lom hayot tarziga yunaltirish.
- Inson salomatligi va sog'lik rezervlarini sog'lom hayot tarziga yunaltirish orqali saqlash va mustahkamlash.
- Jismoniy yetuklikka erishish- salomatlikni asrash va mustahkamlashdir, shunday ekan sog'lomlashtirish ta'lim va tarbiyaviy masalalarni hal etadi.
- Insonlarda yuksak axloqiy-siyosiy sifatlarni shakllantirish, mustahkam intizom ko'nikma va odatlarini hosil qilish valeologiyaning tarbiyaviy vazifalariga kiradi. Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida har tomonlama ta'lim-tarbiyaviy ta'sir kuchiga ega.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifasi kuch, tezlik, chidamlilik, chayirlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi profilaktik ta'lim-bu turli kasalliklar tarqalishining oldini oluvchi maxsus bilimlar va ko'nikmalarning bir tizimga solingan majmuasidir.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinishi lozim bo'lgan ta'lim vazifalari hayotiy muhim, professional sport amaliy harakatlariga o'rgatish

va sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Shuningdek, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslarini o'rganish ham ta'lim vazifalaridan biri hisoblanadi. Amalda mustahkamlangan bilimlar asosida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishning foydasi va zaruriyatiga ishonch shakllanadi.

Salomatlikni mustahakamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshiligini oshirish bu pedagogik jarayonning sog'lomlashtiruvchi vazifalari hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyati jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi pedagogik printsiplari talablariga rioya qilishga bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bog'liq muhim masala hal etiladi.

Jismoniy rivojlanish deganda organizm shakli va funksiyalari yetilishining pedagogik jarayoni tushuniladi. Jismoniy rivojlanish inson kuchi yetilayotgan paytda, shuningdek uning salomatligida maxsus tashkil etilgan tarbiya ta'siri ostida ro'y berayotgan sifat o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Bu ma'noda u jismoniy tarbiyaning natijasi sifatida ko'rib chiqiladi.

Jismoniy yetuklik shaxsni jismoniy tarbiya vositalari yordamida shakllantiruvchi pedagogik jarayon natijasidir. Ta'lim berish- yuksak ishchanlik qobiliyatini tarbiyalash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, sog'lom hayot tarziga yunaltirish uchun kerak bo'ladigan bilim va ko'nikmalar bilan yoshlarni qurollantirishdir.

Nazorat savollar.

1. Salomatlik deganda nimalarni tushunasiz?
2. Inson salomatligi fanining maqsadi nima?
3. Inson salomatligi fanining vazifalari qanday?
4. Inson salomatligining ahloq-odoba, salomatlikka aloqasini farqlang?

MAVZU: № 2 INSON SALOMATLIGI, SOG'LOM VA KASAL ORGANIZM HAQIDA TUSHUNCHA

Reja:

1. **Salomatlik nima?**
2. **Salomatlik darajasi qanday aniqlanadi?**
3. **Immunitet deganga nimani tushunasiz?**

Tayanch so'z va iboralar: Salomatlik, atrof-muhit va biologik omillar, immunitet, stress

Salomatlik - bu tushunchaga beriladigan ta'riflar juda ko'p bo'lib, ularning mazmuni mualliflarning kasbiy nuqtai nazari bilan belgilanadi. Eng falsafiy, har tomonlama qamrab oluvchi va eng qisqa tahrif Butunittifoq salomatlik jamiyati tomonidan 1948 yilda qabul qilingan: «Salomatlik - bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo'lish emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir».

Quyidagi ta'riflar fiziologik nuqtai nazaridan aniqlovchi hisoblanadi: «Insonning individual sog'lig'i – organizmning patologik siljishlarsiz, muhit bilan

optimal bog'lanishda, barcha funksiyalar bir – biriga moslashgan tabiiy holati».

Salomatlik – bu organizmning atrof muhitga adektiv va optimal hayot faoliyatini, shuningdek *to'la* qonli mehnat faoliyatini tahminlab beruvchi tizimiy – funksional xususiyatlarining o'zaro uyg'unlashgan yig'indisidir»; «Insonning individual salomatligi – organizmdagi barcha modda almashinuv jarayonlarining uyg'unlashgan birligi bo'lib, organizmdagi barcha tizim va kichik tizimlarning optimal hayotiy faoliyati uchun sharoitlar yaratadi».

«Salomatlik – bu insonning faol hayotining maksimal davomiyligida biologik, fiziologik, psixologik funksiyalarining, mehnatga layoqati va ijtimoiy faolligini saqlab qolish va takomillashtirish jarayoni»

Olimlar fikricha «Salomatlik – inson hayotiy faoliyatining ruhiy, xis – tuyg'u, psixik, jismoniy sohalarining oddiy holati bo'lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab – yashnashi, atrof – olam bilan uzluksiz bog'liqligini, uning uchun mas'ulligini anglashi uchun qulay shart – sharoitlar yaratadi».

Inson salomatligi fanida «individual (inson) salomatlik(gi)» va «aholi salomatligi» farqlanadi. Individual salomatligi – bu atrof-muhitga moslashishning dinamik jarayoni bo'lib, olimlar fikricha, individual salomatligiga uning tashqi muhit, yashash sharoiti va boshqalarning turli xil ta'siriga moslashishi, chidamliligi va reaksiyasi sifatida qarash kerak.

V.I. Dubrovskiy (1999) fikricha, salomatlikni baholash mezonlari quyidagicha:

- berilgan bosqichda jismoniy ishga layoqatlilik va morfologik rivojlanish darajasi;

- maxsus ish qobiliyatini cheklovchi surunkali kasalliklar, jismoniy nuqsonlarning mavjudligi;

- ijtimoiy qulayliklar, turmushning o'zgaruvchan sharoitiga moslashuvchanlik, atrof-muhitni noqulay omillarining ta'siriga chidamlilikni, organizmning tashqi muhitga ta'siriga reaksiyasini saqlash.

Salomatlik deganda, organizmning insonning ijtimoiy – ma'daniy turmush sharoitida o'zining genetik dasturini maksimal darajada amalga oshirish imkonini beruvchi holati tushuniladi. Bunday nuqtai nazardan salomatlikni hech bo'lmaganda, 3 jihatdan: individual, yosh va tarixiy jihatdan dinamik tushuncha sifatida qarash kerak bo'ladi.

Salomatlik yosh jihatdan har bir yosh bosqichi uchun shu yoshga xos bo'lgan morfofunktsional tashkilligi va ijtimoiy roliga bogliq; bo'lgan salomatlik mezonlari mavjud bo'lishi kerakligini ko'zda tutadi. Tarixiy nuqtai nazardan salomatlikka ta'rif berilganda insoniyat sivilizatsiyasi, madaniyat, din, ishlab chiqarish va ishlab chiqarish munosabatlarining rivojlanishi va hokazo inson yashaydigan muhitning o'zgarishiga olib kelishi hisobga olinadi. Bunda inson salomatligini saqlashda o'z funksional rezervlaridan tobora kam foydalanadi va aksincha, o'zini yutuqlaridan avloddan – avlodga o'tgani sayin ko'proq foydalaniladi. Bu esa insonning funksional rezervlari va ularning moslashish rezervlarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Inson hayotiy faoliyati ro'yxati umumiy qabul qilingan jismoniy, ruxiy, ijtimoiy tashkil etuvchilaridan tashqari xis tuyg'u, bioenergetik, axborot, ahloqiy,

motivatsiya va boshqa ko'plab tashkil etuvchilarni o'z ichga olishi mumkin.

Immunitet

Immunitet (lotincha *immunitas* – bir narsadan ozod bo'lish) – organizmning genetik begona ma'lumotlarini tashuvchi modda yoki mavjudodlardan himoyalaniishi. Unga mikroorganizmlar, viruslar, zamburuglar, eng oddiy, turli xil oqsillar, hujayralar, shu jumladan, xususiy – eskirayotgan va modifikatsiyalangan, zararli yoki ko'chirib o'tkazilganlari kiradi. Immunitet mexanizmlari ajablanarli darajada aniq ishlaydi: ular shaxs organizmi genomidan farq qiluvchi bor yo'g'i bitga nukleotidga ega bo'lgan begona hujayralarni ajratib olishga qodir.

Immunitet nasl tarqatish bilan bog'liq, embrional rivojlanishda ishtirok etadi, insonni tug'uruqdan keyin himoya qiladi, rivojlanish mexanizmini amalga oshiradi, modda almashinuvida ishtirok etadi va x.k.

Immunitet tabiiy va ortgirilgan turlarga bo'linadi. Tabiiy immunitet nasldan naslga o'tadi va genotip hodisa hisoblanadi va turlariga xos bo'ladi, shuning uchun odamda va har xil hayvonlarda immunitet bir – biridan farq qiladi, lekin bir turning namoyon bo'lishi bo'yicha ommalashishda yetarlicha bir tipli va faqatgina individual namoyon bo'lish darajasi bilan farq qiladi. Bundan tashqari, ortgirilgan immunitet o'z navbatida tabiiy (kasal bo'lib tuzalishi natijasida yuzaga kelgan) va sun'iy (emlashlar natijasida olingan) immunitetlarga bo'linadi. Oxirgisi faol (kasallikning zaiflashgan chaqiruvchilarini emlash) yoki nofaol (tegishli kasallikni boshidan kechirgan odamning zardobini kiritash) bo'lishi mumkin. Nasldan – naslga o'tadigan immunitet ortgirilganidan ustun keladi va hayot jarayonida sezilarli o'zgarmaydi — bu ma'noda uni absolyut turg'un deb hisoblash mumkin.

Immunitet tizimi organlariga hujayra va oqsil zarralar hosil bo'lishida ishtirok etuvchi, organizmlarning himoya reaksiyasini amalga oshiruvchi barcha organlar kiradi. Suyak miyasi, yelkasimon bez (timus), govak organlar (nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlari) hamda siydik – jinsiy apparat devorlariga to'planib qoladigan limfoid to'qimalar, limfatik tugunlar va taloq shunday organlarga kiradi. Poyasimon limfositlar hosil qilinadigan hujayralardan immunitet tizimining markaziy organlariga kiradi, qolganlari esa immunogenezning chekka sohalariga kiradi va ularga markaziy organlaridan limfositlar *ko'chiriladi*.

Immunitet javobida odatda, ham gumoral ham hujayra immunitetlari turli darajada amal qiladi. Ikkilamchi reaksiyalar, u yoki bu antigen bilan takroriy uchrashuvda yuzaga keladigan reaksiyalar dastlabkilarigina nisbatan tezroq va kuchliroq kechadi va immunoglobulinning qondagi kontsentratsiyasi keskin ortadi. Gumoral immun javob hujayranigina nisbatan tezroq bo'lganligi uchun, uni tezkor immunologik reaksiya deb ham ataladi. Ularga gipersezgirlikning ko'plab reaksiyalari, masalan, dorilar yoki changlarga allergik javoblar bronxial astmaning allergik shakllari mos tushmaydigan qon quyilgandagi assoratlarda kiradi. Hujayra immunitet javobi gumoralga nisbatan sekinroq rivojlanib, taxminan 48 soatda maksimumga erishadi, shuning uchun ham uni kech yugirilgan javob deb atashadi. Immunitet tizimi, asab tizimiga o'xshab, o'rganishga qodir. U begona oqsil bilan «uchrashuv» tajribasini taxlil qiladi, uni bir umrga eslab qoladi va xujayraning kelajagidagi avlodlariga xam uzatadi. Uning to'qimalari juda faol va axborot jarayoniga kuchli jalb etilganligi sababli immunitet tizimi xujayralari DNKni

uzgartirishi (mutatsiyalashi) mumkin bo'lgan energiya va materiya turlari bilan sezilarli darajada zararlangan bo'ladi. Oxirgi o'n yilliklar ichida odamlarning immunitet tizimi xayajonlanishlar, dorilar qabul qilish, nosog'lom ekologiya va zararli odatlar sababli ko'p zarar ko'rayapti.

Salomatlikning 3-bosqichli modeli haqida

Qadimdan inson organizmi tuzilishini uch bosqichli piramidaga o'xshatishgan ya'ni: birinchisi-jasad, ruhiyat (psixika) va ma'naviy, aqliy holat (duxovnost)lardan iborat. Jasad deyilganda uning bir butunligi, turg'unligi va boshqarilishi jarayonlarining imkoniyatli ekanligi ya'ni gomeostaz, adaptatsiya, reaktivlilik, chidamlilik, reparatsiya (yangilanish), regeneratsiya (qayta tiklanish), ontogenez va boshqalar. Ikkinchisi – ruhiyat.

Bu o'z ichiga eslash qobiliyati va uning o'ziga xosligi, boshqa ruhiy holatlar-emotsional, intellektual xususiyatlari. Uchinchisi-ahloqiy, ma'naviy holat ya'ni aql-idrok, xissiyotlik darajasi - «Odam» hisoblanadi.

Insonning bunday tuzilishi va funksional holatini bilishlik valeologiya fanining ob'ekti hisoblanadi.

Salomatlik so'zi – bu kengqamrovli, ko'pqirrali, o'z ichiga inson va uning organizmiga tegishli bo'lgan ruhiy va jismoniy holatlarni, o'zaro bog'liq va bir butun bo'lgan juda ko'p masalalarni o'z ichiga oladi.

Salomatlik – nafaqat har bir insonning – odamning o'zi uchun, balki butun jamiyatning bebaho boyligidir.

Biz o'zimizga yaqin va qadrli kishilarimiz bilan uchrashganimizda ham, xayrlashayotganimizda ham o'zaro bir-birimizga eng yaxshi va mustahkam salomatlik tilaymiz. Chunki salomatlik inson uchun bebaho va baxtli hayoti garovining asosiy shart-sharoiti hisoblanadi. Shuningdek, inson o'z salomatligi tufayli oldiga qo'ygan hayotiy maqsad va rejalarini amalga oshiradi va kerak bo'lsa har qanday qiyinchiliklarni engadi. Inson yaxshi va mustahkam salomatligi tufayli aql-idrok bilan o'z salomatligiga erishgan va uni mustahkam saqlagan odamgina o'zining faol xatti-harakati, hayoti va uzoq umr ko'rishligiga asos solgan bo'ladi – ta'minlaydi ham.

Salomatlik – baxtli hayotning negizi-asosi va mezonidir.

Salomatlikni saqlash – bu ilm fan degan kishi hech qachon yanglishmaydi, chunki bu fan keng ma'nodagi masalalar haqidagi eng mohiyatli-ahamiyatli ilmlarni o'z ichiga oladi.

Shuning uchun ham Amerika Qo'shma Shtatlarining «Healthy people» («Milliy salomatlik») dasturida jamiyat salomatligi sharoitlarini yaxshilash va uni tashkil qilishning uch asosiy negizi ko'rsatib o'tilgan:

1. Sihat-salomatlikni ta'minlash («helthy promotion»)
2. Sihat-salomatlikni himoya qilish («health protection»)
3. Profilaktik va tibbiy xizmat («preventive services»)

Aytish joizki, yashash sharoitining yaxshiligi yoki uning oliy darajada ekanligi uning sog'ligini belgilamaydi, chunki u uning atrof-muhit bilan o'zaro munosabatining ko'rsatkichi – holati hisoblanadi. Shuning uchun ham inson barcha xatti-harakatlarini, tashqi muhit bilan bog'liq holda o'zining sog'lig'iga-salomatligiga qaratib yashashi va barcha ta'sirotlarni bo'ysundiraolishi kerak.

Xulosa shuki, har bir shaxs – inson uchun eng **birinchi mezon** «sog'liq» bo'lishi, so'ngra odam o'z imkoniyatiga qarab oldiga qo'ygan ichki va tashqi masalalarni to'g'ri tahlil qilgan hamda ularni bajarish mumkin ekanligini aniqlagan holda shaxsiy dasturiga ega bo'lmog'i lozim. Shundagina u barcha maqsadlarini valeologik asosda bajargan bo'ladi.

Inson sog'ligining asosida uning ma'naviy sog'ligi yotadi. Industrial ishlab chiqarishning taraqqiyotida, uni baholashda odam ma'naviy boyligining ahamiyati ham katta bo'lib, ma'naviy sog'lomlik sotsial progress va iqtisodiy taraqqiyotning muhim quroli hamdir. Shuning uchun taraqqiy etgan davlatlarda sog'liqni saqlashga ajratadigan mablag'lari ham yuqori darajada bo'ladi. Shunday ekan sog'liqni saqlash uchun ajratiladigan mablag'lar ham, albatta o'zini bir necha barobar qilib oqlaydi. Ko'pchilik davlatlarda hatto birinchi galda Dunyo Sog'liqni Saqlash tashkilotining sog'liqning ahamiyatiga e'tibor berib sotsial-iqtisodiy mezon sifatida qarashligi ham katta ahamiyatga ega. Ammo ayrim davlatlarda sog'liqni saqlash uchun sarflanadigan mablag'lar asosan klinik meditsina va profilaktik meditsinaga sarflanishi ko'zda tutilgan, vaholanki aslida sog'lom odamlarning sog'lig'ini saqlash va uni mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Shunday bo'lgan taqdirda – inson ma'naviy boy, jismonan baquvvat bo'lsa, shundagina u ham o'ziga, ham davlatga boylik keltiradi. Jamiyat – davlat sotsial-iqtisodiy mustahkamlanadi va aksincha qaysi jamiyatda – davlatda kasallik varaqasi («byulleten») ko'p bo'lar ekan albatta uning salbiy tomoni darajasi ham ko'p bo'ladi. Shuning uchun bunday masalalarga avvalo har bir insonning o'zi katta ahamiyat berishi kerak. Afsuski, ba'zi bir kimsalar oddiy – ilmiy asoslangan «sog'lom turmush tarzi»ga amal qilmaydilar, uning chuqur mazmuniga ahamiyat bermaydilar. Natijada kamharakatlilik (gipodinamiya) tuzog'iga ilinadilar, tez qariydilar, boshqalar ko'plab ovqatlanish hisobiga semirib ketadilar, qon-tomirlar skleroziga uchraydilar, ayrimlar diabet kasaliga muhtalo bo'ladilar, dam olish nimaligini tushunmaydilar, hayotiy va ishlab chiqarishlardagi me'yorlarni unutadilar, doimo ortiqcha xatti-harakatlar bilan yashaydilar, nevroz kasalligiga uchraydilar, uyqusizlikka duchor bo'ladilar, ayrim kimsalar esa yanada og'ir-mushkul, oxiri-voy va baloi-ofat yo'liga o'z ixtiyorlari bilan, bilib-bilmasdan qadam qo'yadilar. Bu narkomaniya (morfinizm, toksikomaniya, ichkilikbozlik – alkogolizm, chekish) dir.

Oqibatda bularning hammasi turli xil kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi va albatta natijada umrning qisqarishiga olib keladi.

«Salomatlik» so'zi avvallari «bir butunlik» degan ma'noni bergan. Ruhan sog'lom odam o'zini («Men mazmunida») anglashlikka harakat qilib jismonan, ruhan, emotsional (kayfiy), ma'naviy jihatlar bo'yicha saqlanishga intilgan. Shuning uchun ham bunday kishilar bularning ahamiyatli ekanligiga katta e'tibor berib yashashni nazorat qilabilganlar va ular odamlarga yordam qo'lini cho'zganlar – sahovatli bo'lganlar, va bunday xususiyatga ega bo'lganlari uchun o'zlari ham xalqning hamda davlatning nazariga sazovor bo'lganlar.

Demak, ma'naviy va ruhiy salomatlik – bu har bir shaxsning (individual) salomatligining tarkibiy qismi bo'lib, bir-biri bilan bog'liqdir. Shuning uchun ham Dunyo Sog'liqni saqlash tashkilotining ustavida «salomatlik» - bu kasallik va

jismoniy kamchiliklarning yo'qligi emas, balki keng ma'nodagi jismoniy, ruhiy, jamoatning tinch va xotirjam salomatligidir, deb qayd etilgan.

Shuningdek, insonning salomatligi uning sog'lom aql-idroki, odamlar bilan munosabati, atrof-muhitdagi narsa va hodisalar, jamoatchilik orasidagi mavqei, har bir holatlarga to'g'ri munosabatda bo'lishligi va ularni to'g'ri hal etabilishligi, kelguvsini ko'rabilishligi, o'zini tutabilishligi, xohishi va boshqalarga bog'liq. Bularni har bir kimsa esdan chiqarmasligi uning hayotga valeologik qarashining mezoni hisoblanadi.

Stress

Stress («Stress») inglizcha – bosim, kuchlanish, tanglik degan ma'nolarni anglatadi. Psixologiya, fiziologiya va meditsinada – og'ir sharoitlarda odamda paydo bo'ladigan psixik (ruhiy) tanglik holati hisoblanadi.

Stress tushunchasini dastlab Kanadalik fiziolog G.Sele adaptatsion sindoromini tavsiflaganda qo'llagan (1936).

Ma'lumki, organizm o'z ichki muhiti tarkibini doimo bir hilda saklab turish xususiyatiga ega. Buni «gomeostaz» deyiladi.

Sele fikricha, stress buzilgan gomeostazni qayta tiklash uchun urinishdir. Stress ko'zgatuvchilari **stressorlar** deyiladi. Stressorlarning kuchi va ta'sir etish sharoitiga qarab stress holati turli-tuman bo'ladi. Masalan. uning adaptatsion (moslashish) sindromi ijobiy natija keltirib chiqarsa, og'ir shakli esa shok holatini keltirib chiqaradi.

Agar zararli ta'sirlar uzluksiz davom etsa, organizmda yuz beradigan o'zgarishlarni 3 bosqichga bo'lish mumkin: **Tashvishlanish** yoki xavotirlanish bunda stressorlar ta'sir qilgan zahoti boshlanib, bir necha soatdan bir necha kungacha davom etadi. **Rezistentlik** (chidamlilik) bu ikki va undan ortiq hafta davom etib, organizmda adaptatsiya (moslashish) jarayoni sodir bo'ladi va nihoyat **holdan toyish** bunda organizm o'zidagi barcha energiyani sarflab qo'ygani uchun stressorlarga qarshi kurashish qobiliyati juda kuchsizlanib ketadi.

Stress odam faoliyatiga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, musobaqada qatnashayotgan sportchiga bir vaqtning o'zida bir necha stressor, ya'ni kuchli ruhiy va jismoniy zo'riqishlik (nagruzka), mas'uliyat xissi va boshqalar ta'sir qilgani sababli organizmning fiziologik imkoniyati chegaradan oshib ketadi va organizm o'zini himoya qilishga jadallik bilan intilishi tufayli tormozlanish - hushdan ketish ro'y berishi Imumkin (salbiy stress). Muayyan – me'yor darajadagi stress esa kishini tetik qilib, uning barcha fikrlarini ma'lum nuqtaga to'playdi. Masalan, imtihon topshirish oldidan talaba yoki o'quvchi ma'lum darajada hayajonga tushmasa, u muvaffaqiyatga erisha olmaydi va h.k. (ijobiy stress).

Ma'lumki, hayotda har qanday odam, bir yoki bir necha bor stress holatiga tushadi. Ammo uni aksariyat hollarda odam xis etmaydi, e'tibor bermaydi. Natijada yuqorida aytilgan ikki xil salbiy yoki ijobiy natija bilan tugaydi.

Stress holatida odamda quyidagi nohush klinik belgilar paydo bo'ladi: qo'zg'oluvchanlik, jahldorlik, jizzakilik, nevroz holati, tushkunlikka tushishlik, uyquning buzilishi, tez charchashlik, mushaklarga tirishishlik, badanida go'yoki chumoli yurgandek sezgi, taxikardiya, yurak qisqarish ritmining o'zgarishi

(to'xtab-to'xtab yurak qisqarishi), qorinda og'riq sezishlik kabi klinik belgilar paydo bo'ladi. Uni «**Stressindromi**» deyiladi. «**Stress**» holatidan qutulish va oldini olish uchun nimalarga e'tibor berishlik kerak?

Ma'lumki, inson o'z hayotiy jarayonida turli xil salbiy holatlarga duchor bo'ladi, kayfiyati buziladi, og'ir ahvol holatiga tushib qolganda nima qilishini bilmay qoladi va ayrim hollarda u yomon oqibatlarga olib keladi. Bunday holatlardan holi bo'lishlik va chiqishlik, albatta, insonning o'z qo'lida deb tushunishlik kerak va quyidagilarni ko'zda tutishi va bajarishi lozim bo'ladi:

1. Muntazam ravishda va me'yorida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kerak.

2. Ba'zi bir bo'lib o'tgan yoki bo'layotgan noxushliklarga berilmaslik, ular haqida o'ylamaslik, kayfiyatni oshiradigan narsalar haqida fikr yuritishlik.

3. Hayotni iloji boricha xursandchilik bilan o'tishini tashkil qilabilishlik.

4. O'z hayot faoliyatini to'g'ri tashkil eta olishlik va to'g'ri rejalashtirishlik.

5. Hayotga yangicha – yondoshib, har qanday holatlarga ijobiy munosabatda bo'lishlik.

6. Umrni egovlaydigan holatlardan o'zini saqlamoqlik.

7. Ovqatlanishlikni to'g'ri va sifatli darajada muntazam ravishda uyushtirabilishlik.

8. Do'stlarga va tanish bilishlarga yaxshi e'tibor bilan yondoshishlik.

9. Atrof muhitga yaxshi kayfiyat bilan munosabatda bo'lishlik.

10. Hayot turmush tarziga optimistik qarash bilan yashashlik – dunyoga, kelajakka va turmushga doimo yaxshi umid bilan har qanday ishning muvaffaqiyatli chiqishiga ishonch bilan yashamoqlik va boshqalar.

Nazorat savollari.

1. Salomatlik deganda nimani tushunasiz.
2. Salomatlik darajasi qanday aniqlanadi.
3. Immunitet deganga nimani tushunasiz.

MAVZU: № 3 SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING TASHKIL ETUVCHI TARKIBIY QISMLAR.

Reja;

1. Sog'lom turmush tarzi.
2. Ijtimoiy profilaktika
3. Sog'lam turmush tarzining nazariy asoslari.
4. Salomatlik tushunchasi, salomatlik belgilari.
5. Salomatlikni mustahkamlashning fiziologik mexanizmlari

Tayanch so'z va iboralar: Sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy profilaktika

Sog'lom turmush tarzi – o'zining mustahkam ma'naviy asosiga ega bo'lmas ekan, uni shakllantirib bo'lmaydi. Sog'lom turmush tarzida yashash yuksak

ma'naviylikga intilib yashashni anglatadi va har bir shaxsdan o'zida yuksak ma'naviylik sifatlarini mujassamlashtirishni taqozo qiladi. Ma'naviylik va moddiylik dialektikasidagi amal qilinishi lozim bo'lgan mo'tadil mutannosiblik muvozanatining buzilishi ham ma'naviylikga, ham moddiylikga jiddiy putr etkazadi. Moddiylik insonning biologik ehtiyojlarini ya'ni instinktlari talabini qondirib yashashi tufayli shakllanishi mumkin bo'lgan falsafiy kategoriya bo'lsa, ma'naviylik –kategoriya sifatida insonning shaxs bo'lib shakllanishi uchun unga berilgan imkoniyatdir.

Biologik ehtiyojlar doirasida yashovchi odamlarning ko'payishi, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatib, davolashi qiyin bo'lgan: qandli diabet, ateroskleroz kasalligi va uning insult, miokard infarkt kabi asoratlarning ko'payishiga, oxir-oqibatda millatning o'rtacha umr ko'rishi davomiyligini qisqarishiga sabab bo'ladi. Zero, o'zlarining faqat biologic ehtiyojlarini qondirib yashovchilar – nosog'lom turmush tarzida yashovchilar bo'lib, ular o'z odatlarining qurboniga aylanib qolayotganligini sezmasdan yashaydilar. Biz naslimizning kelajagi – sog'lom avlod uchun kurashar ekanmiz o'z maqsadimizga erishish uchun millatni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz kerak bo'ladi. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma'naviy jihatdan ham boy va sog'lom avlodni nazarda tutishimiz lozim. Ma'naviy sog'lom bo'lmasdan turib, jismonan sog'lom bo'lish mumkin emas. Har ikkala tushuncha bir biriga mos va biri ikkinchisini taqoza qiladi. Ham jismonan, ham ma'naviy sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni esa sindirib bo'lmaydi.

Ma'naviy boylik – moddiy boylikdan ustundir. Ma'naviyati boy insonlar hamisha elda qadrlanib kelgan. Hayotda ma'naviy boylikka ega bo'lib yashashga muassar o'lish har bir inson uchun katta baxt. Ma'naviy jihatdan boy insonlar barcha zamonlarda va barcha xalqlarda jamiyatning asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblangan. Bunday insonlar jamiyat hayotining barcha sohalarida o'z millatlarining faxri va g'ururi bo'lib hisoblangan. Ma'naviy boylikka ega bo'lib yashash har birimizning orzuimiz va ezgu tilaklarimiz bo'lishi lozim. Ammo, ma'naviy boylikka erishish yo'li sermashaqqat yo'l bo'lib, tinimsiz mehnat qilishni –fidoiylkni talab qiladi va hammaga ham nasib qilavermaydi. Shu sababdan ma'naviy boylikka ega bo'lgan insonlar elda aziz bo'lgan va yuksak qadrlanganlar.

Ijtimoiy profilaktika

O'zbekiston Respublikasi aholisi salomatligining omili sifatida Tibbiyotda profilaktika inson salomatligini mustahkamlash, turli kasalliklarning oldini olish va ularni keltirib chiqaruvchi sabablarni bartaraf qilishni anglatadi. Ijtimoiy profilaktikaning zamonaviy tushunchasi inson salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf etish, uni jismoniy va ruhiy quvvatini har tarafлама rivojlantirishni o'ziga maqsad qilib olgan davlat, jamoat va tibbiy tadbirlarning kompleks tizimini o'z ichiga oladi. Tibbiyot sohasida kasalliklarning oldini olish, inson salomatligini mustahkamlash, uning umrini uzaytirish bo'yicha etarlicha tadbirlar ishlab chiqilgan.

Aholi salomatligini asrash va mustahkamlash rivojlanayotgan davlat sharoitida alohida ijtimoiy mazmun kasb etadi va quyidagi vazifalarni hal etishni talab etadi:

Aholi madaniyati va hayot darajasini muntazam oshirish;

Tabiiy muhitning inson hayoti uchun qulay parametrlarini asrash;

İshlab chiqarish va turmush uchun optimal sharoitlarni yaratish;

Har bir insonni, uning ilk bolalik chogʻidan boshlab, jismoniy va ruhiy rivojlantirish;

Sogʻlom hayot tarzi, mehnat va dam olishning ratsional rejimini shakllantirish;

Aholining turli qatlamlari xususiyatlarini eʻtiborga olib har tomonlama gigiyenik tarbiyalash;

Aholi salomatligini umumdispanserizatsiya asosida dinamik kuzatish tizimini tadbiq etish.

Inson salomatligi ahvolini kuzatish quyidagilarni koʻrsatdi:

Aholining 16-20% salomatligi darajasi qoniqarli;

Aholining 32-44% salomatligi darajasi qoniqarsiz;

Aholining 10-34% turli kasalliklarga chalingan yoki kasallik oldi holatida.

Salomatlik darajasi qoniqarsiz holatda fiziologik tizimning elementlari oʻrtasida kelishmovchiliklar roʻy beradi, organlar oʻz vazifalarini yaxshi bajarmaydilar, natijada, charchash va holdan toyish kuzatiladi. Shuning uchun tibbiyotning zamonaviy bosqichida asosiy eʻtibor profilaktikaga qaratilgan.

Tibbiyotda profilaktika vositalari etarlicha, lekin oʻsib kelayotgan avlod, asosan, davolovchi jismoniy tarbiya, medikamentlar va boshqa vositalar asosida sogʻlomlashtiriladi. Yaʻni, kasalliklarning oldini olish emas, ularni davolash usullaridan foydalaniladi. Axir, salomatlikni asrovchi, kasalliklarning oldini oluvchi, umrni uzaytiruvchi tadbirlar tibbiyot uchun ham muhim. Koʻp mamlakatlarda davolovchi tibbiyot profilaktik tibbiyotdan ajratib qoʻyilgan.

İjtimoiy profilaktika masalalarini hal etish maqsadida «Aholi salomatligini mustahkamlash va kasalliklar profilaktikasini kuchaytirish ishlarining kompleks dasturi» ishlab chiqildi va uning davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan bajarilishi masalalari hal etildi. Profilaktik yoʻnalish taraqqiyotining asosiy bosqichlari koʻrsatib berilgan. Atrof-muhitni sogʻlomlashtirish, mehnat sharoitlarini va muhofazasini yaxshilash, sogʻlomlashtiruvchi sanitar tadbirlarini oʻtkazish, aholining ratsional ovqatlanishini taʻminlash, aholini gigiyenik tarbiya qilish boʻyicha ishlarni faollashtirish masalalari ham keng yoritilgan. Shuningdek, oliy oʻquv yurtlarida «salomatlik» maqsadli kompleks dasturi ishlab chiqilgan. Ushbu dasturga quyidagi boʻlimlar kiritilgan:

mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy taʻminot;

ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sogʻlomlashtiruvchi tadbirlar;

uy-joy xizmati; moddiy-texnik taʻminot; sanitar yorituv ishlari.

2005 yili respublikamizda aholini sogʻlomlashtirish boʻyicha davlat dasturi qabul qilingan va unda quyidagi boʻlimlar mavjud:

Sogʻlom hayot tarzi muammolarini oʻrganish;

Bolalar bogʻchasi va maktabda sogʻlom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;

Litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;

O'rta maxsus o'quv dargohlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;

Malaka oshirish tizimida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish muammolarini o'rganish;

Sog'lom hayot tarzini shakllantirish jarayonini o'rganish va uni nazorat qilish tizimi;

Aholining sog'lom hayot tarziga ehtiyoji asoslari;

Sog'lom hayot tarzini tashviqot va targ'ibot qilish;

Sog'lom hayot tarzini O'zbekiston Respublikasining xalqaro aloqalariga tadbiq etish.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy profilaktika tibbiyotda keng ishlab chiqilgan, har bir shaxs salomatligining garovi bo'lgan individual profilaktikaga esa yetarlicha e'tibor berilmayapti. Ijtimoiy profilaktika individual profilaktik tadbirlar uchun sharoit yaratib berishi kerak.

Sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari

Keyingi yillarda jahon ilmiy adabiyotlarida salomatlikning yangi kontsepsiyasi keng muhokama qilinmoqda. Bu yangi kontsepsiyaga ko'ra salomatlik organizmning adaptatsion imkoniyatlari doirasida doimiy ravishda o'zgarib turuvchi tashqi muhit sharoitlariga moslasha olish holatidir. Shu boisdan salomatlikni mustahkamlash bilan bog'lik ishlar faqat davolash – profilaktika chora – tadbirlari bilan chegaralanib qolmasdan bu borada, jamiyatning barcha imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Salomatlikning yangi kontsepsiyasi faqat kasalliklarga qarshi kurashga emas, balki salomatlik zahiralari oshirishga, hayotning sifatini ko'tarishga, faqatgina odamlarning o'rtacha umr uzinligini oshirishga mo'ljallanmasdan, ularning faol turmush kechirib, mehnatga qobiliyatini saqlagan tarzida, yaxshi kayfiyat va shijoat bilan, umr ko'rish davomiyligining eng yuqori ko'rsatkichlariga erishishni maqsad qilib qo'yadi.

Insoniyat tarixining dastlabki bosqichlaridanoq asosan kasalliklarni davolash va ularning oldini olish usullarini ishlab chiqishga yo'naltirilgan patologiya nazariyasi bunday vazifani bajara olmas edi. Vujudga kelgan vaziyatdan chiqishning yagona yo'li masalaning qo'yilishini mutlaqo o'zgartirish-tibbiyot fani oldiga yangicha paradigma qo'yishdan iborat bo'lib, bunday paradigmanning asosiy mazmuni va mohiyati, kasalliklarni davolashdan iborat bo'lgan tibbiyotni, maqsadi sog'lom odamlar salomatligini mustahkamlashdan iborat bo'lgan tibbiyotga aylantirishga qarab yo'naltirishdan iborat bo'lmog'i lozim.

Inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib yaratishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yuvchi salomatlik nazariyasi endigina shakllanib kelayotgan valeologiya fani oldiga masalaning ham nazariy, ham amaliy asoslarini ishlab chiqishdek ana shunday murakkab vazifani qo'ydi.

Nazariya-bu mazmun sari intilishdir, mazmunning o'zidir.

Nazariya –bu masalaning mohiyatidir.

Salomatlik nazariyasi inson salomatligi javohirlarini o'z ichiga yashirgan sehrli sandiqdir. Gap ana shu sandiqning kalitini qo'lga kiritishda.

Inson salomatligining ilmiy–nazariy asoslarini mukammal o'zlashtirmasdan turib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdek murakkab va serqirrali masalaning amaliy asoslarini o'rganishga kirishib bo'lmaydi. Bugun inson organizmini birlamshi sog'lom qilib yaratish tamoyillarini o'zida mujassamlashtirivchi yagona qonunlarga ega bo'lgan–salomatlik doktrinasini shakllantirishni nazarda tutuvchi salomatlik nazariyasini ishlab chiqish dolzarb masala bo'lib qoldi.

Salomatlikning bunday yangi nazariyasi tomanidan asoslanishi lozim bo'lgan doktrinaning talabiga ko'ra: Eng avvalo jamoatchilik salomatligi va individual salomatlik tushunchalarini chegaralash;

Inson salomatligiga nisbatan konstruktiv yondoshish orqali salomatlikni shakllantirishning faol strategiyasini ishlab chiqish; Mazmunan sog'lom turmush tarzini shakllantirishdan iborat bo'lgan valeologiya fani turli xil tibbiy va notibbiy fanlar chegarasida shakllanyotgan integrativ fan ekanligini inobatga olib, salomatlikni shakllantirishda ushbu fanlar yutuqlari va usullariga tayanib ish ko'rish; Har bir inson o'z salomatligini mustahkamlashni vrachlarning ishi dep hisoblamasligi, o'z sog'ligini davlatning gardaniga ag'darmasligi, sog'lik eng avvalo o'zining ishi ekanligini anglab etish; Aholining turli qatlamlarini uzluksiz ravishda o'z sog'ligini mustahkamlash usullariga o'qitishni tashkil etish maqsadga muvofiq. Salomatlik nazariyasi tibbiy fanlar yutuqlariga falsafaga va boshqa fundamental tibbiy fanlarning yutuqlariga tayanib, birinchi galda salomatlik va kasallik kategoriyasining mohiyati nima degan savolga javob beradi. Nazariya inson salomatligining tashqi muhit omillari bilan shartlanganligini, ichki biologik irsiy xususiyatlarining ta'sirini asoslaydi, salomatlikning eng avvalo turmush tarzi bilan bog'langanligini, xavf omillarining qay darajada o'z ta'sirini o'tkazishini aniqlab, tibbiyot amaliyotini muhim qurol bilan qurollantiradi. Nazariya – organizmning muayyan tashqi muhit sharoitlariga moslashishi, uning salomatligini va aksincha bunday moslashuv mexanizmlarining takomillashmaganligi kasallik keltirib chiqarish mumkinligini ilmiy isbot qiladi. Salomatlik nazariyasi-tibbiyotning bosh masalasi inson salomatligini uning sog'lom turmush tarziga bog'liq ekanligini isbotlash orqali, uni birlamchi mustahkam qilib yaratishning asosiy yo'nalishlarini shakllantirib beradi. Kisqacha qilib aytganda –nazariya salomatlikning mohiyatini tushuntirib, bizning qo'limizga uni boshqarish jilovini tutqazadi.

Yuqaridagilardan kelib chiqqon holda salomatlikning nazariy asoslari qo'yidagi masalalarni va muammolarni o'ziga qamrab oladi. (V.Kolbanov 2001y.SP.b): Inson salomatligi va sog'lom turmush tarzi haqidagi integrativ fan bo'lgan– valeologiyaning o'rnini boshqa fanlar bilan munosabatini va vazifalarini belgilab berish; Salomatlik nazariyasini va salomatlik tushunchasini tavsiflash; Inson salomatligi fanidagi mavjud atamalaridagi chalkashliklarga barham berish maqsatida yagona ilmiy atamalar tizimini shakllantirish; Salomatlikni baholash (o'lchash) mezonlarini ishlab chiqish; Salomatlik zahiralarini ishlab chiqib amaliyotga taklif qilish; Uzluksiz valeologiya ta'lim tizimini shakllantirish;

Valeologiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlarning asosiy yoʻnalishlarini belgilab berish;
Oʻquv metodik qoʻllanmalar, darislik va monografiyalar yaratish, turli tabaqaga
oid aholi qatlamlarini oʻqitish dasturlarini ishlab chiqish;

Ilmiy-amaliy valeologik kadrlar tayyorlash tizimini ishlab chiqish;

Salomatlikning yangi nazariyasi boʻsh maydonda paydo boʻlgan emas. Bu nazariya eng avvalo tibbiyotning uzoq asrlar rivojlanish jarayonida inson salomatligining tub mohiyatiga yetib bora olmagan patologiya nazariyasi kamchiliklarini tanqidiy taxlil qilish va oʻz zamonasida mohiyat eʼtiborini topa olmagan ammo inson salomatligining mohiyatini tushuntirishga uringan, ekologik kontsepsiya mazmuniga, G.Selening stress va adaptatsiya sindromi haqidagi, Z.Freydning psixosomatik tibbiyot va psixoanalitik taʼlimotlariga, shuningdek salomatlikka nisbatan neogippokratik qarash, xolistik tibbiyot asosiga va nal mazmuniga tayangan holda shakllanib bormoqda. G.Selening stress va adaptatsiya sindromi haqidagi kontsepsiyasiga koʻra, stress va adaptatsiya sindromi organizmning tashqi yashash muhitiga moslashish shakli boʻlib, oʻz ichiga keng manodagi falsafiy taʼlimotni —hayot stresslarini qamrab oladi. G.Sel stress soʻzi maʼnosiga yondoshib uni organizmning moslashish holati bilan bogʻliq sindrom yoki —nospetsifik sabablarga koʻra vujudga kelgan spetsifik sindrom sifatida talqin qiladi. Organizm har qanday tashqi taʼsirga yoki qoʻyilgan talabga javob beradi. Stress-istalgan bir paytda bizga hamrohlik qiluvchi va bizning mavjudligimiz bilan bogʻlangan hayot ritmidan iboratdir.

G.Selening fikricha: —garchi asabning taranglashishi stressni anglatadi ham, stress hamma vaqt ham asabzuzlik holatlarining oqibati emas, stressdan qochish kerak emas, stresslardan holi hayot oʻlimni anglatadi. U —stress atamasini kiritib, uning mazmuniga zaror keltiruvchi stress, yoqimsiz stress-distress tushunchasini yuklaydi va uni inson organizmida turli xil kasallik holatlarini keltirib chiqaradigan omil deb hisoblaydi.

Salomatlik tushunchasi, salomatlik belgilari

Insonning salomatligi va kasalligi ijtimoiy muhit bilan uning taʼsir etuvchi omillari bilan belgilanuvchi kategoriyalardir.

Inson salomatligi – uning biologik va ijtimoiy sifatlarining uygʻunlashgan birligi boʻlib, tugʻma yoki hayoti davomida orttirilgan biologik va ijtimoiy taʼsirlar bilan shartlangan holat boʻlsa, kasallik esa –shu birlik va uygʻunlik holatining buzilishidir.

Inson salomatligi – bu shunday ijtimoiy-biologik va ruhiy uygʻunlik holatki, bunda tana tizimi va undagi barcha aʼzolar faoliyati tabiiy va ijtimoiy muhit bilan toʻla muvofiqlashgan boʻlib, birorta ham kasallik, xastalik holati yoki jismoniy nuqsonlar uchramaydi. Inson salomatligi ijtimoiy qadriyatlarning eng muhimidir.

Ijtimoiy salomatlik – bu aholi salomatligi boʻlib, u ijtimoiy va biologik omillarning oʻzaro taʼsirida shakllanadi va uning darajasi demografik, jismoniy rivojlanish, kasallanish hamdo nogironlanish koʻrsatkichlari bilan baholanadi.

Individual salomatlik – organizmning oʻzini shaxs sifatida qay darajada qabul ilishi, oilada, kasb boʻyicha, jamiyatda nimani koʻzlab harakat qilish, oʻzini qaysi tomonga qarab rivojlantirishi bilan belgilanadi. Inson salomatligi –

organizmning tizimlari va tana a'zolarining funksional holati va morfologiyasi zahiralardan iborat – jismoniy salomatligidan, asab tizimning me'yoriy holati va ruhiy osoyishtaligidan iborat – ruhiy salomatligidan, har bir individning jamiyatda o'zini tuta bilishidan, hayotiy maqsadlaridan iborat-ahloqiy salomatligidan iborat bo'lib, bular birgalikda turmush tarzimizning o'zagini tashkil qiladi va xushxulqlik, poklik, mas'uliyatini sezib yashash, ko'ngil ochiqlik, murosada yashash kabilarda namoyon bo'ladi.

O'z faoliyati davomida vrach, ko'pchilikka ma'lum bo'lgan oddiy haqiqatni kishilarga ta'kidlab, sog'lom bo'lay desangiz ichmaslik kerak, chekmaslik kerak yoki ko'p ovqat emaslik, o'zini ko'p charchatmaslik, asabni asrab avaylash kerak kabi so'zlarni ishlatishdan nariga o'tmaydi. Biroq bunday yuzaki yondashuv insonlar ongida mavjud bo'lgan hayot haqidagi tasavvurlarga mos kelmaydi va odamlarning real yashash tarzlaridan ajralganligi sababli ko'zlangan natijalarni bermaydi.

Salomatlik shunday bir imoratki, uni mustahkam qilib qurish kerak. Uning asosini – poydevorini mustahkamlash kerak-sog'liqni saqlashning eng yaxshi usuli ana shu, shundagina bu imorat uzoqvaqt turadi. Biz sog'lom yashash haqidagi tushunchalarni, chaqiriqlarni, ularni odamlarning kundalik real hayot sharoitlaridan ajratilgan holda tashqivot qilib keldik. Ideal sog'lom turmush tarzi haqida asoslanmagan xulosalar ishlab chiqish, yengil-yelpi rejalar tuzish, tavsiyalar berish orqali jiddiy o'zgarishlar qilib bo'lmaydi. Shuning uchun, biz asosiy kuchimizni, ilmiy-tadqiqodlarning yo'nalishini eng avvalo masalaning tub mohiyatiga: - nima uchun odamlar nosog'lom turmush tarzida hayot kechirayotganligini, kundalik hayot tashvishlari va talablaridan ajratmagan holda ko'rib chiqish, har taraflama o'rganishimiz va shunga asoslangan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ko'p qirrali va keng ko'lamlı dasturini ishlab chiqishga qaratsak maqsadga muvofiq ish bo'ladi.

Tibbiyot ilmining burchi ham, kuchi ham shunda. Biz insonni tushunishga, uning harakati nima bilan bog'liqligini yashash va fikrlash tarzini bilishga yaqinlasha bilishimiz kerak. Busiz ma'lum maqsadga yo'naltirilgan vazifani-sog'lom turmush tarzini shakllantirishning iloji yo'q.

Salomatlik – bu organizmning shunday holatiki, bunda inson o'zini yaxshi his qilmog'i, ko'p-quvvatga to'lgan va o'z qiziqishiga qarab u yoki bu sohada mehnat qilishga xohish – irodasi bo'lmog'i lozim. Salomatlik – organizmning shunday tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlari o'zaro dinamik muvozanatlashgan va uyg'unlashgan bo'lib, mukammal o'zini - o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomida ta'riflanganidek: Salomatlik – bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki insonning shunday holatiki, unda organizm to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy xotirjamlikka ega bo'ladi.

V.A.Gromov katta tibbiy entsiklopediyasiga yozgan maqolasida: - Salomatlik – organizmning tabiiy holati bo'lib, tashqi muhit bilan muvozanatlashganlik va hech qanday kasallik alomatlarining bo'lmasligi bilan tavsiflanadi - deb ko'rsatgan bo'lsa, mashhur patolog olim I.V. Davidovskiy: -

Salomatlik-bu tashqi muhitga tuliq moslashishini bildirsa, kasallik esa bunday moslashuvni to'liq emasligini ko'rsatadi – deb ta'riflagan. Inson salomatligi faqat har bir insonning o'zi uchungina zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy va axloqiy - ma'naviy ahamiyatga ham ega.

Haddan tashqari ko'p ovqot eyishdan o'zini tiya bilish, o'z tana vaznini doimiy ravishda nazorat qilib borish;

Kun davomida belgilangan vaqtlarda ovqatlanish tartibiga rioya qilish;

Mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil qila bilish;

Tungi uyquning organizm uchun etarli bo'lishini ta'minlash;

Faol harakatlanish rejimiga rioya qilish;

Chekishdan o'zini tiyish;

Alkogolli ichimliklarni ichishdan o'zini tiya bilish.

Bu qoidalar ko'pchilik uchun yangilik emas va har bir insondan oqilona yashash tarzini tashkil qila bilishni talab qiladi. Salomatlik belgilari va uning me'zonlari haqida so'z yuritar ekanmiz, eng avvalo bu insonning jismoniy salomatligi ko'rsatkichlari: yoshi, vazni, tomir urishi, on bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi, qo'l kafti va barmoq mushaklari kuchi va shu kabilarda namoyon bo'lishini, ikkinchidan insonning ruhiy salomatligi belgilari va uning me'zonlarini hamda axloqiy salomatlik belgilari va ma'zonlarini ko'rsatib o'tishimiz lozim.

Salomatlik belgilariga:

Salomatlikka parchalovchi ta'sir ko'rsatuvchi omillarga nisbatan qarshi tura olishini ta'minlovchi organizmning umumiy va maxsus immun barqarorligi holati;

Organizmning o'sishi va rivojlanish ko'rsatkichlari;

Organizmning funktsional holati va zahiraviy imkoniyatlari darajasi;

U yoki bu kasalliklarning hamda jismoniy nuqsonlarning mavjudligi;

Har bir shaxsning irodasi, axloqiy darajasi va o'z salomatligini oliy qadriyat sifatida anglab shunga yarasha intilishda bo'lishi kabilarni kiritish mumkin. Inson salomatligini tashxislashda salomatlikning jismoniy ko'rsatkichlarga tayangan holda ish ko'rish salomatlikni to'liq tashxislashga imkon bermaydi. Inson alomatligi faqat uning jismoniy salomatligidan iborat bo'lib qolmagan balki, uning ruhiy va axloqiy salomatligi holatlarini ham qamrab oladi.

Inson organizmining muhim jismoniy salomatligi ko'rsatkichlaridan biri, uning me'yoriy vazni ko'rsatkichlari hisoblanib tibbiyotda uning etaloni sifatida har bir odamning 25 yoshlik vaqtidagi vazni qiymati qabul qilingan. Biroq, ko'pchilik odamlar o'z tanalari vaznining ular 25 yoshlik paytida qancha bo'lganligiga e'tibor berishavermaydi. Shuni hisobga olgan holda odam tanasining vaznini aniqlash uchun zarur bulgan ma'lumotlar ko'rsatkichlaridan iborat quyidagi keltirilgan 2- jadvaldan foydalanib, odamning konstitutsiyasi (tana tuzilishi) va bo'yiga qarab uning vaznini erkaklarda va ayollarda hisoblab chiqarish mumkin. Ushbu jadvaldan foydalanish hech qiyinchilik tug'dirmaydi.

Inson salomatligining miqdor va sifat ko'rsatkichlari taniqli olim N.M.Amosov o'z vaqtida inson salomatligi miqdor va sifat ko'rsatkichlari bilan tavsiflanishi lozimligi haqida fikir yuritgan edi. Salomatlikning miqdor va sifat ko'rsatkichlari bilan tavsiflanishi valeologiya ilmi uchun amaliy ahamiyatga

egadir. Ma'lumki, miqdor va sifat tushunchalari falsafiy kategoriyalar bo'lib, o'zaro uzviy aloqadorlikda rivojlanadi, bir-birini taqozo etadi. Organizmning miqdoriy ko'rsatkichlarining o'zgarishlarini keltirib chiqadi. Chunonchi, tana vaznining me'yoriy talablardan oshib ketishi bilan bog'langan semirish holati turli xil sifat o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Tana vaznining me'yoriy jadvali

Bo'yi sm.	Erkaklar			Buyi sm.	Ayollar		
	Og'irligi kg.				Og'irligi kg.		
	Shakllanish turi				Shakllanish turi.		
	I	II	III		I	II	III
155	49,0	56,0	62,0	150	47,0	52,0	65,5
160	53,5	60,0	66,0	155	49,0	55,0	62,0
165	57,0	63,5	69,0	160	52,0	58,0	65,0
170	60,5	68,0	74,0	165	55,0	62,0	68,0
180	69,0	75,0	81,0	175	60,0	66,5	72,5

Semizlikning o'zi kasallikdir. Bu dardga chalinganlarda – gipodinamiya, tez charchash, oddiy jismoniy yumush bilan hamshug'ullana olmaslik kabi birlamchi salbiy sifat ko'rsatkichlari kuzatilsa, keyinchalik ateroskleroz, yurak ishemiyasi, qon bosimining oshishi kabi ikkilamchi jiddiy kasalliklar paydo bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilgan miqdor va sifat ko'rsatkichlaridan ko'rinib turibdiki, ular biri-birini taqozo qiladi va o'zaro bog'langan. Valeologiya amalyoti uchun muhim bo'lgan sifat ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi:

Yil davomida turli xil nafas yo'llari kasalliklari bilan kasal bo'lmashlik;

O'zini komfort holatida sezish;

Sub'ektiv shikoyatlarning bo'lmashligi, ob'ektiv tekshirish jarayonida kasallik belgilarining uchramasligi;

Mehnat qobiliyatining o'zgarmasligi, ya'ni mehnat qilib charchamasligi;

Biologik va valeologik yosh o'rtasida farq mavjudligi;

Tana a'zolarining mutanosib rivojlanishi. (Bu o'rinda biologik va valeologik yosh deganda insonning biologik, ya'ni to'g'ilgan yilidan boshlab hisoblanadigan haqiqiy yoshi va tashqi yuz ko'rinishiga qarab chamlanadigan, unga beriladigan valeologik yoshi nazarida tutilmoqda)

Inson organizmining miqdoriy ko'rsatkichlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Antropometrik me'yoriy ko'rsatkichlarni, ya'ni tananing vazni, bo'yi, ko'krak aylanasi va boshqalar; Teri osti yog' qatlami qalinligi (2-2,5 sm);

Gemodinamika ko'rsatkichlar: qon bosimi, puls va boshqalar; Fiziologik uyquning davomiyligi (odatda 7-8 soat);

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uchun qo'llaniladigan maxsus ko'rsatkichlar;

Ovqatlanishning me'yoriy kaloriyasi;

Qonning me'yoriy tarkibi va muhim biokimyoviy ko'rsatkichlar va hokazolar.

Quyida esa eng zarur qo'rsatkichlarning me'yoriy qiymatlari keltiriladi: 0- 14 yoshgacha bolalarning qon bosimi quyidagi formula bilan aniqlanadi.

n-bolaning yoshi – oylar soni masalan 4 aylik bolada $76+4=84$ mm.sm.ustuni	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1yoshgacha m bola $76+2n$ </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1 yoshdan yuqori $100+2n$ </div>	n -yillar soni masalan 10 yoshli bolada qon bosimi $100+20=120$ mm.sim.ustuni
---	--	--	---

Kattalarda yoshiga qarab

4. Qon bosimi: 110 /70,120/80, 140/90 mm. sim. ustuni
5. Puls 55-60,60-70 ,70-80 ta har daqiqada.
6. Nafas olish 16-18, 18-20 ta har daqiqada.
Qonning tarkibi:
7. Eritrotsitlar soni:-ayollarda -3,8-4,-5.10-12 g/l., erkaklarda -4,5-5,0.10-12 g/l.
8. Gemoglobin: ayollarda – 120-140 g/l, yoraklarda -130-160 g/l.
9. Rangli ko'rsatkich 0,9-1,1
10. Leykotsitlar soni 4,0-9,0·10⁹ g/l.
11. Eritrotsitlar cho'kish tezligi: ayollarda -10-15 mm/l,yoraklarda -8-10 mm/l
12. Trombotsitlar soni 180,0-320,0·10⁹ l.

Biokimyoviy ko'rsatkichlar:

9. Bilirubin 8,55 – 20,52 mkmol/l.
10. Glyukoza 2,75-5,55 mkmol/l.
11. Mochevina 2,50-8,33 mkmol/l.
12. Xolesterin 3,64 -6,76 mkmol/l.

Salomatlikni tashxislash deganda – inson organizmi holatini sifat va miqdoriy aholash uchun turli-tuman tekshiruv usullari taklif qilingan bo'lib, bu usullar yordamida insonning sog'lom ekanligini tasdiqlash yoki kasalliklarini aniqlash mumkin. Buning uchun biz avvalo inson orga nizmining me'yoriy ko'rsatkichlarini bilishimiz lozim.

Me'yor – bu inson organizmining tarkibiy – funksional yoki morfo-fiziologik ko'rsatkichlari yig'indisi bo'lib, uning tashqi muhit sharoitlariga moslashish, mo'tadil mehnatga layoqatini va yashashini ta'minlaydi.

Shunga ko'ra fiziologik ortacha statistik, individual va mutlaq me'yorlar farqlanadi. Fiziologik me'yorlar nisbatan barqaror bo'lib, o'zining yuqorgi va pastki chegaralariga ega. Masalan, qondagi glyukozaning miqdori-3,5-5,5 mmol/l, gemoglobin 120-145 g/l, qonning r/N ko'rstakichi 7,3-7,4, tana harorati +36,0-36,90°S va hokozo. Bu ko'rsatkichlar organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi jarayonida shakllangan.

Mutlaq me'yor – mo'tadil antropometrik, fiziologik, bioximiyaviy, klinik o'lchamlarga mos kelib, insonning yoshi va jinsiga qarab o'zgaradi. Bu jihatidan

salomatlik o'zining chegaralariga ega bo'lgan statistik me'yoriy o'lchamlar bilan tavsiflanishi to'g'risida eslatib o'tish o'rinlidir. Masalan: o'pkaning tiriklik sig'imi $3500-5000 \text{ sm}^3$, arterial qon bosimi $110/70-130/80 \text{ mm}$.simob ustuni, puls tezligi har daqiqada $60-80$ ga teng, eritrotsitlarning cho'kish tezligi (EChT) $2-15 \text{ mm/soat}$, oshqozon kislotaligi $rN-1,2,-1,-4$, me'da shirasi har sutkada $1,5-2,0$ litr. qon oqsillari: globulin: $23,0-35,0$, albumin $35,0-50,0$ va hokazo. Yuqorida keltirilgan miqdor ko'rsatkichlar antropometrik, klinik, bioximik, fiziologik ko'rsatkichlar bilan birgalikda olib qaralishi va baholanishi lozim. Salomatlik miqdori organizm tizimlarining funktsional holati darajasi va uning zahiraviy quvvati yig'indisidan iborat kattalikdir. Zahiraviy quvvat esa o'z navbatida organizm tizimlari va tana a'zolarining eng yuqorgi fiziologik imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Jumladan chiniqtirilgan yurak tinch holatda har daqiqada $4-4,5$ litr qonni haydasa, jismoniy faoliyat davrida 20 litrgacha qonni haydaydi, bunda yurakning zahiraviy koeffitsenti $K=20/4=5$ ga teng. Chiniqmagan yurak har daqiqada 4 litr qon haydagani holda uning zahiraviy quvvati 6 litr qon haydash imkonini beradi xolos.

Bunday me'yoriy statistik ko'rsatkichlar atrof muhitning ma'lum holatida atmosfera bosimi, havo harorati, namligi va boshqa omillarning ta'siriga ko'ra o'zining mu'tadilligini namoyon qila oladi. Butun organizmning mu'tadil holatidan tortib, uning alohida tana a'zolari, to'qim va hujayralarning tarkibini tavsiflovchi barcha me'yoriy ko'rsatkichlar uzoq evalyutsion taraqqiyot davomida ishlab chiqilgan bo'lib, organizmning tiriklik holatini tavsiflaydi, uning muttasil ravishda o'zgarib turuvchi tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi uchun zarur bo'lgan ichki muhitini – gomeostazini hosil qiladi. Kasallik holati– organizmning tashqi muhitning turli omillariga va ichki muhit (gomeostaz)ning o'zgarishiga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, uning mohiyati organizm hayot faoliyatining chegaralangan va siqilgan sharoitlarida davom etishdan iboratdir.

Agar salomatlik-organizmdagi modda almashinuvi jarayonlarining bir maromda, o'zaro mutanosiblikda kechayotganligini ko'rsatsa, kasallik, ushbu jarayonlarning izdan chiqqanligini, assimilyatsiya va dissimilyatsiya jarayonlari o'rtasidagi vujudga kelgan nomutanosiblikni ko'rsatib, amalda turli xil kasallik belgilarning paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi va keltirib chiqaruvchi tashqi hamda ichki sabablarga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Uchinchi holat (yoki oraliq holat)-salomatlik bilan kasallik holati orasidagi holat bo'lib, asosan qo'ldagi belgilarga ko'ra tashxislanadi. ular: asab tizimi faoliyatida nevrasteniya kasalligi belgilarining paydo bo'lishi ishtahaning yo'qolishi, bosh og'rig'i, darmonsizlik, terida quruqlik kabilardir. Ayrim tadqiqotchilar fikriga ko'ra $75-80\%$ aholi doimiy ravishda uchinchi holatda umr kechiradilar:

Giyohvand moddalarni mutassil ravishda iste'mol qiluvchilar (spirtli ichimliklar ichuvchilar, giyohvandlar, tamaki chekuvchilar);

Faol harakatlanish imkoniyati chegaralanganlar (asosan aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar);

Ovqatlanish tartibiga rioya qilmasdan yashovchilar (asosan uglevodli, yog'li ovqat iste'mol qiluvchilar, ochlik yoki yarim ochlik holatida yashovchilar, avitaminoz holatida yashovchilar);

Zararli ish sharoitlarida ishlovchilar (kimyoviy ishlab chiqarish, bo'yoqlik korxonalari, neft mahsulotlari, shina ishlab chiqaruvchilar, qo'rg'oshin, alyumin kislota ishlab chiqarish korxonalari ishchilari);

Yuqoridagi tasnifdan kelib chiqqan holda doimiy ravishda uchinchi holatda yashovchilar oddiygina sog'lom turmush tarzida yashashlari tufayli o'z salomatliklarini mustahkamlab, baxtli turmush kechirishga erishishlari ularning o'zlariga bog'lik ekanligini payqash qiyin emas.

Valeologiya fanining asoschisi mashxur olim I.Brexmanning fikriga ko'ra ko'pchilik odamlarda uchinchi holat deb ataluvchi holatning shakllanishiga asosiy sabab sifatida: Tashqi muhit omillarining inson organizmiga zararli ta'siri;

Tamaki chekish va muntazam ravishda spirtli ichimliklarni is'temol qilish; Iqlimi va noqulay ish sharoitlarida yoki tungi paytlarda mehnat qilish;

Ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik;

Qon bosimi past ko'rsatgichda bo'lishi;

Qon tarkibida qand miqdorining past bo'lishi kabilarni ko'rsatish mumkin O'z navbatida gipotoniya holatining kelib chiqishida odamning asab tizimi va ruhiy holatining taranglashuvi,ovqat ratsioni tarkibida oqsil moddalarning etishmasligi, uglevodlarning ko'p bo'lishi muhim rol o'ynaydi. Gipotoniyaning belgisi sifatida peshona va chakka sohasining lo'qillab og'rishi, o'rnidan tez turganda ko'z oldi qorang'ilashuvi, xushidan ketishga moyillik,darmonsizlik va uyquning buzilishi kabilarni ko'rsatish mumkin. Buning oldini oluvchi tadbirlar qatoriga organizmni chiniqtirish, jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, ovqat ratsionini vitaminlar va oqsil bilan boyitish, jenshen, pantokrin, eleuterokokk, radiala kabi organizm tonusini oshiruvchi adaptogen moddalarni ko'llash kabilarni kiritish mumkin.

Gipoglikemiya holati esa surunkali charchoqlik, depressiya holati, asab buzilishi, tez jahl chiqishi, bezovtalik, bosh og'rishi, tomir urishining tezlashuvi, kup terlash kabi belgilarda namoyon bo'ladi. Qon tarkibida glyukozaning kamayib ketishi oshqozon yarasi, tutqanoq, podagra, psoriaz kabi qator kasalliklarni davolashni qiyinlashtiradi.

Organizmning uchinchi holati va shu bilan bog'langan bir qator kasalliklar ko'pchilik kishilarni to'laqonli va xushchaqchaq hayot kechirishdan mahrum qiladi. Ularni tushkunlikda, hafachilikda yashashga majbur qiladi. Bunday holatdan faqat ularning o'zlarigina o'z salomatliklari to'g'risida mas'uliyat sezishi va sog'lom turmush tarzida yashashni uzlariga odat qilib olishi tufayligina chiqibketa olishlari mumkin.

Uchinchi holatni patologiyadan farqlash lozim,chunki uning belgilari bizga ma'lum birorta ham nozologik shaklga mos kelmaydi. Bunday holat yillar, o'n yillar va hatto butun umr buyiga davom etishi mumkin. Uchinchi holatda odam o'ziga tabiat tomonidan berilgan psixofiziologik imkoniyatlarning yarmiga ega bo'lib, o'z hayotida rejalashtirgan asosiy masalani ham echib ulgurmaydi. Kelib chiqish sabablariga ko'ra uchinchi holat ko'pincha sifatsiz ovqatlanish va ekologik noqulay muhit sharoitlarida yashash bilan bog'langanligini inobatga olgan holda uning oldini olish bilan bog'liq mulohazalarni bildirish nafaqat nazariy balki amaliy jihatidan ham muhimdir. Shunga ko'ra organizmning oqsil moddalariga

bo'lgan talabini to'lik qondirish ayniqsa zarurdir. Ma'lumki organizmning oqsilga bo'lgan bir kecha kunduzgi talabi 80-100g. ni tashkil qiladi. Oqsillar inson hayotining asosini tashkil qiluvchi qator muhim jarayonlarning kechishini ta'minlovchi modda hisoblanib, adrenalin, noradrenalin, serotonin, dofamin kabi turli biologik faol moddalarning ishlab chiqishida qatnashadi. Oqsillarning ishtirokisiz organizmda modda almashinuv jarayonida hosil bo'lib turuvchi va uning asab tizimiga zaharli ta'sir ko'rsatuvchi ammiak moddasini zararsizlantiruvchi glutamin kislotasi sintez qilinmaydi. Ma'lumki, bunday kislotaning etishmovchiligi aqliy zaiflikning asosiy sababi bo'lib hisoblanadi.

Organizmdagi qo'shuvchi to'qimani qayta kurishda ishtirok etuvchi qator aminokislotalar, jumladan prolin, oksiprolin moddalari turli xil reparative jarayonlarga: yaralarning va ko'yishning bitishi, miokard infarkti, insultlar, operatsiyalar tufayli jarohatlarning bitishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bunday moddalar go'shtning asosan tog'ay qismida, bog'lamalarda to'planib, osonlikcha o'zlashtirilmaydi.

Shu boisdan vaqti-vaqti bilan paydan o'zoq vaqt 5-6 soatlab qaynatib tayorlanadigan dirildoq (holodets, xash) kabi taomlarni iste'mol qilish katta foyda keltiradi. Turli xil vitaminlarning yetishmasligi organizmning uchinchi holatga tushib qolishiga asosiy sabablardan biri bo'lib hisoblanadi. Ayniqsa askorbin kislotasining yetishmasligi sezilarli ta'sir ko'rsatadi, shu sababli odatda kitoblarda keltiriladigan vitamin C ning bir kecha kunduzgi me'yori 0,2-0,5 g. dan, ba'zi bir kasallik holatlarida (shamollash, gripp) 3-5 g. gacha oshirilishi lozim. Askorbin kislotasi turli xil biokimyoviy jarayonlarda faol qatnashuvi tufayli organizmning quvvatini oshiradi, uning himoyalani qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, na'matak mevasi va shu kabi ko'plab mevalar vitamin C ga boyligini unutmaslik kerak va ularni ko'plab iste'mol qilish zarur. Organizmni uchinchi holatga olib keluvchi sabablardan biri ekologik noqulay tashqi muhit sharoitlarida yashashdir. Tashqi muhitdagi ekotoksinlarni jigar orqali zararsiz holga keltirish organizmdan katta quvvat sarf qilishni talab qiladi.

Ovqatlanish tartibining buzilishi organizmning salomatlik va kasallik o'rtasidagi uchinchi holatga tushib qolishining asosiy sabablaridan biri bo'lib hisoblanadi. Shu boisdan ovqatlanish tartibiga rioya qilish, tarkib jihatidan tenglashtirilgan ya'ni iste'mol qilinadigan ozuqalar tarkibida organizm uchun zarur bo'lgan barcha moddalar, vitaminlar, minerallar, mikroelementlarning etarli va zarur munasabatda bo'lishi, ovqat moddalarining organizm talablariga mos kelishi, iste'molchilikda chegaralanganlik organizmdagi modda almashinuv jarayonlarini mo'tadillashtiradi, ayni paytda organizmni uchinchi holatga tushib qolishdan saqlaydi.

Salomatlikni mustahkamlashning fiziologik mexanizmlari

Salomatlikni mustahkamlashning fiziologik mexanizmlarini bilish va ulardan oqilona foydalanish, turmush tarzini shunga mos holda tashkil etish sog'lom turmush tarzi tamoyillarini o'zlashtirish uchun qo'lay sharoit yaratadi, inson umrini uzaytirish va faol mehnat qilishini ta'min laydi. Inson salomatligining fiziologik mexanizmlarini o'rganish asosida, salomatlik zahiralari oshirish faqatgina nazariy ahamiyatga ega bo'lib qolmasdan, katta amaliy ahamiyatga

molik bo'lgan masala hamdir. Organizmning alohida tizimlari va tana a'zolari faoliyatining fiziologik asoslarini bilish insonning uzoq umr ko'rishi, faol hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan sog'lom turmush tarzi tamoyillarini ongli ravishda egallashga undovchi asosiy kuch bo'lib xizmat qiladi.

Oliy mavjudod bo'lgan inson salomatligini shakllantirish va mustahkamlashda oliy asab tizimining sog'lom faoliyat ko'rsatishi beqiyos ahamiyatga ega. Chunki inson salomatligining asosida yotgan organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashish jarayonlarini boshqarishda, organizm tizimlari va tana a'zolarining faoliyatini o'zaro muvofiqlashtirib borishda hamda ularni mutanosib faoliyat ko'rsatishini ta'minlashda, asab tizimining faoliyati beqiyosdir.

Jismoniy faoliyat bilan mashg'ul bo'luvchilarda tana mushaklarining zo'riqib ishlashi, modda almashinuvining jaddallashuvi, ularning oziq-ovqat moddalariga bo'lgan talabi somatik asab tolalari yordamida bosh miyaga uzatilib, uning tegishli markazlarini qo'zg'atadi. Jadal jismoniy mehnat jarayonida sarflanishi tufayli qondagi qand miqdorining kamayishi uzunchoq miyada va gipotalamusdagi ochlik markazlarini qatiqlaydi. Turli xil stress holatlari, ruhiy-ehtiroslar, aqliy zo'riqib ishlash, kabilar ta'sirida endokrin bezlari faoliyati kuchayib, jumladan buyrak usti bezida adrenalin gormoni, qalqonsimon bezda tiroksin ishlab chiqishi kuchayadi. Oqibatda yurak qon tomir tizimi faoliyati izdan chiqadi, yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, sinapslarda to'plangan adrenalin bosh miya po'stlog'i hujayralarida kuchli qo'zg'alish jarayonini vujudga keltiradi. Ortiqcha ishlab chiqilgan adrenalin ta'sirida miokarda qo'zg'alish kuchayadi. uning o'tkazuvchanligi oshadi, natijada yurak qisqarishi tezlashib boshqa tana a'zolaridagi tomirlar torayadi, miyaning qon bilan ta'minlanishi kamayadi. Bunday zo'riqib ishlash yurak qon tomirlar faoliyatining tezda izdan chiqishiga olib keladi. O'n ikki barmoqli ichakda yog'larning o't kislotalari ta'sirida parchalanishi sodir bo'lib, ularni ham o'zlashtirish uchun qulay holga keltiriladi, oqsil moddalarning oshqozon osti bezi shirasi ta'sirida parchalanishi boshlanadi.

Uglevodli oзуqalar esa asosan ingichka ichakda, suv, vitaminlar va mineral tuzlar yo'g'on ichaklarda so'rila boshlaydi. Organizmga tushayotgan oziq-avqat moddalarining hazm qilinishida, tarkibidagi turli zararli narsalardan tozalanishida, keraksizlarini muttasil ravishda chiqarib yuborishda jigar va buyraklarning bir me'yorda va uzluksiz ishlashi muhim hayotiy jarayonlarning me'yoriy fiziologik kechishini ta'minlab, organizmning sog'lom faoliyati uchun zarur bo'lgan sharoitini yaratadi. Inson salomatligini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar orasida tana a'zolaridan jigar va buyraklarning vazifalari alohida muhim o'rin tutadi. Jigar minglab kimyoviy reaksiyalarni o'z tarkibiga qamrab oluvchi bir necha yuzlab vazifalarni bajaradi. Jigar va buyraklar qon tarkibidagi metabolitlarni, hamda qon tarkibining doimiyligini ta'minlovchi bosh tana a'zolari hisoblanadi. Faqat jigarning mo'tadil faoliyati tufayligina qon tarkibidagi qon miqdorining barqororligi-organizmning qand gomeostazi-me'yoriy darajada saqlab turiladi. Buyraklarning mo'tadil faoliyati tufayligina organizmning ichki muhit doimiyligi bir xil darajada saqlanib, organizm uchun zaharli oraliq moddalar chiqarilib yuboriladi. Buyraklarda organizmdagi tuz va suv almashinuvini tartibga solib

turuvchi fizikaviy, kimyoviy va biokimyoviy jarayonlar sodir bo'ladi. Qonning vodorod ko'rsatkichi (rN)ni bir xil darajada saqlashdek hayotiy muhim jarayon buyraklar distal kanalchalari yordamida tartibga solinadi. Qonning vodorod ko'rsatkichi kamayganda bikarbonat ionlarini tutib tursa, aksincha rN ko'rsatkichi oshganda bikarbonat ionlarini chiqarib, vodorod ionlarini saqlab qoladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Sog'lom va barkamol shaxs tushunchasini tavsiflab, uning sog'lom turmush tarzi va inson salomatligi bilan qanday bog'langanini tushuntirib bering?
2. Sog'lom turmush tarzining mafkuraviy asosi deganda siz nimalarni tushunasiz?
3. Sog'lom turmush tarzining nazariy asoslarini nimalar kiradi?
4. Salomatlikning etiologiyasi, valeogenezi, salomatlik belgilari haqida nimalarni bilasiz?
5. Salomatlikni tashxislash, uning sifat va miqdor ko'rsatkichlari nimalardan iborat ekanligini so'zlab bering?
6. Salomatlik zahiralari va potentsialini siz qanday tushunasiz?
7. Salomatlikning fiziologik mexanizmlarini tavsiflab bering?

MAVZU: № 4 SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI VA AHAMIYATI. CHINIQISH.

Reja:

1. **Sog'lom turmush tarzining mohiyati.**
2. **Organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi va uning adaptatsiya imkoniyatlarini oshirish.**
3. **Organizmni chiniqtirishning nazariy asoslari.**
4. **Jismoniy mashqlarning salomatlikka, organizm rivojlanishining sifatiga, ish qobiliyatiga va qaddi - qomatning rostlanishiga ta'siri.**
5. **Gipodinamiya (kamharakatlik) va semirish.**

Tayanch so'z va iboralar: adaptatsiya, filogenez, ontogenez, fiziologik adaptatsiya, gipodinamiya

O'zbekistan Respublikasining mustaqil rivojlanishga o'tishi, unda iqtisodiy demokratik jamiyat surish, jamiyat ma'naviyatini yangilash, davlat va ijtimoiy qurilish soxalarida yuqory natijalarga erishishda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish xozirgi yosh avlodning, butun millatning sog'ligini asrash muhim masala hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish xar xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu bir tomondan, talabalar va katalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tybbiyot va gigienik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etishi xaqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim tarbiyada gigienik qoidalarga amal qilishga, o'zini va yon atrofdagilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir. Bu borada sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalarida, barcha tarbiya o'choqlari bilan xamjixatlikda litsey,

kollejlarda keng targ'ib qilinmog'i zarur. Oliy ta'lim miqyosida, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sogliqni saqlash vazirligi, Ijtimoiy ta'minot va mehnat vazirligi, Respublika «Oila» ilmiy-amaliy markazi, shuningdek, «Sog'lom avlod uchun», «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, «Iste'dod», «Mehnuri», «Ulug'bek», «Nuroni», «Oydin Hayot» kabi ko'plab nodavlat tashkilotlarining mahalla bilan yaqindan o'zaro hamkorligi bo'lmog'i lozim.

Sog'lom turmush tarzi - bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligini yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi - inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigiyenik qoidalariga rioya qilish, muloqat va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

- shaxs hayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish;
- kun tartibiga qat'iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy harakatni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;
- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror toptirish;
- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish;
- turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz hodisalarning oldini olish layoqatiga ega bo'lish.
- salbiy odatlarni *o'zlashtirish* (tamaki maxsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish)ning rag'batini yuzaga kelmasligini ta'minlash;
- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiyena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;
- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustaxkam irodani xosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiyena talablariga amal qilish;
- hayotning umumiy falsafasi — turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqlol g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni hosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va xokazolar (A.Isimova, 2004) dan iboratdir.

Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, ya'ni, barkamol, yetuk, qo'yilgan maqsadga erkin va o'z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgan. Bu bir tomondan, *shaxsning* xar tomonlama gormonik rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruxiy, jismoniy, ma'naviy sog'lom o'sishini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Inson hayoti, sog'lig'i eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'lig'i ham, tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali xal etiladi.

Har bir talaba «Salomatlik» tushunchasi; salomatlik omillari; salomatlikni saqlashda organizmning himoyalaniishi; valeologiya fani, uning tamoyillari va metodlari to'grisida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

Sog'lom turmush tarzining o'zi inson yashashi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish demak.

O'zlashtirish usuliga qarab uni sog'lom turmush tarzi va nosog'lom turmush tarzi deb ajratish mumkin hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning rivojlanishi, boshqa fanlar bilan aloqasi, uning maqsad va vazifalarini o'zlashtirishi zarur.

Har bir shaxsning turmush tarzi kun sayin ro'y berayotgan voqea-hodisa va turli o'zgarishlarning ta'siri ostida shakllanmoqda. O'zaro munosabatlarning o'zgarayotgani o'quvchilar ruxiyatiga ta'sir etmoqda. Natijada, ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan aqliy, xissiy va erkiga oid xatti-harakatlar tanlash mas'uliyatini oshirmoqda. Ular natijasida yuzaga keladigan asabiy kasalliklarning oldini olish zarur. Buning uchun esa eng avvalo, shaxsiy va ijtimoiy miqyosida sog'lom turmushni tashkil etash talab etiladi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari hamda amalga oshirish yo'llarini bilishi kerak.

Organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi va uning adaptatsiya imkoniyatlarini oshirish

Inson organizmining salomatligini ta'minlashda uning adaptatsion imkoniyatlarini oshirish muhim ahamiyatga ega. Adaptatsiya so'zi lotin tilida moslashuv degan ma'noni bildiradi.

Adaptatsiya - bu barcha tirik organizmlarning uzoq davom etgan evolyutsion taraqqiyoti (filogenezi) davomida orttirilgan va tashqi yashash muhitining o'zgaruvchan sharoitlariga o'zining individual hayoti (ontogenezi) davomida moslashib, takomillashib, tarkibi va tuzilishini o'zgartirib borish kabi xususiyatlarining majmuasidir. Adaptatsiya-bu organizmning ma'lum bir maqsadga qarab yunaltirilgan, hamda uning yashashi uchun zarur bo'lgan imkoniyatini va barcha turdagi ijtimoiy faoliyatini ta'minlovchi tizimli javob reaksiyasi bo'lib, organizmning gomeostatik muvozanatini saqlab qolishga qaratilgandir.

Adaptatsiyasiz tashqi muhitning turli xil noqulay omillariga moslashish va me'yoriy hayot faoliyatini ta'minlash mumkin emas. Adaptatsiya, faqat organizmning tashqi muhit sharoitlarining keskin va sezilarli o'zgarishlariga chidamliligini ta'minlab qolmasdan, balki faol ravishda organizmning fiziologik funksiyalarini shunga moslashtirib qayta kurish imkoniyati hamdir. Faqat adaptatsiya tufayligina organizmning ichki muhiti doimiyligi (gomeostazi) saqlab turiladi. Adaptatsiya va gomeostaz o'zaro uzviy bog'langan holda bir-birini to'ldiruvchi jarayonlar hisoblanib, oxir oqibatda organizmning funksional holatini belgilaydi.

Fiziologik adaptatsiya – tashqi muhit sharoitlariga mos ravishda, unga moslashib yashash uchun, homeostatik strukturalar tarkibini o'zgartirish va yangi funktsional holatlarni shakllantirishga qaratilgan jarayon bo'lib, organizmning muayyan faoliyat ko'rsatkishini ta'minlaydi.

Organizm o'zining tiriklik faoliyatini ta'minlab turuvchi tashqi muhimsiz yashay olmaydi. Shu boisdan inson salomatligining mohiyatini ilmiy va nazariy jihatidan asoslashda atrof - muhit omillarining ta'sirini inobatga olmasdan bo'lmaydi. Ekologiya organizmning tashqi muhit bilan aloqalari va munosabatlarini belgilovchi fan sifatida o'zining nazariy asoslariga ega bo'lgandagina, organizmni tashqi muhitning muayyan sharoitlariga moslashib yashashi qonuniyatlarini ochib bera oladi.

Masalaga ilmiy nazariy yondoshish tufayligina zararli omillarga moslashib yashash va ulardan himoyalashning asoslangan usullarini taklif qila oladi. Inson o'z hayoti va faoliyati davomida uni o'rab turgan atrof-muhitga faol ta'sir o'tkazadi. Ayrim hollarda bunday ta'sir natijasida atrof-muhit, atmosfera havosi, suv manbalari, tuproq va shu kabilar kimyoviy o'g'itlar va chiqindilar hisobiga ifloslanadi. Dastlabki paytlarda bunday iflosliklarga inson organizmi o'zining ichki imkoniyatlarini ishga solish orqali moslashishga intiladi. Biroq atrof muhitning ifloslanish darajasi bunday moslashuv imkoniyatlari darajasidan oshib ketganda organizmda kasalliklar paydo bo'ladi. Respublikamiz xududidagi Orol dengizining qurib ketayotganligi sababli vujudga kelgan salbiy ekologik vaziyat orol bo'yi mintaqasidagi yashovchi xalqlar salomatligiga, ayniqsa yomon ta'sir ko'rsatib, turli xil kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda va aholining o'lim holatlari dinamikasida o'z aksini topmoqda. Bugungi kunda ekologik zararli omillar tufayli o'lim holatlari aholi umumiy o'limi tarkibining 22%gacha tashkil qiladi.

Organizmni chiniqtirishning nazariy asoslari

Organizmni chiniqtirish deganda uning turli xil tashqi ta'surotlarga sovuqqa, issiqqa, yuqori darajadagi quyosh radiatsiyasiga kabilarga organizmning sekin-asta qarshiligining orta borishligi, hamda turli xil yuqumli kasalliklardan saqlanishligiga tushuniladi. Bunda havo, suv, quyosh nuri hamda muntazam, meyorida turli xil programmada shug'ullanadigan jismoniy tarbiya va sifatli, tartibli ovqatlanishliklar chiniqtirishning asosiy manbalari hisoblanadi. Shuningdek yana eng muhimlaridan muntazam ravishda havo, suv vannalari, suvda suzishlik, va bulardan tashqari hayotda shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalaridan to'liq foydalanishlik, xonalarni tez-tez shamolatishlik va unda optimal issiqlikni tartibga solib turishlik, hamma vaqt tartibli va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishliklar ham muhim omillardan hisoblanadi.

Organizmni chiniqtirishning asosiy qoidalari nimalardan iborat?

Ular quyidagilar hisoblanadi:

1. Quyosh vannasidan foydalanishlik qoidalari. Buning uchun gorizontal holatda yotib, toza havo va haroratdan foydalanishlik lozim. Asosan soat 8 dan 11 gacha, ovqatlanishdan 1.5 soat oldin yoki 1.5-2 soat keyin bajarilishi kerak. Aks holda quyosh nuri ta'sirida teri kuyishligi yoki oftob urishi mumkin.

2. Havo vannasidan foydalanishlik. Buning uchun asosan kunduz kuni soat 9 dan 18 gacha ma'lum qulay vaqtlarda, quyosh nuridan, shamoldan saqlangan

holda shug'ullanishlik lozim. Och qoringa va ovqatlanish tugagan davrlarda shug'ullanishlik tavsiya etilmaydi.

3. Suvdan turli holda foydalanishlik. Buning uchun boshdan boshlab suv quyishlik, dush qabul qilishlik, suv ostida massaj qabul qilish (kattalar uchun), cho'milishlik va boshqalar. Muhimrog'i ayniqsa bolalar uchun badanni suv bilan artishlik. Bunda sochiq yoki yumshoq po'kak (gupka) yordamida badanni artib quruq sochiq bilan tezda artib olinadi.

Suvning harorati maktabgacha bo'lgan davrda $+28 +25^{\circ}$, maktab davrida $+25 +20^{\circ}$ dan boshlanib, keyinchalik har 3-4 kunda sekin asta $+1^{\circ}$ gacha kamaytirilib maktabgacha bo'lgan davrda $+19^{\circ}$ gacha, maktab yoshdagilar uchun $+16^{\circ}$ gacha pasaytirishlik ma'qul.

Kattalar esa o'z sharoit va o'z holatlariga ko'ra, o'zlari aniqlashlari lozim.

Suvdan foydalanishda yana quyidagilarga rioya qilishlik lozim.

Boshdan suv quyishlik va dush qabul qilishlik yaxshi natija beradi. Bunda bolalar suv bilan badanni artishga odat qilgach, dush qabul qilishlik birinchi galda 10-15 soniya (sekund) va asta sekin 40-30 soniyagacha. Suvdan foydalanishlik asosan yoz kunlarida bo'lishligi lozim, ayniqsa jismoniy mashg'ulotlardan keyin ertalabki vaqtlarda.

Cho'milishlik ham muhimlardan hisoblanadi. Asosan ertalabki jismoniy mashg'ulot, quyosh vannasidan keyin bo'lishi lozim. Maktab yoshdagilar uchun 10-15 daqiqa bo'lishi lozim va bunda albatta suv ichida yetarli darajada harakatda bo'lishlik lozim. Aks holda badan sovqotishi-titrashlik paydo bo'lishi mumkin.

Sof havoda jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati

Ma'lumki jismoniy tarbiya masalalari uch xil ko'rinishda bo'ladi: musobaqalarda qatnashishlik uchun, maxsus maqsadlar uchun, hamda umumiy organizm taraqqiyotini mustahkamlash uchun. Birinchi va ikkinchi turlari ma'lum maqsadlarga asoslanib maxsus dastur (programma) larga asoslangan holda uzoq muddatlarda olib boriladi va tegishli maqsadlarga erishiladi.

Umumiy organizm taraqqiyotini mustahkamlash uchun olib boriladigan jismoniy tarbiya yuqorida aytilganlardan tashqari harakat faoliyatini oshirish uchun asos bo'ladi. Bunda ma'lum maqsadlar uchun jismoniy shug'ullanishliklar kerak bo'ladi. Masalan: yurish, yugurish, sakrash, tanlangan sport mashg'ulotlari va maxsus kasbiy (professional) tayyorgarliklar va boshqalar.

Jismoniy tarbiya davrida mayiblik (travma) sodir bo'lsa yordam berishlik

Agarda mashq qilayotganda tasodifan yoki ehtiyotsizlik qilib uni oldini olmay, o'zini ehtiyot qilmay birorta mayiblik sodir bo'lsa ya'ni teri shilinishi, urilib ketish, lat eyish va boshqa mayibliklar sodir bo'lsa darhol uning chora tadbirlarini bajarish kerak bo'ladi. Bunday holatlarda darhol o'ziga yoki o'rtoqlariga birinchi tibbiy yordam ko'rsatilishi lozim.

Agarda biroz qon oqa boshlasa darhol uni to'xtatish kerak. Buning uchun qo'l yoki oyoqda bo'lsa ularni tanadan yuqoriga ko'tarish steril holdagi rezin naychasi, kamar yoki ro'molcha, bint bilan bog'lab to'xtatish kerak. Agarda burundan qon oqsa yarim o'tirishlik holatda, boshni orqa tomonga tashlab, burun ustiga yax bo'lakchasini xo'l ro'molcha yoki paxta qo'yish lozim. Bunda albatta burunni siqib turish kerak. Qon to'xtamasa albatta shifokor yordam qilishi kerak.

Agarda singan, chiqqan bo'lsa darhol bo'g'inni yoki singan suyakni harakatsiz holga keltirish, shina, kichkina taxtacha, to'liq yoki qattiq qilib bog'lash kerak va qo'l yoki oyoqni tanaga osib qo'yish mumkin. Agarda umurtqa pog'onasi lat egan bo'lsa, tanani gorizantal holatga keltirib taxta yoki shina qo'yib "tez yordam" mashinasini chaqirib ehtiyotlik bilan kasalxonaga olib boriladi.

Shaxsiy gigiyenaning ahamiyati

Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishlik barcha yoshdagilar uchun eng muhim hisoblanadi. Ayniqsa yoshlar, o'quvchilar uchun zarur va iloji boricha maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyena qoidalarini tushuntirishlikni boshlash lozim. Talabalar uchun xam eng muhim hisoblanadi.

Buning uchun terini, sochni, tirnoqni, tishlarni, og'izni doimo toza saqlash kerak va bunda turli xil kasalliklarni oldi olinadi, salomatlikka kafolat yaratiladi. Shaxsiy gigiyenaga rioya qilishlik uchun avvalo tanani, kiyimlarni toza va ozoda saqlashlik lozim. Tonggi gimnastikadan keyin yuvinish, badanni artish, dush yoki vanna qabul qilishlik kerak. Shuningdek, tirnoqlarni vaqtida tozalash, ovqatlanishdan keyin og'izni chayish, sochlarni xar 5-7 kunda tartibga solishlik, dastro'mollarni xar 2-3 kunda almashtirish, spot kiyimlarini xar bir mashg'ulotdan keyin yuvish, qo'l oyqlarni, bo'yin va tanani doimo ertalab va kechqurkn yuvishlik, umuman xar bir shaxs o'zini o'zi kuzatib, tartibli hayot tarziga odatlanishi, salomatlikning garovi hisoblanadi.

Ertalabki gigiyenik gimnastikaning ahamiyati

Har kuni ertalab uyqudan turgach 7-20 xil mashq va xar bir holatlarni 6-8 marta qaytarishlik kerak. Bunda odam o'zini tetik va bardam xis qiladi, kayfiyati yaxshilanadi va kelgusi mehnat hamda o'qishlar uchun go'yoki energiya-kuch olgandek bo'ladi. Ertalabki ruxiy oziqlanish va qut barakaga qo'l urishlik «jismoniy zaryadlanish» deb bekorga aytilmagan. Buning uchun bunday mashg'ulotlarni muntazam ravishda (sistematcheskiy) bajarishlik organizmga kuch g'ayrat bag'ishlaydi, muskullarni quvvati ortib boradi, shamollash kabi kasalliklarga qarshi kurash qobiliyati oshadi, charchashlik alomatlari kamayib boradi va kuch quvvat, bardamlik osha boradi.

Jismoniy tarbiyaning nafas faoliyatiga ta'siri

Salomatlikni mustahkamlash uchun nafas olish va chiqarishni to'g'ri yo'lga qo'yishlikka odatlanish kerak. Buning uchun nafasni burundan chuqur ritmik va tekis olish kerak. Ertalabki kompleks gimnastik mashqlarga albatta nafas harakatlari birga olib borilishi kerak.

Burundan nafas olishda sovuq havo iliy boshlaydi, changlardan tozalanadi, quruq havo namlanadi, burundagi shilliq qatlamlar havodagi mikroblarga qiron keltiradi, o'pkaning olveolarigacha sof toza havo boradi. Shunday qilib to'g'ri va chuqur nafas olishlik organizmning barcha xo'jayra to'qimalariga, a'zolariga, yurakka nerv asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmning quvvatini oshiradi.

Jismoniy mashqlarning salomatlikka, organizm rivojlanishining sifatiga, ish qobiliyatiga va qaddi-qomatning rostlanishiga ta'siri

Ma'lumki, inson salomatligi, qomati, oganizm taraqqiyotining sifat darajasi, ish qobiliyatining turli xil bo'lishi, normal xolda bo'lmasligi uning ish qobiliyati va aql zakovatiga salbiy ta'sir qiluvchi kabi sabablar anchagina. Masalan, turli xil

kasalliklar, bemorning uzoq muddat kravatda yotib qolishi, o'z gavdasini yaxshi tuta olmasligi, ishlash uchun normal shart sharoitlarning bo'lmasligi, xona yoruqligining yaxshi emasligi, o'quvchi yoshlar uchun stol stul va partalarning baland pastligi xatto sumka yoki papkalarni doimo bir tomonda ushlab va boshqalar odam gavdasi qomatining turli xilda o'zgarishiga olib keladi (umurtqa pog'onasining u yoki bu tomonga egilishi ko'krak qafasida o'zgarish bo'lishi, yelka gavda tuzilishidagi ayrim o'zgarishlar va boshqalar) albatta ular kishining tashqi ko'rinishidagi kamchiliklar va organizm ish qobiliyatining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

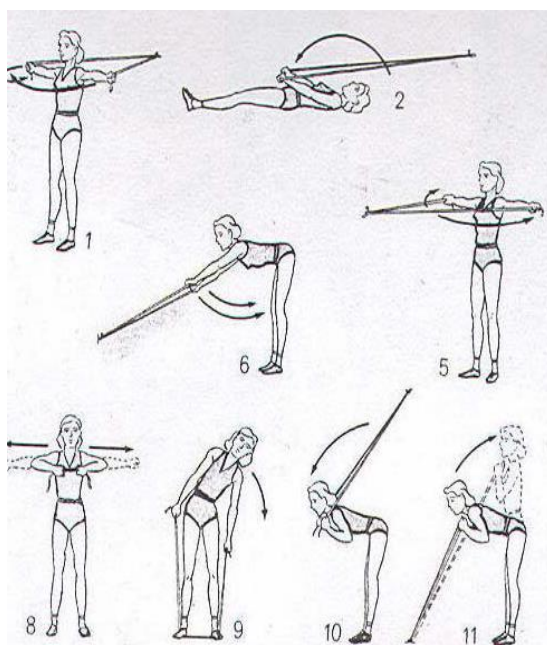
Bunday holatlarda shifokor tomonidan ko'rsatmalar beriladi hamda jismoniy tarbiya beruvchi o'qituvchilar o'zlarining xar bir talabaga yoki o'sayotgan yosh organizmga o'ziga tegishli bo'lgan dars dasturlarini belgilab qad-qomatni rostdash, nuqsonlarni iloji boricha yo'qotish uchun tavsiyalar berilib, uzoq vaqt davomida mashqlar o'tkazishni buyuriladi va bajariladi. Shuningdek, uyda, o'qishda va ishda xech qachon bunday kishilarga ortiqcha va murakkab mashqlarni tavsiya etish mumkin emas, chunki oqibati yaxshi bo'lmaydi.

Hulosa shuki, normal, maqsadga muvofiq va turli xil tegishli, kompleks jismoniy mashqlar bilan doimiy, muntazam ravishda shug'ullanish, albatta o'zining ijobiy samarasini beradi, organizmning normal rivojlanishi, o'quvchilar, talabalar va yoshlarning jismonan baquvvat, aqliy mehnat qobiliyatini mustaxkamlaydi.

Fizkul'tura va sportning xalqaro ahamiyati

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport masalalariga katta ahamiyat berishda, ayniqsa Prezidentimizning shaxsiy tashabbusi bilan yoshlar sportini rivojlantirish uchun chiqargan farmoyish va ko'rsatmalari O'zbekiston davlati va xalqining dunyo miqyosida tanilishiga olib keldi. Bunday masalada hozirgi kunda hammaga ma'lum va tushuntirishga hojati ham yo'q. Natijasini quyidagi ma'lumotlar orqali eslatib o'tishning o'zi kifoya deb o'ylaymiz.

Ma'lumki, Sidneyda bo'lib o'tgan HHVII olimpiada o'yinlarida 77 ta O'zbekistonlik sportchilar musobaqaning 13 turida qatnashib, 4-medal (Atlantada 2 ta bo'lgan) – tilla, kumush va bronza medallariga ega bo'ldilar.



O'zbekistonliklardan sport sohasida 12 kishi jahonning eng kuchli atletlari qatoridan joy oldilar (Atlantada 6 ta bo'lgan).

Miqdor va munosiblik medallari bo'yicha O'zbekistonliklar 41-o'rinni egalladilar (Atlantada 58-o'rinda bo'lgan). Shuningdek, mintaqamizda hamda oldingi Ittifoqda ham 7-o'rinni egallashgan.

Sidneyda Muxammad Qodir Abdullaev oltin, Artur Taymazov kumush, (erkin kurash bo'yicha), Sergey Mixaylov va Rustam Saidovlar boks sohasida bronza medallarining faxriy sovrindorlari bo'lishdi. Shuningdek:

Afinadagi Olimpiada o'yini g'oliblari (2004 yil):

Aleksandr Doktorashuvili-(Grek-rim bo'yicha)-oltin.

Magomed Ibragimov (Erkin kurash)-kumush.

Baxodir Sultonov (Boks)-bronza.

O'tkirbek Haydarov (Boks)-bronza.

Olimpia o'yini g'oliblari (O'zbekistondan)

1992 yil-Barselona-Oksana Chusovitina (gimnastika)-oltin.

1994 yil-Lillirxammer Lina Chiryazova (fristayl)-oltin.

1996 yil-Atlanta-Armen Bagdasarov (Dzyu-do)-kumush.

2000 yil-Sidney-Muxammad Qodir Abdullaev (Boks)-oltin.

O'zbekiston 34-o'rinni egalladi, Afinada.

Jismoniy tarbiya va salomatlik

Jismoniy tarbiya – jamiyatdagi umumiy madaniyatning bir qismidir. Shuningdek, u insonning jismoniy qobiliyatini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlashga yo'naltirilgan ijtimoiy faoliyat sohaslaridan biridir. Jamiyatda jismoniy madaniyatning ahvoli haqida quyidagi ko'rsatkichlar orqali so'z yuritish mumkin: insonlar salomatligi va jismoniy madaniyati saviyasi; ta'lim va tarbiya, sohasida ishlab chiqarish va turmushda jismoniy tarbiyadan foydalanish darajasi; bo'sh vaqtdan foydalanish; jismoniy tarbiya tizimining xarakteri, ommaviy sportning rivojlanish, sportdagi yuksak yutuqlar.

Jismoniy tarbiyaning asosiy elementlari: jismoniy mashqlar, mashqlar komplekslari va ular bo'yicha musobaqalar, tanani chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi, sport turizmi. Jismoniy tarbiya jamiyatdagi umumiy madaniyatning bir qismi hisoblanar ekan, umummadaniy va ijtimoiy vazifalar (ta'lim - tarbiyaviy, normativ, o'zgartiruvchi, o'rgatuvchi). Jismoniy tarbiya o'zining umummadaniy va ijtimoiy vazifalarini o'zining maxsus vositalari yordamida bajaradi. Bu vazifalarni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: Organizmni insonning yoshi, jinsi, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishidan qat'iy nazar rivojlantirish va mustahkamlash. Yoshlarni mehnatga va Vatan himoyasiga jismonan tayyorlash. Yoshlarning faol dam olish va bo'sh vaqtdan unumli foydalanish ehtiyojini qondirish. Yoshlarning irodasini, jismoniy qobiliyatlarini va harakat imkoniyatlarini chiniqtirish.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport har tomonlama komil insonni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ish qobiliyatini o'stiradi, sog'lom hayot tarziga ehtiyojni tarbiyalaydi, bu esa uzoq yillar mustahkam salomatlik va ijodiy faollik garovidir. Shuning uchun o'quvchi va talaba yoshlarni jismoniy tarbiya qilish bo'yicha o'quv

jarayonlarni takomillashtirish respublikaning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishida muhim davlat ahamiyatiga ega, chunki yoshlar salomatligi omili xalq xo'jaligi uchun ishchi resurslar rezervini tayyorlashning asosi hisoblanadi. Shu munosabat bilan oliy o'quv yurtlari dargohidan chiqayotgan mustaqil O'zbekiston Respublikasi xalq xo'jaligining bo'lajak mutaxassislari jismoniy tarbiya va sportni mehnat faoliyatida, turmushda, harbiy burchni bajarishda joriy etishga tayyor bo'lishlari va sportning ishlab chiqarishning iqtisodiy ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir etishini chuqur tushunishlari kerak. Hozirgi vaqtda o'quvchi va talaba yoshlar salomatligida jiddiy kamchiliklar mavjudligi aniqlangan. Ayniqsa maktab va oliy o'quv yurtini bitirish oldidan yoshlar salomatligining yomonlashuvi kuzatilmoqda. Bunga yoshlarning kam harakatliligi sabab bo'lmoqda. Kam harakatlilik semizlik, diabet, nevroz, yassi tovonlik, qomatning buzilishi kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar harakat faolligini salomatlikni saqlash va mustahkamlashda muhim omil hisoblaydilar. Shuning uchun G.B. Meykson, L.E.Lyubomirskiy va tadqiqotchilar guruhi jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks dastur o'sib kelayotgan avlodni har tomonlama rivojlanishiga, salomatlikni mustahkamlashga, chiniqtirishga, o'quvchilarning ish qobiliyatining o'sishiga, kundalik harakat rejimini tashkil etishga yo'naltirish lozim, degan fikrga kelmoqdalar. Ayni paytda shuni ham aytib o'tish kerakki, pedagogika sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning shakllari, vositalari, usullari va metodik ko'rsatmalarni ishlab chiqishga etarlicha e'tibor bermagan. Shu paytga qadar jismoniy tarbiyada o'quvchi va talabalar, asosan, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezlik va boshqa sifatlarni rivojlantirish g'oyasi asosiy o'rin egallagan. Yosh sportchilarni, shuningdek, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash masalalarini hal qiluvchi sport mashg'ulotlari metodologiyaning bazisi hisoblanadi. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mazmunini tubdan o'zgartirish kerak, chunki yoshlar salomatligi keskin muammo bo'lib turibdi. Bundan tashqari, insonning salomatlikni asrash va mustahkamlashga, jismoniy mashg'ulotlardan oladigan qoniqishga bo'lgan ehtiyojini, uning qiziqishlarini ham e'tiborga olish kerak. Yoshlarni jismoniy tarbiya qilishda individual yondashuv sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimining asosiy yo'nalishiga aylanishi kerak.

Shu munosabat bilan inson barkamolligini kompleks baholash yordamida individual imkoniyatlarni diagnostika qilish jismoniy etuklikka erishishning asosi bo'lishi kerak. Ayni paytda, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorlik - bularning barchasi muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining natijasidir. Bunda inson o'z salomatligining mustahkamlanishi jihatidan qoniqish hosil qiladi. Bu esa o'z navbatida uning jismoniy va aqliy faolligini oshiradi, natijada o'quv va mehnat faoliyatining unumdorligi oshadi. Shunday qilib, salomatlikka valeologiya nuqtai nazaridan qarash kerak. Chunki valeologiya insonning jismoniy barkamolligi, harakatsizlik va zararli odatlar natijasida kelib chiqishi mumkin bo'lgan turli kasalliklarning oldini olishga sabab bo'luvchi jismoniy tarbiya formalari, usul va vositalari haqidagi fandir.

O'z - o'zini nazorat qilish shaxsni jismoniy takomillashtirishning samarali usulidir. Pedagogik tarbiya sistemasini eng muhim vazifalari yoshlarga ta'lim

berish shakllari usullari va salomatlikni mustahkamlash hamda saqlash vositalari, ularda jismoniy takomillashtirishga bo'lgan ehtiyojlarini shakllantirish hisoblanadi. O'zini - o'zi kamolatga etkazish kishini jismoniy rivojlanishi, jismoniy va funksional tayyorgarligini, ya'ni to'liq jismoniy holatini oshirib berishga intilishi deb tushuniladi. O'zini - o'zi kamolatga etkazish, tarbiyalash natijasi sifatida va o'zini - o'zi tarbiyalash elementini tashkil qilish va jismoniy tarbiyani umumiy jarayoni bo'yicha yo'naltiriladi.

Yoshlarni o'z ustida maqsadga yo'naltirilgan holda ishlashga majburlaydigan narsa ma'lum dastlabki sharoit - shart va bu mavjuddir. Pedagogikada kishiga bo'ladigan munosabati bo'yicha uni ichki va tashqiga bo'ladi. Tashqi shart - sharoitga quyidagilar kiradi: barcha talabalar jamoasini yuqori darajada rivojlanishi, o'zini - o'zi tarbiyalash sohasida maqsadga yo'naltirilgan ma'rifiy ishlar - bu jamoatchilik fikri; ichki shart - sharoitdagi o'zini - o'zi tarbiyalashga quyidagilar kiradi: ma'lum darajadagi o'zini-o'zi anglash va o'zini - o'zi bilish, kasbiy - ma'naviyat jihatdan oliy maqsadga intilish va x.k. O'zini - o'zi tarbiyalash, tizimida ichki shart - sharoit kishini irodasi shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga egadir, irodaga zo'r bermasdan turib o'zini - o'zi tarbiyalash mumkin emas. Ichki shart sharoitida o'zini - o'zi kamolatga yoki takomillashtirishga quyidagilar kiradi: qaddi - qomatni yaxshilashga, kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, chiroyli qomatni shakllantirishga, ya'ni to'liq jismoniy holatni, salomatlikni saqlashga va yaxshilashga intilish. O'zini - o'zi kamolatga etkazishga yoki takomillashtirishni samaradorligini oshirish jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etilishiga bog'liqdir. Chunki ko'rsatilayotgan jismoniy tarbiya natijalari yoshlarning kamolatga etishuviga yoki takomillashuviga intilishi hisoblanadi. Oliy o'quv yurtlarida o'zini - o'zi kamolatga etkazishni tashkil qilish vazifalaridan biri yoshlarni o'zini - o'zi tarbiyalashni nazariyasi va usullari bilan qurollantirish, ularda muntazam ravishda, ijodiy va o'z ustida ongli ravishda mustaqil ishlashga odatlari va ehtiyojlarini ishlab chiqish hisoblanadi. Yoshlarni o'z - o'zini bilishni tezlashtirish jarayonini, muhim vositasi, ularda mustahkam, salomatlikni qo'llab quvvatlash va mustahkamlashni ta'sirchan usuli sifatida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyani tushunib etishi va ijobiy munosabatini shakllanishi hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish va ongli munosabatda bo'lishi muhim omillardan biri, sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyani bilishni asoslab rivojlantirish o'zini-o'zi nazorat qilish usuli hisoblanadi. O'zini - o'zi nazorat qilish organizmni funksional holati va jismoniy yuklamani olib o'tish, o'zining salomatligini kuzatish tizimidir. U jismoniy holatni boshqarishga, qattiq charchashdan qochish va yuklamalarni tartibga solishda yordam beradi. O'zining salomatligini, holatini muntazam ravishda va o'z vaqtida kuzatib borishi, o'zini - o'zi nazorat qilish chetga chiqishni o'z vaqtida sezishi va bartaraf etish uchun zarur chora tadbirlarni qabul qilishga imkon beradi. Kishining o'zini - o'zi nazorat qilishi muhim ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatga egadir, u jismoniy sog'lomlashtirish mashqlarini samarali o'tkazish uchun zarur va unga ongli munosabatda bo'lishi va maqsadga muvofiq usulda jalb qilishi hisoblanadi.

Qaddi-qomatni va jismoniy rivojlanishni baholash mezoni. Kishini jismoniy rivojlanishi deganda shu tushuniladiki organizmning morfologik va funksional xususiyati, uni jismoniy kuch ko‘lamini aniqlovchidir. Ushbu aniqlashdan shakl shubhasiz qay darajada muhimligi har bir kishini qaddiqomatini garmonik tuzilishi va yaxshi jismoniy rivojlanishga ega bo‘lishiga hamda uni baholashni bilish.

Qaddi – qomatni, jismoniy rivojlanish darajasi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish xarakteri va imkoniyatini shakllantiruvchi omildir. Shu bilan birga jismoniy rivojlanish jismoniy mashqlarni amaliy mashg‘ulotlarini biri natijasida ko‘rib chiqiladi. Jismoniy rivojlanishni, qaddi – qomatni baholash har bir shug‘ullanuvchining ko‘rsatkichlari ko‘proq hammani qo‘lidan keladigani bo‘yicha amalga oshiriladi (vazn-o‘sish ko‘rsatkichi, o‘pkani tiriklik sig‘imi va tiriklik ko‘rsatkichi, ko‘krak qafasining aylanasi, o‘ng va chap qo‘l panjalari kuchi, orqa mushak kuchi va to‘lalikni, qaddi-qomatni qattiqligi, tananing yog‘ massasi). Kettle ko‘rsatkichi bo‘yicha (vazn - o‘sish ko‘rsatkichi) ushbu tana og‘irligini bo‘lishda (gr.), bo‘yni (sm.) bilan aniqlanadi. Hayotiy ko‘rsatkich - o‘pkani tiriklik sig‘imini ayrim bo‘lishlarini (ml.) vazniga qarab (kg) bo‘linadi. Semizlik tana vaznini (kg.) bo‘yini (dts.) mohiyatini bo‘linishi bilan aniqlanadi.

18 yosh o‘spirinni jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichini baholash mezoni

Jismoniy rivojlanishning umumiy bahosi

Ballarni ng yig‘indisi	a‘lo	yaxshi	o‘rta	Bo‘sh
	40- yuqori	32-39	31-24	23 dan past

Jismoniy tayyorgarlikni baholash mezoni. Ma‘lumki, jismoniy tayyorlanish darajasi salomatlikni mustahkamlashga, harakat sifatini va tana shaklini rivojlantirishga, shuningdek kishini harakatlanishini kengaytirish haqida tushuncha hosil qilishga yo‘naltirilgan. Jismoniy tayyorlanish - bu jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayoni bo‘lib, salomatlikni mustahkamlashni umumiy darajasini oshirish bilan mustahkam aloqadadir. Bunga asosiy vosita sifatida shug‘ullanuvchilarning organizmiga umumiy ta‘sir etishi tuyiladigan, turli-tuman sport turlaridan mashqlar va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladi. Bunda mushak-bog‘lam apparatini mustahkamlaydi va rivojlantirishga erishadi, ichki sistemasi va organlar vazifasini takomillashtiradi, harakat sifatlarini umumiy oshirish darajasini rivojlantirish va koordinatsiya harakatini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlik organizmni vegetativ vazifasi holati, tana shakli va harakat sifatlarini rivojlanish darajasi, shuningdek, kishi egallagan har xil harakat malakalari bilan o‘ziga xos xususiyatini ko‘rsatib turadi. Insonning jismoniy tayyorgarligi jismoniy tayyorlash natijasi sifatida bir butun qilib birlashtirib baholash, jismoniy, funksional tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish, qaddi-qomat, qon aylanishini o‘ziga xos xususiyati ko‘rsatkichlarini son va sifat jihatdan ifodalilikni ko‘rsatadi.

Gipodinamiya (kamharakatlik) va semirish.

Gipodinamiya – jismoniy kam harakat holati, ilmiy texnika taraqqiyoti oqibati bo‘lib, odamlarning jismoniy harakatga bo‘lgan ehtiyojini kamaytirishga olib keldi. Buning oqibatida jamiyatda kishilar o‘rtasida yurak-qon tomir kasalligidan o‘lim oshib, birinchi o‘ringa chiqib oldi. Birgina Samarqand viloyatida yurak qon tomir kasalliklaridan o‘lim 1998 yilda 53%, 1999 yilda 49,5%, 2000 yilda 54,1% tashkil qilgan. Gipodinamiya, o‘tirib ishlash tarzi shuningdek, bug‘im va bog‘lamalar, umurtqa pog‘onasi ostexondrozlari, radikulitlar va boshqa turli xil mushak kasalliklarning o‘shishiga olib kelayapti. Vaziyatdan chiqishning yo‘lini, albatta, jismoniy faol bo‘lishdan, sport mashg‘ulotlari, gigienik gimnastikadan izlash kerak. Xalq ichida yuruvchi —uzoq umr ko‘ray desang ko‘proq harakat qiladigan maqol bejiz aytilmagan. Ortiqcha vaznga ega bo‘lgan inson 40 yoshga to‘lgandan keyin uning organizmida modda almashinuvi jarayonlarining buzilishi bilan kechadigan bir qator og‘ir kasalliklar paydo bo‘ladi. Semirish kasalligiga muhtalo bo‘lganlarda qon tomirlari aterosklerozi 2 marta, qon bosimi oshuvi 3 marta, qandli diabet kasalligi 4 marta, o‘t-tosh kasalligi 6 marta, poliosteoartroz 4 marta, podagra 3 marta, venalarning varikoz kengayishi 2-3 marta ko‘p uchrashi aniqlangan. Butun Jahon Sog‘liqni saqlash tashkilotining (1978 y) ma‘lumotiga ko‘ra Shimoliy Amerikada 45 yoshdan oshgan va tana vazni me‘yoriy ko‘rsatkichlardan 20% ortiq bo‘lgan odamlarda, o‘rtacha o‘mr uzunligi 4 yilga qisqa ekanligi keltirilgan.

Semirishga olib keluvchi omillar ortasida birinchi navdatda ovqatlanish me‘yorlariga amal qilmaslik, shuningdek ijtimoiy – iqtisodiy va ruhiy holatlar bilan shartlangan sabablarning ishtirok etishi, organizmning doimo o‘zgarib turuvchi tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashning oqibati sifatida baholanmog‘i va tegishli sog‘lomlashtirish choralari ko‘rish uchun turtki bo‘lishi lozim. Ortiqcha ovqat iste‘mol qilish, sarflanayotgan energiya miqdori bilan organizmga tushayotgan ovqat miqdori o‘rtasidagi salbiy tafovut tana vaznining ortishiga – semirishga olib keladi. Semirish—bu kasallik holati bo‘libgina qolmasdan, ayni paytda ko‘plab boshqa kasalliklarni tug‘diruvchi xavf omili hamdir. Semirish keng tarqalgan kasallik bo‘lib, aholining 25-30%-unga muhtalodir. Ayniqsa shaharda yashovchi ayollar o‘rtasida semirish keng tarqalgan bo‘lib, 35-65 % ni tashkil qiladi. Semirishning sabablarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, aksariyat hollarda uning asosida insonlarning o‘z organizmi jismoniy ehtiyojlari talabiga qaraganda ko‘proq ovqat iste‘mol qilishdek zararli odatlari yotadi. Ilmiy-texnika taraqqiyoti asrida og‘ir jismoniy ish sezilarli ravishda kamaydi. Bu tabiiy ravishda iste‘mol qilinayotgan ovqat miqdorining kamayishiga olib kelishi kerak edi. Organizmning fiziologik ehtiyojlariga ko‘ra shunday bo‘lishi lozim edi, afsuski, amalda bunday bo‘lmaydi. Oqibatda tananing ortiqcha vaznga ega bo‘lishi va semirish modda almashinishning murakkab jarayonlari orqali aterosklerozi, yurak-qon tomiri kasalliklari, arterial qon bosimining oshuvi, endokrin tizimi kasalliklari, qandli diabet, immunologik va ruhiy holat kasalliklari va boshqalarning avj olishiga sabab bo‘ladi. Demak, ko‘rsatib o‘tilgan qator kasalliklarning kelib chiqish tabiati bir xil ekanligi, ularning oldini olish imkoniyatlari ham bir xil ekanligidan dalolat beradi. Shu sababdan ham bularning “Sivilizatsiya kasalliklari” yoki —XXI asr kasalliklari deb aytilishi bejiz emas.

Semirishga sabab bo'luvchi omillar orasida organizmdagi modda almashinuvi jarayonlari tezligini tartibga solishda ishtirok etuvchi asab va gumoral mexanizmlari o'z navdatida irsiy omillarning ta'siri ostida boshqariladi. Bir qator holatlarda semirishning kelib chiqishida irsiy omillarning yetakchi ahamiyati ko'pchilikda shubha tug'dirmaydi. Tana vaznining ortiqchiligiga qarab 1-daraja semirish – bunda tana vazni me'yoriy (ideal) talablardan 30% gacha, 2-daraja semirish – tana vaznining me'yoriy talabdan 50% gacha, 3-daraja – tana vaznining 50-100% gacha va nihoyat 4- darajada tana vaznining 100% va undan otiq bo'lishi farqlanadi. Shunga mos ravishda, tana vaznining indeksi tushunchasi kiritilgan bo'lib, uni aniqlash uchun tana vazni ko'rsatkichini (kg) tana uzunligi (bo'yi)ning ildiz osti ko'rsatkichiga (metr)bo'lish lozim. Bu ko'rsatkichning me'yori 20-24,9 bo'lib 25-30 gacha oshishi 1- daraja semirish, 30-40 gacha oshuvi 2-daraja, 40 dan ziyod bo'lsa 3-daraja semirish deb baholanishi kerak.

Semirishni davolash uchun tarkibida yog'lar va uglevodlar miqdori kamaytirilgan parhez taomlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bunday ovqatlar tarkibida oqsil va vitaminlar etarli bo'lishi va kaloriyaligi jihatidan bir kunda 1600-1800 kilokaloriyani, shifoxona sharoitida esa 1000-1400 kilokaloriyadan oshmasligi lozim. Semirishning 3-4 darajasida bunga qo'shimcha, haftasiga 2 marta engillashtiruvchi parhez kunlari o'tkazilishi lozim. Bunday parhez taomning quvvati bir kecha-kunduzda 700-800 kilokaloriyadan oshmasligi va tvorog, qatiq, qaynatib pishirilgan yog'siz go'sht kabi taomlardan iborat bo'lishi lozim.

Parhez taom tarkibi asosan meva-sabzavotlardan: karam, sabzi, lavlagi, oshqovoq, sholg'om kabilardan iborat bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda jismoniy jihatdan faol bo'lish, yoshiga va jinsiga mos gimnastika mashg'ulotlari bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Semirishni ochlik bilan davolash asosan shifoxona sharoitida o'tkazilgani ma'qul.

Jismoniy faollikning oddiy usullari

Organizmni jismoniy sog'lomlashtirish usullari turli tuman bo'lib, har bir shaxs o'z imkoniyatidan va intilishidan kelib chiqqan holda, o'zi uchun qulay bo'lgan turlarini tanlab olishi va muntazam ravishda shug'ullanishi talab qilinadi.

Jismoniy sog'lomlashtirish usullariga qo'yiladigan talablar qatoriga:

Ularni har bir kishi o'z yoshiga, bajaradigan ishiga, salomatligi, holatiga qarab tanlashi lozimligi;

Mashqlarni bajarishda oddiydan murakkabga qarab, pog'onama–pog'ona amalga oshirish;

Organizmdagi barcha tizimlar, mushaklarning muttanosib ishtirok etishini ta'minlash;

Mashqlarni muntazam ravishda bajarib borish;

Ayrim tizimlar va tana a'zolarining zo'riqishiga yo'l qo'ymaslik;

Mashqlarni iloji boricha ochiq havoda bajarish.

Jismoniy sog'lomlashtirish usullari orasida qulayligi va ommaviyligi sababli keng qo'llanilishi mumkin bo'lgan turi - bu ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridir. Buning uchun zarur bo'lgan shartlar qatoriga har kuni ertalab belgilangan rejim asosida o'rnidan turish, uy havosini almashtirish, mashqlarni bajarishda chuqur va to'g'ri nafas olishni nazorat qilish zarur.

Ertalabki gimnastika mashqlari majmuasini tuzishda uning tarkibiga:
Tananing tortilish bilan bog‘liq mashqlari;
Yurish (joyida turib va harakatda) mashqlari;
Bo‘yin, yelka va qo‘l mushaklari uchun mashqlar;
Tana va qorin mushaklari uchun mashqlar;
Oyoq mushaklari uchun mashqlar (o‘tirib turish va sakrash);
Oyoq, qo‘l va boshqa guruh mushaklar uchun mashqlar (oldinga, orqaga, yonga egilish tebranish va h.k);
Zo‘riqib ishlashga majbur qiluvchi mashqlar;
Bo‘shashtiruvchi mashqlar;
Nafas mashqlarining kiritilishiga e‘tibor berishi lozim.

Ertalabki gimnastika mashqlari samaradorligini oshirish maqsadida: gantel, gimnastika tayoqchasi, sakratuvchi ip, to‘p va boshqalardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Katta yoshdagilarda mashg‘ulotlardan so‘ng yurak urishi har daqiqada 90-100, bolalarda esa 100-110 bo‘lishi me‘yoriy holat hisoblanadi. Davomiyligi 15-20 daqiqadan oshmaydigan mashg‘ulotlarni tugatgach, suv muolajalarini qabul qilish tavsiya etiladi.

Ertalabki soatlarda o‘tkaziladigan gigiyenik gimnastika, uyqudan bedorlikka, tetik holatga o‘tish va faol mehnatga kirishib ketishning hamda kuch-g‘ayratga ega bo‘lishning eng yaxshi usulidir. Ertalabki gimnastika mashg‘ulotlarini tanlashdan har kim o‘z salomatligi holatidan kelib chiqishi, yoshini hisobga olishi lozim. Odatda ertalabki gimnastika mashg‘ulotlari 10-30 daqiqagacha davom etib, 9-6 xil mashg‘ulot turlarini o‘z ichiga olishi kerak. Gimnastika mashg‘ulotlarining tarkibida tana va qorin mushaklarini mustahkamlovchi, bo‘shashtiruvchi mashg‘ulotlar bo‘lishi kerak. Bunday mashg‘ulotlar qon tomir tizimini, ko‘krak qafasi harakatini, nafas olishni yaxshilaydi. 50 yoshdan oshgandan so‘ng ertalabki gimnastika mashg‘ulotlarini bajarishdagi zarur bo‘lgan tezlik, ritm talablarini to‘liq bajarishga harakat qilmaslik lozim. Bu yoshdagi kishilar nafas olish ritmini buzish, kuchanish, boshni pastga tushirish, oldinga va yonga engashish hamda oyoqlarni bukish nafasni chiqarishga yordamlashishini yodda saqlash lozim. Mashg‘ulotlarni bajarishda ularning eng soddasidan boshlab, asta-sekin murakkablashtirib borish lozim. Dastlab qo‘llardagi mayda mushaklar bilan mashq qilishni boshlash so‘ngra kata mushaklarni jalb qilish maqsadga muvofiqdir.

Nazorat uchun savollar:

1. Tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashash hamda organizmning adaptatsiya imkoniyatlari haqida nimalarni bilasiz?
2. Organizmning ichki muhiti va uning barqarorligi qanday ta‘minlanishi haqida so‘zlab bering?
3. Organizmni chiniqtirishning nazariy asoslarini tushuntiring?
4. Jismoniy mashqlarning salomatlikka, organizm rivojlanishining sifatiga, ish qobiliyatiga va qaddi-qomatning rostlanishiga ta‘siri.
5. Gipodinamiya (kamharakatlik) va semirishni farqlang?

MAVZU: № 5 INSON SALOMATLIGI VA ZARARLI ODATLAR. CHEKISHNING ORGANIZM UCHUN ZARARLI TOMONLARI.

Reja.

- 1. Zararli odatlarning sog'lom turmush tarziga ta'siri.**
- 2. Tamaki chekish va uning zarari haqida.**
- 3. Chekishning odam organizmi uchun zararli oqibatlari.**
- 4. Chekishning hazm a'zolari faoliyatiga ta'siri.**
- 5. Tamakining odam harakat faoliyatiga salbiy ta'siri.**
- 6. Chekishga qarshi davolash ishlari nimalardan iborat bo'lishi kerak.**

Tayanch soʻz va iboralar: Tamaki, Nikotin, Politsiklik aromatik

Zararli odatlarga qarshi kurashda sog'lom turmush tarziga ta'siri

Zararli odatlar deganda biz odatda, faqat, alkogolli ichimliklarni meʼyoridan oshirib, muttasil isteʼmol qilish, tamaki va nosvoy chekish, giyohvandlik kabilarni tushunishga oʻrganib qolganmiz. Aslida zararli odatlar tushunchasi birmuncha keng boʻlib, oʻz doirasiga ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik, organizm ehtiyojiga qaraganda koʻproq ovqat eyishga oʻrganib qolish, dangasalik va ishyoqmaslik, badjahllik, axloqsizlik, ust-bosh, hovli va uy xonalari iflosligi bilan koʻnikib yashash, oʻz hayotini jamiyatda qabul qilingan meʼyor va oʻlchamlar asosida tashkilqilabilmasdan, p ala-partish oʻtkazish va hech bir maqsatsiz yashash, bilan chegaralanib qolish kabi odatlarni ham oladi. Biz bu erda zararli odatlarning ijtimoiy ahamiyatga molik, keng tarqalgan ayrim turlari toʻgʻrisida oʻz fikrimizni bayon qilishni lozim topdik.

Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish jarayonida qo'yidagi asosiy masalalarga e'tibor qaratiladi: zararli odatdarga berilishning oldini olish bo'yicha ogoh, bo'lish. Salomatlikka qarshi xavfli tomonlar zararli odatlar (chekish, spirtli ichimlik iste'mol qilish, giyohvandlik)ning ro'y berishi va avj olishi. Sog'lom organizmni narkotiklarga javob reaksiyasi, giyohvandlikning rivojlanish bosqichlari. Giyohvand shaxsning jismoniy va psixik jihatdan tubanlikka yuz tutish Profilaktika ishlari, sanitariya xizmati, salbiy xususiyatlarni bartaraf qilish uchun tadbir va muhokamalar o'tkazish. O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'i va turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarning oldini olish maqsadida ta'lim muassasalari ma'muriyati va tibbiy xodimlarning hamkorlikda bajaradigan vazifalaridan yana biri, o'quv tarbiya jarayonida talabalarni sog'lom turmush tarzi to'g'risida bilim berish, ularning asosiy komponentlarini amalga oshirish uchun tegishli ko'nikma va malakalarini hosil qilish va ularni ijobiy va foydali odatlarga aylantirish zarur. Buning uchun dars jarayonida va darsdan tashqari vaqtlarda, tarbiyaviy soatlarda «Sog'lom turmush tarzi» tug'risida ma'lumotlar berilishi lozim. Jumladan, Sog'lom turmush tarzining nazariy asoslar va tamoyillari, Abu Ali ibn Sinoning Sog'lom turmush tarziga oid kaqashlari va fikrlari, Sog'lom turmush tarziga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar, Sog'lom turmush tarzining asosiy ko'rsatkichlari, shuningdek, Sog'lom turmush tarziga mehnat va turmush

sharoitlari ta'siri, ma'naviyat va madaniyatdagi ahamiyati, bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil qilish, shaxslararo munosabatlar va psixogigiyenani amalga oshirish, ishchanlik dinamikasi, charchash va charchashning oldini olish. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda chiniqish, jismoniy tarbiya va sportning o'rni zararli odatlarning oldini olish sog'lom turmush tarzining ahamiyati, atrof-muhitni muhofaza qilishning inson salomatligiga ta'siri, yoshlar ongiga singdiriladi.

O'quv-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi to'g'risida olingan bilimlar hayotda keng qo'llanilib oilada, mahalada amalga oshirilishi zarurligi va buning uchun ota-onalar va mahalla ahli qo'lidan keladigan yordamni berishlari, «Sihat — salomatlik» yili Davlat dasturini amalga oshirishda Sog'lom turmush tarzini e'tiborga olish zarur.

Shu bilan birga quyidagilarning e'tiborda bo'lishi talab etiladi:

Maxsus mutaxassislar ishtirokida, ya'ni, huquqshunoslar, psixologlar, narko-dispanser xodimlari hamkorligida ta'lim muassasalarida giyohvandlik, SPID (OITS) va narkotik moddalar, chekishning, zarari to'g'risida tushuncha berish, videofilmlar ko'rsatish, ma'ruza, davra suhbatlarini tashkil etish, kutubxonalarda, sinf xonalarida shu mavzuga oid ko'rgazmalar tashkil etish ijobiy natijalar garovidir.

Tamaki chekish va uning zarari haqida.

Chekuvchilik chekuvchi uchun ham, atrofdagi chekmovchilar uchun ham kattazarar keltiradi. Chekish bilan juda ko'p kasalliklar uzviy bog'langan bo'lib, insonlarni barvaqt va tasodifan o'limga olib keladigan, ularning umrini o'rtacha 8-15 yilga qisqartirishga sababchi bo'ladigan omildir. O'pka raki kasalligi qariyb 90% hollarda chekish bilan bog'langan. Chekuvchilar o'rtasida o'lim ko'rsatkichi, chekmovchilarga qaraganda 70% ko'p, kuniga 20 dona sigaret chekuvchilarda esa 2 barobar ortiq ekanligi, chekuvchilar chekmovchilarga nisbatan 6-10 yil kam yashayotganligi hisoblab chiqilgan. Oddiy chekuvchi har bitta chekkan sigareta bilan o'z umrini 6 minutga qisqartiradi. Chekish o'pka, traxeya va bronxlardagi o'sma-shishlar (rak); labdagi o'sma shishlar; qizilo'ngachdagi o'smalar; og'iz bo'shlig'i va halqumdagi o'smalar; hiqildoq o'smalari; o'pka emfizemasi va obstruktiv kasalliklar; yurakning ishemik kasalliklari kabi og'ir xastaliklarni kelib chiqishida asosiy rol o'ynaydi. Chekuvchilar o'rtasida, chekmovchilarga nisbatan: stenokardiya 13 marta, miokard infarkti 12 marta, oshqozon yarasi 10 marta ko'p o'chraydi. bliteratsiyalangan endoarterit kasalligi bilan esa har yettinchi chekuvchi kasallanadi. Oshqozon raki 1,5 marta, qizilo'ngach raki 3-6 marta, og'iz bo'shlig'i raki 3-4 marta, xalqum raki 6-10 marta, bachadon bo'yni raki 2 marta, buyraklar raki 2 marta ko'p uchraydi. Chekuvchi ayollardan tanasining vazni 2500g.gacha bo'lgan bolalar 2-3 marta ko'p tug'ilar ekan. Shuningdek, yangi tug'ilgan bolalarda turli xil tug'ma nuqsonlar kuzatiladi. Mutaxassislarning hisobiga ko'ra, chekuvchining o'pkasidan qaytib chiqayotgan tutin oqimida kantserogen benzpirin moddasi, yutilgan tutun oqimiga qaraganda 4 marta, nitrozaminlar 50-100 marta ko'pligi aniqlandi. Chekuvchilar atrofdagilarning bunday majburiy — chekish har 3-4 soatda bitta sigaret chekish bilan, sigaret tutuni bilan ifloslangan havoda 8 soat bo'lishi, 6 dona sigaret chekishi bilan barobardir. Sigareta tarkibidagi tamakida 9% - nikotin, 20% - uglevodlar, 13% - oqsillar, 14 % gacha smola, 2 % gacha efir

moylari borligi aniqlangan. Chekilgan har bir dona 0,5 g. og'irlikdagi sigaretada 0,09 g nikotin, 0,11 g. piridin asoslari, 0,032 g. ammiak, 0,006 g. kislota va 369 ml. uglerod I oksidi bor. Sigareta yonganda 50% nikotin tutun bilan atrofga tarqalib, 25% - parchalanadi, 5%- sigareta qoldig'ida qolib, 20% organizmga tushadi. Nikotin – tamakining asosiy zaharli moddasi bo'lib, zaharligi jihatidan sinil kislotasidan qolishmaydi. Tamakining ko'k bargida 2-9 %,quritilganida 1-5% nikotin bor, eng yaxshi nav tamakida 0,7-1,5 % va eng past navlarida 8-10 % gacha nikotin borligi aniqlangan. Tamakining zararini biroz bo'lsada kamaytirish maqsadida maxsus filtrlı sigaretalar, nikotinni tutib qoluvchi patronlar ishlab chiqilgan bo'lsada, maxsus patronlarda 50%, filtrlı sigaretada atigi 20% nikotin tutib qolinadi xolos. Sof nikotin 0,08-0,16 g.miqdorida inson organizmiga halokatli ta'sir qiladi. Kuniga 20 dona sigaret chekuvchi kishi organizmiga 0,1 g.nikotin kiradi. Yiliga 6-7 ming dona sigaret chekuvchi organizmiga (bu 5 kg. tamakiga teng) 30 g. nikotin tushadi, bu 330 o'lim dozasiga teng. Tamaki tutuni yonganda hosil bo'ladigan boshqa bir modda – smola o'pka, oshqozon va boshqa organlarda rak kasalligini keltirib chiqaruvchi asosiy omil hisoblanadi. Tamaki yonganda hosil bo'ladigan radioaktiv poloniy -210 a – nurlar chiqarishi aniqlangan. Kuniga 2 pachka sigaret chekuvchi kishi organizmi 36 rad. nur oladi. Bu radiatsiyadan himoyalash bo'yicha halqaro kelishuvda ruxsat etilgan darajadan 7 marta ko'pdir.

Filtrlar tamaki tarkibidagi jami margimushning 1,9 mkg. yutsa, qolgan 14,2 mkg. o'pkaga o'tadi. Tamaki yonganda hosil bo'ladigan qurumda (is) 100 dan ziyodroq turli smolalar, jumladan benzipirin, benzatrotsen va margimush, radioaktiv kaliy kabi xavfli kantserogen moddalar borligi aniqlangan. Tarkibida bir necha benzol halqasi bo'lgan bunday kantserogen moddalar o'pka va boshqa organlarda rak kasalligini keltirib chiqaruvchi asosiy omillardir. Hisoblar shuni ko'rsatadiki, 1 kg. tamaki yonganda 40-70 g. qurum hosil bo'lib, kuniga bir pachkadan sigaret chekuvchi organizmiga bir yilda 800 g. qurum kiradi. Nafas yo'llari va o'pkaga kirgan kantserogen moddalar bronx va o'pka hujayralarining strukturasi buzib,ularni yomon sifatli o'smaga-rak hujayralariga aylantirib yuborishi aniqlangan. Chekish ayniqsa yurak va qon tomirlar faoliyatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi.



Chekish epidemiologiyasi. Tarqalish sabablari

Epidemiologiya so'zining ma'nosi chekishning xalq orasida, hududlarda, davlatlarda tarqalishi tushuniladi. Olimlardan M.Bxandari, Sh.L.Silvester, N.A.Rigattilarning ma'lumotlariga ko'ra, AQShdagi «Kasallarni nazorat qilish Markazi»ning xabariga ko'ra Amerika xalqining 25,6% i – 46,3 mln. keksa kishilari sigaret chekuvchilar hisoblanib, ularning 28%i – 24 mln. erkaklar va 23,5%i – 22 mln. ayollarni tashkil qilar ekan. Shuningdek, ularning ko'pchiligi chekuvchilar 25-44 yoshdagilar ekan.

Adabiyotlarda ko'rsatilishicha, Angliyada 60% erkaklar va 40%ga yaqin ayollar muttasil chekadilar. Bolalar, o'smirlar va o'spirinlik davrida chekishning keng tarqalishi ayniqsa dahshatlidir. Tsyurix universiteti sotsial va profilaktik meditsina instituti xodimi K.Binerning ma'lumoti qiziq. Uning yozishicha: «Tashvishli xabar! Agar 100 yil muqaddam «Tamaki va ayol», 50 yil muqaddam «Tamaki va o'spirin» degan tashvishli tema paydo bo'lgan bo'lsa, hozirgi kunda «Tamaki va bolalar» mavzusi yana ham tashvishli xabar hisoblanadi» deb ajablanadi. Boshqa mamlakatlarda ham yoshlar o'rtasida chekish keng tarqalgan ekan. Amsterdamdagi 6000ta o'quvchining 27%i kichik yoshidayoq chekib ko'rishgan. Belgiyada 14 yoshgacha bolalarning ikkitasidan biri, Daniyada 81%i, qizlarning 56%ining chekishi aniqlangan. Yugoslaviyada 15-19 yashar o'quvchidan 593tasi so'ralganda ulardan 220ta boladan 159tasi chekib ko'rgan, 62tasi muntazam chekkan, 375ta qiz boladan 219tasi chekib ko'rgan va 34tasi muntazam chekkanligi aniqlangan. Rossiya va boshqa ayrim mamlakatlarda ham ahvol ulardan qolishmaganligi haqidagi xabarlar ma'lum.

Ma'lumotlarga ko'ra chekishning sababini bilishga harakat qilinganda 8-10yoshdagi maktab o'quvchilari, bilim yurti o'quvchilari, meditsina talabalarining o'rtasida: o'rtog'iga taklif qilganlar 5,9-27,1%ni, havas qilganlar 19,0-24,7%ni, o'zini katta qilib ko'rsatish uchun 2,3-9,4%ni va sababini bilmaganlar 48,5-60,0%ni tashkil qilganlar. Qizig'i shundaki, qizlar «moda uchun» chekaboshlar ekanlar. Umuman, bahona va sabablar juda ko'p! Ammo bunday ofatning oldini oluvchilarchi?!

O'smirlarda:

- AQShda 13 yoshgacha bo'lgan o'smirlarning 6000000dan ko'pi chekadi.
- «Passiv» sigareta chekish va bolalar:
 - U bolalarning sog'ligi uchun havf-xatarlidir.
 - Har yili bolalarda pnevmoniya, bronxit kabi yuqumli kasalliklarning soni 150000-200000ni tashkil qiladi. U asosan 18 oygacha bo'lgan yangi tug'ilgan va yosh bolalarda uchraydi.
 - Passiv chekish natijasida 200000dan 1000000gacha bo'lgan bolalarda astma kasalligi og'ir shaklda kechadi.
 - Chekadigan onalardan tug'ilgan bolalardagi to'satdan o'lish hollari havfi yuqori darajada bo'ladi. Olimlarning aniqlashicha o'pka sili bilan og'rikan bemorlarning 95%-ti chekuvchilar bo'lgan. Argentinalik shifokor Roffe 1930 yildayoq tamakidagi kontserogen moddaning o'pka raki keltirib chiqarganligini isbotlab bergan. Nikotinning 2-3 tomchisi vena tomiriga yuborilsa, xatto otni ham o'ldiradi.

Chekuvchi ayollarda 30% Bazedov kasalligi paydo bo'lgan. Passiv chekish, ayniqsa yomon. 0,1 gr. Nikotin odam uchun o'ldiradigan dozadir.

Odam agarda kuniga 20 tadan papiros cheksa, 30 yilda 200 000 ta chekadi (bu 160 kg tamaki degani) va unda 800 gr. Nikotin ya'ni 8000 o'ldiruvchi doza ekanligi hisoblangan. Agarda odam bir kunda 1 pachkadan uzoq muddat sigareta cheksa uning umri 15 yilga qisqarar ekan. Chekmaydiganlarga nisbatan, chekuvchilarda o'lim 30-80% gacha ko'payar ekan. Nafas yo'llarida uchraydigan kasalliklar tufayli (ayniqsa o'pka rakida -90%) o'limning ko'payishiga chekish sababchi bo'lar ekan. Xalqaro bank yordamida o'tkazilgan izlanishlar shuni ko'rsatadiki, 2010 yilda Xitoy tamaki chekish natijasida, bir yilda 100 mln. xitoylik hayotdan ko'z yumadi. Boshqa tibbiyot jurnalida yozishicha 29 yoshgachan bo'lganlarning 100 mln.i o'lar ekan. Hindistonda har yili 20mln. bolalar chekishga kirishadi va tamaki chekish natijasida ko'plab kasalliklar kelib chiqadi.

Cekishning odam organizmi uchun zararli oqibatlari.

Cekish va uning odamga, uning organizmiga zararli ta'siri hamda insoniyatga keltirayotgan turli xil o'ta salbiy oqibatlari hozirgi kunda ko'pchilikka ma'lum. Chekish yuqorida aytilgandek narkomniyaning to'rtinchi guruhi hisoblanadi.

Ammo uning boshqa guruhlardan farqi, unga qarshi kurashish va oldini olish masalalari eng qiyini bo'lib, juda keng tarqalgan va tarqalayotganidir. Shuning uchun ham butun dunyo bo'yicha eng og'ir muammolardan bo'lib qolmoqda. Na chora! U insoniyat uchun odat tusiga kirib qolayapti.

Odat – bu shaxsning muayyan hatti-harakatlarini bajarishga bo'lgan turg'un ehtiyojdir. Masalan kishi cho'ntagidan sigareta qutisini oladi, qutidan navbatdagi sigaretani tortib chiqaradi, qutini yana cho'ntagiga solib qo'yadi, sigaretani tutatadi.

Bunday odat tufayli, qayta-qayta chekish inson ruhiyatida chuqur-salbiy iz qoldiradi va shuningdek, chekish natijasida og'iz bo'shlig'i, yutqun, bronxlarning shilliq qavatlarini o'pka olveolariga va atrof muhitga ko'rsatadigan salbiy-zararli ta'sirlar, tishlarning qorayishi, og'izdan nohush hidlarning atrofga tarqalishi kabilar kun sayin davom etaveradi, natijada uning sog'lig'iga atrofdagilarga, ish unumi va sifatiga, ayniqsa iqtisodiyotga doimiy zarar keltira boradi. Yana kishining ruhiyatiga ta'sir etib, fe'l-atvori o'zgacha shakllanadi. Jahldor, jizzaki bo'lib qoladi.

Tamaki nima. Tarkibida

Nimalar bor?

Avvalo shuni aytish kerakki, tamakini chekishadi, xidlashadi va shimishadi. Bizning mintaqalarda, odatda tamakini chekishadi.

Tamaki o'simligi Respublikamizning ko'pgina xududlarida o'stiriladi. Lekin eng ko'p va oliy sifatli, dunyoga tanilgan hili Samarqand viloyatining Urgut tumanida etishtiriladi.

Keyingi o'rinda Farg'ona vodiysining Oltiariq xududlarida etishtiriladi.

Ishlangan tamaki bargining kimyoviy tarkibi quyidagicha: nikotin alkaloidi (1-4%), karbonsuvlar (2-20%), oqsillar (1-13%), organik kislotalar (5-17%), efir

moylari (0,1-1,7%). Tamaki tarkibiga kiruvchi moddalar nisbatiga qarab uning sifati belgilanadi.

Papiros chekish jarayonida tamaki quruq haydaladi, bunda turli xil maxsulotlar: nikotin moddasi, uglerod (II) oksid, tsianid kislota, ammiak, karbonsuvlar, yog', sirka, chumoli va valeriana kislotalari, akreolin, antratsin, piren, efir moylari, vodorod sulfid, farmaldegid, pektin moddalar, piridin, anilin, ammoniy atsetat (II) oksid, lyutidin, kollidin, kantserogen uglevodorod va boshqalar hosil bo'lish jarayoni kechadi. Umuman, ushbu jarayonda ming-minglab juda mayda bo'lgan zararli zarrachalarni chekish natijasida nafas yo'llariga – o'pkaga olinadi. Ko'pchilik tadqiqotchilarning fikricha, tamaki tutuni tarkibidagi moddalarning eng xavflisi nikotin hisoblanadi.

Olimlarning aytishicha tamakida yana bir qancha boshqa kimyoviy birikmalar borki, ular albatta organizm uchun zararli va zaxarli ta'sir ko'rsatadilar.

Yanada daxshatliroq narsa - chekuvchining nafas yo'llarida - traxeyada, bronxlar va bronxiolalarida, o'pka to'qimalarida, shuningdek, ichki a'zolarida radioaktiv modda oz-ozdan to'planadi. U poloniy-210 deb nomlanadi. U o'zidan nurlar chiqaradi va bunday radioaktiv ta'sir natijasida organizmda yomon o'simta (rak) kelib chiqadi.

Tamaki tutunidagi-piridin asoslari ham eng zaharli hisoblanadi.

Sinil kislota yoki boshqacha nomi tsianistovodorod kislota. U kaliy tsianid xosil qiladi. Ular ichki-hujayra va to'kima nafasini izdai chiqaruvchi o'ta kuchli zaxar hisoblanadi.

Umuman kishi tamaki tutuni orqali o'z organizmiga kislorodni 2-3 marta kam oladi, karbonat angidridini esa 200 marta ko'p oladi. Tamaki tutuni tarkibida o'ta salbiy ta'sir qiladigan is gazi 5%-ni tashkil qiladi.

Sigaretani tutatib chekilayotgan sigaretaning uchida 300-6000 S gacha issiqlik harorati paydo bo'ladi. Bunda tamaki tutunida o'nlab-yuzlab zararli kimyoviy moddalar sintezlanadi – paydo bo'ladi. Jumladan, nikotin, is gazi (SO), karbonat angidridi (SO₂) qo'zg'alishi, turli hil qatronlar-kuyindilar, sinil kislota, chumoli kislota va boshqa kislotalar, oltingugurt, radioaktiv poloniy va benzpirenlar (rak keltirib chiqaruvchi), ammiak, formaldegidlar, qorakuya va boshqa ko'pgina kimyoviy moddalar chiqaradi.

Chekilayotgan tamakida 0,7-6% nikotin bor. 80-120 mg nikotin erkak kishi uchun o'ldiruvchi miqdordir.

Nikotinning odam organizmiga zaharli ta'sir mexanizmi quyidagicha bo'ladi:

- 1) Moddalar almashinuvi va eng muhimi oqsillar almashinuvi buziladi.
- 2) Organizmda vitaminlarning (A, V1, V6, V12) etishmasligi kuzatiladi.
- 3) S vitamini odatdagidan 1,5 barobar kamayib ketadi.
- 4) Natijada organizmning quvvati oqsaydi.
- 5) O'sish orqada qoladi.
- 6) Jismoniy mehnat qobiliyati pasayadi.
- 7) Aqliy-ruhiy qobiliyati ham oqsaya boradi va boshqalar.

Nikotinning zaharli ta'siriga tamaki tutunidan boshqa zararli moddalarning salbiy ta'siri qo'shilib, kuchaya boradi. Jumladan, kishi 20 dona sigareta cheksa, 309 ml. uglerod oksidi, 0,032 mg. Ammiak, 0,61mg piridan asoslari, 0,6 mg sinil kislota va boshqa bir qancha zaharli moddalarni o'z organizmiga kiritadi.

Is gazi (SO) o'pkaga kimgach qondagi, (eritrotsit ichidagi temir valentiga birikib oladi va eng muhimi uning temirga birikish kislorodga nisbatan 200-300 marotaba kuchli ta'sir etadi. Ma'lumki, har bir eritrotsit ichidagi gemogloblin o'zida 4 ta temir (Fe) elementi tutadi va u o'ziga 4-molekula kislorodni (O₂) biriktiradi va uni hujayra-to'qimalarga etkazib berib, qaytishida karbonat angidridini (SO) biriktirib olib, o'pka orqali tashqariga chiqarib yuboradi.

Agarda havoda is gazi (SO) bo'lsa, shu tariqa kislorod o'rniga birikib olib, kislorodga joy bermay, temir valentidan ajralmay qonda uzoq vaqt aylanib yuradi va natijada organizm, birinchi galda bosh miyadagi markazlar, ayniqsa, miya po'stlog'idagi oliy markazlarning faoliyati izdan chiqadi.

Agar nafas olayotgan havoda 0,1 % is gzi bo'lsa, u gemoglobinni 80% egallaydi va og'ir oqibatlariga olib keladi. Natijada bosh aylanishi, hotiraning zaiflashishi, bosh og'rishi va nihoyat o'zidan ketadi, og'ir zaharlanishi o'lim bilan tugaydi.

Xulosa shuki, tamaki yonganidagi, chekayotganda hosil bo'lgan tutunning 1sm kub xajmida 4000-6000 miqdorda "ultra mayda" zarrachalar borki, ularda yuqorida qayd etganlardan boshqa zararli va zaxarli moddalar bor bo'lib, barchasi umr zavoli hisoblanadi.

Nerv-asab tizimi va sezgi retseptorlariga ta'siri

Tamaki tarkibidagi yuqorida bayon etilgan zararli moddalar organizm nerv tizimining eng avvalo asab qismiga (miya po'stlog'i va markazlariga) ta'sir etib dastlab ularning faoliyatida qisqa muddat qo'zg'olish, so'ngra davomli tormozlanish jarayonlarini keltirib chiqaradi, ya'ni ikki fazali ta'sir ko'rsatadi.

Ular nerv hujayralarining orasidagi impulslarni o'tkazuvchi sinapslarning o'tkazuvchanligini o'zgarishi bilan namoyon bo'ladi, ya'ni bunday holat miya qon tomirlarining siqilishi-torayishi tufayli kelib chiqadi. Shuning uchun uzoq muddat chekuvchilarda nevrozik holatlar (nevroz) kelib chiqadi. Natijada asabning-ruhiyatning buzilishi, xotiraning zaiflashishi, bosh og'rishi, tez charchashlik, jizzakilik, jahldorlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, nikotin til uchidagi sezuvchi retseptorlarni paralichlab maza sezishni yo'qotadi. Ashaddiy chekuvchilarda ko'rish, rang ajratish qobiliyati pasayadi. To'r pardaning sezgirligi pasayadi. Glaukoma kasalligi paydo bo'lib, qon tomirlar ezilib, «to'r parda» ning qon bilan ta'minlanishi yomonlashib, ko'rish nervining izdan chiqishi natijasida kishi ko'r bo'lib qoladi.

Tovush ajratish va eshitish qobiliyati pasaya boradi. Quloq shang'illashi yoki bitishi yuz beradi. Bunga burun-yutqun bo'shlig'idagi yallig'lanish ham sababchi bo'ladi.

Shuningdek, markaziy asab tizimiga oid quyidagi klinik belgilar paydo bo'ladi:

1. Ko'ngil aynishi, qayd qilishlik.
2. Qo'zg'aluvchanlikning oshishi.
3. Jahl chiqqanda bo'shishlik.
4. Reaksiyalarning vaqtincha susayishi yoki kuchayishi.
5. Masalalarni echishda qiynalishlik.
6. Uyqusizlikning kuchayishi.

7. Diqqat va fikrlashning susayishi.
8. Tana massasining kamayishi va ishtahaning kamayishi.
9. Skelet mushaklarining bo'shashishi.
10. Qo'llarning titrashi.

Chekishning hazm a'zolari faoliyatiga ta'siri.

Ma'lumki, inson organizmi ovqat hazm qilish tizimi va a'zolarisiz yashay olmaydi. Chunki, organizmdagi barcha hujayra va to'qimalarga kerakli oziqa moddalari, vitamin va boshqa moddalarni ana shu tizim orqali yetkazilib, harakat va a'zolarining faoliyatini bir me'yorda ishlashini ta'minlab turadi. Shunday ekan ushbu tizim faoliyatini ham doimo asrab-avaylash eng muhim omillardan hisoblanadi. Ammo, tamaki, nosvoy, nasha va boshqalarni chekish, ularning tutinidagi nikotin, kannabioidlilar va chekish jarayonida hosil bo'lgan turli xil zararli zaharli moddalar, turli yo'llar bilan to'g'ridan-to'g'ri (bevosita) hamda nerv-asab tizimi (bilvosita) orqali ovqat hazm qilish tizimiga zararli - salbiy ta'sirlarini ko'rsatadi. Jumladan:

- 1) Til, milk, qattiq va yumshoq tanglay, halqum shilliq pardalarini yallig'lantiradi, ta'm bilishlik pasayadi va yo'qoladi.
- 2) Chekuvchining tishlari sarg'ayadi, tish emali yemiriladi, karies boshlanadi.
- 3) Og'izdan badbo'y hid kelib turadi. Shunga ko'ra ko'pchilik erkaklar chekuvchi ayollardan keladigan tamakining hidiga toqat qilmaydilar, va aksincha.
- 4) So'lak bezlarini ta'sirlab, so'lak ajralishini ko'paytiradi, tuflash ro'y beradi.
- 5) Kislotasi oshgan me'da shirasi surunkali gastrit paydo qiladi.
- 6) Me'da va ichaklarning katta va kichik peristaltik harakatlarini tormozlab, ovqat hazm qilish jarayonini buzadi..
- 7) Ovqat hazm qilish a'zolari faoliyat bilan bog'liq kasalliklarning paydo bo'lishi bemorlarga, ayniqsa, yomon ta'sir etadi. Ahvolni og'irlashtiradi.

Yurak – tomirlar tizimiga ta'siri

Agarda organizmdagi yurak to'xtasa nafas ham to'xtaydi va aksincha nafas to'xtasa yurak ham to'xtab, hayot tugaydi. Chunki har ikkilasining faoliyatini boshqarib turuvchi markazlar bir joyda uzunchoq miyada (bo'yinning yuqori qismi - ensada) joylashgan va hujayra-to'qimalar ham ana shu joyda, yoyilgan-tarqalgan holda joylashgan. Ma'lumki, qon orqali, yurak tomirlarni harakati tufayli butun organizmga kerakli kislorod va oziqa moddalarini etkazib beradi. Mittigina yurak qon tomirlar orqali bir kecha-kunduzda 6-7 tonna qonni o'ziga qabul qilib, qisqarishi hisobiga ushbu qonni butun tanaga tarqatadi. Yurak to'xtasa hayot tugaydi. Shunday ekan uni asrab-avaylashlik eng muhim masaladir. Shuning uchun ham har bir inson uni asrashlikni hech qachon esdan chiqarmasligi, uni zaharlamasligi kerak.

Chekishning yurak-tomirlar tizimi faoliyatiga ta'siri juda murakkab bo'lib, ular turli-tuman ko'rinishda va ikki fazali ta'siri bilan namoyon bo'ladi. Masalan:

- 1) Chekish paytida nikotin reflektor ravishda yurak qisqarish ritmini 18-20 tagacha tezlashtiradi, taxiokardiya yuz beradi, mayda tomirlarni qisqartiradi va u 2-

3 ta papiros chekilgandayoq boshlanib, siqilish 20-30 daqiqa davom etadi. 20-30 ta cheksa (kuniga) tomirlarning torayishi uzoq davom etadi.

2) Qonga buyrak usti bezi mag'iz qismidan adrenalin va noradrenalin kabi mediator-garmonlar chiqadi. Ular simmatik nerv tizimini qo'zg'atadi.

3) Natijada arterial qon bosimi oshadi. Gipertoniya yuz beradi.

4) Yurak toj tomirlarining siqilishi natijasida yurak mushaklari (miokard)ning kislorod va oziqa moddalari bilan ta'minlanishi yomonlashadi.

5) Tamaki tutuni ta'sirida qonning ivish jarayoni ortadi. Tromboz hosil bo'lish jarayoni havfi ortadi.

6) Vitaminlar (ayniqsa S) almashinuvi buzila boshlaydi.

7) Xolesterin almashinuvi buzilib, tomirlar devorida xolesterin yig'ila boshlaydi. Qonda erkin kislotalar, glitserin va oqsillarning oshishi, kuzatiladi.

8) Natijada tomirlar devorida aterosklerotik tugunchalar paydo bo'laboshlaydi. Ayniqsa 35 yoshdan oshganlarda bunday jarayon kuchaya boradi. To'qima-hujayralarning kislorod va ozuqa moddalri bilan ta'minlanishi yomonlasha boradi. Moddalar almashinuvi jarayoni susaya boradi va ular turli xil xastaliklarning paydo bo'lishiga sababchi bo'ladi.

9) Kashandalarda oyoq tomirlari torayib, endoartrit paydo bo'ladi. Oqsoqlana boshlaydi. Og'riq va boshqa holatlar yuz beradi.

10) Teri osti tomirlarining torayishi natijasida, teri harorati pasayadi, ajin tushadi. Tez qarish alomatlari kuzatiladi. Ayniqsa ayollarda - qizlarda tezroq ko'zga tashlanadi.

11) Yiliga 38 quti papiros chekuvchilarda «yurak toj tomirlari»ning bir tarmog'i, oyiga birnechta quti chekkanlarda koronar toj tomirlarining har uchchala tarmog'i zararlanadi.

12) Natijada «Stenokardiya», «Miokard infarkti» va «Insult» kasalliklari kelib chiqadi. Chekmaydiganlarga nisbatan chekuvchilarda ushbu kasalliklarning 12-13 marta ko'p uchrashi ilmiy asosda aniqlangan. AQShda yurak xastaliklari tufayli har yili 60000dan ortiq o'lim sodir bo'lar ekan (V.A.Frolov, 1968).

13) Qonda katexolaminlar, AKTG, o'sish garmoni, prolaktin, V-endorfin, kortizol, vazopressinlarning oshishi aniqlanadi.

14) Shuningdek, aorta anevrizmi, yurakning to'satdan to'xtashi kuzatiladi.

Nafas tizimi faoliyatiga ta'siri

Organizmda nafas tizimining muhimligi to'g'risida to'xtalmasa ham bo'ladi. Chekishning nafas tizimi, nafas yo'llariga hammadan ko'p zararli ekanligi ham barchaga ma'lum, chekish natijasida hosil bo'lgan tutunning zararli ta'sirlari yuqori nafas yo'llaridan boshlanadi. Natijada:

1) Yuqori va ichki nafas yo'llarida surunkali yallig'lanish jarayonlari paydo bo'laboshlaydi. Oqibatda traxeit, bronxit kasalliklar kelib chiqadi.

2) Ovoz boylamlariga ta'siri tufayli «chekuvchi ovozi» paydo bo'ladi. Ayniqsa ayollarda.

3) Bronxlarning shilliq pardalaridagi ikki qavatli tsilindrsimon, kipriksimon tebranuvchi epiteliy o'zgaradi, kiprikchalari yo'qolaboradi, qatlamlar soni ko'payadi, xujayralar ko'pburchakli shaklga o'tadi va ularning tashqi ta'sirotlarga chidamliligi o'zgaradi.

4) Kiprikchali hujayralar tebranib (1 soatda 40000 marta), chang zarralarini, shilliq-larni, bir soatda bir martagacha surib, himoya vazifani bajaradi. Ammo tutunning ta'siri tufayli, bunday tozalovchi-himoyalovchi vazifalarni izdan chiqaraboshlaydi.

5) To'plangan balg'amlar nerv tolalari uchlarining sezgirligini o'zgartirib, ta'sirlab, yo'tal paydo qiladi. Ayniqsa ertalab zo'rayadi. Kashandalar kechasi bilan yo'talib chiqadi. Bular chekuvchiga xos surunkali bronxitning belgisi hisoblanadi. Shuning uchun ham bunday chekuvchining uyiga o'g'ri tushmaydi. Chunki u doimo "hushyor" ("yo'talib") chiqadi.

6) O'pka to'qimalarida yallig'lanishlar kuchaya boradi.

7) O'pka to'qimasining elastikligi pasayadi.

8) Kashanda yurganida nafas olishning qiyinlashishidan shikoyat qiladi.

9) Chekuvchilarda nafas olish va chiqarishning og'irlashishi, nafas siqilishi-astma kasalligini og'irlashtiradi.

10) Chekish natijasida boshqa kasalliklarning zo'rayishi kuzatiladi.

11) Nafas yo'llari «rak» kasalligi, chekuvchilarda chekmaydiganlarga nisbatan 10-20marta ko'p uchraydi.

Endokrin bezlar faoliyati va ko'payish tizimiga ta'siri

Ma'lumki, odam organizmida bir qancha ichki sekretiya bezlari mavjudki, ularsiz hayotni tasavvur qilish mumkin emas. Ular gipofiz bezi, qalqonsimon bez, qalqonsimon bez oldi bezi, me'da osti bezi, timus, buyrak usti va jinsiy bezlar, jigar ham shular jumlasidandir. «Endokrin bezlar» deyilishiga sabab, ular o'zlari ishlab chiqargan, murakkab oqsillardan hosil bo'lgan, o'ta kuchli (1 grammning o'n millionidan ham kichik miqdorda) faol ta'sir etadigan, gormonlardan iborat. Bezlar ushbu gormonlarini to'g'ridan-to'g'ri qonga chiqaradi va ular organizmdagi barcha a'zolarining faoliyatini boshqarishda nerv tizimi bilan birgalikda qatnashadilar.

Endokrin bezlar ichida eng kichigi gipofiz bezi bo'lib, og'irligi 0,6- 0,8 gr. Eng katta bez jigar. Og'irligi 1,5kggacha boradi. Gipofiz eng kichik bo'lishiga qaramay barcha bezlarning faoliyatini o'zining sekretiysi bilan boshqarib turadi va u boshqa bezlar ustidan «dirijyorlik» vazifasini bajaradi. O'zi esa markaziy nerv tizimidagi gipotalamusga bo'ysunadi. Lekin, bularning hammasi miya po'stlog'idagi oliy nerv tizimiga tobe' hisoblanadi.

Ko'pchilik chekuvchilarda jinsiy bezlar faoliyati susayib, jinsiy ojizlik – impotentsiya kelib chiqadi. (N.N.Belzev, 1977)

Chekishning homiladorlik va homilaga zararli ta'sirlari quyida bayon etiladi.

T A J R I B A L A R

Tamakining ta'siri tajribada tekshirilganmi?

Ha. Tamakining hayvonlar organizmiga ta'sir etishini juda ko'p tajribalarda olimlar tomonidan tekshirib ko'rilgan va tegishli ilmiy xulosalar olingan.

Zuluklarda o'tkazilgan tajribalar

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, zulukning tanasiga tarkibida bir grammning bir ulushini tutuvchi eritmadan bir tomchi tomizilishi bilanoq, zulukda tirishish paydo bo'lgan va jonsizlangan. Bunday tajribalarni bir nechta zuluklarda sinab ko'rilishi nikotinning zuluklar organizmiga yomon ta'sir etib, uning mushak tizimini qisqartirib tirishishlikka olib kelib, o'lim bilan tugagani aniqlangan.

Sichqonlarda o'tkazilgan tajribalar

Sichqonlarning ko'ziga, tarkibida juda oz miqdorda nikotin tutuvchi suyuqlikdan bir tomchisini tomizilganda sichqonlar ham o'sha zahotiy oq tirishib qotib qolgan. Demak, nikotin sichqon organizmiga ham zaharli ta'sir etib, uning o'lim bilan tugashiga olib kelgan.

Quyondarda o'tkazilgan tajriba

Buning uchun har biri oltitadan bo'lgan, uchta guruhdan iborat bo'lgan, quyondardan olinib, birinchi guruh quyondarga tarkibida juda oz miqdorda nikotin tutuvchi eritmadan 8-9 oy mobaynida ularning vena qon tomirlariga vaqti-vaqti bilan yuborib borilganda tajriba muddati tugagach, quyondarni jonsizlantirib, ma'lum a'zolarini gistologik tekshiruvlardan o'tkazilgan.

Mikroskop ostida har bir a'zolarining tuzilishi, hujayra va to'qimalarning holati tekshirib ko'rilganda ko'pchilik a'zolarida turli xil salbiy, nonormal holatlar-o'zgarishlar bo'lganligi aniqlangan. Masalan, aortasida qopchasimon o'zgarishlar – tugunchalar borligi, buyrak usti bezlarining kattalashganligi, qon tomirlarining ichki devorlarida sklerotik-qattiqlashish, turli xil ko'rinishdagi tangachalar, blajkalar va boshqa a'zolarida ham anchagina turli xil o'zgarishlar borligi aniqlangan.

Ikkinchi guruh quyondarda esa boshqacharoq tajribalar o'tkazilgan, ya'ni sun'iy ravishda quyondarni «bangi-chekuvchi quyondarga» aylantirilgan. Buning uchun quyondaning burni ustiga rezinka va shisha naychadan foydalanib «chekish uchun moslama» yaratib, uning tumshug'iga o'rnatilgan va unga papiros chekkanga o'xshatib tamakini vaqti-vaqti bilan tutatib borilgan. Shu tariqa tajriba davom ettirilgan. Ushbu guruh quyondarning holatini boshqa normal, tamaki «chekmagan» guruhdagi quyondar holatlari bilan solishtirilganda birmuncha turli xil anatomik o'zgarishlar borligi aniqlangan.

Odamlarda olib borilgan tajriba

Olimlardan E.A.Sherbakov o'zida sinab ko'rgan. Olim aslida chekuvchi bo'lmagan. Sinash uchun u bir necha sigaretani ketma-ket chekaboshlagan. Oqibatda u avvalo tamakining yoqimsiz hidi va tutunning kayfini buzganligi, ko'zi yoshlanganligi, tutun ta'sirida qisqa-qisqa yo'talganligi, boshi aylanganligi, ko'ngli behuzur bo'lganligi, yuragida o'zgarish bo'lganligi va boshqa salbiy yoqimsiz holatlarga duch kelganligini sezgan va ular haqida ma'lumotlar yozgan.

Olamga mashhur yozuvchi L.N.Tolstoy o'zining «Yoshlik» degan hikoya asarida tamakining ta'sirini quyidagicha tariflaydi: «Nazarimda papiros chekib mazza qilayotgandek bo'ldim. Ammo og'zimda achimsiq maza, nafasimda esa noqulaylik sezdim. So'ngra bemalol cheka boshladim.

Uyni ham vaqt o'tishi bilan tamaki tutuni bosib ketdi, papiros chekayotgan naychada ham anchagina o'zgarishlar bo'ldi.

Oynaga qarasam rangim oppoq do'ka ro'molga o'xshab ko'rindi. Devonga yiqilib tushishimga ozgina qoldi. Ko'nglim aynib qusish darajasiga ham bordim. Go'yoki o'layotgandek bo'ldim va qo'rquvdan biror kishini yordamga chaqirmoqchi, doktor chaqirishlikni iltimos qilishni o'yladim. Lekin, biroz sabr qilishga to'g'ri keldi. Yaxshiki, ushbu holat ko'pga cho'zilmadi.

Boshimdagi og'riq yana kuchaygandek bo'ldi, bo'shshishlik, holdan toydirdi va shu tariqa uzoq muddat divanda yotdim» Mana sizga tamaki chekishning natijasi. Yuqoridagi kabi misollarni ko'plab keltirish mumkin. Bunday va shunga o'xshash birinchi bor chekkan, endigina chekishni boshlagan kishilarda ko'p hollarda uchraydi. Buni tamakidan o'tkir zaharlanishning belgilari deb tushuniladi. Keyinchalik esa kishi tamakini surunkalik chekish oqibatida avvalo unga o'rganib qoladi va endi o'ziga xos turli xil organizmda bo'ladigan, davolash qiyin bo'lgan, o'zgarishlar hisobiga surunkali zaharlanish belgilari paydo bo'laboshlaydi.

Tamaking bola organizmiga salbiy ta'siri

Ma'lumki, bola qanchalik yosh bo'lsa, o'zining anatomik va ayniqsa fiziologik hamda nozikligiga qarab kattalar organizmidan shunchalik farq qiladi. Shunga ko'ra tamaki katta kishilarga nisbatan yoshlarga yanada kuchliroq salbiy ta'sirlarini ko'rsatadi. Chunki esh organizm hali uncha takomiliga yetmagan va zaharli moddalarga juda kuchli sezgir bo'ladi.

Homilador ayol chekadigan bo'lsa, tug'iladigan bolaga tuzalib bo'lmas darajada zarar etadi. Adabiyotlardan ma'lumki, turli mamlakatlarda olib borilgan ilmiy-tadqiqotlar homiladorlik davrida chekkan ayollardan tug'ilgan bolalar vaznining chekmaydigan onalar tuqqan bolalar vazniga qaraganda ko'proq va o'rta hisobda muddatidan ilgari tug'ib qo'yishning 2-3 marta ko'p uchrashi aniqlangan. Agar ona chekmaganida o'lik tug'ilgan har beshta boladan bittasini tirik qolishi mumkinligi hisob-kitoblardan ma'lum bo'lgan. Xonada chekilgan bo'lsa, bunday xonada yosh bolalar yotsa uyqusi me'yorida bo'lmaydi, buziladi, ishtahasi yomon bo'ladi, tez-tez ichi buzilib turadi.

Bola chekishni boshlagan bo'lsa, ayniqsa, o'smirlik davrida kam qonlikka duchor bo'ladi, jizzaki bo'lib qoladi, maktabda darslarni yaxshi o'zlashtirmaydi, sportda orqada qoladi, tez-tez kasalliklarga duchor bo'ladigan holatga o'tib qoladi.

Bolalarning ish qobiliyatiga ta'makini ta'siri tekshirib ko'rilganda ma'lum bo'lganki, agar chekmaydigan o'quvchilarni ish qobiliyatini 100 foiz deb olinsa, bu ko'rsatgich kam chekadiganlarda 92% ko'p chekadiganlarda esa 77% tashkil qiladi. Chekadigan o'quvchilar o'rtasida bir sinfda ikki yil qoladiganlar ancha ko'p bo'lgan.

Shularni qayd etish kerakki, bolalar odatda berkitib shoshib-pishib chekadilar. Bunda tutunni tez tortishda xaroratining oshishi tezlashgani tufayli tamaki tez yonib, tamaki ichida yana boshqa zararli moddalar sintezlanib (rak keltirib chiqaruvchi benzpirenlar) tutun orqali nafas yo'llariga, o'pkaga kiradi.

O'smirlar odatda papiro'sni oxirigacha chekadilar, ko'pincha qolgan papiro'sni chekadilar, natijada papiro'sni ana shu qismi hammadan ham zararli hisoblanib, uning organizmga salbiy ta'siri yanada kuchayadi.

Bolalar odatda ovqatlanish uchun ajratilgan pulga papiro's olib chekadilar va shuningdek ular papiro'sni bir-birlariga uzatadilar. Natijada gigiyena qoidalari buzilib, bir-birlariga uzatadilar va ayrim yuqumli kasalliklarni tarqalishiga sababchi bo'ladilar. Chekib tashlangan papiro'sni olib chekish yanada katta havf tug'diradi.

Xulosa qilib aytganda, bolalarni chekishga o'rganishlari eng yaramas odatlardan va zaharli holatlardan hisoblanib, inson umrining qisqarishiga sabab bo'ladi.

Tamaking odam harakat faoliyatiga salbiy ta'siri.

Ma'lumki muntazam va me'yorda mehnat qilgan kishi jismoniy baquvvat va salomatligi yaxshi bo'ladi. Ammo, tamaki inson salomatligining havfli dushmanidir.

Ko'pgina o'tkazilgan tajribalarga ko'ra chekish natijasida odam mushak tizimining faoliyati, mushaklarning ishlash qobiliyati birmuncha susayganligi aniqlangan. Masalan, bir nechta sigaret chekilgach 10-15 daqiqadan keyin mushaklarning kuchi 15% ga kamayganligi aniqlangan. Yana qizig'i shundaki, chekadigan katta odamlarda charchashlik ushbu ko'rsatkichdan ham 9-15% ga kamayganligi tasdiqlangan.

Sportchilarda ham tajribalar

O'tkazilganmi?

Ha, bunday tadqiqotda tajribalar juda ko'p o'tkazilgan. Masalan, mushaklar koordinatsiyasining o'zaro muvofiqlashishini tekshirib ko'rilganda chekish natijasida oradan bir oz vaqt o'tgach koordinatsiyalanish 23,5%ga susaygan. Shuningdek, sportning barcha turlarida ham chekishning sportchi faoliyatiga salbiy ta'siri haqida juda ko'p ma'lumotlar bor. Masalan, bir dona sigareta chekish to'pni nishonga etkazishni 12%ga, ikki dona sigaret esa 14,5% ga kamaytirgan. Kashandalarning ish qobiliyati chekmaydiganlarga qaraganda ancha pastligi azaldan ma'lum.

AQShda o'tkazilgan tajribalar shuni ko'rsatganki, kashandalarning qobiliyatsizligi tufayli Ilova ravishda yo'qotilgan ish kunlari 77 mln., kasal bo'lib, to'shakda o'tkazilgan kunlar soni 88 mln., ish qobiliyati pasayib ketgan kunlar 306 mln. gacha etgan. 45-64 yoshli erkaklarning chekishi tufayli yo'qotilgan ish kunlari ish qobiliyati yo'qolgan umumiy kunlarning 28% ni tashkil qilgan.

Bulardan tashqari, ta'maki chekish bilan ishlab chiqarish travmatizmi o'rtasida bog'lanish borligi, chekish tufayli travmatizmning har xil turlari ham etarli darajada bo'lganligi aniqlangan.

Tamaki chekishning aqliy mehnatga ta'siri qanday?

Ushbu masala ham muhim hisoblanadi. Chunki tamaking aqliy mehnatga ta'sirini bilishga ko'pchilik qiziqadi. Ochig'ini aytganda bu masala kashandalarning fikrlari bir-biriga qarama-qarshi bo'lishi ma'lum darajada sub'ektiv hisoblanadi.

Odamlarda ham tajriba o'tkazilgan. Buning uchun laboratoriya sharoitida ikki guruh talabalardan olib har biri 9 ta talabadan iborat bo'lgan va ularga deyarli bir xil darajada aqliy mehnat qiladigan ish topshirib, chekadigan guruhdagi talabalarining aqliy mehnat faoliyatining ko'rsatkichlari birmuncha pasayib ketganligi aniqlangan. Masalan:

Yodlash – 4.42% ga;

harflarni aniq ko'chirish – 7-9% ga;

sonlarni to'g'ri qo'yish – 5.55% ga;

harflarni ko'chirish tezligi – 1.02% ga;

xotira hajmi esa – 5.07% ga pasayib ketgan.

Ayrim chekuvchi kishilarning fikricha chekkanda go'yoki quvvatga to'lgandek va «Yorishgandek» bo'lib tuyuladi. Bunday fikrlarga qo'shilib bo'lmaydi. Aslida esa tamaki chekish kishining aqliy mehnat faoliyatini pasaytiradi, bajaradigan ish hajmini kamaytiradi va uning sifatini yomonlashtiradi.

Xulosa qilib shuni aniq aytish kerakki, tamaki odam ish qobiliyatini chin emas, balki sohta stimulyatoridir. Tamaki kishining ish qobiliyatini oshiradi degan fikr asossiz va sohtadir.

Shuni hisobga olish kerakki, qish kunlari havoning buzilish havfi yanada ortadi, chunki uyni shamollatishlar birmuncha qiyinlashadi.

Shuning uchun ham chekilsa xonada o'tirgan kishilar ko'pincha bosh og'rishi, bosh aylanishi, yurakning tez-tez urishi va tez charchagandek bo'lishlaridan shikoyat qiladilar. Bunday holatlar uzoq vaqt davom etaversa, u holda tamaki chekmaydigan kishilarda tamaki zaharidan surunkali zaharlanish ro'y berishi mumkin. Bunday holatlar bolalar, xomilador aëllar uchun ayniqsa xavflidir.

Davlat chekish natijasida kelib chiqadigan ëki qaytalaydigan turli xildagi yo'qotilgan ish qobiliyatsizligiga bir talay mablag'lar sarflaydi.

Tamaki chekishning homiladorlikka ta'siri

Ma'lumotlarga ko'ra, AQSh da chekuvchi ayollarning ko'payib borishi ko'pchilikni tashvishga salmoqda, bu o'rinda ayniqsa, homilador aëllar masalasi tashvishli xol bo'lib qolmoqda (tug'riq yoshidagilarda 18-34 ësh). Chekish homiladorlikning kechishini yomonlashtiradi. Papiro's tutunidagi zararli moddalarning-narsalarning havo orqali va uning homilaga o'tish mexanizmini quyidagicha tushuntirish mumkin:

1. Nikotin qon tomirlarni qisqartirib homilaga kerak bo'lgan kislorod miqdorini hamda kerakli oziqa moddalarni kamaytiradi.

2. Tamaki tarkibidagi is gazi (SO) qondagi eritrotsitlardagi gemoglobin bilan birikib, kislorod xajmini kamaytirib, zararli ta'sir etadi.

3. Politsiklik aromatik karbon suv esa yo'ldosh va homiladagi ekzogen (ichki) organik birikmalarning metabolizmini o'zgartirib yuboradi.

Chekishning asorati. Chekishning homiladordagi asoratlari natijasida bevaqt bola tashlashlik ko'payadi. Homiladorlikning 37-haftasigacha bo'lgan davrda tug'ishlik 14%ni tashkil qiladi.

Ayniqsa homiladorlikning birinchi «uch oyligi»da bola tashlab qo'yishlik, kokain iste'mol qilganlarning 3% ida homiladorlikning to'xtatishi va o'lik to'g'ilishi, 25% ida muddatidan oldin tug'ib qo'yishlik xavfi kabilar. Bulardan tashqari, tirishishlik, aritmiya tutqanoq tutishi, shikastlanish, qaysiki ba'zan o'lim bilan tugashi mumkin.

Boshqa salbiy oqibatlarni quyidagicha izohlash mumkin:

1. Homiladorlikdagi asoratlar: muddatdan ilgari tug'ib qo'yishlik, yo'ldoshning ajralishi, onadagi paydo bo'lgan tutqanoq tutishi natijasida aritmiya va xomiladagi tepishishlar natijasida homilaning zararlanishi.

2. Kokainning homilaga ta'siri: a) homilaning o'sishdan qolishi; b) chaqaloqning kichik massa bilan tug'ilishi va kalla suyagi aylanasing kichikligi, v) siydik-tanosil a'zolarida tug'ma nuqsonlar, g) markaziy asab tizimida

etishmovchiliklar, d) asab tizimidagi kamchiliklar, e) so'zlashning buzilishi, yo) diqqat jalb etishlikdagi etishmaslik. Bulardan tashqari yana quyidagi salbiy ta'sirlar aniqlangan: miyada qon qo'yilishi, bosh miyaning ayrim joylarida qon quyilishi (insult), teratogen ta'sir, homila tuzilishdagi ayrim nuqsonlar va boshqalar.

Tamaki chekishning homilaga zararli ta'siri

Homiladagi oqibati. Homiladorlik davrida chekishlik, uning tarkibidagi zararli moddalarning salbiy ta'siri natijasida quyidagilar kuzatiladi:

1. Chaqaloq massasining kichkinaligi uning yashash qobiliyatini birinchi yilidayoq umri qisqa bo'lishiga sabab bo'ladi.

2. Nikotin yo'ldosh vorsinkalarida atroflik va gipovoskulyar holatlar keltirib chiqarib bachadon-yo'ldosh qon aylanishini yomonlashtirib, homila rivojlanishini, o'sishni sekinlashtiradi.

3. Nikotin ko'krak sutida ham uzoqroq saqlangani tufayli chaqaloqni ham zaharlab qo'yishi mumkin.

4. Homiladorning organizmdagi tiotsionat homilaning o'sishini sekinlashtiradi.

5. Tsianid va uning asosiy metaboliti gipotenziya chaqiradi, tsitoxromalarni faolsizlantiradi. B₁₂ vitaminining metabolizmiga qarshi ta'sir etadi, nervlarda degenerativ o'zgarishlar keltirib chiqaradi, qalqonsimon bez faoliyatini izdan chiqaradi.

6. Homiladorlikning organizmdagi tiotsionatning miqdor darajasi chekilgan sigaretaning soniga to'g'ri proporsionaldir. Tiotsionatning qondagi miqdorining yarmini kamayish vaqti 14 soat hisoblanadi. Demak, ushbu moddalar qonda uzoq vaqt saqlanganda o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi.

7. Passiv holda chekishlikning ham o'ziga xos zararli oqibatlari borligi aniqlangan.

8. Tamaki tutunini chaqaloqqa salbiy ta'sir etishi natijasida nafas yo'llari infeksiyasining kelib chiqishiga sabab bo'ladi va o'pkaga ham salbiy ta'sir etadi.

Xulosa qilib aytish kerakki, homiladorlikda va undan keyin ham chekkan ayol nafaqat o'ziga, avvalo homilaga va so'ngra chaqaloqqa ziyon keltiradi. Eng yaxshisi chekmaslik kerak!

Keyingi o'n yillarda AQShda homilador ayollar tomonidan iste'mol qilish masalasi ham muammolardan bo'lib qolgan ya'ni 1,1% homilador ayollarning chekishi muhim muammolardan bo'lib, ular asosan afrikalik va osiyoliklardan iborat.

Cekishga qarshi davolash ishlari nimalardan iborat bo'lishi kerak.

Ushbu masala ya'ni chekishga qarshi davolashni uyushtirish masalalari ancha murakkab ishlardan hisoblanadi. Chunki nikotinga o'rganib qolishlik ham haqiqiy narkomanlik – bangiliklardan biri hisoblanadi, G.P.Andrux (1977) nikotin narkomaniyasini 3 davrga bo'ladi. (turmush tarzi, odatlanish, qaram bo'lib qolishlik):

I.Davr tartibsiz chekish (bir kunda 5 ta sigareta chekish), chekish to'xtatilgach chekuvchining betoqatliligi. Bu davrda nikotin «Abstinentsiya»si bo'lmaydi.

II. Davr muntazam chekishlik (kuniga 5-15 ta chekish), qisman jismoniy qaramlik, «Tolerantlilik»ning oshishi, biroz abstinentsiya holati, ichki a'zolarida ayrim oqsashliklar. Chekish to'xtatilsa hammasi yo'qola boradi.

III. Davr-tolerantlilik yuqori darajaga etadi, abstinentsiya sindromi og'ir kechadi, jismoniy qaramlik, undan qutilishlikning qiyinligi (kuniga 1-1,5 pachka chekish), nahorga chekish, ovqat eb bo'lish bilan va kechasi chekishlik. Ayrim a'zolarida o'zgarishlar, nerv tizimida ham faoliyatning pasayishi kuzatiladi.

P. Andruks (1979) dori vositalarini ta'sir mexanizmiga ko'ra 3 guruhga bo'linadi:

1. O'rinbosar terapiya – ushbu davolashning mazmuni nikotinga o'xshash ta'sir etuvchi, uni o'rnini bosadigan preparatlardan foydalanishdir. Masalan – lobelin, tsiton, pilokarpin, tabeks, anabazin, vitaminlardan V- guruh vitaminlari, vitamin – S, glyutamin kislota kabilar.

Ushbu preparatlar vegetativ nerv tizimiga ta'sir etib, nikotinga talabni, chekishga bo'lgan xavasni kamaytiradi. Ana shu maqsadda «chaynaydigan rezina»dan ham foydalaniladi.

2. Simptomatik terapiya – bunda uyqu dorilar, og'riq qoldiruvchi, tinchlantiruvchi (valeriana, sibazon va boshqa preparatlar). Vositalardan qo'llanadi. Ular chekuvchilardagi ruhiy buzilishliklarni bartaraf etadi.

3. Aversion terapiya – ya'ni chekishga qarshi preparatlar shartli refleks hosil qilish yordamida bilan davolash usulidir. Ular quyidagi preparatlar: lyapis, kumush preparati, tannin eritmasi, glitserin, kollargol, apomorfina, emetin, termopsis o'ti, ruh nitrat, mis nitrat kabilar. Masalan, 0,5%li lyapis eritmasi bilan og'izni chayilsa nikotinga (chekishga) nisbatan jirkanish yomon ko'rib qolishlik paydo bo'ladi. Boshqa preparatlar ham shunday ta'sir etadi.

Tamaki chekishga qarshi qanday chora-tadbirlar ko'rilgan

Ushbu savolga avvalo «chekishni tashlash mumkinmi?» degan gaplarga «Ha, albatta mumkin» degan javobni baralla aytish lozim. Yana shuni ham aytish kerakki, agarda chekuvchi kishi o'z ixtiyori bilan qat'iy ravishda, jon dili bilan, o'z irodasini ishga solib, astoydil harakat qilmas ekan hech qanday chora-tadbirlar, davolash va davolanishlar foyda bermaydi. Bunday zararli odatni har qanday kishi bemalol tark etishi mumkin. Buning uchun har bir chekuvchi o'z xohishini ishga solishi kerak. Buning uchun avvalo papiro'sni oxirigacha chekmaslikdan boshlash va qat'iylikni ohirigacha yetkazish kerak.

Chekishga qarshi kurashlar avvaldan hozirgi kungacha ham turli ko'rinishlarda davlat miqyosida olib borilmoqda. Masalan, 1918 yilda N.A. Semashko (sobiq SSSR davridagi birinchi xalq sog'liqni saqlash komissari) maqolalar yozish va amaliy ishlar bilan boshlagan.

1975 yilda sobiq SSSRda sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan «Chekishning zarari haqida tashviqot ishlarini kuchaytirish» degan tsirkulyar xati chiqarilib mamlakat bo'ylab tarqatildi. Shuningdek «Xalq va sog'liqni saqlash xodimlari orasida chekishga qarshi chora-tadbirlarni ishlab chiqarish» nomli Davlat qarori chiqdi. Jamoatchilik orasida, tashkilotlarda, transportlarda davolash muassasalarida, restoran va boshqa jamoatchilik joylarida chekish taqiqlandi.

1976 yilda «Chekish va uning salomatlikka ta'siri» degan temada VOZning ekspert Qo'mitasida doklad qilindi. 1979 yili Stokgolmda ushbu masalada Umumjahon Konferentsiyasi o'tkazildi.

Shuningdek, 1983 yilda Kanadadagi Vinnipech shahrida xalqaro 5-konferentsiya o'tkazilib, unda 79 ta mamlakatlardan 1000ta vakillar qatnashdi.

AQShda papiro's pachkasiga kalla suyagi va suyaklarni ikkisimon rasmi chizilib, chekishning zararli ekani yozib qo'yiladi. Frantsiyada jamoatchilik joylarda chekkan kishiga katta jarima solinadi. Angliyada jamoatchilik oldida chekish hamda tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarish reklamalariga ruxsat etilmaydi.

Bizning Respublikamizda ham bunday ishlar borgan sari kuchaytirilmoqda. Lekin, eng ahamiyatlisi ushbu muammolarni hal qilishda mo''min-musulmonlar orasida va ayniqsa islom ta'limotida olib boriladigan tashviqot-targ'ibot ishlariga teng keladigan kuch bo'lmasa kerak, deb baralla ayta olamiz.

Shunday ekan chekishga qarshi olib boriladigan chora-tadbirlar quyidagicha bo'lishi kerak:

1. chekishni oldini olishdagi profilaktik ishlarni bolalikdan boshlash;
2. chekuvchilarga chekishning zarari haqida ma'ruzalar, suhbatlar orqali tushuntirish;
3. tamaki tutunining zararli ta'sirlarini kamaytirish;
4. chekmaydiganlar uchun passiv chekishlikning ta'sirini kamaytirish;
5. radio, televidenie, matbuotlar orqali chekishning zararli oqibatlarini tashviqot-targ'ibot ishlarini muntazam ravishda olib borish;

Savol: Chekishga qarshi qanday qonun-qoidalar bor?

Javob: Ha albatta, juda o'rinli savol. Bu haqda juda aniq javob berish mumkin, masalan, qonun kitobining VII bobi, 55-56-58-statyalari, (29-30betlar) ana shu masalalarga bag'ishlangan.

Jumladan, 55 statyada esa O'zbekiston Respublikasi fuqarolari chet eldan kelgan shaxslar va grajdanlik guvoxnomasiga ega bo'lmagan barcha shaxslarning ushbu qonunga rioya qilishligi va shaxsiy javobgarliklari belgilab qo'yilgan, 58-statya ushbu qonunni bajarilishiga bajarilishini nazorat qilishlikka qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasining Bosh prokurori hamda uning yordamchilari tomonidan Qonunni bajarilishini nazorat qilishlik Davlatimiz rahbarlari tomonidan ularga topshirilgan (Qonun 30-bet). Yuqoridagi qayd qilingan ma'lumotlar asosida, inson salomatligini yaxshilash va farovon turmushga intilish maqsadida, barcha millatlar uchun insoniyat uchun hayotdagi eng zararli odatlardan biri bo'lgan chekishga qarshi chora-tadbirlar hamma va hammamizning muhim vazifalarimizdan biri hisoblanadi. Tarixiy ma'nalarga ko'ra tamaki chekishning foydasi emas, balki uning organizm uchun, insoniyat uchun zararli ekani aniqlangach Ovrupodagi bir qancha mamlakatlarda tamaki chekishga qarshi nafaqat og'ir jazolar qo'llashgina emas, xatto o'lim jazosini qo'llashgacha borishgan. Masalan, Rossiya Romanovlar podshoxligida tamaki chekkan kishiga o'lim jazosi qo'llanilgan va mol mulki musodara qilingan. Keyinchalik Aleksey Mixayl podshoxligi «qamchi bilan savalash», savdogarlarning «burnini kesish» buyurilgan.

Ma'lumimgizkim, Butun Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining (VOZning) ko'p yillik statistik ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha eng muhim va eng birinchi o'rinda chekish va uning inson sog'lig'iga zararli, ekanligi keyingi 15-20 yillardan beri xar yili qayd etib kelinmoqda. Ushbu gapda xech qanday mubolaga o'rin yo'q va u ayni xaqiqatdir!

Chekishga qarshi kurash masalasining nihoyatda olamshumul ahamiyati borligini insoniyat uchun, uning sog'lig'i va hayot tarzi uchun eng katta zararli ekannini hisobga olib Jaxon Sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) o'zining 1970 yildagi 45-sesiyasida asosiy masala qilib qo'ydi va bu ishda sog'liqni saqlash bilan shug'ullanadigan birorta tashkilot qolmasligi haqida qaror qabul qilindi.

Chekishdan kelib chiqadigan zarar shu qadar kattaki, unga qarshi kurashish eng muhim ijtimoiy vazifa ekanligi o'qtirib o'tildi. Shuning uchun bu ish bilan faqat sog'liqni saqlash organlari emas, balki barcha xalq kurashishi xaqida qaror qabul qilindi va bu ish ikki yo'nalishda olib borilishi belgilandi:

Birinchisi – chekishga o'rganishning oldini olib borilishi.

Ikkinchisi – chekishga o'rganib qolganlarga chekishni tashlatish.

Natijada ushbu yo'nalishlar bo'yicha ko'pchilik mamlakatlarda, turli xil shakllarda tashviqot va targ'ibot ishlari keng ko'lamda boshlab yuborildi. Chekishga qarshi profilaktika ishlari juda ko'p mamlakatlarda olib borilgan.

Adabiyotlardan ma'lumki, Tokioda bo'lib o'tgan IX rakka qarshi xalqaro konferentsiyada chekishga qarshi kurash bo'yicha turli mamlakatlarda tashkil etilayotgan kompaniyalarning samaradorligi xaqida xabarlar berildi.

Rossiya, Italiya, Islandiya, Frantsiya va Shvetsiyada sigaretalarni telvideniyada reklama qilish man etilgan. Finlandiyada sigaretalarni radio va televideniyada faqat kechqurun soat 9 dan keyin reklama qilishga ruxsat etilgan. Germaniyada esa soat 7dan keyin, Kanadada esa kechqurun soat 9gacha ruxsat etilgan. Boshqa qator mamlakatlarda sigaretalarni reklama qilishlik hamda chekishga qarshi turli xil usullarni ishlata boshlaganlar.

Rossiya va AQShda chekishga qarshi profilaktika maqsadida ko'p yillar mobaynida turli shakllarda targ'ibot va tashviqot ishlari olib borilgan va hozirgi kunda ham bunday ishlar davom etmoqda.

Shvetsariyada chekishga qarshi kurash bo'yicha o'tkazilgan tajriba ishlari natijasida ma'lum bo'ldiki kashandalarning 40-60 foizi chekishni xech qanday kiyinchiliksiz tashlangan ekanlar.

AQShda o'tkazilgan tajribalar asosida olimlar quyidagi fikrlarni bayon qildilar:

1. Har bir chekuvchi bir kecha-kunduzda qancha sigaret chekayotganini qat'iy hisob-kitob qilib, iloji boricha kundan-kunga chekilayotgan sigareta sonini kamaytirib borishlikni lozim topishgan.

2. Chekkanda shoshmasdan chekishlik, tez-tez va chuqur-chuqur tortib chekish, shoshilib uzoq va chuqur chekishlarga barham berishlik.

3. Sigaretani oxirigacha chekmaslik, chunki unda zararli moddalarning ko'pi turubkacha oxirida bo'ladi.

4. Iloji boricha turubkasini uzun, tamakisi yaxshi tozalangan papiruslardan chekish kerak, chunki antinikotin filtirlar nikotinni taxminan 50% ushlab qolishi mumkin, oddiy qog'ozlarning kuchi 20 foizgacha etadi.

Olmoniyada chekishga qarshi «Lobesil» preparati (Berlinda ishlab chiqarilgan) davolash maqsadida qo'llanilgan. Bu pereparatlarning ta'sir qilish printsipti birxil. Sababi ular ta'sirining o'zaro o'xshashligi organizmda chekishga bo'lgan extiyojni kamaytiradi. Bu dorilarning zaharliligi nikotinga qaraganda ancha kam, ularni qo'llashlik muvaffaqiyat bilan tugagan. Kabinetga (maslaxatxonaga) murojaat qilinganlarning ko'pchiligi chekishni tashlagan. Ushbu preparatni qabul qilgan odam ko'pchilik hollarda uni icha boshlagan.

Bunda dastlabki kunlarda chekishni ko'ngli tusamay qoladi. Tabletka kuniga 4-5 mahal ovqatlanishdan oldin ichiladi. Davolash muddati 7-10 kun. Zarur bo'lsa keyinchalik yana 2-4 xafta qabul qilib, so'ngra sekin-asta tabletkalar ichish sonini kamaytirib borish kerak. Yurak tomir tizimida keskin o'zgarishlar bor bo'lgan kishi lobesilni ichmasligi kerak.

Yugoslaviyada «Kuzminovich tabletkasi» - tabeks chiqarilgan. Ta'siri lobesil tabletkasiga o'xshashdir. Tabeks tabletkasi quydagi sxema bo'yicha qo'llaniladi:

Birinchi 3 kunda, 6 tabletkadan (xar ikki soatda bir tabletkadan), so'ngra sekin asta kamaytirib borib, 25chi kuni bir tabletkaga tushiriladi.

Uning tarkibida nikotinning tuzilishiga o'xshash «tsitizin» alkaloidi bo'lib nikotinga o'xshash ta'sir etadi. Lekin nikotinga o'xshash zaxarli emas. Uni qo'llanilganda nerv hujayralarini «aldab» nikotinga nisbatan talabni kamaytiradi.

«Anabazin gidroxlodid» tabletkasi ham nikotinga, ko'proq tsitizinga o'xshash ta'sir etadi. U «Anabazis affilla» o'simligidan olinadi, qishloq xo'jalik zararkunandalariga qarshi qo'llaniladi. Unga ishlov beriladi, zaharliligi kamayadi. Uning ta'siri ham xuddi yuqoridagidek «aldashdan» iborat. 15-20 kun qo'llanilganda (sxemasi bo'yicha) chekishdan voz kechish sezilarli darajada bo'ladi.

«Benzedrin» preparati ham lobesil kabi ta'sir etadi. Nikotinga talabni kamaytiradi.

Sedativ, tinchlantiruvchi – tranklivizator pereparatlari (borm preparati, voleriana, nozepam va boshqalar) kishiga tinchlantiruvchi ta'sir qiladi.

Ular Ilova preparatlar hisobida qo'llaniladi.

Ayrim hollarda og'izni mis kuporosi eritmasi, protargol, kollargol tannin kabilar bilan chayish ham yaxshi natija bergani qayd etilgan.

Adabiyotlarda, igna sanchish (refleksoterapiya), gipnoz qilish yo'li (psixoterapiya) bilan davolashlar ham ma'lum darajada chekishdan qaytarish haqida so'z boradi.

Sport bilan shug'ullanish va bunda chekishdan voz kechish eng yaxshi odatlardan hisoblanadi. Axir, mashhur bokschilar, xokkeychi Anatoliy Firsov, dunyoga mashhur Pele va Eysebiolarning muvaffaqiyatlariga ularning chekmasliklari ham yordam bergan-ku!

1991 yildan AQShda transdermal, ya'ni teri ostiga tikib qo'yiladigan dori vositalari qo'llanila boshlandi. Natijada dori vositasi sekinlik bilan organizmga so'rilib, uzoq muddat ta'sir qiladi.

Yoshlar ko'pincha birato'la tashlashi, keksaroq kishilar sekinlik bilan, sonini kamaytirish, yarimta chekishlar bilan chekishni tashlamoqdalar.

Chekishni tashlagandagi «abstinent sindrom» ya'ni kayfiyatni buzilishi, toqatsizlik, vahima-tashvish, uyquning va ishtahaning buzilishi, terlash, yurak urishi, yurak ustida og'riq, kabilar bo'lgan taqdirda biroz chidam-matonatlilik qilinsa tezda bu belgilar yo'qoladi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu xayrli ishda shifokorlar, o'qituvchilar, tarbiyachilar, kasaba uyushma va tashkilotlar bilan birga olib borilsa, hamda uni maqsadga muvofiq doimo-muttasil, uzoq muddat tashviqot-targ'ibot ishlari, reklamalar bilan olib borilsa yaxshi samara beradi. Bir qancha kasalliklarni oldini olgan va balolarni yo'qotgan, Alloh bergan umrni saqlab qolishga o'z xissamizni qo'shgan bo'lamiz.

Amalda foydaliroq va ko'proq xollarda qo'llanilgan preparatlar lobelin, tsitizin va keyingi vaqtlarda anabazindan foydalanilmoqda. Lobelin va tsitizinlar yurak-tomir va nafas tizimini qo'zg'otadi. Lobelin «lobesil», tsitizin «tabeks» nomlari bilan tabletkalar holida chiqariladi. Preparatlar qo'llanilganda organizmda o'rganib qolingan nikotinga o'xshash ta'sir etib uni chekish to'xtatilgandagina «nikotinga ochlik» ni yo'qotadi. Ularni qo'llash instruksiyasi bo'yicha olib boriladi.

Keyingi paytlarda “anabazin gidroxlorid” qo'llanilmoqda. Uni o'zimizda fanlar Akademiyasining Bioorganik ilmiy-izlanish institutida olingan. Preparat

quydagicha qo'llaniladi. Boshlamasiga papiro's chekkandek kuniga 20-25 tabletkaga, so'ngra har kuni bir tabletkadan kamaytira boriladi. 20 kundan so'ng 10 kun mobaynida bir tabletkadan, bunda chekilmaslik kerak. Umumiy davolanish kursi 30 kun. So'ngra, agarda chekishni batamom tashlasa, davolash kursi yana qaytariladi.

«Igna sanchish» usuli bilan davolanish ham yaxshi natijalar bermoqda.

Apomorfın yordamida chekishga qarshi “salbiy-shartli refleks” usuli ham qo'llaniladi.

Gipnoz yordamida uxlatib qo'yib, tamaki tutiniga qarshi davolash usuli ham juda yaxshi samara bermoqda. Buning uchun shifokor chekuvchini gipnozdan oldin va undan keyin yaxshilab tushuntirish va eng asosiysi bemor ishonishi va xohishi bo'lishi kerak. Gipnoz bir oyda 3-4 marta qaytariladi.

Yana yaxshi samara beruvchi, o'z-o'zini ishontiruvchi, usul qo'llaniladi. Bunda bemor-chekuvchi doimo bir qancha so'zlarni qaytarib yuradi: «men chekishdan butunlay voz kechdim, endi chekmayman, cheksam boshimni og'ritadi, chekmasam yuragim, nafasim yaxshilanadi, o'zimni yaxshi his qilaman, papiro'sni ko'rsam ko'nglim aynaydi, endi og'zimga ham olmayman», kabi so'zlar.

Bulardan tashqari, boshqa jismoniy ishlar bilan shug'ullanish, cho'milish, ochiq havoda ko'proq yurishlik kerak. Achchiq narsalardan, ayniqsa spirtli ichimliklardan ichmasligi, yaxshi ovqatlanish, mineral suvlardan ichishi kerak.

Nikotin tutgan, qog'ozga singdirilgan surtma-moy «nikotinli leykoplastir»ni har soatda bir marta teriga, 16-24 soat davomida, yopishtirish usuli bilan chekishga qarshi davolash hamda «nikotinli rezinani chaynash» usuli (1984 yili) bilan ham chekishga qarshi davolash usulidan foydalanib, ma'lum darajada yutuqlarga erishilgan. Ilova dori sifatida nikotinning noretseptor antagonistlari bo'lmish, nikotin retseptorlari agonisti mekamilamin, antidepressant - doksepin, anksiolitik - buspiron kabi preparatlar ham chekishga qarshi kurashda foydalaniladi.

Aziz o'quvchi! Ma'lumki, ko'pincha chekkan kishi ichadi yoki aksincha – ichgan kishi chekadi. Xattoki ushbu holat ayrim shaxslarda uning turmush tarziga aylangan. Demak, yana eng yomoni u o'z organizmini ikki tomonlama zaxarlaydi.

XULOSA:

1. Eng yaxshisi, hurmatli o'quvchilar, turli xil kasalliklarni keltirib chiqaruvchi, mavjud kasalliklarni yomonlashtiruvchi, natijada o'lim sodir bo'lishiga sababchi sigareta chekishni tashlashlik, eng ma'qul ish hisoblanadi.

2. Chekish natijasida 90% o'pka raki kelib chiqishini hisobga olish shart.

3. Ayollardagi «ko'krak raki»dan ko'ra, chekuvchi ayollarda ko'proq «o'pka raki» uchraydi.

4. AQSh va boshqa ko'pchilik mamlakatlarda sodir bo'layotgan yong'in hodisalarining sababi sigareta chekishdan kelib chiqar ekan.

5. AQShda 100000 dan ortiq bolalar chekishni 13 yoshgacha bo'lgan davrda o'rganganlari aniqlangan.

6. «Passiv» chekish natijasida chekmaydigan oilalarga nisbatan chekuvchi oilalar o'rtasida o'pka raki 20% dan ortiq uchrashi ham qayd etilgan.

7. Tabobatdagi sog'liq uchun sarflanadigan xarajat chekuvchilar orasida 5000 dollardan ortiq ekanligi ham aniqlangan.

8. Chekuvchilardagi ishga yaroqsizlik kunlari ham (byulletenga) chekmaydiganlarga nisbatan 6,5 kun ortiq ekanligi hisoblab chiqilgan.

9. Jamoatchilik tomonidan bir pachka sigaret uchun sarflanadigan pulning miqdori 1990 yilda 2,89 dollarni tashkil qilgan.

10. AQSh da sog'lik uchun hamda ish qobiliyatini yo'qotganligi uchun sarflanadigan mablag' 1985 yilda 65 mld.ni tashkil qilgan bo'lsa, 1994 yilda 100 mld. ni tashkil qilgan.

Yuqoridagilardan ma'lumki, tamaki chekish ma'lumoti-ilmi past va hayoti nochor halq orasida, ayniqsa yoshlar va yosh ayollar orasida erta boshlanib, ularda odat tusiga kirib qoladi. Shuning uchun ham AQShda chekishga qarshi tashviqot va targ'ibot ishlari, profilaktika masalalari, ana shunday guruh odamlar ichida keskinroq olib borish lozim, deb topilgan.

Xulosa qilib aytganda, keyingi o'n yilliklarda, turli xil mamlakatlardagi ko'zga ko'rinarli kimyogar-olimlar, tibbiyot xodimlari, biologlar va boshqalar tomonidan olib borilgan qator salmoqli ilmiy ishlar qilindi. Natijada tamaki chekishlik, tamaki maxsulotlarini xar xil shaklda qa'bul qilishlik chekish, chaynash, nasvovoy sifatida qo'llash, ularning inson organizmiga insoniyatga, xalqqa, Vatanga, ijtimoiy xo'jaliklarga, oilaga nihoyatda zararli ekani juda ko'p misollarda aniqlangan.

Tamaki va tamaki maxsulotlari, nikotin, avvalo to'g'ridan-to'g'ri odam organizmiga zaxarli ta'sir etadi. Organizmning salbiy ta'surotlarga ko'rsatadigan qarshiligini, himoya reaksiyasini, organizm immun tizimi faoliyatini kamaytiradi.

Mavjud kasalliklarning kechishini tezlatadi va taraqqiy etishini kuchaytiradi. Ayniqsa yomon o'simtalarning rivojlanish jarayonini kuchaytiradi.

Turli xil kasalliklarning kelib chiqishiga sababchi bo'ladi.

Tamaki chekish bolalarning, ayniqsa yosh bolalarning, rivojlanishiga o'smirlarga, qiz bolalarga, yosh xotin-qizlarga, homiladorlarga, homilaga salbiy, zararli ta'sir ko'rsatadi.

O'sayotgan avlodning ruhiyatiga, jismoniy holatiga, xarakteriga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, chekuvchilar bo'lgan havoda passiv chekuvchi bo'lganlar ham, ko'proq zararlanadilar.

Bulardan tashqari chekish natijasida oilaga, davlatga, jamiyatga, ishlab chiqarishga va ayniqsa chekuvchilarning o'ziga katta iqtisodiy, ma'naviy, ruhiy, ijtimoiy-sotsial zarar keltirishi tajribalar va ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan.

Aytish mumkinki keng ko'lamda, ko'pchilik mamlakatlarda olib borilgan va olib borilayotgan tashviqot va targ'ibot ishlari o'zining ijobiy samarasini bermoqda.

So'ngi so'z o'rnida: xar qanday olib borilgan ishlar, urinishlar tashviqot va targ'ibot ishlariga nisbatan eng samaradorligi, natijaliligi va eng muhimi chekuvchining o'zidagi xulosa va irodadir deyishga haqlimiz!

Xurmatli o'quvchi, shu o'rinda aytib o'tmoqchimizki, bunday hayot tarzidagi o'ta zararli bo'lgan chekishning oqibati va xalq farovonligiga doimo putur etkazib kelayotgan nashavandalik, barcha mamlakatlarda ham ana shunday ko'rinishlarda davom etib kelmoqda desak xech mubolag'a bo'lmasligiga ishonamiz.

Nazorat savollar.

1. Zararli odatlarga qarshi kurashda sog'lom turmush tarziga ta'siri qanday.
2. Tamaki chekish va uning zararlari haqida tushuntiring.
3. Chekishning odam organizmi uchun zararli oqibatlari qanday.
4. Chekishning hazm a'zolari faoliyatiga ta'siri qanday.
5. Tamakining odam harakat faoliyatiga salbiy ta'siri qanday.
6. Chekishga qarshi davolash ishlari nimalardan iborat bo'lishi kerakligini tushuntiring.

MAVZU: № 6 ALKOGOLIZM VA UNING ZARARLI OQIBATLARI

Agar odamlar aroq, vino, tamaki va afyun
bilan o'zlarini gang qilmasalar edi,
hayotda qanday baxtli o'zgarishlar bo'lar edi.
L.Tolstoy

Reja:

1. Alkogolizmning tarixi.
2. Alkogolning organizmga zararli ta'sirlari.
3. Alkogoldan o'tkir zaharlanish.
4. Surunkali ichkilikbozlik va alkogolizm nima.
5. Alkogolning organizmdagi metabolizmi (Taqdiri)
6. Aroq v arak. Rak oldi kasalliklari.
7. Alkogolizmni oldini olish.
8. Alkogolizmga qarshi kurash.

Tayanch so`z va iboralar: Gastrit, entririt, kolit, etil spirt, atsetaldegid, antiseptik, dezinfektant, sindrom

Tabiatdagi barcha mavjudotlar orasida inson eng komil va ulug' zotdir. Shuning uchun ham har bir odam bu yuksak nomga munosib bo'lishi kerak. Shu bilan birga o'z salomatligi, oilasining baxti va mustahkamligi, kelgusida sog'lom va ma'naviy yuksak darajadagi avlodni etishtirish hamda ozod-mustaqil jamiyatning munosib a'zosi bo'lishi uchun kurashishi kerak.

Xalqimizda «xalq sog'lig'i - jamiyat boyligi» deb bekorga aytilmagan. Shuning uchun ham Davlatimiz-hukumatimiz xalq sog'lig'ini saqlash sohasida katta g'amxo'rlik qilmoqda.

Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra «gipertoniya (xafaqon)» va «yurak ishemik kasalliklari» bilan og'rikan bemorlarning miokard infarkti xastaligi darajasigacha borishda spirtli ichimliklar iste'mol qilishlik sababchi bo'lib qolmoqda.

Surunkali alkogolli ichimlik ichib, unga muhtalo bo'lib, qizil o'ngachidan qon oqishi natijasida o'lganlarning soni 60%ni tashkil etadi.

Alkogoliklarning ko'pchiligi og'iz bo'shlig'i va qizilo'ngach kasalligiga uchraydi.

Ichkilikbozlarning 90%i gastrit, me'da va 12 barmoq ichak yarasi va me'da osti bezi kasalligi va boshqa a'zolarining kasalligi bilan og'riydi.

Surunkali alkogol iste'mol-qabul qilgan va alkogoliklarning yashash davri, ichmaganlarga nisbatan 10-15 yil qisqa ekanligi ham aniqlangan.

Frantsuz olimi Topdosnoning aniqlashicha baxtsiz hodisalar alkogoliklarda ichmaganlarga nisbatan 35 marta ko'p uchrar ekan.

VOZ ma'lumotlariga ko'ra planetamizda har yili 1500000 kishi hayotdan ko'z yumar ekan.

Alkogol tufayli ishlab chiqarishda, qishloq xo'jaligida ko'plab mayib bo'lishliklar - travmatizm 4,6% uchraydi va ularning 46,4%i o'lim bilan tugaydi. Alkogolizm bolalarning ruhiy jihatidan nogiron bo'lib tug'ilishiga sababchi

bo'ladi. Ota-ona yoki ularning birortasi tufayli hozirgi kunda har oltinchi bolaning, ya'ni tug'ilgan chaqaloqlarning ruhiy va jismoniy kamchiliklar bilan dunyoga 137 kelayotganligining aniqlanganligi sir emas. Bunday bolalar yomon o'qiydi, ayrimlari duduqlik, kechasi bo'lganda peshobini ushlayolmaslik xastaligi va boshqa patologik jarayonlar bilan tug'iladi. Surunkali alkogolizm xastaligining ko'pchilik qismi 20-22 yoshdagilarga (31,4 %) va 23-26 yoshlarga (40,4%) to'g'ri keladi. Ya'ni ayni novqiron ishlash qobiliyati yuqori bo'lganlarga to'g'ri keladi. Spirtli ichimliklarga duchor bo'lgan yoshlarning aksariyati 10-chi sinf, 8-chi sinfdagilar bo'lgani, hatto to'rtinchi sinfdagi o'quvchilarda ham uchragani juda achinarli holdir. Bunday bo'lishiga asosan oiladagi muhit sabab bo'lgan.

Ichkilikbozlik ayniqsa oilaga, korxonaga, muassasaga va davlatimizga katta zarar keltiradi. Alkogolizm - og'ip oqibatlariga olib keluvchi zararli odat, unga qarshi kurashish barchaning burchidir. Alkogolizm avloddan-avlodga (naslga) o'tmaydi, kishi aroqxo'r bo'lib tug'ilmaydi. U spirtli ichimliklarni oz-ozdan ichib yurish natijasida paydo bo'ladi. Ichkilikka ruju qo'ygan kishi o'zini-o'zi harob qiladi. Hozirgi kunda me'da-ichaklar, yurak tomir kasalliklari, rak kasalligi va boshqa kasalliklar bilan bir qatorda alkogolizmga qarshi kurashish ishlari ham olib borilayapti. Ushbu kitobchada salomatlikning ashaddiy dushmani bo'lgan ichkilikbozlik - alkogolizmga qarshi kurashish choralari haqida hikoya qilamiz. Bundan tashqari alkogolizmni kelib chiqish sabablari, spirtli ichimliklarni ichishlikning kishi organizmiga zararli ta'siri, ayniqsa yosh o'smirlar organizmiga hamda naslga yomon ta'sir ko'rsatishi, shuningdek gap ichkilikbozlik oqibatida oilaning buzilishi, mehnat qobiliyatining susayishi, turmush darajasining pasayishi, jismoniy hamda ma'naviy tushkunlikka tushishi, jamaotchilik oldida e'tibordan qolishi va jamiyatimizga dog' tushirishi kabilar haqida boradi.

Alkogolizmning tarixi.

Qadim zamonlarda inson yashash uchun tirikchilik o'tkazarkan, tashnalikni bosish uchun sut va har xil meva sharbatlarini ham ichgan. Bunday ichimliklar issiq joyda yoki oftobda turib qolganidagina achigan, bo'zaga aylangan, shu bilan birga uning ta'mi ham o'zgarib, qandaydir yangi «kayf qildiradigan xususiyat» kasb etgan. Uni iste'mol qilgan kishi g'amini unutgan, shu-shu kishilar kayf qiladigan ichimliklarning yangi xillarini izlab topishga uringanlar.

Evropa va Osiyo mamlakatlarida alximiklar kayf qiladigan ichimliklarni topish uchun ba'zan yashirin, ba'zan esa ochiqdan-ochiq minglab tajribalar o'tkazishgan.

Sharqda qiziq afsona bor. Rivoyatlarda aytilishicha bir kimyogar olim kishilarga baxt-saodat keltiradigan kashfiyot yaratmoqchi bo'lgan. U tajriba xonasiga xotini, bola-chaqasini ham kiritmay tajribalar o'tkaza boshlaydi. Ishga berilib ketgan olim ovqatni naridan beri eb, qolgan ovqat, choy va boshqa taomlarni bir idishga yig'avergan. Bir kuni olim xona burchagidagi haligi idishdan achimsiq hid chiqqanidan juda ajablanadi. Unga qiziqish bilan qaraydi va bu hidning ovqat qoldiqlaridan ajralgan suyuqlikdan chiqayotganini aniqlaydi. Shundan so'ng olim idish ichidagi suyuqlikning xossasini o'rgana boshlaydi va undan ozgina totib ko'radi. Bu tiniq, rangsiz, taxir mazali, o'ziga xos hidli suyuqlik bo'lib, unda qandaydir yangi his paydo qiladi, charchog'ini yo'qotadi, dili hushnud

bo'lib, ko'zlari suzilib, boshi aylanadi. Shunda u insoniyat uchun juda foydali ichimlik topdim, deb ruhlanib ketadi va unga alkogol deb nom beradi. "Alkogol" - arabcha so'z bo'lib, hush yoqtiradigan degan ma'noni anglatadi.

Dastlabki paytlarda odamlar ichganda og'zini loyillatadigan, oshqozonga tushgach, qizdiradigan bu ichimlikni "otash suv" deb ham ataganlar.

O'shanda olim odamlarga balo, ofat va kulfat keltiradigan zahar topganini hayoliga ham keltirmagan edi.

Olim o'zi topgan ichimlikni ichgan odamlarning odamgarchilikdan chiqayotganini, turli kasalliklarga muhtalo bo'lib, xonavayron bo'layotganini o'z ko'zi bilan ko'rib, juda katta hato qilganini tushunadi. Unga la'natlar o'qib, o'zini-o'zi o'ldiradi.

Taxminan eramizdan 8000 yil ilgari kishilar mevalar, asal va sut boshqalardan 10-20 gradusli spirtli ichimliklar tayyorlash yo'lini bilganlar. Ko'hna Misrda palma daraxtining shirasidan kayf qiluvchi xonaki pivo tayërlaganlar.

Xitoyda ham guruchdan spirtli ichimlik - "xanshin" tayyorlashgan. Qadimgi Yunonistonda biya suti – qimizning va tuya suti (qumronning) kayf qilishi haqida ma'lumotlar bo'lgan. Rimliklar uzumdan musallas olish yo'lini bilganlar. Keyinchalik xonaki aroq, (samogon) tayyorlandi.

XVI-XVIII asrga kelib spirtli ichimliklarni ko'plab ishlab chiqarish va ichish Angliya, Germaniya, Shvetsiya va boshqa Ovrupo mamlakatlarida keng tarqaldi.

Akademik I.P.Pavlov "Vino insoniyatga quvonch keltirishdan ko'ra ko'proq g'am-g'ussa keltiradi, uning kasriga qolib qanchadan-qancha talantli va kuchli odamlar o'lib ketdi va o'lib ketmoqda", - deb ichkilikbozlikka qarshi kurashish zarurligini aytib o'tadi.

Ma'lumki, alkogolik spirtli ichimliklarni muntazam ichish natijasida har xil kasalliklarni kelib chiqishi, shaxsning ham jismonan, ham ruhan batamom izdan chiqishi, avlodning nogiron bo'lishi, irsiy kasalliklarni paydo bo'lishi, jinoyatlarga, hatto og'ir jinoyatlarga qo'l urishdek va boshqa bir qator salbiy oqibatlarini kelib chiqishiga qaramay dunyo bo'yicha ayniqsa spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish va tayyorlash borgan sari orta bordi. Lekin shunga qaramay ko'pchilik mamlakatlarda spirt va spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish asosiy boylik manbai bo'lib qoldi.

Odamlar ichkilikka ruju qo'yaboshladilar. Ayrim kishilar och qoringa hech qanday "gazzak"siz va stakanlab ichib olishganliklari tufayli og'ir mast bo'la boshladilar. Natijada "ichib o'lgan"larning soni orta bordi.

Yana qiziqarli ko'rsatgich, V.I.Pokrovskiy ma'lumotiga (1908-1910) ko'ra qishloq, aholisining har biriga bir yilda 14,8 litr, shaharliklarga 49,2 litr va yirik markazlarda esa 86,1 litr aroq to'g'ri kelgan.

SAVOL: Spirtli ichimliklar ichishning salbiy oqibatlari nimalardan iborat?

JAVOB: Spirtli ichimliklarni ko'plab ichishlik va surunkasiga iste'mol qilishlik turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi, mavjud xastaliklarni og'irlashtiradi, miokard infarktini va insult kabi kasalliklarni, jigar tsirrozi kasalligi hamda boshqalarni keltirib chiqaradi, oqibatda o'limga olib boradi. Masalan, VOZ ma'lumotiga ko'ra alkogolizmga muhtalo bo'lgan kishilarning soni 1930 yildan 1965 yilgacha bo'lgan davrda 50 martaga oshgan.

Frantsiyada (1972) alkogolizmga muhtalok bo'lganlarning soni har 1000 kishiga 40ta, jigar tsirroزيدan o'lganlarning soni har 100000 aholiga erkaklarda o'rtacha – 50,4 ayollarda - 20,98ni tashkil qilgan. Italiyada esa jigar tsirroزيدan o'lganlarning soni erkaklarda - 39,3, ayollarda esa - 14,9ni tashkil qilgan. Sobiq SSSRda bunday ahvol yanada yomonlashgan.

2. Alkogolning organizmga zararli ta'sirlari.

Hozirgi kunda alkogolning bir qancha turlari ma'lum bo'lib, ular bir-biridan fizik-ximiyaviy xossalari bilan farq qiladi. Shunga ko'ra, ularning organizmga ko'rsatadigan salbiy ta'siri, uxlatuvchi va narkoz qiluvchi kuchi ham turlichadir.

Etil (vino) spirti, aroq, konyak, pivo, samogon, rom, shampan vinosi, portveyn va boshqa tarkibida etil spirti tutuvchi har qanday ichimliklar alkogolli ichimliklarga kiradi.

Shuni aytib o'tish kerakki, birinchidan alkogolli ichimliklar tayyorlash jarayonida ko'pgina zaharli moddalar hosil bo'ladi. Ularni «sivush moylari» (turli kimyoviy birikmalar) deyiladi. Bular ayniqsa samogonda ko'p bo'ladi. Sivush moylari vino spirtiga nisbatan 19 marta zaharlidir. Ikkinchidan samogon tarkibida furfurol bo'ladi. U juda zaharli bo'lib, vino spirtiga nisbatan 33 marta zaharli hisoblanadi. Bundan tashqari, samogon tarkibida piridin moddasi bo'lib, u ham organizm uchun nihoyatda zaharlidir. Piridindan ozginasini teri ostiga yuborilsa, organizmni bo'shashtiradi va o'ldiradi. Samogonda yana boshqa zararli moddalardan atsetaldegid, trimetilamin, organik hamda azot achitqilari, oltingugurt va boshqa moddalar bo'ladi. Shuni ham qayd qilish kerak-ki, organik achitqilar (kislotalar) yordamida idish devorlarida metallarning erishidan hosil bo'lgan, organizm uchun zaharli hisoblangan, og'ir metallar (mis, temir, qo'rg'oshin va boshqalar)ning tuzlari, shuningdek metil spirti hosil bo'ladi va bunday alkogolli ichimliklarni ichgan kishilar zaharlanadi, ko'zi butunlay ko'rmi qoladi va u albatta o'lim bilan tugaydi.

Demak, alkogolli ichimliklarda (ayniqsa samogonda) o'tkir zaharli mahsulotlarning aralashmasi bo'lishini doimo esda tutish kerak.

Organizm esa bunday zaharli moddalarga juda ham sezuvchan bo'ladi. Spirt, xloroform va efir kabi moddalar hamma hujayralarga zaharli ta'sir etib, ularning hayot faoliyatini izdan chiqaradi. Teri va shilliq pardalarni ta'sirlantiradi, eg'larni eritadi, suvsizlantiradi. Alkogolli ichimlik ichilganda teridan bug'larning ko'plab ajralishi natijasida kishi sovuq sezadi, titrash-qaltirashlik paydo bo'ladi.

Spirt hujayra va to'qimalarni suvsizlantirib, yog'larni eritib va oqsillarni ivitgani uchun to'qimalar zichlashib qoladi, natijada uning burushtiruvchi ta'siri yuzaga chiqadi, hazm yo'llari organlari shilliq pardalarining alkogol bilan ta'sirlanishi nafasning reflektor yo'l bilan kuchayishiga, tomir urishining tezlashishiga va qon tomirlarning torayishiga, qon bosimining oshishiga, holsizlanishga sababchi bo'ladi.

Sof spirt protoplazmaga ta'sir etib, uni falajlaydi va o'ldiradi, shu tufayli mikroblarga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Spirtning bakteriyalar o'sishini to'xtatish (bakteriostatik) va bakteriyalarni o'ldirishlik (bakteritsid) ta'siri borligidan u meditsinada antiseptik va dezinfektant modda sifatida ishlatiladi.

Spirit meditsinada teridagi hamda operatsiya qilinadigan joydagi mikroblarni o'ldirish, ya'ni antiseptik maqsadida hamda xirurgik asboblarni dezinfektsiya qilish uchun ishlatiladi.

Spirit to'qimalarga suvdan ham yaxshi shimiladi. Birinchi bor me'da shilliq pardasidan qonga so'rilib, organizmga tez tarqaladi.

Ichilgan spirtning 20%ga yaqini me'dada, qolgan qismi ingichka ichak vorsinkalari (ichak shilliq qavati ustini qoplagan tukchalar-so'rg'ichlar) orqali qonga so'riladi. Spirtning yana bir xususiyati, suvda yomon eriydigan zaharli moddalarni o'zida yaxshi eritadi va bu moddalarning me'da-ichak tizimidan qonga yaxshi so'rilishi tufayli organizmni zaharlanishini tezlashtiradi.

Spirit tez bug'lanuvchi, uchuvchan modda bo'lgani uchun ochiq idishlarda qoldirilsa tezda havoga uchib ketadi. Gazsimon holatda bu organizmga nafas yo'llari orqali kiradi. Shuning uchun spirt aralashgan havodan nafas olish zararlidir. Alkogolning organizmga kirishi uning havodagi konsentratsiyasi (quyuqligi)ga va nafas olishning davomiyligiga bog'liq. Bu esa alkogoldan havo orqali zaharlanish mumkinligini hamda alkogoldan zaharlangan odam uchun toza havoning zarurligini ko'rsatadi.

Konsentratsiyasi kuchli bo'lgan yoki ko'p miqdorda ichilgan alkogol shilliq pardalarni kuchli ta'sirlantiradi va yallig'lantiradi. Natijada achishish, og'riq, qusish, hazmning buzilishi vujudga keladi. 4-7 gradusli spirti bor ichimliklar ichilganda me'da shirasi ko'payadi. 40 gradus va undan ortiq konsentratsiyadagi alkogol ichilganda u me'da – ichak devorlarini ta'sirlantirib, reflektor yo'l bilan avval oshqozon shirasi miqdorini ko'paytiradi, so'ngra uzoq muddatga (bir necha kun davomida) shira ajralishini kamaytiradi boradi. Natijada hazm qilish sekinlasha boradi, kerakli oziq moddalarning organizmga so'rilishi buziladi. Oshqozon shilliq pardasini yallig'lanishi «gastrit» hamda «enterit» va «kolit» kabi kasalliklarni paydo bo'lishiga sababchi bo'ladi.

Gastrit, enterit, kolit kasalliklari o'tkir yoki surunkali holda kechishi yoki qo'shilib ketishi ham mumkin. Bu hodisa o'tkir yoki surunkali «gastroenterokolit» deb ataladi. Bemor vaqtida vrachga bormay davolanish o'rniga qayta-qayta otib yuraversa yallig'lanishi zo'rayib, me'da va o'n ikki barmoq ichak yarasi paydo bo'lib, dori-darmon, parhez bilan davolanishni talab etadi. Dori-darmon naf bermasa me'da va o'n ikki barmoq ichakning yara qismi xirurgik yo'l bilan olib tashlanadi. Davolanmay ichishni davom ettiraversa «rak»ka aylanadi.

Ichilgan alkogol avval nerv-asab tizimiga ta'sir qiladi. Natijada bosh miya, orqa miya, uzunchoq, miyaga, ayniqsa gavda muvozanatini boshqaruvchi miyachaga talaygina zarar etadi.

Spirit birinchi galda bosh miya po'stlog'ining funktsional holatiga ta'sir ko'rsatadi. Olimlarning eng yangi uslubi bilan aniqlashlaricha bir marta ichilganda alkogolning ta'siri kishining miyasida va boshqa joylarda 15-30 kungacha saqlanar ekan. Shundan ma'lum bo'ladiki bir oyda ikki marta spirt ichimligi ichgan kishining bosh miya hujayra va to'qimalari alkogol ta'sirida doimo zararlanar ekan. Shifokor olimlarning ma'lumotlariga ko'ra shofyorlarning yo'lga chiqish oldidan muntazam ravishda meditsina ko'rigidan o'tkazganda ichilgan alkogolning organizmga bir necha kungacha ta'sir qilishi aniqlangan. Ularda yurak urishining

tezlashganligi, qon bosimining oshganligi, engil titrash, reflektor faoliyatning yuqoriligi, badanda (hujayra va to'qimalarda) suv yig'ilganligini (qovoq soliqlilari va boshqalar), diqqat turg'unligi va ruhiy-psixik harakat reaksiyasining buzilganligi kuzatiladi. Ulardan tashqari shofyorlarning mashina boshqarish qobiliyati ancha pasaygan. Ikki yil olib borilgan tekshiruv natijasida 55,9 % shofyorlarning organizmida uchragan alkogolning ta'siri borligi aniqlangan va ular boshqa ishga o'tkazilgan. Bu yo'lda yuz beradigan falokatlarning oldini olishda o'z samarasini bergan.

Ba'zi olimlar aroq organizmga ikkinchi kuni ham yaxshigina ta'sir qiladi deyishadi. Haqiqatdan ham, ichkilik ichgan kunini ertasiga kishining ahvolini, mehnatga qobiliyatini va bir qancha holatlarini hisobga olinsa bu gapning to'g'riligi o'z-o'zidan ayon bo'ladi. Alkogolli ichimliklardan tez-tez ichib turilganda jigar, tomoq, buyraklar, o'pka, miya, oshqozon, ichak, yurak ishiga katta zarar etadi, hayot uchun havo, kislorod juda zarur bo'lganligidan ularsiz hayot bo'lmaydi. Yuqori nafas yo'llari (burun, tomoq, bronxlar)dan o'tgan kislorod o'pkaga boradi. So'ngra o'pka pufakchalaridan kapilyarlar devori orqali qonga o'tadi. Organizmdan esa o'pka orqali keraksiz gazlar tashqi muhitga chiqarilib yuboriladi. Sog'lom kishi ozgina miqdorda ichkilik ichganda nafas olish oldiniga tezlashib, keyin susayadi, kislorod almashinuvi buziladi. Ko'p miqdorda spirtli ichimlik ichilganda nafas olish susaya borib, nafas markazi falajlanishi va nafas olish to'xtashi mumkin. Alkogol ayniqsa o'pkadagi gaz almashinuvda asosiy vazifani bajaruvchi eng mayda pufakchalar - «alveolalar» faoliyatini izdan chiqaradi. Ichkilikbozlikning yomon oqibatlaridan yana biri duch kelgan erda yotib qolib o'pkani, buyraklarni shamollatib qo'yishdir. Organizmning turli keraksiz zaharli moddalardan tozalab turuvchi buyrak faoliyati buzilsa unda kasallik ko'pincha o'lim bilan tugaydi.

Alkogoldan o'tkir zaharlanish.

Alkogol iste'mol qilinganda undan o'tkir zaharlanish mumkin. Bunda zaharlanishning uch darajasi tafovut etiladi.

Birinchi darajasi - bunda qo'zg'alish, eyforiya, o'zini-o'zi bardam tutish, vahima va qo'rquv alomatlari kamayadi, harakat pasayadi. Rangi-ro'yi qizarishi yoki biroz oqarishi mumkin. Yurak urish ritmi oshadi, ishtahasi yaxshilanadi, yaxshi narsalarni va'da qiladigan, sergap, o'zini tetik sezadigan, maqtanchoq, shoshqaloq va o'ylamasdan gapiradigan, serharakat bo'lib qoladi.

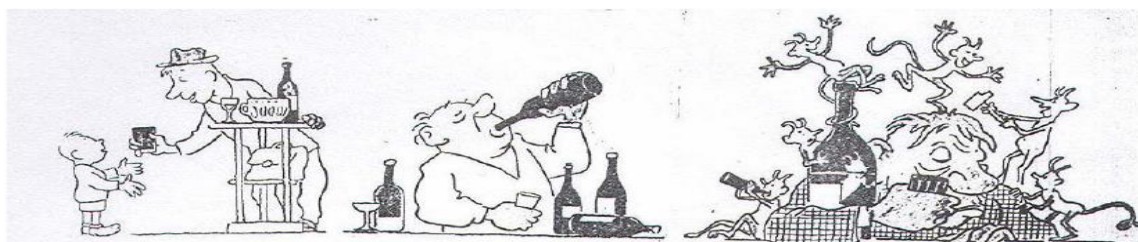
Ayrim hollarda eyforiya zaharxandalikka aylanadi, agressiv-tajovuzkor, yig'loqi, boshqalarni yomon ko'radigan, o'zgaralar unga go'yo dushmanlik qilmoqchi bo'ladiganga o'xshaydi, uning nazarida.

Bunday o'zgarishlarni paydo bo'lishining sababi alkogol ta'sirida bosh miya po'stloq qismidagi tormozlanish jarayonining izdan chiqishi va po'stloq osti markazlari o'zaro bog'lanishining buzilishi hisobiga ro'yobga chiqadi.

Ikkinchi darajasi - bunda markaziy asab tizimining yuqori qismlarida tormozlanish jarayonlari kuchayadi. Natijada umumiy bo'shashishlik aqliy faoliyatining susayishi, harakatda, yurishda noaniqlik, gapi-gapiga qovushmaydigan tartibsiz va tutruqsiz gaplarni o'zidan-o'zi gapiradigan holatga tushib qoladi. Beodoblarcha so'kinadigan, uyatsiz harakatlar, kurakda turmaydigan

xatti-harakatlar ba'zi sharmandagarchiliklar kuzatiladi. Bunday holatga tushishning sababi miyacha faoliyatining buzilishi miya po'stlog'i faoliyatining chukurroq tormozlanishidan kelib chiqadi.

Uchinchi darajasi - bunda ahvol ancha og'irlashadi. Chuqur aqliy buzilishlik, hatto koma holatiga tushib qolishi mumkin va oldin ko'rinishi qizarsa, so'ngra rangi-ro'yi oqarib ketadi. Ko'z qorachig'i keskin kichrayadi, tana harorati pasayadi, nafas susayadi, ba'zan to'xtab-to'xtab davom etadi. Pul'si tezlashadi, kuchsizlanadi.



31-rasm



Muskullarning tarangligi pasayadi. E'tgan joyini ho'l qilib qo'yishi va ifloslantirishi mumkin. Qusish paydo bo'ladi va ba'zan bunda ovqat moddasi nafas yo'lini to'sib qo'yishi va natijada o'lim sodir bo'lishi mumkin. Organizmning ayrim tizimlari va a'zolarining faoliyati buzila boshlashi mumkin. Titrash paydo bo'ladi.

Agarda zaharlanish uzoq davom etsa qonda zaharli moddalarning to'planishi, tez charchashlik, jizzakiliklar paydo bo'ladi. Og'ir zaharlanganda hech narsani eslamasligi mumkin. Zaharlanish 8-20 kun davom etishi mumkin. Bunda uyquning buzilishi, muvozanatning buzilishi, zaharlanish alomatlarining belgilari davom etishi mumkin. Shuning uchun bunday bemorlarni tezda klinikaga yotqizib, organizmni zaharlanishlardan va boshqa simptomatik davo-chora tadbirlari bajariladi.

Shuningdek zaharlanishni atipik shakli ham kuzatilishi mumkin. Bunday bemorlarda epileptik titrash, aql-zakovatning keskin o'zgarishi, nojo'ya harakatlar, ruhiyatni va aqlni keskin o'zgarishi, baqirish, jaholatlik, ahloq-odobda izdan chiqishlik, so'kag'onlilik, qo'pollik, engiltaklik kabi holatlar ko'zga tashlana boradi.

Surunkali ichkilikbozlik va alkogolizm nima.

SAVOL: Surunkali ichkilikbozlik nima?

JAVOB: Surunkali ichkilikbozlik deganda kishi haftasiga bir necha marta yoki kunda ichishga ruju qilsa unday kishini ichkilikboz deyiladi va u agarda davom-etaversa surunkali ichish deyiladi.

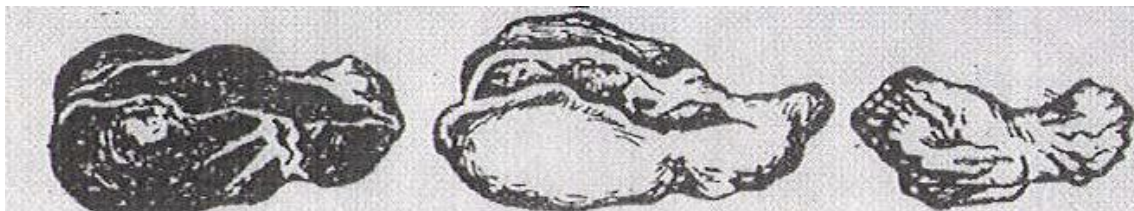
SAVOL: Alkogolizm deganda nimani tushunish kerak?

JAVOB: Alkogolizm - bu alkogol yoki alkogolli ichimliklardan doimo ichishga o'rgangan va usiz turaolmaydigan bo'lib qolgan, hamma vaqt dardi fikri alkogolli ichimliklardan ichishdan iborat hayot tarziga muhtalo bo'lgan, jismonan va ruhan odamgarchilikdan chiqqan kishining turmush tarzi tushiniladi. Bundan qutilish ancha mushkullashgan, og'ir, yaramas dard-xastalik hisoblanadi. Bunday bemorlar narkologik markazda va psixiatrik kasalxonalarda davolanadi.

SAVOL: Xumorilik nima?

JAVOB: Xumorilik ichkilikni muntazam ichadigan kishilarda bo'ladigan, nohush belgilardan hisoblanadi. Bunday holat ichish, chekish, narkotik va psixotrop moddalarni qabul qilmay qo'ysa yoki yo'qligidan iste'mol qilishlik to'xtatilsa paydo bo'ladi. Uni «Xumorilik belgisi» (Abstsinent sindrom) deyiladi. Belgisi - ichgan kishida ertasi kuni ushbu belgilar yuzaga keladi: umumiy loxaslik kuzatiladi, azoyi badani zir qaqshaydi, boshi og'riydi, boshi aylanadi, betoqat bo'ladi, ko'ngli aynib, qusadi. Uyquga to'ymaydi. Hadiksiraydigan bo'lib qoladi. Qo'rqqoq bo'ladi. Ko'ziga har xil narsalar ko'rinadi (gallyutsinatsiya holati).

Qon tanadagi hujayra va to'qimalarni kislorod bilan ta'minlaydi, hujayralardagi ishlatilgan va zararli moddalar esa, aksincha, qonga o'tadi. Keyinchalik qon o'pka, jigar va boshqa organlardan o'tganida bu moddalar tashqariga chiqarib yuboriladi. Alkogol organizmda to'planib, mazkur moddalarning almashinuvini buzadi.



Alkagol jigarni ishdan chiqaradi:

a- sog'lom kishining jigari; b-alkogolikni yog' bosib, o'zgarib ketgan jigari; v- jigar tsirrozi- alkogollikni mujmaygan jigar jigari tuzatib bo'lmaydigan darajada o'zgargan.

Alaxlaydi, qo'llari qaltiraydi, bir narsani yuqotganday qidiradi, topolmaydi, chunki o'zi bilmaydi. Tez-tez fikriga aroq keladi, qidiradi, bo'lsa ichadi, bo'lmasa qanday bo'lmasin, hatto o'g'rilik va qabix ishlardan ham tortinmaydi, spirtli ichimliklardan qanday bo'lmasin topib ichadi. So'ngra biroz 147 o'ziga keladi. Ichkilikboz va algogoliklarda "xumorilik" doimiy belgi hisoblanadi.

SAVOL: Alkogolizmni paydo bo'lishi va belgilari nimadan iborat?

JAVOB: Spirtli ichimliklarni ko'p va muttasil ichish oqibatida surunkali ichkilikbozlik - alkogolizm paydo bo'ladi. Uning quyidagi 4 ta bosqichi - davri tafovut etiladi.

Birinchi bosqich - boshlang'ich yoki nevrostenik bosqichida odam alkogolli ichimliklarga mayl qo'yadi va cag'alra mast bo'lib qoladi.

Ichkilik miqdorini borgan sari oshirib boradi - u endi ko'proq ichadigan bo'lib qoladi. Keyinchalik uning tinka-madori quriydigan, serzarda, emotsional (xayajon) beqaror, yomon uxlaydigan, vaqtdan erta uyg'onib ketadigan va ishga yaroqsiz bo'lib odamiylik qiyofasi salbiy tomonga o'zgarib boradi. Spirtli ichimliklar ichishda o'zini boshqarolmaydi - nazorat yo'qoladi.

Ikkinchi bosqich - ya'ni narkoman bo'lib qolishdir. O'rtacha yoki ruju qilish odam bu bosqichda alkogolli ichimliklarga ruju qilib, qancha ichayotganini bilmaydigan bo'lib qoladi. Vaqt o'tishi bilan ruhiy holati izdan chiqib boradi, ichki a'zolari va nerv tizimi shikast topadi. Birinchi bosqichdagi qayd etilgan belgilardan ayrimlari hamon davom etaveradi. Bu davrda jismonan alkogolga intilish "xumorilik sindromlarining" paydo bo'lishi. Endi organizmning zaharlanishi unga intilishga majbur qiladi. Alkogolga "ochlik" hissiyoti tug'iladi. Organizmning ko'pchilik tizimida, a'zolar faoliyatining birin-ketin izdan chiqib boshlashi kuzatiladi. Ertalabdan ahvoli yomonlashadi, terlaydi, boshi og'riydi, umumiy bo'shashishlik, qusish, ich ketish, qo'llarining titrashi, badanining qaqshab og'rishi, pulsning notekis o'zgarishi kabilar bilan kechadi. Buni yo'qotish uchun u qatiq (kefir), pomidor soki, tuzlangan bodring, vanna yoki dush qabul qilish bilan tarqatishga harakat qiladi. Ammo bular uzoqqa bormaydi va u yana alkogol ichish bilan o'zini asrashga harakat qiladi.

Uchinchi bosqich - og'ir, uchchiga chiqqan yoki entsefalopatik bosqich, ya'ni u ruhan va jismonan insongarchilikdan chiqqan davr. Odam bu bosqichda o'zini to'xtatolmaydigan nazoratni yo'qotgan holga tushib, ketma-ket surunkasiga ichaboshlaydi. Endi ichkilikni ko'taraolmaydigan bo'lib qoladi. Oxiri nerv faoliyatida buzilishlar yuzaga keladi. Ichki a'zolari va nerv tizimi turli xil dardlarga chalinadi. Aksariyat hollarda, "ALKOGOL PSIXOZI" ro'y beradi. Gallyutsinatsiya (yo'q narsaning bor bo'lib ko'rinishi), qo'rqish, alaxlash yuzaga keladi. Muttasil hadiksiraydigan, tashvishlanadigan, nohaq rashklanadigan bo'lib qoladi. Dahshatli tushlar ko'radi. Talvasaga tushadi, barmoqlarining titrashi kuchaya boradi. Dahshatli gallyutsinatsiya va eshitishlar paydo bo'lib, unga azob bera boshlaydi, buni "OQ ALAHLASH" deyiladi. Ko'p terlaydigan, titrashi davom etadigan bo'lib qoladi. Jinsiy jihatdan mijozi susayib ketadi (impotentsiya), quvvatsizlanadi, aqliy va jismoniy ojiz bo'lib qoladi. Uning tashqi ko'rinishini ko'rgan har qanday odam undan yiroqlashishga harakat qiladi. Shuningdek ichkilikka muhtalo bo'lish alkogol ta'siriga chidamlilikning pasayishi, natijasida organizmda og'ir nerv-psixik buzilishlar yana xarakterli tomoni o'z-o'zini tanqid qila bilmaslik tufayli ichimlikka muttasil berilib ketadi. Piyanistalikka xos, xususiyatni arab ma'rifatchisi Al-FARADJI chiroyli qilib, shunday ta'riflaydi: "Vino, aroq ichgan kishi to'rtta xususiyatga ega bo'ladi: boshlang'ich davrda tustovuq kabi tovlanadi – gerdayib, maqtonchoqlik va viqor bilan asta-sekin qadam tashlaydi yoki o'ltirgan bo'lsa atrof tevarakka alanglaydi. So'ngra maymun sifat

harakatlar bilan, barcha bilan hazillashib o'ynashadi, ashula aytadi yoki yig'laydi «men etimmanmi» deydi. Uchinchi davrda u o'zini sherdek bilib, maqtonchoqlik bilan gerdayib, o'z kuchiga yuqori baho beradi va oxirgi to'rtinchi bosqichda u cho'chqaga aylanadi – o'zini bilmay balchiqda yotib qoladi». Ajoyib o'xshatish, shunday emasmi?!

To'rtinchi bosqich - yuqorida qayd etilgan barcha belgilar chuqurlashadi. Ozgina miqdorda alkogolli ichimlik ichsa ham unga juda yomon, salbiy ta'sir etadi, biroz ko'proq ichsa ahvoli og'irlashadi va ichimlikning miqdori biroz oshsa ham kuchli-yomon ta'sir etadi. Miyasiga qon quyiladi (insult). Hushidan ketadi, umumiy narkoz holatiga tushib, nafas markazining falaji tufayli dunyodan ko'z yumadi.

Endigi har bir alkogol iste'mol qilishlikdan so'nggi to'xtatish vaqtida yuqorida qayd etilgan "xumorilik sindrom"larining barcha belgilari kuzatiladi va borgan sari og'irlashadi, psixoz holatlari paydo bo'ladi va u 10-12 soatlar davom etadi. O'zicha o'tib ketishi mumkin. Alkogolizmning vaqti o'tgach zo'riqqan shakllari 7 kunlar davom etadi. Ichkilik ichish davom etaveradi, insoniylik xususiyatlari yo'qolaboradi, yanada jismonan va ruhan izdan chiqa boshlaydi, turli og'ir turdagi gallyutsinatsiyalar paydo bo'ladi, oxiri o'zini-o'zi o'ldirishga urinishlar kuzatiladi. Alkogolikning umri qisqara boradi. Biror sabab bilan hayotdan erta ko'z yumadi.

Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra ichkilikbozlik oqibatida bo'ladigan o'lim, yurak-tomirlar xastaliklari va rak kasalligidan keyin, alkogolizm uchinchi o'rinni egallaydi.

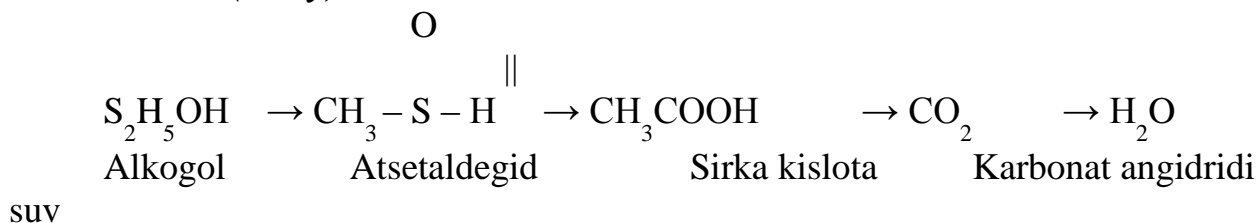
Spirтли ichimlik ichgan kishi xatti-harakati, reaksiyasining spirtning qondagi kontsentratsiyasiga bog'liqligi

Spirtning qondagi kontsentratsiyasi (gr/litr)	Axyon-axyon ichuvchi shaxsda	Tez-tez ichuvchi shaxsda
0,5 (boshlang'ich kontsentratsiya)	Eyforiyaga yaqin holat	O'zgarishsiz
0,75	Qarshilik, sergaklik	Ko'pincha, o'zgarishsiz
1,0 mastlik hola-ti desa bo'ladi	Harakat koordinatsiyasini buzilishi	Mastlik holatining boshlanishi
1,25 -1,50	O'zini tuta olmaslik, vaqti-vaqti bilan o'zini tutabilmaslik.	Roxatijon - eyforiya holati, harakat koordinatsiyasining o'zgarishi
2,0 – 2,5	Hushyorlik yo'qoladi, uxlash holati boshlanadi.	Emotsional motor holatini saqlashga harakat qilish
3,0 – 3,5	Tik turib qolish (stupor yoki me'yor)	Bo'shashgan lanjlik holati
5,0 va undan ortiq	O'lim chaqirish mumkin yoki gemodializ qilish mumkin bo'lgan holat	Hushsizlik holati

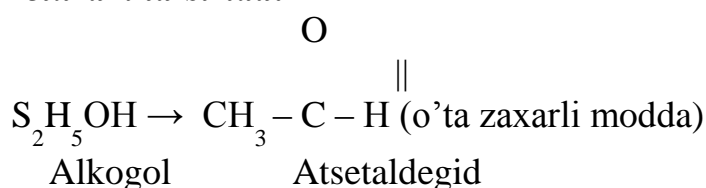
Alkogolning organizmdagi metabolizmi (taqdiri)

Etil spirti - alkogol organizmda, asosan jigar va ularni o'pka, buyrak hamda boshqa yo'llar bilan tashqi muhitga chiqarib yuboriladi. Metabolizm jarayoniga uchrab, uning 90-90% karbonat anhidridi va suvga aylanadi. Jigar xujayralari ichida bo'ladigan kimyoviy reaksiyalar quyidagilardan iborat:

Normal (oddiy) sharoitda:



Tetram ta'sirida:



Tetram – alkogolizmning davolashda qo'llaniladigan preparat.

Atsetaldegid – keton (o'ta zaxarli modda), qonda bo'lib, organizmni zaxarlab, o'lim sodir bo'lishiga sababchi bo'ladi. Spirtning qolgan qismi ter bezlari, siydik, so'lak, va ko'z yoshlari orqali organizmdan chiqib ketadi. Spirtning qondagi konsentratsiyasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar, bir xil tezlikda jigar xujayralarida metabolizmga (yuqoridagidek) uchraydi. Ya'ni me'yorida ishlayotgan jigar alkogolni 120mg/kg/soat tezlikda metabolizmga uchratadi, ya'ni, 70 kg massaga ega bo'lgan odamda, soatiga 10gr spirt organizmdan chiqib ketadi.

Spirt - alkogol degidrogenaza (ADG-asosan jigar va me'dada bo'ladigan ferment) hamda aldegiddegidrogenaza (AIDG-organizmining xamma joyida uchraydi) fermentlari ta'sirida metabolizmga uchraydi. Spirt (alkogol) jigar hujayralari (gepatotsit) ichidagi mikrosomal tizimda oksidlanib, atsetaldegidga aylanadi.

U juda zaharli, keton tuzilishidagi modda hisoblanadi.

Alkogol iste'mol qilishlikning xomiladorlikka salbiy ta'siri

Ma'lumki, alkogol yoki alkogolli ichimliklardan xomilador ayollar qabul qilsa, albatta uning salbiy ta'siri xomilada namoyon bo'ladi. Tug'ma nuqsonlar, nevrologik o'zgarishlar, homila taraqqiyotida o'zgarishlar - "Daun sindromi" va boshqalar bo'lishi juda ko'p ilmiy adabiyotlarda yoritilgan. Ch.P.Raut, A.Steren va B.Kosovskiylarning ta'kidlashicha Frantsiyada 1968 yili Lemone kitobida birinchi bo'lib yozgan. Alkogol ta'sirining belgilari va 1973 yilda D.Jonson tomonidan "**Homiladagi alkogol sindromi**" nomi bilan atagan. Ushbu belgilar yig'indisining oz-ko'pligi, darajasi iste'mol qilingan alkogol miqdoriga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq ekanligi xam qayd etilgan.

Agarda xomilador bir kunda 150 ml toza spirt iste'mol qilsa va undan 4-6 marta qabul qilsa bolalarning 1/3 da "**xomiladagi alkogol sindromi**" (qiskacha "XAS") kuzatilar ekan. Kamroq alkogol istemol qilinganida esa "**Homiladagi**

alkogol natijasi" (X.A.N.) nomli sindromi 1/3 qism bolalarda ro'yobga kelar ekan. 1/3 da ayrim bola tug'ilmasdan oldingi (prenatal) belgilar paydo bo'lar va 1/3 qismi sog'lom bo'lar ekan.

Nima uchun shunday bo'lishi mexanizmi to'la yoritilmagan bo'lsada, quyidagilar ilmiy asoslangan:

1) etanol (alkogol) amniotik suyuqlikda to'planadi va uni ona qornida bo'lmagan taqdirda ham ushbu suyuqlikda borligi aniqlangan. Shuning uchun ham ichilgan alkogolning uzoq vaqt xomilaga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

2) Xomiladorlikning 3 oyligi davrida qabul qilingan alkogolning ta'siri bola tug'ilgach uni o'qitishda yoki xulq-atvorida, bir necha bor kamchiliklari borligi sezilarli darajada aniqlangan.

3) Agarda sigaret ham chekkan bo'lsa alkogol ta'siri yanada sezilarli bo'lib bolaning bilim olishiga salbiy ta'sir etar ekan. Shuningdek, u nikotin, kofein, diazepamalar alkogol ta'sirini kuchaytirar ekan. Xatto postnatal tashqi muxit ham alkogolning xomilaga ta'sirini ko'rsatar ekan. Xatto postnatal tashqi muxit ham alkogolning xomilaga ta'sirini kuchaytirar ekan.

Quyida xomilaga alkogol salbiy ta'sirining sindromlari bayon etiladi: a) O'sishni to'xtatish (ayniqsa jasad va bosh miyani), b) markaziy asab tizimi faoliyatini izdan chiqarish, v) keyinchalik uchraydigan buzilishlar diqqatning buzilishi, harakatning o'zgarishi, reaksiyaning yomonlashishi, aqliy va eslash qobiliyatining pasayishi, tashkiliy ishlardagi noaniqliklar bilan qovushaolmaslik, jamoatchilik moslashmaslik, masalalarni echishda faoliyatning pastligi, g) yuz ko'rinishdagi maxsus nuqsonlar: kalla suyagining kichikligi, peshonaning do'ngligi va ko'z kosasining torligi, puchuqlik va kalta burunlik, lablarning nomutanosibliigi, yuqori labning yuqoriligi kabilar.

Alkogolning homilaga salbiy ta'sir oqibatlari

Homiladagi alkogol sindromi («XAS») quyidagi uchlik belgilari bilan xarakterlanadi: 1) O'sishning susayishi, 2) aqliy zaiflik, 3) chaqaloq yuz ko'rinishining o'ziga xosligi.

Haqiqatdan ham alkogol belgilarini aniqlasa bo'ladigan aqli zaifliklarni keltirib chiqaradi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda ushbu belgilar chaqaloqlarda 1,7 (1000)taga nisbatan hisobidan uchraydi. «Daun sindromi» esa 1,3 (1000 hisobida) uchraydi. «XAS» va «XAN» sindromlari homilador onada alkogol qabul qilish natijasida embrionning alkogolga nisbatan sezgirligiga bog'liqdir va u kelgusida ham kamaymaydi. Diqqatning pastligi, harakatning kuchliligi 75-80% uchraydi. Jamoatchilikka moslashishlik hamda ularga o'rganishlilikning yomonligi, bunday kamchiliklar ishga joylashishga xalaqit beradi. Bola ulg'ayganida ham ushbu belgilar qoladi. Homiladorlikda kelib chiqadigan alkogolning asoratlaridan biri bola tashlashlik hollari 2-4 marta ko'payadi.

«Humorilik sindromi». Homilador ayol alkogol qabul qilishni to'xtatgach unda 8 soatdan keyin xumorilik belgilari yuzaga chiqadi. Bundan tashqari muddatidan ilgari bola tashlab qo'yishlik holatlari ko'payadi. Shuningdek emizikli ayol alkogol iste'mol qilsa sut bezi orqali chaqaloqqa o'tib, yomon oqibatlarga olib borishi mumkin.

Jigarni organizmdagi eng katta «**biokimyoviy laboratoriya**» deyishadi. Ma'lumki, jigar kishi organizmda juda katta ahamiyatga ega bo'lgan asoiy a'zolaridan hisoblanadi. Jigar tibbiyotda o'z faoliyatiga ko'ra «hazm» bezi deb ataladi. Jigar organizmda murakkab juda ko'p hizmatlarni ado etuvchi «**markaziy biokimyoviy laboratoriyadir**». Bundan tashqari jigarning ikkinchi nomi ham mavjud, ya'ni u eng katta endokrin bez hisoblanadi. (Uning og'irligi 1.5kg bo'lsa, gipofiz bezining og'irligi 0.6-0.8gr) Uning endokrin bez ekanligi birqancha moddalarni o'zida sintez qilib (xolesterin, vitamin K , glyukagon, globulinlar va b.) qonga chiqaradi. Jigar umuman inson organizmining normal va faol ishlashini ta'minlaydi. Shuningdek, juda ko'p va murakkab, turli xil funktsiyalarni bajaradi.

Jigar inson tanasining qorin bo'shlig'ida diafragmaning tagida, o'ng qovurga qisman chap qovurg'alar ostida joylashgan bo'lib, og'irligi 1,5 kg gacha boradi va organizmda **eng katta bez** hamda a'zo hisoblanadi. Rangi qo'ng'ir-qizg'ish, kattaroq o'ng bo'lagi bilan, kichikroq chap bo'lagi farqlanadi. O'rta qismining pastki yuzasidagi ko'ndalang chuqurcha jigar «**davrvozasi**» yoki «**qopqasi**» deb ataladi. Shu joydan jigarga arteriya, darvoza venasi, nervlar kiradi va jigarning o't yo'li o't pufagidan chiqqan yo'lga qo'shilib, 12 barmoq ichakka qo'shiladigan umumiy yo'lni hosil qiladi.

Jigar bir sutkada 600-700 gramm o't (safro) ishlab chiqaradi. Bu safro ovqat hazm bo'lishi hamda oziq moddalarning ichakdan qonga so'rilishida muhim rol o'ynaydi. Jigar oqsil, yog' va karbonsuvlar almashinuvida faol qatnashadi, modda almashinuvidan hosil bo'ladigan yoki tashqaridan kirgan zaharli moddalarni zararsizlantirib, himoya funktsiyasini ham bajaradi.

Jigar qon elementlari va gemoglobin hosil qilishda ham ishtirok etadi. U ma'lum miqdordagi qonni, masalan, organizmdagi qonni beshdan bir qismini o'z tomirlarida saqlaydi. Jigar safroni uzluksiz ishlab chiqaradi va o't yo'li orqali o'n ikki barmoq ichakka chiqaradi. Bu ovqat hazm qilish jarayonida sodir bo'ladi. Qolgan paytlarda hosil bo'lgan safro o't pufagida yig'ila boradi va u borgan sari quyushadi.

Qon orqali so'rilgan moddalar jigarga kelib unda murakkab moddalar, masalan, aminokislotalardan oqsillar (albuminlar, globuminlar va boshqalar) hosil bo'ladi.

Karbonsuvlardan va boshqalardan furuktoza, laktoza, glitserindan esa jigarda glyukoza sintezlanadi va undan glyukogen vujudga keladi. **Glyukogen** jigar hujayralarida zapas energiya sifatida saqlanadi.

Jigarda yog'simon moddalar (lipoidlar) ham hosil bo'ladi va qon orqali kerak bo'lgan tana a'zolariga tarqaladi. Jigarda xolesterin, protrombin va geparin ham sintezlanadi. Unda gemoglobinin parchalanadi va natijada bilirubin nomli pigment hosil bo'ladi. Jigar bu pigmentni suvda eriydigan holatga keltiradi. Organizmda oqsillarning parchalanishidan hosil bo'lgan modda ammiak, qisman siydik kislota jigarda mochevinaga aylanib siydik bilan chiqib ketadi, chunki mochevina kamroq zaharli va suvda eriydigan modda hisoblanadi. Shunday qilib **jigar 30 ga yaqin bo'lgan vazifalarni bajaradi**. Hazm a'zolarining ayrim surunkali kasalligida ma'lum sabablarga ko'ra organizmda zaharli moddalar hosil bo'lganda (masalan, alkogolizm va boshqalarda) jigarning funktsiyasi buziladi. Bu

esa jigar hujayralarini ishdan chiqaradi va uni og'ir kasallikka olib keladi, boshqa to'qimalar paydo bo'ladi. Natijada jigar tsirrozi, undan esa jigarning yomon o'simta kasalligi «**rak**» kelib chiqadi. Tibbiyotning bobokalonlaridan biri Abu Ali ibn Sino bundan ming yil muqaddam jigar haqida uning anatomiyasi va fizologiyasi haqida shuningdek jigarga taalluqli hastaliklar to'g'risida ko'p ma'lumotlar qoldirgan.

Ma'lumki, jigarda qon aylanish tizimining o'ziga xosligi uning organizmdagi rolini yanada yuqori bosqichga ko'taradi. Darvoza vena tizimi ovqat hazm qilish a'zolaridan yig'ilgan, o'zida oziqa moddalar tutgan qonni jigarga quyadi va bu qon jigarda qayta ishlanadi. Jigar arteriyasi esa jigar hujayralarini kislorod va boshqa kerakli oziq moddalar bilan ta'minlab, uning normal faoliyatini saqlab turadi.

Ikkala tizim jigarda juda katta (400 kv metr) satxga ega bo'lgan kapillyar tarmoqni hosil qiladi va u bir sutkada organizmda jigardan organizmdagi aylanadigan qonning beshdan to'rt qismi bilan ta'minlaydi. Bunda 80% qon darvoza venasi orqali o'tib, jigar hujayralarini ta'minlab turadi. Bir necha ming jigar hujayralari yig'ilib (0,5 kub millimetr hajmga ega bo'lgan) jigar bo'lakchalarini tashkil qiladi. Bunday bo'lakchalar jigarda bir necha million donadan iborat.

Jigar kasallanganida uning og'ir-engillik darajasi jigar hujayralarining qanchalik shikastlanganiga bog'liq. Bu hol klinik biokimeviy metodlar yordamida aniqlanadi. Tashqaridan qaraganda jigarning shikastlangani uncha ko'rinmasa ham aslida jigar hujayralarida chuqur o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Surunkasiga alkogolizmdan zaxarlanish jigar yallig'lanishini (gepatitni) keltirib chiqaradi va **o'tkir**, so'ngra **surunkali** gepatit bilan kasallanishga sabab bo'ladi. Bemorning yuz ko'zi shisha boshlaydi, shishib kattalashadi, ko'z soqqasining oqi sarg'ayadi ko'ngil aynaydi, kishi qusa boshlaydi, ishtaxa bo'g'iladi. Kasallikning bunday davom etishi natijasida jigar izdan chiqa boshlaydi. Biror kishi o'zini yaxshi xis etmasa, darmonsizlansa, quvvatsizlikdan shikoyat qilsa, yangi so'yilgan mol yoki qo'y jigarini tez-tez istemol qilish buyuriladi. Buni tavsiya etuvchilar jigar kishi qonini ko'paytiradi, quvvatini oshiradi deyishadi. Xo'sh shunday ekan jigar tarkibida qanday kimëviy moddalar bor? Bunga fan yutuqlari quydagicha javob beradi: jigar vaznini 70%i suvdan iborat. Lekin, suv miqdori normal holatda ham biror xastalik ro'y berganda ham keskin o'zgarib turadi. Bu kishi organizmida jigarning suv almashish jaraënida faol ishtirok etishini ko'rsatadi. Jigar shishi xastaligida qonda oqsillar miqdori kamayib ketadi. Suvning miqdori esa jigarning vazniga nisbatan 80% gacha ko'payadi. Jigarda ëg' miqdori ko'paysa suv miqdori 55% gacha pasayadi. Jigarning quruq (suvsiz) qismi esa uning vazniga nisbatan taxminan 30% ni tashkil etadi.

Ushbu quruq qismining yarmi oqsildan iborat bo'lib u asosan (90% atrofida) oqsillarning "globulinlar" deb atalmish qismiga to'g'ri keladi.

Oqsillarning qolgan qismi esa albumin, nukleoproteid va kollagenlardan iboratdir. Olimlardan A.Fisherning ma'lumotiga ko'ra inson jigari tarkibidagi nukleoproteidlarning ko'p qismini ribonukelein kislota (RNK) tashkil etib, uning miqdori 12 gramm atrofida bo'lar ekan. Dezoksiribonuklein kislota (DNK) esa

taxminan 4 grammni tashkil etar ekan. Jigarga (shuningdek qoratoloq va suyak ko'migi ham) xos bo'lgan maxsus oqsillardan **ferritin** ham jigarda ma'lum miqdorda uchraydi. Buning axamiyati katta hisoblanib, uning tarkibida ancha temir moddasi bor ekanligi ma'lum.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, jigarda fermentli oqsillar ancha uchraydi. Fermentli oqsillar boshqa organlarda ham uchraydi, lekin shunday fermentli oqsillar borki ular faqat jigarning o'zida uchraydi. Shu jihatdan jigar boshqa organlardan farq qiladi. Organizmdagi **tsistein** hamda **gistidin** deb atalgan oqsillar aminokislotalarni parchalovchi fermentlarning roli katta.

Bundan tashqari, jigarda mochevina sintezi, guanidinning sirka kislotasining metal radikali bilan birikishi, fosfor kislotasining glyukoza-6-fosfatdan ajralib chiqishi, glyukuron kislotasi efirli hosilalarining hosil bo'lishida jigar fermentlarining roli beqiyosdir. Ana shunday juda murakkab ximiëviy jaraënlarni faqatgina jigar va uning millionlab hujayralari bajara oladi xolos.

Jigar miqdorining taxminan 5% ni (ya'ni 150-200 grammni) **glikogen** tashkil qiladi. Bu juda ko'p monosaxaridlardan tashkil topgan karbonsuvlar bo'lib ular «polisaxaridlar» deb nomlanadi. Bizga ma'lum bo'lgan baxmal kletchatkalar ham polisaxaridlardan iboratdir.

Ayrim jigar xastaligida, ya'ni jigarning parenxima qismi kasallansa miqdori jigar hujayralari tarkibida ancha kamayib ketadi. Aksincha, ba'zi bir jigar xastaliklarida glikogenning miqdori ancha ko'payib, xatto jigar vaznining 20%ini **lipidlar** (yog'simon moddalar) tashkil qiladi. Shu miqdorda 1,5-2 %ini **fosfolipidlar** (fosfor hosilalari bilan qo'shaloq birikma hosil qilgan yog'simon moddalar) va 0,3-0,5 %ni esa xolesterin tashkil qiladi. Xolesterin ëg'simon moddalar qatorida inson va hayvonlar organizmida keng tarqalgan birikma hisoblanadi. Bu modda ateroskleroz, ya'ni tomirlar devorining qotishi, mo'rt bo'lib qolishi kasalligining kelib chiqishida katta rol o'ynaydi. Bu kasallikning kelib chiqishida tomirlar ichki bo'shlig'ining torayishi va kengayishini tartibga solib turuvchi nervlar vazifasi - funktsiyasining buzilishga sabab bo'ladi. Yosh bolalarda fosfatidlar almashinuvining buzilishi, kamqonlik va leykotsitoz kasalliklarida jigar va taloq kattalashib ketadi.

Bu xastalik «**Neman-Pik**» kasalligi nomi bilan yuritiladi. Mana shu kasallikda jigar normadagiga nisbatan ancha kattalashib ketadi.

Jigar o'z tarkibida boshqa organlarga nisbatan **vitaminlarni** ko'proq qabul qiladi. Shu jihatdan u eng boy organlardan hisoblanadi. Olimlardan Shenk va Kolbaning ma'lumotiga ko'ra (1961) unda pantoten kislotasi, vitamin S va vitamin RR - larning miqdori 10-15 milligrammni tashkil qilgan (100 gramm hom jigar hisobiga), shuningdek, vitamin A ning miqdori 7,5 milligrammni, vitamin V_2 4 milligrammni, vitamin V_{12} hamda vitamin V_1 lar E 2-2,3 milligrammni, biotin va vitamin V_1 lar esa 0,1-0,3 milligrammni tashkil etadi.

Jigarning mineral moddalarga boyligini ham eslatib o'tish kerak. Unda turli-tuman ximiyaviy birikmalar hamda yakka holdagi ximiyaviy elementlar - **nodir ma'danlar** bor. Jumladan jigar tarkibida natriy, kaliy, kaltsiy va magniy, temir elementlari shuningdek, mikroelementlardan rux, mis marganets, mishyak va

shunga o'xshash nodir elementlar uchraydi. Ayniqsa jigar tarkibidagi temir, mis, marganets va mishyaklar boshqa organlarga nisbatan ko'proq miqdordadir. Jigarining ba'zi bir kasalliklarida, undan ayrim ximiyaviy elementlarning miqdori keskin o'zgarib ko'payishi e'ki kamayib ketishi mumkin. Masalan, gemaxromatoz kasalligida (bu kasallik temir almashinuvining buzilishi bilan kechadi) temir elementi miqdori jigarda normadagidan (normada 0,2% ni tashkil etadi) 10 barobar oshib ketishi mumkin. Bu xastalikda temir **gemosiderin** hoida to'planadi Gemosiderin qondagi eritrotsitdagi gemoglobinning parchalanishi vaqtida hosil bo'ladigan pigment bo'lib u kolloidal temir gidroksidining oqsil kompleksidir.

Bundan jigar organizmda boshqa organlarga nisbatan o'z tarkibida har xil moddalarni, vitaminlarni hamda noyob ma'danlarni tutishi ko'rinib turibdi. Shuning uchun ba'zi bir xastaliklarda davo sifatida jigar tavsiya etiladi.

Mana Sizga jigarining o'ta murakkab vazifalarni bajaruvchi no'eb a'zo ekanligi, organizmdagi ahamiyatining nihoyatda beqi'isligi. Shunday ekan jigariningizni asrang va hech qachon «voy jigarim» demang, Azizlar!

Samagon ishlab chiqarish va ichish jinoyat

Etil vino spirti (alkogol), aroq, konyak, vino, portveytnlar, rom, brendi, viski, shampanskiy, samagon, musallas, pivo va boshqa tarkibida etil spirti tutuvchi ichimliklar **alkogolli ichimliklar** hisoblanadi.

Alkogolli ichimliklar tayyorlashda, ayniqsa samagon tayyorlash jarayonida bir qancha zaxarli moddalar paydo bo'ladi. Ularni «**sivush moylari**» deyiladi. Ular vino spirtiga nisbatan 19 marta zaxarlidir. Samagon tarkibidagi furfurool va piridinlar 33 marta zaxarli. Piridindan ozginasini eksperimental hayvonning terisi ostiga yuborilsa, bo'shashtirib o'ldiradi. Bulardan tashqari samagon tarkibida atsetaldegid, trimetilamin, oltingugurt, turli xildagi kislotalar, og'ir metallarning tuzlari, metil spirt va boshqa organik zararli kimyoviy moddalar bo'ladi. Metil spirti ko'zni mutloqo ko'r qilib, zaxarli ta'sir qilib, albatta o'ldiradi. Organizm bunday zaxarli moddalarga o'ta sezuvchan bo'ladi. Spirt teri va shilliq pardalarni ta'sirlantiradi, yog'larni eritadi, suvsizlantiradi, terida bug'lanish tezlashib, odam sovuqqotadi, titraydi. Qon tomirlarni toraytiradi, yurak urishini tezlatadi.

Spirt organizmning barcha tizimlari va a'zolariga (organlariga) va ularning to'qima-hujayralariga zararli ta'sir etadi va u tuxum hamda spermatazoidlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada **impotentsiya** va **bepushtlikka** olib keladi.

Spirt hujayra va protoplazma uchun zahar

Spirt hujayra va to'qimalarni suvsizlantirib, yog'larni eritgani va oqsillarni ivitgani uchun to'qimalar zichlashib qoladi. Natijada uning burishtiruvchi ta'siri seziladi. Hazm yo'llari va organlarning shilliq pardalarini ta'sirlantiradi, nafasni reflektor yo'l bilan kuchaytiradi, tomirlarni toraytiradi, qon bosimini o'zgartiradi va yurak ritmini ham o'zgartiradi.

Sof spirt protoplazmaga ta'sir etib, uni falajlaydi va o'ldiradi. Bakteriyalarning o'sishini to'xtatadi va yuqori kontsentratsiyada o'ldiradi. Shuning uchun ham meditsinada **antiseptik** va **dezinfektant** sifatida, jarrohlikda qo'lni tozalash uchun 70% ligi va jarrohlik asbob-uskunalarni dezinfektsiya qilishda 96%-ligi ishlatiladi. Alkogol eng avvalo bosh miya po'stlog'iga (nerv hujayralariga) ta'sir etib, uning faoliyatiga zararli va zaharli ta'sir etadi.

Nerv hujayralari qaytadan tiklanmaydi

Ichilgan har qanday spirtli ichimliklar (alkogol) avvalo organizmning nerv tizimiga ta'sir etadi. Buning natijasida bosh miyadagi miya po'stlog'i, undagi markazlar, uzunchoq miya, miyacha, orqa miyacha, so'ngra boshqa qismlari faoliyatiga zarar etkazadi.

Ma'lumki, bosh miyaning po'sloq qismida pastdagi barcha markazlarning in'ikosi (soyasi) joylashgan bo'lib, unda 14 millardan ko'p nerv hujayralari mavjud. Ular bir-birlari bilan chambarchas tutashgan bo'lib, shu tufayli cheksiz vazifalarni bajaradi. Miya po'stlog'i etti qavatdan iborat va ularda turli xil hujayra-to'qimalar mavjud bo'lib, barcha murakkab vazifalarni, kelgan xabarlarini tahlil (analiz-sintez) qilib, tegishli javoblar orqali organizmni boshqaradi, himoya qiladi, dirijyor sifatida ishlaydi. Buyruq beradi.

Alkogol haqiqiy narkotik moda sifatida birinchi galda miya po'stlog'i va markazlarga ta'sir qilib, ularning faoliyatini buzadi, ruhiyatni izdan chiqara boshlaydi. Chunki spirt yog' va yog'simon moddalarda yaxshi erigani uchun, bosh miya to'siqlaridan osonlikcha o'tib, uning hujayra-to'qimalariga joylashib, oz miqdordagisi ham faoliyatini izdan chiqaradi.

Olimlarning ma'lumotlariga ko'ra ichilgan alkogol hujayra-to'qimalarda **15-30 kungacha** saqlanar ekan. Shifokor V.P. Pikusning 2 yillik tajribasida, shofyorlarda yurak ritmining buzilishi, qon bosimining o'zgarishi, engil titrash, reflektor faoliyatning buzilishi, sezgirlikning o'zgarishi, hujayra-to'qimalarda suv yig'ilishi kuzatilgan. Shuningdek, diqqat turg'unligi, ruhiy va jismoniy harakat reaksiyasi buzilgan. Shofyorning mashinani boshqarish qobiliyati pasaygan. Ular 60 foizdan ortiq shofyorlarda tasdiqlangan.

Aroq va rak. Rak oldi kasalliklari

Ma'lumki, kasalliklarni davolashdan ko'ra uning oldini olishlik afzal-muhim hisoblanadi.

Hozirgi kunda inson salomatligiga putur etkazadigan va yomon oqibatlariga olib keladigan, eng ko'p tarqalgan kasalliklardan biri yurak-tomir xastaliklari bo'lsa, undan keyingi o'rinlarni yomon o'simta kasalligi – rak egallamoqda.

Ushbu kasallikning ikki xil turi mavjud bo'lib, birinchisi turli xil sabablarga ko'ra paydo bo'lgan «nonormal» hujayralar (rak hujayrasi) organizmning biror joyida joylashib olgach, jadal sur'atda, qobiqqa o'ralgan holda ko'paya boradi va atrofidagi to'qima-hujayralarga, a'zolarga o'z tazyiqini ko'rsatadi. O'simta borgan sari kattalashib boradi. Uni tegishli kimyoterapevtik dori vositalari bilan davolash hamda jarrohlik yo'li bilan olib tashlanadi. Shuning uchun u «beziënoq» (dobrokachestvenniy) nomini olgan. Ikkinchi xili «yomon sifatli» (zlokachestvenniy) deb atalib, u qobiqqa o'ralmay atrof tevarakka qarab ko'paya boradi va so'ngra limfa yoki qon tomirlar orqali organizmning boshqa joylariga tarqaladi. Rak kasalligi va onkologiya faniga Gippokrat va Abu Ali ibn Sinolar katta hissa qo'shishgan.

Hozirgi kunda rak kasalligining kelib chiqishi to'g'risida bir qancha nazariy-fikrlar bo'lib, **birinchisi** bo'yicha «onkoviruslar» sababchi bo'ladi. Ular asosan hayvonlarda, o'simliklarda ushbu kasallikni keltirib chiqaradi. **Ikkinchisi** turli xil sabablarga ko'ra kelib chiqadi, masalan, quyosh nurining ultrabinafsha to'lqinlari,

rentgen nurlari, radioaktiv nurlar, toshko'mir, margimush, slanets, neft qoldiqlari, qorakuya, qatron, o'zidan nur tarqatuvchi asbob-uskunalar, televizor va boshqalar, nur tarqatuvchi tog' jinslari, ayrim marmartoshlar, turli xil mexanik ta'sirotlar (miya chayqalishi, organlarning shikastlanishi) va boshqalar.

Rak kasalligining birqancha turlari mavjud: teri, bosh miya, og'iz, qizilo'ngach, meda, yo'g'on ichak, jigar, o'pka, leykoz (oq qon) tanachalari kasalligi va boshqalar.

Bularning kelib chiqishida ko'pincha rak oldi kasalliklari kuzatiladi: shuni alohida qayd etish kerakki, rak va rak oldi kasalliklarining kelib chiqishiga surunkali spirtli ichimliklardan iste'mol qilish hamda chekish asosiy omillardan hisoblanadi va ularning Yana boshqa salbiy ta'siri organizmda mavjud bo'lgan rak oldi va rak kasalliklarining rivojlanib ketishiga asosiy turtki bo'ladi. Shuning uchun ham spirt ichimliklar ichish va chekishdan saqlanish, rak va rak oldi kasalliklarida saqlanishda eng muhim ahamiyatga ega.

Ichkilikbozlik va travmatizm

Alkogolli ichimliklardan iste'mol qilish natijasida turli xil shikastlanishlar – travmatizm xodisalari haëtda doimo uchrab turadigan holatlardan hisoblanadi. Ozingina spirtli ichimlik ichgan odamda ham ëmon oqibatlar yuz berishi turgan gap. Masalan, avtomashina va boshqa transportni haydashda aqliy o'zgarishlar, reflekslarning buzilishi, miya faoliyatining analiz-sintez qobiliyatining buzilishi natijasida ëmon oqibatlarga olib keladi. Ishlab chiqarishda tsexlardagi mexanizmlı mashinalarnı boshqarishda, hatto sekundning o'ndan bir vaqti ichida oëq qo'llarnı kesib ketilishi kabilar sodir bo'ladi.

Surunkali ichish holatlarida esa turli xil noxushliklar yiqilishlik ëki boshqa hodisalarda oëq–qo'l, bosh suyagi kabilarning sinishi, «oq alahlash» («belaya goryachkada») kabi holatlarda o'zi bilmagan holda tomdan tashlashi, turli xil suyaklarning sinishi, ichki bosh va boshqa organlarning qattiq shikastlanishi o'lim sodir bo'lishi, o'zini-o'zi osib qo'yishi va boshqa og'ir oqibatlarga olib keladi. Ishlab chiqarishda mahsulot sifatlarining ëmonlashishi «kasallik varaqasi»ning ko'payishi, iqtisodiy ham korxonaga, ham o'ziga iqtisodiy tangliklarnı keltirib chiqaradi. Olimlarning ma'lumotlariga ko'ra ishlab chiqarishlarda spirtli ichimlik iste'mol qilmaydiganlarga qaraganda, ichuvchılarda vaqtincha ish qobiliyatini yo'qotish 2,5-5 marta ortiq ekan. Spirtli ichimliklar, ayniqsa ësh maktab ëshidagi bolalarda turli xil nohushliklar keltirib chiqaradi. Travmatologik kasalxonalaridagi hamda DAN ma'lumotlari yuqorida keltirilgan ayanchli voqealarnı to'la-to'kis tasdiqlaydi.

Ichkiilkbozlik va immun tizim

Ma'lumki, odam organizmida **immun tizimning** ahamiyati nihoyatda katta. Chunki u butun haët davrida organizmni doimo «ichki» va «tashqi» dushmanlardan «**asraguvchi posbon**» hisoblanadi. Ya'ni organizmga kirgan ët unsurlardan (mikroblar, bakteriyalar, viruslar va boshqa ët narsalardan) saqlab turadi. Immun tizim o'z faoliyatini qon orqali bajaradi. Immun tizimning a'zolari quyidagılardan iborat: ayrisimon bez, suyak ko'migi, qondagi oq qon tanachalari (leykotsitlar va boshqalar), limfa bezlari (limfa tizimi), qorataloq, bosh miyadagi,

oshqozon ichaklardagi, og'iz bo'shlig'idagi jigar va boshqa joylarda joylashgan immun tizimga tegishli hujayralar, makrofaglar immun tizimni tashkil etadi.

Immun tizimga tegishli hujayra va to'qimalarda organizmga kirgan ët unsurlarga (**antigenlarga**) qarshi moddalar (interferonlar, supressorlar, xelperlar va boshqalar - **antitelolar**) ishlab chiqarilib, ularni yo'q qiladilar, hamda kelgusi uchun immunitet paydo bo'ladi.(tablitsa)

Alkogolizmni oldini olish

Alkogolizmni oldini olishning asosiy maqsadi muhim sotsial-ijtimoiy masala sifatida ichkilikbozlikni yo'qotish hamda alkogolli ichimliklarni iste'mol qilishlikni to'xtatish yoki eng kam miqdorga etkazishdan iboratdir.

Profilaktika ishlari turli xil muassasalar va ijtimoiy tashkilotlar tomonidan, sog'liqni saqlash organlari rahbarligida olib boriladi.

Bunday ishlar umumdavlat tizimi tomonidan 3 xil yo'nalishda olib boriladi (administrativ, qonunshunoslik va medik-biologik):

Birinchi yo'nalish - administrativ yo'nalish bo'yicha spirtli ichimliklar ishlab chiqarish va iste'molchilarga etkazishni chegaralash hamda jamoatchilik joylarida, ishlab chiqarishda, ko'pchilik dam oladigan joylarda ichishni chegaralash

Ikkinchi yo'nalish - qonunchilik yo'li bilan oldini olishda jinoyat ishlarini qilishliklarni oldini olish, grajdanlarning ushbu masaladagi javobgarligini oshirish, nazorat qilishlik kabilar.

Uchinchi yunalish - medik-biologik yo'nalishda ichkilikbozlikka qarshi xalq ichida sanitariya-maorif sohasidagi chora-tadbirlar, ma'naviy-ma'rifiy, tashviqot va targ'ibot ishlarini yaxshi yo'lga qo'yish, surunkali alkogolizmga muhtalo bo'lganlarga tibbiy yordam ko'rsatish, barcha joylardagi sanitariya-maorif uylaridagi alkogolizmni oldini olishdagi ishlarni yaxshi yo'lga qo'yish, matbuotning barcha bo'g'inlaridan, radio, televideniyalardan unumli foydalanish, ma'ruzalar o'qish, suhbatlar qurishdan iboratdir.

Tibbiyot sohasi xodimlarining ushbu sohadagi bajaradigan ishlari, mas'uliyatlari, tashkiliy ishlari ichkilikbozlikka, alkogolizmga qarshi kurashdagi ishlarning, vazifalarning ko'lami nihoyatda kengdir. Olinadigan natijalar va ularning samarasi ham tibbiyot xodimlari zimmasidadir, ishlarning natijasi samaradorligi, yuqori darajaga erishish uchun barcha faoliyatni kompleks - birgalikda bajarilishi kerak.

Alkogolizmni davolash

Davolanishni maqsad qilib qo'ygan alkogolik o'z ixtiyori bilan shifokor narkologga murojaat qilishi kerak.

Davolash va davolanish "mahfiy-anonim" ravishda, albatta shifokor yordamida, olib boriladi.

Davolash ambulatoriya sharoitida yoki statsionarda - kasalxonada olib boriladi. Yaxshi natijaga erishishning asosiy mezoni va samarasi asosan bemorning o'ziga bog'liq, aksincha hech qanday foydasi bo'lmaydi.

Agarda bemorda psixoz holati ro'y bersa (oq alaxlash, gallyutsinatsiya, rashkiy alaxlash, o'zini o'ldirishga harakat qilish va boshqalar), u holda majburan statsionarga yotqizib davolanadi.

Davolash uch bosqichda olib boriladi:

Birinchi bosqich - bemorga tegishli davolash ishlari bajariladi. Asosiy maqsad organizmni alkogoldan holi qilish uchun hamda tinchlantiruvchi dori vositalaridan buyuriladi.

Ikkinchi bosqich - xuddi shuningdek yuqoridagi ishlar davom ettiriladi va yana bemorda alkogolga nisbatan salbiy "shartli refleks" barpo etish bilan davolash ishlari olib boriladi.

Uchinchi bosqich - ushbu bosqichda yuqoridagi davolash ishlariga eng yaxshi natija beradigan mehnat bilan davolashga o'tiladi. Ixtiyoriy davolanishni istamaganlarni mahsus narkologik stasionarda majburiy ravishda davolanadi. Ayrim jamoatchilikka, oilasiga ziyon etkazgan bemorlar uchun huquq targ'ibot qoidalari bo'yicha individual chora-tadbirlar ko'riladi. Davolashda individual hamda umumiy ravishda psixoterapiya yo'li bilan davolash yaxshi samara beradi. Shuningdek, gipnozoterapiya usuli ham ancha foydali hisoblanadi.

Bemor psixoz holatida bo'lsa psixiatrik kasalxonaga majburiy yotqizib davolash choralari olib boriladi. Kasalxonada barcha tegishli kompleks davolash usullaridan foydalaniladi.

Alkogolizmga qarshi kurash

Alkogolizmga qarshi qonunlarni bo'lganligi xaqidagi ma'lumotlar bo'yicha juda qadim zamonlarda ham bunday masalalar mavjud bo'lgan ekan. Eramizdan avvalgi 1220 yilda Xitoy imperatori Vu Veng barcha ichkilikbozlarni qatl etishlik haqida qonun chiqargan.

Qadimgi Gretsiyada koxin va ibodatxona qorovullari spirtli ichimlik sotadigan do'konlarga kirmasligi haqida Farmon chiqargan, aks holda ularni o'tga tashlash buyurilgan.

Qadimgi rimliklarda 30 yoshgacha bo'lgan kishilarga vino ichish qattiq ma'n etilgan, ayniqsa kelin-kiyovlarga va uning zararli ekani tushuntirilgan.

Arastu va Gippokrat alkogol ichishlikni o'z ixtiyori bilan **jinni - aqlsiz** bo'lishlik deb tushuntirishgan. Plutarx esa «**Ichkilikboz ona ichkilikboz bola tug'adi**» degan.

Xitoyda ichkilikka mukkasidan ketganlarni o'ldirishgan, Hindistonda esa og'ziga qaynoq vino quyishgan.

Ulug' Karl ichkilikbozlarni oldin qorong'u xonada, so'ngra yorug' xonada jazolashgan va agarda bular foyda bermasa o'limga mahkum etgan.

Birlashgan Arab Amirligida alkogol ichish butunlay ma'n etilgan. Musulmonlar ichgan kishilarni 40 marta darra bilan savalashgan. Kelgindilar ichgan bo'lsa 2 oydan 6 oygacha, sotuvchilar esa bir yilgacha turmaga qamalganlar.

Rusda alkogolizmga qarshi kurash 1652 yildan boshlangan. Peter I ning buyrug'iga ko'ra ichkilikbozni kaltaklashgan, chuqurga tashlashgan, turmadagilarning bo'yniga esa cho'yandan 7 kglik medal osib, unga «ichkilikbozligi uchun» deb yozib qo'yilgan.

1808 yilda Angliyada, Shimoliy Amerikada antialkogol tashkilotlar tashkil etilgan. 1830 yillarda Ovro'pada tashkil etila boshlandi.

1994 yilda Shvetsiyada aroqni faqatgina oila boshlig'iga kartochka tizimi orqali sotiladigan bo'ldi.

1917 yilda AQSh Kongressida «Quruq qonun» proekti chiqarildi. Ammo alkogolli ichimliklarin yashirincha tayyorlash ko'payib ketgan, 1932 yilda uni yo'qqa chiqarildi.

1919 yilda spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish va sotish Rossiya territoriyasida mumkin emasligi haqida qaror chiqarilib, ushbu qarorni buzganlarni 5 yilgacha qamoq jazosi va mol-mulkini musodara qilish bilan jazolaganlar. 1928 yilda «Alkogolizmga qarshi umumittifoq jamiyat» tashkil etildi. 1972 yilda «Ichkilikbozlik va alkogolizmga qarshi kurash choralarini kuchaytirish haqidagi Davlat qarori e'lon qilindi».

Shuningdek 1983 yilda ham shunday qaror chiqardilar.(Gorbachev davrida)

O.Volkovning ma'lumotiga ko'ra AQSh, Kanada, Chili, Polsha va boshqa mamlakatlarda oilada balog'atga etmagan bolalar oldida ichkilik ichuvchilarga qarshi qattiq chora qo'llanadi.

Chilida mehmonlarga ortiqcha spirtli ichimlik ichirgani uchun mezbon javobgar hisoblangan.

Vengriya va Polshada «Samogonovarenie»ga qarshi qattiq kurash olib borilgan.

Finlyandiyada spirtli ichimliklarga «Kartochnaya sistema»si qilishdan tashqari, oilada mayib-majruh bolalar tug'ilaversa alkogolni ixtiyoriy yoki majburiy ravishda «sterillash» (organizmni alkogoldan tozalash) o'tkazish yo'lga qo'yilgan.

Frantsiya, Angliya va boshqa mamlakatlarda yosh bolalarni ichkilik ichishga o'rgatganlari uchun qonuniy qattiq jazo qo'llangan.

Polshada ichkilikbozlarga oladigan maoshini yarmini qo'lga berilgan, xushyorxonada bo'lgan bo'lsa bir oylik maoshi olib tashlangan.

Akademik I.P.Pavlov: «Vino insoniyatga quvonch keltirishidan ko'ra ko'proq g'am-g'ussa keltiradi, uning kasriga qanchadan-qancha talantli va kuchli odamlar o'lib ketdi va o'lib ketmoqda» deb ichkilikbozlikka qarshi kurashish zarurligini aytgan.

Ichkilik qarmog'iga ilingan mashhur kompozitor M.T. Musorgskiy bevaqt xalok bo'ldi. O'tkir talant egalari, yozuvchilardan Sergey Esenin, Aleksandr Fadeevlar va boshqa shunga o'xshash iqtidorli insonlar ham «alkogol psixoziga» duchor bo'lib, ichkilik qurboni bo'ldilar. Bunday misollarni ko'plab keltirish mumkin.

Bundan ham og'ir musibat bo'ladimi?

Alkogolizmga qarshi kurash – narkomaniyaning profilaktikasidir. Bunday ishlar «kompleks» holda olib borilishi va bunda barcha – hamma qatnashishi shart.

Nazorat savollar.

1. Alkogolizmning tarixini ayting.
2. Alkogolning organizmga zararli ta'sirlarini tushuntiring.
3. Alkogoldan o'tkir zaharlanish qanday.
4. Surunkali ichkilikbozlik va alkogolizmni ayting.
5. Alkogolning organizmdagi metabolizmi (Taqdiri) ta'sirlarini tushuntiring.

6. Aroq va rak. Rak oldi kasalliklari qanday.
7. Alkogolizmni oldini olishni ayting.
8. Alkogolizmga qarshi kurashish qanday.

MAVZU: № 7 GIYOHVANDLIK. GIYOHVAND MODDALARNING TURLARI VA ULARNING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI.

REJA:

1. **Giyohvandlik degani nima**
2. **Giyohvandlar kimlar**
3. **Giyohvandlarning o'limiga nimalar sabab bo'ladi**
4. **Giyohvandlik va sog'lom turmush tarzi**

Tayanch soʻz va iboralar: OITS (SPID), Giyohvand moddalar

Giyohvandlik degani nima

Giyohvandlik u yoki bu giyohvand yoki giyohvand moddani isteʼmol qilish (oʻzi va atrofidagi kishilarga zarar keltirib qoʻllash) natijasida yuzaga keladigan kasallikdir.

Giyohvandlik keng qamrovli, jismoniy sogʻlomlikka, ichki dunyoga, boshqa kishilar bilan, xuquqiy qonunlar bilan munosabatlarga, shaxsning yashash tarziga oʻz taʼsirini koʻrsatadigan kasallik hisoblanadi. Giyohvandlik koʻchasiga kirgan odam asta-sekin oʻzining barcha maʼnaviy xislatlarini yoʻqotadi, ruhiy jihatdan qisman yoki toʻla xastaga aylanadi, doʻstlari, keyin esa oilasidan ayriladi; hech qanday kasbni egallay olmaydi yoki ilgari egallaganini unutadi; ishsiz, yashash uchun mablagʻsiz qoladi; jinoyatchilar safiga jalb qilinadi; oʻzi va atrofida qilargilarga bir dunyo kulfatlar olib keladi. Bu kasallikning eng dahshatli tomoni shundaki, usmirlarning oʻzigina emas ularning yaqinlari ham bola giyohvand moddani shunchaki tatib koʻrgan, bu shoʻxlik qilgangina emas, balki endi uni muntazam isteʼmol qilmasa boʻlmasligini, unga bogʻlanib qolganligini juda kech anglaydilar. Oʻsmir yoki yigit organizmining oʻziga xos jismoniy xususiyatlari giyohvand moddaning turi va sifatiga qarab, unga oʻrganib qolish bir marta qabul qilgandan keyin ham yoki —shoʻxlik qilish boshlanganidan 2-3 oydan keyin ham yuzaga kelishi mumkin.

Giyohvandlik bu – giyohvand moddalarni qabul qilishlikdan kelib chiqadigan ruhiy – jismoniy jihatdan berilish bilan bogʻliq kasallikdir. Giyohvandlik—u tasodifiy illat emas. Giyohvandlik illatini yoʻq qilish uchun, avvalo u nimaligini tushunish, tushuntirish, sabablarini bilish kerak. Uning keltirib chiqaradigan oqibatlarini xolisona hal qilgandagina oldini olish va unga qarshi kurashish mumkin.

Giyohvandlik haqida toʻlaroq tushunchaga ega boʻlish kerak boʻlsa – bu ogʻir xastalikdir, aniqroq aytganda u yoki bu giyohvand moddalarga ishqibozlik va moyillik bilan —oʻz ixtiyori bilan miyasini gangitishdir.

Giyohvand moddani isteʼmol qilish natijasida ushbu oʻta notoʻgʻri yoʻlga qadam qoʻygan shaxs odamgarchilik qiyofasini yoʻqotadi, olijanoblik, insoniylik, obroʻ-

e'tibordan mahrum bo'ladi, ruxan (psixologik) hamda jismonon nosog'lom bo'lib qoladi.

Kasbidan ayriladi, ishsizlikka duchor bo'lib jinoiy ishlarga qo'l uradi, o'g'rilik qiladi, o'ziga ham boshqalarga ham baxtsizlik keltiradi. Eng achinarlisi, giyohvandlik holati har qancha davolangandan keyin ham qaytalanishga moyil.

Giyohvand moddalar Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ta'biriga ko'ra giyohvand moddalar deb quyidagi mezon —o'lchov belgilangan. Eyforiya-xush kayflilikni keltirib chiqaruvchi, yolg'ondan bo'lsa ham odamga xush yoqimlilikni ato etuvchi moddadir. Unga jismonan va ruhiy o'rganib qolib doimiy qabul qilishlikka moyillik keltirib chiqaruvchi modda.

Odamlar orasiga tez tarqalishga sabab bo'luvchi modda uni muntazam qabul qilganda odamni ruhan va jismonan izdan chiqarib insoniylik qiyofasini yo'qolishiga olib keluvchi modda

Bosh miya tabiiy holatda endorfin moddasi (xursandchilik garmoni, garmon —radosti) ishlab chiqaradi. U ma'lum retseptorlarga ta'sir etib yaxshi

kayfiyatni, osoyishtalikni, o'zidagi ishonchni keltirib chiqaradi. Giyohvand moddalar ham endorfinga o'xshab ushbu retseptorga ta'sir etib xushkayflilikni keltirib chiqaradi, keyin retseptorning sezgirliigi kamayadi, dozani oshirishi va bunga qaram bo'lib qoladi. —Yana! Yana! degan talab bo'ladi. iyohvandlikni boshlanishiga sabab bo'ladigan omillar: Dastavval boshqalarni giyohvand moddani iste'mol qilayotganini ko'rib unga intilish;

Kayf qilishlikka havas bilan qarashlik;

Atrofdagi kishilar va tengqurlarining ta'sirida birinchi bor o'zida sinab ko'rishlik;

Giyohvand moddalar qabul qiladigan guruhlariga qo'shilib qolishlik;

Giyohvand moddani iste'mol qilganda kelib chiqadigan salbiy oqibatlar haqida etarli bilimga ega emasligi;

Maktabdagi —do'stlarining ta'siri;

Ijtimoiy va oilaviy qiyinchiliklar;

Oilaviy va ijtimoiy ta'minotning nihoyatda yuqori darajada bo'lishi;

Oilaviy noxushliklar;

Ishning yurishmasligi va bekorchi vaqtning ko'pligi;

Ishqiy munosabatlardagi ko'ngilsizliklar;

Irodaning etarli darajada emasligi (bo'shligi);

Ma'naviyat, ma'rifat va madaniyatdagi kamchiliklar

Xulosa qilib aytganda, noto'g'ri yo'lga kirib ketishning asosiy sababi irodaning bo'shligi, kayfu safoga moyillilikning kuchliligi va aql-farosat bilan hayotga intilmasligi turadi

Giyohvandlar kimlar

So'zlashuv tilida —giyohvand|| so'zi ostida giyohvand moddalarni qabul qiluvchi kishi tushuniladi, xususan, narkologiyada ruscha —narkoman|| so'zi qo'llanilmaydi. Tibbiyot xuquqshunoslik emas shifokorlar esa qoralovchi emas. Shuning uchun kishi qanday kasallik bilan og'rimasin, shifokor uchun u yordamga, e'tiborga, o'z muammolarini tushunishlariga muhtoj bo'lgan bemordir. Kasallik tufayli bo'lgan muammolarini shifokorbemorlarga tashxis qo'yadi lekin hukm chiqarmaydi, bu turli sabablarning yuzaga kelishiga sabab bo'lmaydi. Alkogolga

bog'lanib qolgan bo'lsa-alkogolizm bilan kasallangan. Giyohvand moddaga bog'lanib qolgan bo'lsa-giyohvandlik bilan kasallangan. Giyohvandning hayoti juda og'ir har qanday xursandchilikdan mahrum. U o'zini hayotdagi o'z o'rnini topa olmagan omadsizlar muhitiga tushib qolgan. Bunday muhitda insoniy qadr-qimmat, bir-birini tushunish, do'stlik, hurmat, o'zaro yordam hech qanday ahamiyatga ega emas.

Agar kishining qo'lida giyohvand moddalar yoki ularni sotib olish uchun puli bo'lsagina, bularga haqqi bor. Shuning uchun u doimo tavakkal qilishga, firibgarlik qilishga, qarindosh-urug'laridan pul so'rash yohud o'g'irlashga majbur, maqsadgiyohvand modda bo'lmaganda yuzaga keladigan azob-o'qubatlarga yo'l qo'ymaslik. Shu tufayli u qonunga qarshi boradi va hatto jinoyatlar sodir etadi. Shaxsiy hayot uchun vaqt qolmaydi. Giyohvand moddalarni iste'mol qilish oqibatida uning salomatligi tobora yomonlashib boradi vaqt o'tgan sayin u buni kuchliroq seza boradi. Ayni vaqtda uning oilasi (agar bo'lsa) va do'stlari (agar ular giyohvand bo'lmasalar), odatda, uni bu halokatli odati iskanjasidan qutqarib olish barcha choralarni ko'radilar, giyohvand moddalarni qabul qilishni to'xtashi uchun unga ta'sir o'tkazmoqchi bo'ladilar. Giyohvand ikki o't orasida qoladi-bu tomondan kasallik o'z talablarini qo'yadi, ikkinchi tomondan esa birin-ketin do'stlaridan ayriladi, oilasi bilan munosabati yomonlashadi.

Agar giyohvand shunday moddalarni tomir ichiga yuborsa, u 5-10 yil yashashi mumkin. Shu vaqtning 90% i mobaynida u kasalliklarga chalinadi, davolanadi, yor do'stlaridan ayriladi, insoniylik qiyofasini yo'qotadi. Lekin har doim giyohvand moddalar uchun puli bo'lgan, ularni oz-ozdan qabul qilib yuradigan, o'z salomatligini halokat yoqasiga borguncha davolanib turadigan giyohvandlar uchungina ko'rsatilgan muddat to'g'ri keladi. Keyingi paytlarda paydo bo'lgan sintetik giyohvand preparatlar-krek, ekstazm va boshqa ko'pgina turlar yoki ilgari ma'lum bo'lgan LSD giyohvandning hayotiga u bilan tanishganidan 7-8 oy o'tgandayoq chek qo'yadi.

Giyohvandlarning o'limiga nimalar sabab bo'ladi

Jarohatlar-ehtiyotsizlik tufayli, yo'l hodisalarida; giyohvandlarda ko'p uchraydigan —razborkalar da. Qon yo'qotish tufayli halok bo'lish-agar giyohvand qon tomiriga preparat yuborish paytida uni kesib yuborgan bo'lsa.

Giyohvand o'z organizmi bardosh bera oladiganidan ko'proq dozadagi giyohvand moddani qabul qilsa. Sifatsiz giyohvand moddalardan zaharlanish. Kasalliklar-qonning yiringli zaharlanishi; zotiljam; surunkali jigar etishmovchiligiga. Jigar faqat alkogolli ichimliklar iste'mol qilish natijasidagina emas, organizmning har qanday zaharlanishi tufayli ham qattiq zararlanishi mumkin. Jinoyatkorona munosabatlarga jalb qilinganlik yuqori darajasi Mastlik holatidagi e'tiborsizlik va engiltaklik. In'ektsiya vaqtida ozodalik va sterillik qoidalariga rioya qilmaslik.

Giyohvandlik va sog'lom turmush tarzi

Zararli odatlar orasida inson salomatligi va uning taqdiri uchun ham, jamiyat uchun ham eng xavflisi – bu giyohvandlikdir. Giyohvandlik deganda – inson organizmining narkotik va psixotrop moddalarni muttasil ravishda oshib boruvchi miqdorini qabul qilishga moyillikning shakllanishi bilan bog'lik og'ir kasalliklar guruhining rivojlanishi tushuniladi. Giyohvandlik – inson shaxsining va ruhiy

holatining chuqur o'zgarishiga, shuningdek tana ichki a'zolari faoliyatining jiddiy zararlanishiga olib keladi. Giyohvandlik narkotik xususiyatiga ega bo'lgan va qonun bilan ta'qiqlangan kimyoviy narkotik moddalarni yoki dori-darmonlarni iste'mol qilish natijasida ham shakllanadi. Odamlarni giyohvand moddalarni iste'mol qilishga undaydigan asosiy vaj, ularning bunday narkotik moddalar tomonidan chaqiriladigan sub'ektiv yoqimli kechinmalarini takroriy ravishda his qilishga bo'lgan intilishidir. Har bir giyohvand o'z xohish–irodasi bilan yoki o'ziga bog'lik bo'lmagan holda, o'zining kayfiyatini ko'tarish, emotsional holatini yaxshilash uchun haddan tashqari kuchli ehtiyoj sezadi.

Giyohvand moddalarni dastlabki paytda iste'mol qilishdan maqsad, odamlarning o'zlarini bezovta qilayotgan hislardan–charchoqlik va hayotdan qoniqmaslik, shuningdek ruhiy qashshoqlik, diqqinafaslik kabi hissiyotlar iskanjasidan, vaqtinchalik bo'lsa ham, qutulishdir. Umuman olganda har bir inson o'z hayotidan qoniqish hosil qilib, ijobiy sezgilar og'ushida yashashga intilishi tushunarli va tabiiy holdir. Biroq, bunday ijobiy hissiyotlarni sezishga erishish, qoniqish hosil qilish, hayotda osonlikcha erishib bo'lmaydigan, katta hajmdagi, murakkab ishlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan, o'z oldiga qo'yilgan qiyin vazifaga erishish uchun tinimsiz mehnat qilishni talab etadigan jarayondir.

Hayotda hamma ham birdek bunday sharafta muyassar bo'la olmaydi. Oqibatda o'z irodasini boshqara olmaydigan ayrim kishilar, hayotdan qoniqish hosil qilish, shirin hayollar og'ushida o'z tanalarini yayratishning oson yo'lini axtaradilar. Bu yo'l giyohvandlikka ruju qo'yish yo'lidir. Giyohvandlikka olib keluvchi omillar qatorida: ayrim odamlarga xos irodasizlik, shuningdek o'zining nuqsonli tabiati, qobiliyatsizligi tufayli odamlar o'rtasida muloqot o'rnatish olmasligi kabi salbiy ta'sirlardan qutulishga intilish singari holatlarni ko'rsatib o'tish mumkin. O'smirlarda esa giyohvand moddalarini iste'mol qiluvchi kattalarga taqlid qilishga moyillik, giyohvand moddalarning — mo'jizali ta'sirga ishonuvchanlik, ko'pchilikning irodasiga so'zsiz bo'ysinish kabi xususiyatlari, ularning ushbu og'u tuzog'iga tushib qolishiga sabab bo'ladi. Giyohvandlar narkotik moddalarga nisbatan dastlab ruhiy, so'ngra jismonan bog'lanib qoladilar. Ruhiy bog'lanish deganda insonning giyohvand moddalar ta'sirida dastlab his etgan, yoqimli sezgi va kechinmalarini yana qaytadan his etishga intilish tushuniladi. Ana shu dastlabki bosqichdayoq organizmning talabini u yoki bu sabablarga ko'ra qondirmaslik bemor kayfiyatining buzilishi, ya'ni depressiya holatini keltirib chiqaradi va unda narkotik moddaga nisbatan bog'lanish paydo bo'la boshlaydi. Bu bosqichda nevroz alomatlari ko'zga tashlanib, jahlning tez chiqishi, charchash, fikrning tarqoqligi, sezuvchanlikning ortishi, vegetativ asab tizimi faoliyati buzilishi belgilari paydo bo'ladi.

Giyohvandlik uchta bosqichda shakllanadi:

Dastlabki bosqichda bir necha bor giyohvand moddasini iste'mol qilgandan so'ng bunday moddalarga nisbatan ruhiy bog'lanish paydo bo'ladi. Bu bosqichda hali abstinent sindromi yo'q, jismoniy bog'lanish shakllanmagan. Giyohvand modda kayfiyatni yaxshilash uchun iste'mol qilinadi.

Ikkinchi bosqichda giyohvand moddani iste'mol qilish davom ettirilganda unga nisbatan jismoniy bog'lanish paydo bo'ladi. Bunday kishilar uchun

giyohvand moddaning navbatdagi dozasini o'z vaqtida qabul qilmaslik kishi organizmida inson uchun o'ta azobli giyohvandlik kasalligi belgilari paydo bo'lishiga olib keladi. Bunday azob-uqubatlardan xalos bo'lish uchun bemorlar har qanday yo'l bilan—o'g'irlik, jinoyatga qo'l urish va shu kabi yo'llar bilan giyohvand moddani topishga va iste'mol qilishga majbur bo'ladilar.

Uchinchi bosqichda inson organizmida organik o'zgarishlar sodir bo'ladi, inson ruhan va jismonan shaxs sifatida to'la emiriladi, oxir oqibatda esa haloq bo'ladi.

Giyohvand moddalarga nisbatan jismoniy bog'lanish deganda-narkotik moddalarni iste'mol qilish to'xtatilganda organizmida jadal ravishda jismoniy buzilish alomatlarining paydo bo'lishi bilan bog'langan (buning sababi, giyohvand moddalar organizmning modda almashinuv jarayonlari bilan chambarchas bog'lanib ketganligidir) abstinent sindromining shakllanishi tushuniladi va bu sindrom faqat narkotik moddalarning navbatdagi oshirilgan miqdorini kiritish bilan to'xtatiladi. Jismoniy bog'lanish-bemorda ruhiy buzilishlar, vegetosomatik va nevrologik uzilishlar alomatlari bilan tavsiflanadi. Opiy moddasiga nisbatan jismoniy bog'lanish, hatto uni bir—ikki marta qabul qilish bilan shakllanib ulguradi.

Navbatdagi dozani olmaslik natijasida bemorning butun tanasida —sinish alomatlari paydo bo'ladi. Bu alomatlarga mushaklarda kuchli og'ir va tortilish, kuchli terlash, yurak tez urishi, qon bosimi pasayishi, ko'ngil aynishi, qusish, ich ketish, nafas qisish, ko'karish kabilar kiradi. Bunday holatlarning paydo bo'lishi bemorlar uchun katta xavf tug'dirib, tezda tibbiy yordam ko'rsatilmasa o'lim bilan tugashi mumkin. Bemorlar o'zlaridagi bunday holatlarni narkotik moddaning navbatdagi dozasini kiritish bilan —davolaydi. O'zlarini bunday holatdan chiqarish uchun bemorlar narkotik moddalarni topish maqsadida o'g'irlik va jinoyatga qo'l uradilar.

Giyohvand moddalarini muttasil iste'mol qilish inson shaxsini qashshoqlashtiradi, irodasini bo'shashtiradi, mehnat qilish qobiliyatini pasaytiradi. Giyohvand moddalar ta'sirida asab tizimi hujayralari haloq bo'ladi, organizmning immun himoya xususiyati pasayadi, yomon sifatli o'smalar (rak) o'sishi faollashadi. Insonning umri qisqaradi. Bunday insonlar bevaqt o'limga mahkumdirlar. Giyohvand moddalarni iste'mol qilish inson shaxsining emirilishiga olib keladi, shaxsning jamiyat bilan aloqasi buzilib, turmushda va jamiyatda axloqiy nopokliklarga yo'l beradi, jinoyatlarning o'sishiga sababchi bo'ladi. Giyohvandlar - o'ta xavfli kasallik bo'lgan.

OITS (SPID) kasalligini tarqatuvchi asosiy manbaga aylanib qoladi. Giyohvand moddalarini iste'mol qiluvchilar jamiyat uchun ham, o'z shaxsi — Men uchun ham yo'qotilgan deb hisoblanadi, bundaylarning kelajagi yo'q. Agarda jamiyatda ularning soni ko'payib ketsa, jamiyatning ham kelajagi yo'qolib inqirozga yuz tutadi. Giyohvandlikning barcha turlari shaxsning har taraflama rivojlanishi, o'zligini anglashi uchun, o'tib bo'lmaydigan to'siq bo'lib hisoblanadi. Giyohvandlik girdobiga tortilgan kishilar bilan adolatli jamiyatni qurib bo'lmaydi. Bunday bemorlarning yashashdan bosh maqsadi —o'zining barcha imkoniyatlarini faqat giyohvand moddasini topishga qaratishdan iborat bo'lib qoladi. Barcha giyohvandlar faqat o'z maqsadini ko'zlab ish tutadigan va yolg'on so'zlaydigan

boʻlib qoladi, ularda samimiylik xususiyati yoʻqoladi. Ular axloqiy xususiyatlarini yoʻqotib qolmasdan, balki tubanlikga yuz tutib, oʻzining yurishiga, turishiga, kiyinishiga eʼtibor bermay qoʻyadilar, oʻzlarining kasb xususiyatlarini yoʻqota boshlaydi. Bunday kishilar vijdonini ham yoʻqotadilar. Oʻzlarining yashash tarzlarining notoʻgʻri ekanligini bilgani holda, atrofdagilarni ham shunday yashashga unday boshlaydilar. Tovlamachilik, yolgʻon soʻzlash kabi axloqiy buzilish belgilari kundalik hayotining mazmuniga aylanib qoladi.

Giyohvandlar mast holatga tushib qolganlarida, sergap, serharakat, hazilmutoibaga moyillik, koʻtarinki kayfiyat, atrofdagilar bilan soʻzlashishga intilish kabi xususiyatlarini namoyon qiladi. Giyohvand moddaning dozasi oshib ketganda organizmning zaharlanishi oqibatda ruhiy buzilishlar sodir boʻlishi mumkin. Giyohvandlikka qarshi kurash: giyohvand moddalarni isteʼmol qilishni man etuvchi, tarkibida giyohvand moddalari boʻlgan oʻsimlik turlarini oʻstirishni taʼqiqlash, giyohvandlarni oʻz vaqtida topib olish ishiga keng jamoatchilikni jalb qilish, davlat chegaralari orqali giyohvand moddalarni olib oʻtishga toʻsiq yaratish, giyohvandlarni davolash kabi chora – tadbirlarni amalga oshirish yoʻli bilan olib boriladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Giyohvand modda nima?
2. Giyohvandlik degani nima?
3. Giyohvandlar kimlar?
4. Giyohvandlarning oʻlimiga nimalar sabab boʻladi?
5. Tamaki chekish va uning zarari haqida tushuntirib bering?

MAVZU: №8 TOKSIKOMANIYA HAQIDA TUSHUNCHA. TOKSIKOMANIYA UNNING TURLARI VA OQIBATLARI HAQIDA.

REJA:

1. Toksikomaniya va politoksikomaniya nima?
2. Narkotik moddalar deb nimalarga aytiladi?
3. «Qoradori» va boshqa narkotiklarning keltirib chiqaradigan salbiy taʼsirlari.

Tayanch soʻz va iboralar: Toksikomaniya, psixoleptik, lyuminal, veronal, medinal, geksobarbital, nembotal, tsiklobarbitallarga; piridin unumlari — noksiron, tetridin, ortonallarga; alifatik qator preparatlarga — xloralgidrat, xlor eton,

Toksikomaniya va politoksikomaniya

Toksikomaniya — bu ayrim preparatlarga, dori vositalariga, kimyoviy moddalarga yoki maʼlum guruhga kiruvchi dori vositalariga oʻrganib qolishlikdir. Masalan: a) barbiturat kislotasi unumlari (uyqudorilar) — lyuminal, veronal, medinal, geksobarbital, nembotal, tsiklobarbitallarga; piridin unumlari — noksiron, tetridin, ortonallarga; alifatik qator preparatlarga — xloralgidrat, xlor eton, bromural, adalin.

- b) psixoleptiklarga — seduksen, elenium, tazepam, meprabomat, oksazin.
- v) psixoanaleptiklarga — sidnofen, atsefen.

g) stimulyatorlarga — fenamin, benzedrin, kofe, choy va boshqalarga o'rganib qolishlikdir.

Politoksikomaniya — bu ikki yoki undan ortiq narkotik moddalarga o'rganib qolishlik bo'lib, juda og'ir dard hisoblanadi. «Abstsinent sindrom»lar ham ancha murakkab bo'ladi. Bunda alkogolizm chekish, morfinizm — alkogolizm, toksikomaniya + alkogolizm nashavandlik 4 - tabainizm, morfinizm + nashavandlik + tamaki, nasha chekishlik va shu kabilar bo'lishi mumkin.

Klinik jihatdan organizmning zaharlanishi natijasida tegishli o'ziga xos belgilar, abstsinent sindromlardan tashqari og'ir hayot uchun havfli belgilar — ko'rinishida xunuklik, harakatida gangishlik, psixozlar, gallyutsinatsiyalar, komatoz holat, axiri o'zini-o'zi o'ldirishlikka intilishliklar paydo bo'ladi va bundaylar tezda juvonmarg-yoshgina umri hazon bo'ladi.

Narkomaniya – bu giyohvandlik, bangilik, karaxtlilik bo'lib, jiddiyligi xalqni va uning jamoatchilik salomatligi darajasini hamda chegarasidan kelib chiqib, quyidagicha ifodalanishi kerak, ya'ni:

Narkomaniya – «narkoz» va «maniya – odam» so'zlaridai kelib» chikqan.

Giyohvandlik – narkomaniya, avvalo bu ijtimoiy masaladir. U o'z ichiga tibbiy, yuridik, biofizilogik, psixologik, iqtisodiy, tarixiy, demografik va boshqa masalalarni o'z ichiga olgani holda ular bilan bog'lanib ketadi. Shuningdek, komil shaxs masalasi va ijtimoiy muhit masalasiga nisbatan jamoatchilik va ayrim oila a'zolarining tipologik xastalik jarayoni – reaksiyasi hisoblanadi.

Giyohvandlik – u tasodifiy yoki biror holat emas. Uni yo'qotish uchun, avvalo nimaligini tushunish, tushuntirish, sabablarini bilish kerak. Uning keltirib chiqaradigan oqibatlarini ob'ektiv – xolisona xal qilgandagina oldini olish va unga qarshi kurashishlarni olib borish mumkin.

To'laroq tushunchaga ega bo'lish kerak bo'lsa, – butun ma'nosi bilan «og'ir xastalik»dir, ya'ni u yoki bu narkotik moddalarga (yoki kayf keltirib chiqaruvchi moddalarga) ishqibozlik va moyillik bilan «o'z ixtiyori ila miyasini gangitishdir.

Natijada ushbu o'ta noto'ri yo'lga qadam qo'ygan shaxs o'zining odamlilik qiyofasini yo'qotadi, o'zining olijanob insoniylik obro'-e'tiboridan maxrum bo'ladi, ruhan psixologik hamda jismonan nosog'lom bo'lib qoladi. Kasbidan ayriladi. Nima ish qilishiga xatto aqli ham etmay qoladi va oxir oqibat ishsizlikka duchor bo'lib, jinoiy ishlarga qo'l uradi, o'g'rilik qiladi, o'ziga ham, boshqalarga ham baxtsizlik keltirib chiqaradi va eng og'iri ham ruhan, ham jismonan, odamlilik qiyofasini yo'qotib, tansixatligi qaytib o'z joyiga tushmaydi. Eng achinarlisi, narkomanlik holati har qancha davolangandan keyin (og'ir holatlarda) ham qaytalanishi ko'proq aniq hisoblanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, eng havflisi narkoman va uning oilasidagilar ushbu holatga tushishiga qarshi kurashda ko'pincha kechikadilar. Shuning uchun narkotik moddani eksperiment uchun, uning kayfini sinab ko'rish uchun, bir-ikki marta, hech narsa bo'lmaydi deb xavas qilib, o'ta havfli va o'ta aqlsizlik belgisi deb mutaxasis sifatida aytsak mubolag'a bo'lmaydi.

Narkotik moddalar deb nimalarga aytiladi?

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ta'biriga ko'ra narkotik moddalar deb quyidagi mezon-o'lchov belgilangan:

1. Eyforiya – hush kayflilikni keltirib chiqaruvchi, yolg'ondan bo'lsa ham odamga hush yoqimlilik ato etuvchi.

2. Unga o'rganib qolishlik (jismonan va ruhiy o'rganib qolib yana va yana qabul qilishlikka moyillik keltirib chiqaruvchi).

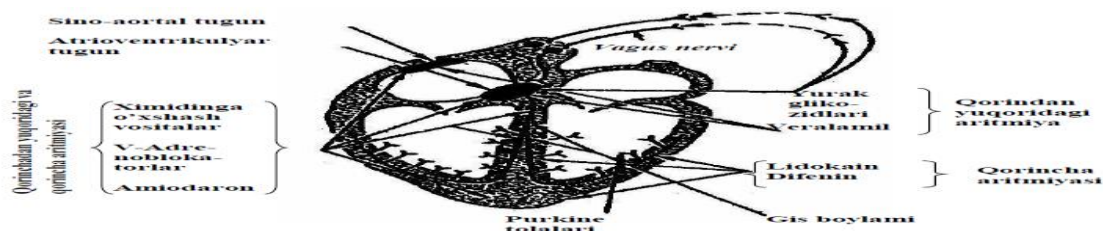
3. Uni muntazam qabul qilganda odamni ruhan va jismonan izdan chiqarib insoniylik qiyofasini yo'qolishiga olib keluvchi.

4. Odamlar orasiga tez tarqalishiga sabab bo'luvchi.

5. Madaniyatli kishilarning ushbu moddani – preparatni qabul qilishlik odat tusiga kirib qolishligi (bu o'rinda tamaki va alkogol-spirтли ichimliklar birinchi o'ringa chiqib oladi).

Narkotik moddalarni sui'stemol qilishlik va ularga qaram bo'lib qolishlik nima?

Aytish joizki, dori vositasi va ayniqsa narkotik moddalarni qabul qilganda organizm sezgirligi va reaktivligining o'zgarganligi eng muhim holatlardan hisoblanadi. Ushbu jarayonlar a'zo va tizimlardan tortib, hujayra hamda to'qimalar darajasida, ulardagi bio-kimyoviy molekulyar o'zgarishlardir.



3.«Qoradori» va boshqa narkotiklarning keltirib chiqaradigan salbiy ta'sirlari.

Qoradori (opiy, af'yun), narkotiklar va boshqa narkotik moddalar keltirib chiqaradigan salbiy ta'sirlari va ularning insoniyatga etkazadigan ziyonlari nihoyatda katta. O'lim va nogironliklarning kelib chiqishida eng katta sababchi bo'layotgan narsa hisoblanadi.

Dunyo bo'yicha axvol xalokatli va ko'p fojialarga olib kelayotgani uchun nafaqat tibbiyot xodimlari, balki barcha-barchaning harakati narkomaniyani oldini olish (profilaktikasi), davolash va ular keltirib chiqarayotgan og'ir asoratlarga barham berishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ma'lumki, opiy preparatlari – narkotiklari vena qon tomiriga yuborish yo'li bilan qabul qilinsa, **SIFILIS** (zahm), **GEPATIT** (sariq kasalligi) va boshqalarni, ayniqsa birinchi galda **SPID** (OITS) kasalligini keltirib chiqarib, oqibatda organizmning himoya quvvatini – **IMMUNITET**ni pasaytiradi. Ularning har biri to'g'risida ko'p va xo'p gapirish mumkin.

Klinik belgilar bo'yicha va xavf-xatarli guruhlarni (shaxslarni) tekshirish

Klinik belgilar bo'yicha:

1. Organizmning bir necha joyida joylashgan limfatik bezlar-tugunlari kattalashgan bemorlarni aniqlash.

2. Uzoq muddat tana harorati bor bo'lgan bemorlarni aniqlash.

4. Etiologiyasi - sababchisini aniqlash qiyin bo'lgan uzoq muddat diarreya – ich ketishi bilan davom etayotgan kasallik.

5. Asossiz tana massasi - og'irligining kamayib borishi.

6. Markaziy asab tizimida va bosh miya limfoma kasalligi bilan og'rikan bemorlar.

7. Sarkoma Kaposhi va limfoproliferativ kasalliklari bilan og'rikan bemorlarni aniqlash.

Havf-xatarli guruhlar va shaxslarni aniqlash

1. Donorlar qoni va qon plazmasidan foydalanishda.

2. Donorlik a'zolari va to'qimalaridan: sperma, buyrak, teri, soch, suyak ko'migi, ko'z shox pardasi, yurak qopqalari, pay va boshqalardan foydalanish.

3. Chet elda bir oydan ortiq bo'lgan - xizmat safarida bo'lgan shaxslar.

5. Xorijiy mamlakatlardan uzoq muddatga kelgan shaxslar.

6. Bir necha qon va qon preparatlaridan foydalangan shaxslar.

7. Gemofiliya kasalligi bor shaxslar.

8. Narkomanlar.

11. Gomo - va biseksualistlar.

Nazorat savollar:

1. Toksikomaniya va politoksikomaniya nima?

2. Narkotik moddalar deb nimalarga aytiladi?

3. «Qoradori» va boshqa narkotiklarning keltirib chiqaradigan salbiy ta'sirlari.

MAVZU: № 9 OIV VA OITS HAQIDA TUSHUNCHA. OIV –ODAM IMMUNTANQISLIK VIRUSI.

Agarda yaqin yillarda VICH infeksiyaning profilaktikasi va uni davolash uchun effektiv dori-darmon vositalari topilmas ekan, avvalo alohida olingan mamlakatlar, so'ngra butun insoniyat oldida ularga o'lim xavfi to'g'anoq bo'ladi.

Akademik V.Pokrovskiy (1991)

Reja:

1. SPIDnima va uning tarixi

2. Spid virusining tarqalishi (epidemiyasi) ning rivojlanishi.

3. Spid virusi.

4. Spid kasalligini davolash usullari

5. Sog'liqni saqlash xodimlarning vazifalari.

6. OIV (VICH) — Infeksiyasining profilaktikasi.

Tayanch so'z va iboralar: spid, rnk, dnk,

SPID – (sindrom priobretennogo immunodefetsita) - bu orttirilgan immun tanqisligi (OITS) dir.

Ushbu kasallikda organizmni ichki va tashqi zararli ta'sir etuvchi omillardan himoya qiluvchi – immun tizimi virus ta'sirida izdan chiqadi.

SPID - bu XX asrning oxirida insoniyat olamida eng muhim va eng daxshatli voqea hisoblanadi. Hozirgi kunda esa, u XXI ASR VABOSI bo'lib qoldi. Dunyo bo'yicha 1991 yilgacha 250000 kasallik aniqlangan bo'lib, undan yarmi o'lim bilan tugagan va millionlab kishilar virus bilan zararlangan.

Kasallik ko'zg'atuvchi orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi (OITS) – yoki ruscha VICH (virus immunodefitsita cheloveka) deyiladi. U retroviruslar guruhiga kiradi. Ushbu virusning genomi (urg'ochi bo'lakchasi) odam genomi ichiga joylashib olib, uni izdan chiqaradi. Masalan, asosan qondagi limfotsitlar (shuningdek – monotsitlar, makrofaglar, bosh miya, orqa miya suyuqligi) ichiga kirib olib, ularning hayot faoliyatini izdan chiqaradi.

Ma'lumki, 1347-1350 yillarda, Evropaning savdo yo'llari bo'ylab, Italiyadan Shvetsiyaga bo'lgan joylarda, girdob singari harakatda bo'lib, bor yo'g'i 4 yil ichida "Qora o'lim" (vabo) deb atalmish ofat Evropadagi 75 mln. kishidan 30 mln. nining yostig'ini quritdi.

SPIDni ko'pincha shunga o'xshatishadi. Lekin aslida SPID undan ham battar bo'lgan "Baloi ofat" dir.

Ayrim olimlarning oldindan bashorat qilishlari bo'yicha SPID infeksiyasi tutuvchilarning soni 1991 yilda er shari bo'yicha 100 mln.ni va ulardan 50 mln.i o'lim bilan tugashi mumkii ya'ni XIV asrdagi "Qora o'lim" dan ham ko'proq bo'lishi mumkin. Shunday bo'lgan takdirda er sharidagi bir qancha mamlakatlar xalqini yaqin 10-20 yilda yo'q qilishi mumkin. Shuningdek, agarda er shari bo'yicha VICH-infeksiya 20% ni tashkil qilsa, tug'ilishdan ko'ra o'lim ko'payib, planetamizda odamzotning bo'lmasligini ham kutish mumkin bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, eng muhimi SPID biz bilan birga XXI asrga kirib kelayotganini hisobga olib, har bir kishi bu masalada jon kuydirmog'i darkor. Buning uchun ular SPID haqidagi ma'lumotlarni bilishlarining o'zi ham katta ahamiyatga ega. Ular kasallik va virus haqida, kasallikning klinik belgilari, rivojlanishi, davolash, bemorga yordam berish, unga nisbatan axloqiy munosabatlar, bemorga hamda VICH infeksiya tashuvchilarga nisbatan psixoterapiya ishlari, profilaktika masalalari va boshqalardir.

Agarda biz tegishli chora-tadbirlar qo'llamasak, ushbu masalada muammolarning chegarasi yo'q. Uni "ertaga" qoldirish nafaqat "qaltis" vaholangki "jinoyat" hisoblanishi kerak, chunki qarab turuvchilarning "ertangi kuni" ham qolmaydi.

Bu yo'lda "Alternativa" - boshqa yo'l yo'q. Yo hayot yoki virus – birgalikda yashash mumkin emas.

Shunday ekan barchamiz SPID haqida "alifbo"sidan tortib hammasini bilmog'imiz lozim. Ushbu risolada ana shular haqidagi tushunchalarni Siz azizlarga qisqacha hikoya qilishga harakat qildik.

Ha, shunday ekan bu o'rinda yozuvchi haq: hech kimning qo'l qovushtirib turishga haqqi yo'q!

Tarixdan bir shingil

OITS (SPID) xastaligi va OIV (VICH) – infeksiyaning kelib chiqish tarixi haqida etarli darajada ilmiy asoslangan dalillar va bir nechta nazariy taxminlar to'g'risida anchagina gapirish mumkin. Qisqa qilib aytganda, ulardan biri - ushbu xastalikning kelib chiqishi, 1950 yillarda Afrika qit'asida, kasallik keltirib chiqaruvchi virus odamlarga maymunlardan o'tgan degan nazariy taxminlar bor. Shuningdek, o'sha davrlarda odamlarda klinik belgilari va oqibati bo'yicha hozirgi OITS kasalligiga o'xshash ayrim xastaliklar mavjud bo'lgan. Ammo ular ichida ayrim klinik belgilariga ko'ra boshqacharoq, davolash qiyin bo'lgan va natijada doim o'lim bilan tugallanayotgani to'g'risida ma'lumotlar paydo bo'lgan. Keyinchalik bunday muammolar 1981 yilda AQShda (Atlanta shahrida) kasalliklarni nazorat qiluvchi Markazda yangi xastalik ro'yxatga olingan va unga orttirilgan immun tanqisligi sindromi (OITS-SPID) deb nom berildi.

1987 yilning o'rtalariga kelib SPID sindromi bilan kasallanganlarning soni 930 taga, u bilan zararlangan (yuqqan) kishilarning soni esa 60000 ga yaqinlashgan. Olim G.Danilin ma'lumotlariga ko'ra 1991 yildayoq SPID epidemiyasi 150 ta mamlakatni zabt etgan edi. U o'zining xavfliligiga ko'ra atom bombasidan kam emas, deb ta'kidlanadi.

1991 yildayoq 60 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan SSSRda (23 apr.1990 y) "SPID kasalligini oldini olish uchun qonun" chiqarilgan va o'sha dastur (programmasi) uchun 10 mln rubl ajratilgan bo'lsa, AQShda 1,6 mld dollar ajratilgan.

Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, hozirgi kunda dunyoning 197 mamlakatida 1999 yil oxirigacha 35 mln. odam OITS bilan xastalangan va ulardan 13,5 mln. vafot etgan. Hozirgi kunda esa 60 mln. atrofida hisoblanmoqda. O'zbekistonda ham OITS bilan kasallanganlarning soni ortib bormokda.

SPID - bu insoniyat uchun baloi-ofat

Ma'lumki, ushbu savol eng og'ir, murakkab ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ahloqiy masalalardan hisoblanadi.

Chunki u o'z ichiga eng muhim quyidagi masalalarni oladi:

1. Kasallarni va u bilan zararlanganlarni (virus tashuvchilarni) davolash hamda boqish.

2. Diagnostik va davolash uchun lozim bo'lgan dorilarni - preparatlarni, vaksinalarni bunyod etish.

3. Fundamental (chuqur) ilmiy-izlanish ishlarini olib borish va boshqalar, qaysiki hozirgi kunda bir necha milliard bo'lsa, ertaga bir necha o'nlab-yuzlab milliard dollarni talab qilinishi.

4. SPID masalasi nafaqat vrachlar va Sog'liqni saqlash xodimlarining, boshqa bir qancha mutaxassisliklardagi olimlarning ishi bo'libgina qolmay, davlat arboblari, iqtisodchilar, yuristlar, sotsiologlar hamda ko'pchilikning ham zimmasidagi yuk bo'lib qolmoqda.

5. Olim B.V. Boboyevning hisob-kitoblari bo'yicha SPIDga qarshi kurashish uchun, agarda epidemiya-pandemiya bo'lsa XXI asrga kelib, dunyodagi eng yirik mamlakatlarning harbiy byudjeti miqdoridagi mablag'ni talab qiladi va bu o'rinda eng muhimi SPID bilan kasallangan hamda VICH virusi tashuvchilarning bolalari,

tug'ishgan kishilari va boshqa yaqin odamlarning xuquqlarini ximoya etishlik masalalarini aytmysizmi?

SPID virusining tarqalishi (epidemiyasi) ning rivojlanishi.

Tarixga nazar tashlasak SPID virusi Afrikada ayrim donorlarning qonida 1970 yillarning boshlanishidayoq qayd etilgani, 1976 yilda donor-negr ayolida topilgan. AQSh va Ovro'pada 10 yillardan so'ng qayd etilgan.

Avvalo shuni aytish kerakki, VICH virusi aniqlanib, kasallik diagnozini qo'yilgunga qadar AQSh, Los-Anjeles, Nyu-York, Kaliforniya kabi shaharlarda noma'lum virus keltirib chiqargan kasalliklarga - pnevmotsistoz, sarkoma Kaposhi (rak), surunkali limfodenopatiya kabi diagnozlar bilan og'rigan bemorlar aniqlangan.

SPID sindromi birinchi bor 1931 yilda Amerikada qayd etildi.

Xabar berilishicha immuniteti pasaygan bemorlarda "Sarkoma Kaposhi" va "Pnevmoniya" diagnozi bilan kasallik qayd etilib, ularning "gomoseksualist" ekanligi ham aniqlangan. Ularda "immun etishmaslik sindromi" ham mavjud bo'lgan. Ilgari bunday kasallik boshqacharoq nomlarda bo'lgan. SPID kasalligini keltirib chiqaruvchi virus 1983 yilda kashf etildi va uni hozirgi "VICH virusi" deb ataldi. Keyinchalik Afrikalik bemorda uning boshqacha xili VICH-2 ham qayd etildi.

1987 yilning iyul oyida AQShda 37735 kishida va 527 bolalarda SPID ro'yxatga olingan. Ko'pchilik kasallanganlarning (78%) ichidan bittasiing onasi SPID bilan og'rigan, 12% i qon quyish orqali yuqqan bo'lib, 6% i gemofilik hisoblangan, 4% ida oilasi haqidagi informatsiya aniq bo'lmagan.

Hisoblarga qaraganda AQSh da 1987 yilda qayd etilgan SPID bilan og'rigan 1.000 000 bemorlar turli joylarda har xil bo'lgan.

Masalan, Nyu-Yorkda 991 ta bo'lsa, San-Frantsiskoda 996 ta, Mayamida 584, Nyu Yorkda 393, Los Anjelesda 363, umuman AQSh da 140 ta bemor qayd etilgan. San-Frantsisko va Nyu-Yorkda SPID yosh yigitlarning barvaqq o'lishiga sababchi bo'lgan.

Evropada 4549 ta katta yoshdagi kishilarning SPID bilan og'riganligi qayd etilgan. Buyukbritaniyada - 923 kishi (iyul 1987) bemor bo'lsa, VICH virusi bilan zararlanganlarning soni 25 marta ortiq bo'lgan. Ular ichida gomoseksualistlar AQShda 73% bo'lsa, Buyukbritaniyada - 89% ni tashkil qilgan.

DSST ma'lumotiga ko'ra 1989 yilning mart oyida dunyo bo'yicha 143 569 ta SPID kasalligi aniqlangan bo'lib, ular qit'alar bo'yicha:

Shimoliy va Janubiy Amerikada – 131331 bemor,

Afrikada – 23201 bemor, Okeaniyada - 1300 bemor,

Evropada – 19317 bemor, Osiyoda – 360 bemor bo'lgan.

1990 yilning fevral oyiga kelib (1 yildan kam vaqt ichida) 21544 ga ko'paygan ya'ni 113313 ga (2 barobardan ko'pga) oshgan.

AQSh va Buyukbritaniyada epidemiyaning (tarqalishning) birinchi to'lqini gomoseksualistlar ichida, ikkinchi to'lqin narkomanlar, prostitutkalar, asosan in'ektsiya yo'li bilan) ichida bo'ladi va so'ngra u geteroseksualistlar orqali, jinsiy aloqalar orqali, erkaklardan ayollarga yoki ayollardan erkaklarga (65%) tarqaladi.

Afrikada VICH infeksiyaning tarqalishi asosan geteroseksualistlar ichida jinsiy aloqalar orqali tarqalganligi aniqlangan va ularning nisbati 1:1 teng bo'lgan.

VICH virusning tarqalishida jinsiy aloqa yo'lidan boshqa, zararlangan qondan quyish, ignalarning zararlanishi hamda vertikal bo'yicha - onadan bolaga yuqish yo'llarining ahamiyati ham katta deb qaraladi.

Qator Afrika mamlakatlarida olib borilgan epidemiologik izlanishlar ko'rsatdiki, VICH virusining tarqalishi prostitutkalar orasida juda yuqori (80-90%) ekanligi aniqlangan; 30%ti ularning mijozlari – xaridorlari, 30%ti venerologik bo'limlarga qatnaydiganlarga, 10% o'zida virus tutuvchi xomiladorlar orqali o'tishligi aniqlangan va shunday qilib, VICH virusi asosan Markaziy Afrikadan butun kontinentga tarqala boshlagan va bemorlar ichida o'lim sodir bo'lishlik hollari ham borgan sari ko'payib borgan, tezlashgan. Shuning uchun ham SPID tarqalishini oldini olishlik Dunyo Sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ning eng muhim va dolzarb masalalaridan biri bo'lib qoldi.

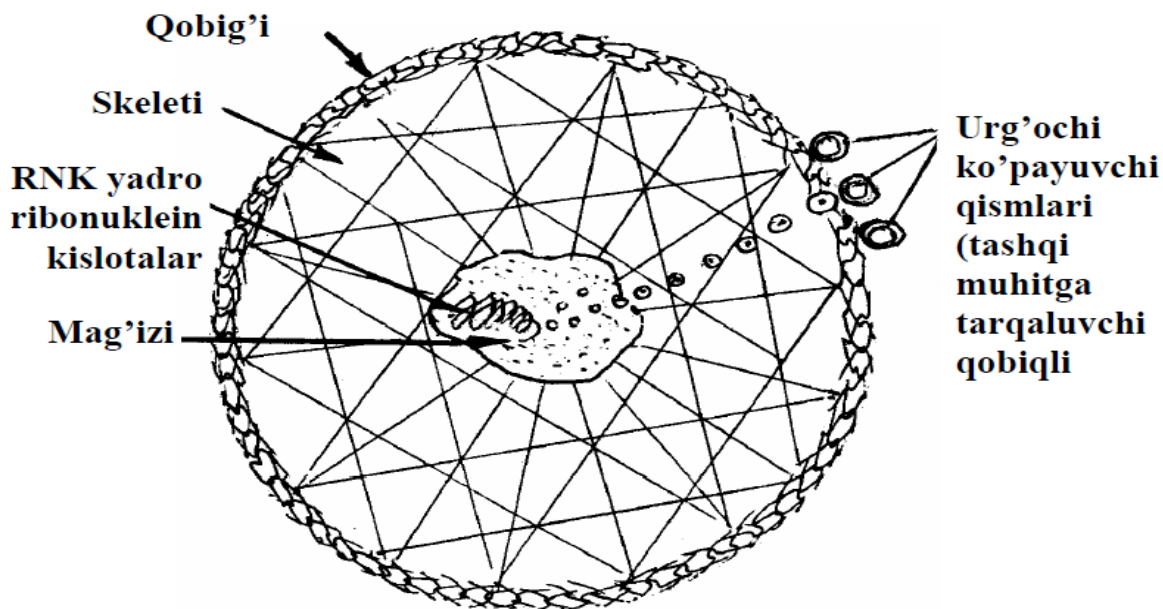
SPID virusi

RNK – ribonuklein kislotaning asosiy vazifasi hujayra yashash sharoiti va ko'payishini ta'minlashdan iborat.

DNK – dezoksiribonuklein kislotaning vazifasi esa, irsiy xususiyatlarni saqlash va uni davom ettirishdan iborat.

SPID virusining sog'lom odam organizmiga yuqishining asosiy mexanizmi maxsus VICH virusi qobig'idagi oqsilning organizm immun hujayrasidagi SD4 bilan birikishidan iborat. Bundan tashkari alternativ mexanizmi – o'zida SD4 tutmagan ya'ni miyadagi ayrim hujayralar – astrotsitlar, organizmdagi fibroblastlar, endotelial va epitelial hujayralar hamda bemorlardagi – qon tizimidagi ayrim salbiy holatlar virusning yuqishi uchun sharoit yaratilishiga olib keladi. VICH - infeksiyaning yuqishining murakkabligi ham shunda.

SPID virusining yashash tarzi, hayot faoliyati va uning mexanizmlari yuqorida qayd etilgandek jarayonlarda kechadi, ya'ni u odam organizmiga kirgach, xujayraga yopishib, so'ngra sekin-asta kirib, yadro apparati va moddalar almashinuvi jarayonlaridan foydalanib ko'payadi. Hujayrani batamom izdan chiqaradi va uning yangi urg'ochi bo'lakchalari (virionlari) xujayrani yorib, tashqi muhitga chiqadi hamda tegishli mos sharoitlarda boshqa odamlarga yuqadi.



SPID virusi

SPID VIRUSNING HAYOTIY DAVRI

Virusning hayotiy davri 4 bosqichdan iborat:

1. Virion – virus bo'lakchasining xujayraga yopishishi (absorbtsiyalanishi) va ichiga kirishi.
2. Virus RNK sini ajratish, provirus – ikki ipchali dezoksiribonuklein kislota (DNK) sintez qilish va «xo'jayin» xujayrasi genomiga provirusning kirishi.
3. RNKning sintez qilinishi, virus oqsillarini shakllanishi.
4. Yangi virus bo'lakchasini hosil qilish – etishtirish va uni tashqariga chiqarish.

SPID VIRUSINING BOSHQALARGA YUQISHI VA YUQMASLIGI

SPID sindromini keltirib chiqaruvchi viruslar bemor yoki virus tashuvchilardan boshqa sog'lom odamlarga turli xil yo'llar bilan yuqadi. Albatta uning qaysi joyda, qaysi a'zoda yoki suyuqliklarda va qanday quyuuqlikda (konsentratsiyada) hamda qaysi holatlarda yuqishi mumkinligi turlichadir. Uning tarqalish tezligi va doirasi o'ziga xos ma'lum darajada bog'likligi ilmiy izlanishlar va tajribalar orqali aniqlangan. Dunyo bo'yicha aniq va oddiy tarqalish yo'llari birinchi galda jinsiy aloqa qilish (vaginal - qin orqali va anal - to'g'ri ichak orqali), virus tutuvchi qon va qon elementlari, sperma hamda donorlik a'zolari hisoblanadi.

Umuman yuqish yo'llari tartib va xavotirligi jihatdan quydagichadir:

1. Jinsiy aloqa qilish yo'li (vaginal va anal).
2. Zararlangan igna bilan in'ektsiya qilish (narkotik moddani in'ektsiya qilish, igna orqali jarohatlanishlar).
3. Ona-bola birligi (homiladorlikda, tug'ish jarayonida, emizishda).
4. Sperma orqali (jinsiy aloqa, sun'iy urug'lantirish).
5. Qon va qon elementlari orqali.
6. Donorlik a'zolari va to'qimalar orqali: sperma, buyrak, teri, soch, suyak ko'migi, ko'z shoh pardasi, yurak qopqalari, pay va boshqalar orqali yuqishi mumkin.
7. Bulardan tashqari, tibbiyot xodimi igna orqali jarohatlanganda o'zida virus tutuvchi qon tomchilari yoki organizm suyuqligidan teri hamda shillik pardaga tushganida yuqishi mumkin.

Quyidagi holatlarda virus yuqmasligi hisobga olingan:

- 1) odamlarning tasodifan yoki turmushda o'zaro kontaktda bo'lishligi,
- 2) so'lak orqali
- 3) chivinlar,
- 4) bit va o'rin-ko'rpa kanasi orqali,
- 5) basseyn-hovuz orqali,
- 6) oshxona anjomlari,
- 7) idish-tovoqlar,
- 8) ovqat moddalari,
- 9) pardozi-andoz buyumlari orqali,

10) shuningdek virus tashuvchi odam bilan bir xonada bo'lgan hollarda ham yuqmasligi aniqlangan.

Demak, SPID virusini o'tkir yuqumli kasalliklarga o'xshash yo'llar bilan yuqadi deyishlikka hozircha asos yo'q.

ONA VA BOLA MUAMMOSI



7-sxema. SPID virusining immun tizimiga ta'sirlari (immun tanqisligining kelib chiqishi)

SPID virusining onadan bolaga qanday yo'llar bilan o'tishi yuqorida qayd etilgan. VICH infektsiya bilan tug'ilgan bola, albatta katta g'am-g'ussa keltiradi. Planetamizning birgina Afrika qit'asining o'zida 1993 yilda 700 000 bola VICH infektsiya bilan tug'ildi va ularning ko'pchiligi tezda olamdan ko'z yumdi.

Ma'lumki agarda ona virus tashuvchi bo'lsa, homiladorlik orqali onadan bolaga SPID virusi 30-50% hollarda o'tishi mumkinligi qayd etilgan. Shuning uchun ham har bir virus tashuvchi ayol yoki erkak ushbu masalada jiddiy o'ylab ko'rishlari kerak. Shu sababli ayol kishi quyidagilarga rioya qilishi kerak:

1. O'zida virus tashuvchi ayol homiladorlikni oldini olish uchun konsultatsiyada bo'lishi kerak;

2. Yuqori xavf-xatarga ega bo'lgan homilador ayollarni VICH infektsiya uchun tekshirish;

3. Organizmda VICH infektsiya bo'lgan taqdirda homiladorlikni yo'qqa chiqarish;

4. Organizmda VICH infektsiya bo'lgan emizikli ona bolasini emizmasligi lozim.

VICH- infektsiyaning laborator diagnostikasi

Odam organizmida OITS kasalligini keltirib chiqaruvchi virus (VICH) borligini aniqlash uchun hozirgi kunda Respublikamizning barcha viloyat va shaharlarida zamonaviy fan texnika yutuqlaridan samarali foydalanilmoqda. Buning uchun barcha

foydalaniladi. Jumladan:

Tekshiruv turlari:

1. Virusni izlab topish va ajratib olish.
2. Qondagi virus, ya'ni «antigen» borligini aniqlash.
3. Virusga tegishli «antitela» borligini aniqlash.
4. Immunologik o'zgarishlar borligini aniqlash.

Tekshirish kerak bo'lgan suyuqliklar: qon, qon plazmasi, limfa tugunlaridan olingan suyuqlik, jinsiy suyuqlik, so'lak, orqa miya suyuqligi, ko'z yoshi suyuqligi.

Tekshirish lozim bo'lgan metodlar:

1. Qonda (suyuqlikda) antitela borligini flyuorostsistent usulida aniqlash metodi.
2. Molekulyar gibridlanish metodi bilan.
3. Immunoferment usulida analiz qilish, immunoblastik tekshirish.
4. Radioimmunopretsipitatsiya usuli bilan.
5. Flyuorostsirlanadigan antitelani aniqlash va boshqalar.

Ushbu usullar yordamida quyidagilar aniqlanadi:

T-limfotsitlarning miqdori aniqlanadi, T-xelperlar va T-supressorlarning o'zaro nisbatini tekshiriladi, teri ichiga yuborish yo'li bilan allergik reaksiyani aniqlash, blasttransformatsiya usuli, interferonlar borligi va miqdorini aniqlash, immunoglobulinlarning qaysi darajada ekanligini bilishi va boshqalar.

Xulosa. Odam organizmida virus bor-yo'qligini aniqlashda laboratoriya sharoitida yuqori darajada aniqlik bilan tekshiruv ishlarini olib borishlikning ahamiyati nihoyatda katta. Chunki, olingan natijalar asosida kelgusi chora-tadbirlar belgilanadi. Tezda davolash va profilaktika ishlari boshlab yuboriladi. Ushbu ishlarning valeologik ahamiyati shundaki, birinchidan bemorga tegishli tibbiy yordam ko'rsatiladi, va yana eng muhimi boshqalarga yuqtirmaslik-profilaktik masalalar hal qilinadi.

Klinik ko'rsatma va xavfli guruhlarni VICH-infektsiyaga tekshirish

Odamga VICH – virus yuqqanligini aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalaniladi va ana shu ko'rsatmalar bo'yicha diaqnoz qo'yiladi. Ular quyidagilardan iborat:

Klinik belgilari bo'yicha quyidagi shaxslarni tekshiruvdan o'tkaziladi:

1. Agarda bemordagi mavjud limfatik tugunlarinig bir nechtasi kattalashgan bo'lsa.
2. Uzoq muddat mobaynida bemorning tana harorati ko'tarilgan bo'lsa.
3. Pnevmoniya bilan og'rigan bemor odatdagi davolash usuli yaxshi kor qilmayotgan bo'lsa.
4. Agarda bemordagi ich ketish (diarrea) alomatleri uzoq muddat davom etayotgan, sababi aniqlanmagan va ozib ketayotgan bo'lsa. Aniqlanishi qiyinroq bo'lgan markaziy asab tizimida kasallik hamda bosh miya limfoma kasalligi bilan bemor og'rigan bo'lsa.
6. «Kaposhi sarkomasi» va limfoproliferativ kasalligi bilan og'rigan bemor bo'lsa, tegishli metodlar bilan tekshiriladi.

Xavf-xatarli guruhlarda quyidagi tekshiruvlar o'tkaziladi:

1. Donor qoni, qon plazmasi va organleri tekshiriladi.
2. Agarda shaxs uzoq muddat (1 oy va undan ortiq) xorijda komandirovkada bo'lib qaytgan bo'lsa.
3. Agarda chet el xodimlari uzoq muddatda bo'lish uchun mamlakatimizga ishga kelgan bo'lsa.
4. Bir necha marta qon yoki qon plazmasidan qabul qilgan bo'lsa.
5. Gemofiliya kasalligi bilan og'rigan bemor bo'lsa.
6. Narkomanlar, gomo- va biseksualistlar ham albatta tekshiruvdan o'tadilar.

Eng muhim ehtiyot choralari

VICH infeksiyaga tekshiruv ishlari nihoyatda ehtiyotkorlik, anonim (yashirincha) holda patsient (tekshiriladigan odam) bilan kelishilgip holda olib boriladi. Tekshirish uchun va uni laboratoriyaga yuborishda tasodifan zararlanishi oldini olish uchun quyidagilarga qat'iy rioya qilish shart:

1. Qonni vena tomiridan ehtiyotkorlik bilan olish;
2. Ishlatilgan shprits va ignani ma'lum ajratilgan joyga tashlash;
3. Qonni qopqog'i yaxshi burab berkitiladigan, mahqamlovchi rezinasi bor, germetik yopiladigan idishga olinadi va maxkam yopiladi;
4. Etiketkaga bemorning sonli belgisi va qon olingan vaqti yozib quyiladi;
5. Olingan qon polietilendan bo'lgan xaltachaga solinib, atrofi issiqlik ta'sirida berkitiladi va ustiga laboratoriya uchun nimalarni tekshirish kerakligi haqida yozib qo'yiladi;
6. Laboratoriyaga xavfsiz yo'l bilan yuboriladi.

Eslatib o'tish kerakki, agarda laboratoriya tekshiruv natijasi bo'yicha VICH infeksiya borligi qayd etilsa, bu albatta patsientning kelgusi sog'ligi uchun ruhiy katta jarohat bo'ladi va oilasi yaqin kishilari, atrof tevarakdagilariga nisbatan nihoyatda ehtiyot bo'lish chora-tadbirlarini nazarda tutishga majbur qiladi. Shuningdek, tibbiyot xodimlari va patsientlardan ushbu masalani yaxshi tushunib ish ko'rish va odamiylik talab qilinadi.

SPID kasalligini davolash usullari

Hozirgi kunda OITS (SPID) kasalligini davolash masalasi hamon eng murakkab va og'ir muammolardan bo'lib qolmokda.

Dastlabki davrlardagi OITS bilan og'rikan bemorlarni davolash kasallikning klinik belgilariga qarab antimikrob-antivirus preparatlarni ko'llash, yomon shishlarga (sarkoma Kaposhi) qarshi davolash ishlarini olib borishliklar hamda simptomatik terapiya usullaridan foydalanishlarga qaramay, natijalar ko'ngildagidek bo'lmay, samarasiz bo'lib qolavergan va ko'pchilik hollarda bemorlar 2-4 yillar davomida hayotdan ko'z yumganlar. Shunga qaramay davolash ishlari jadal ravishda — doimo, quyidagi yo'napishlarda davom ettirilmoqda:

1. Virusning hujayra ichiga joylashishidagi **4 davrga** bosqichga tegishli ekanligi, ya'ni:

- a) Hujayradagi SD4 — retseptorlarga yopishishiga (absorbtsiyasiga) qarshi;
- b) Hujayra ichiga kirishini izdan chiqarish — A2T, NRA-23, suramin, foskarnet va boshqa preparatlar ta'sirida;
- v) virus hayotining rivojlanishiga qarshi;
- g) virusdagi oqsil moddalarining sintez qilinishiga qarshi, masalan; interferon va boshqalar yordamida ishlar olib borishlik,

2. Bemorning **immun tizimini tiklash**. Ya'ni T-hujayralar va boshqalarni rag'batlantiruvchi vositalardan foydalanish.

Ushbu maqsadda tajribada («in vitro») hamda hayvonlarda va xohishi bo'lgan odamlarda («in vivo») virusga qarshi yangi preparatlardan foydalanish va izlab topishlar davom etmokda.

Savol: Antiavirus preparatlar bormi?

Javob: Ha, viruslarga qarshi preparatlar bor, masalan:

Suramin. Ushbu preparat virusning xujayraga yopishishini (absorbtsiyasini) va hujayra ichiga kirishini izdan chiqaradi. Ammo immun tizimga ta'sir etmaydi.

Lekin organizmga salbiy tomonlari katta. Bemor ahvolini NRA-23 biroz yaxshilaydi. Kasallikning rivojlanishini susaytiradi. U ham immun tizimga ta'sir etmaydi.

Ribovirin. Yuqoridagilardan farqi virusdagi oqsillar sintezini buzib, moddalar almashinuvi jarayoniga aralashib, antimetobolit ta'sir etadi.

Azidotimidin. Ta'siri ribovaringa o'xshash. Og'izdan ko'llanadi. Zaharliligi kamroq, bemor umrini uzaytiradi. Ammo qonga salbiy ta'sir etib gemogloblin miqdorini kamaytiradi. Narxi qimmat — bir yilda 10000 dollar kerak bo'ladi.

D-penitsillamin, Tsistein va valin aminakislotalarning analogi hisoblanadi. Tajribada va klinikada ta'siri bor.

Boshqa preparatlar. Virusga qarshi boshqa yangi preparatlarning soni hozirgi kunda anchagina, izlanish beto'xtov davom etmoqda. Ammo hozircha barcha urinishlar oxirgi natijani berganicha yo'q.

Bulardan tashqari, Immunomodulyatorlar — immun tizimni rag'batlantiruvchilar mavjud: Buning uchun immunnokomponent xujayralardan foydalaniladi, sintetik (farmakologik) preparatlardan hamda tabiiy (gormonal va boshqa) vositalardan qo'llaniladi. Masalan, **levamizol, izoprinozin, inozipleks, timozin** (timus gormoni), **interleykin-2, interferonlar, imper, tsiklos-porin-A, T-aktivin, mislopid** va boshqalardan foydalaniladi.

Shuningdek, adabiyotlardan ma'lumki, SPID kasalligini davolash uchun butun jahon bo'ylab ko'pgina urinishlar davom etmoqda. Har xil kimyoviy tuzilishlarga ega bo'lgan, SPID virusiga qarshi samarali ta'sirga ega bo'lgan, sintetik vositalar bunyod etilmoqda. Ammo biologik sharoitda - organizmda ularning ta'siri chippakka chiqmoqda.

Immun tizim faoliyatini yaxshilash, qayta tiklash maqsadida turli xil interferonlar, interleykin-2, timus omillari, hatto tsikloserin A-lar ham kutilgan natijalarni bermadi. Suyak ko'migi xujayralaridan nariga o'tmadi. Ehtimol kelgusida kasallikka, virusga qarshi davolash choralarini topilib qolar.

Davolash ishlarida eng muhim narsalardan biri boshqa infeksiyani organizmga yaqinlashtirmaslik (profilaktika) va agarda infeksiya tushgan yoki boshqa kasallik paydo bo'lgan taqdirda, zudlik bilan bunday kasallikdan qutilish, iloji boricha batamom undan holi bo'lishlik bo'lib qolmokda. Chunki, immun tizimi izdan chiqqan, kurashish hobiliyati pasayib ketgan organizm oddiy, uncha muhim bo'lmagan sabablarga ko'ra engilishga mahkumdir.

Xulosa qilib aytganda SPID kasalligini davolash masalasi eng og'ir muammolardan bo'lib qolmokda.

Sog'liqni saqlash xodimlarining vazifalari

SPID virusining omma orasida tarqalishini - epidemiologiyasini nazorat qilish barcha Sog'liqni saqlash tizimidagi xodimlarning eng asosiy vazifalaridan hisoblanadi. Shunday ekan ular bu borada yuqori samaraga erishish uchun boshqa soha - tashkilotlar xodimlari bilan birgalikda kompleks ish olib borishlikni ham o'z zimmalariga olishlari kerak. Bunda turli xil jamoat tashkilotlari, maktab, kollej,

ilmiy-tekshirish institutlari, universitet jamoalari, o'quvchilari, talabalari ham albatta ushbu xabarlardan voqif bo'lishliklari lozim.

Bajariladigan ishlarni quyidagicha sanab o'tish mumkin:

1. Birinchi o'rinda odamlar orasida tashviqot-targ'ibot ishlarini keng ko'lamda olib borish. Bunda etkaziladigan xabarlar yuqori sifat darajasida, qiziqarli, aniq va ravon bo'lishi kerak.

2. Epidemiyaga qarshi kurashish ishlarini tor doirada - kabinetlarda emas balki, jamoatchilik yig'iladigan joylarda, klublarda, maktablarda, universitetlarda kollejlarda kabilarda olib borishlik kerak.

3. Ma'lumki, o'z xohishi bilan tashviqot-targ'ibot ishlarini olib boruvchi maxsus guruh xodimlarini tashkil qilishlik yanada yaxshiroq samara beradi, masalan narkomanlar va boshqalar orasida.

4. Xalq orasida va Sog'liqni saqlash xodimlari tomonidan narkomanlar jinsiy aloqa ishlari bilan yoki shug'ullanuvchilar VICH infektsiya bor bo'lishi mumkin bo'lgan, ayrim shubhali kishilar haqida tegishli tashkilotlarga xabar berish.

5. Shifokorlar va ushbu ishlar bo'yicha mutasadli kishilar har bir VICH infektsiyasi bor shaxsni maxfiy holda, o'z vaqtida ro'yxatdan o'tkazib, tegishli tashkilotga-markazga xabar qilishlik.

6. Tashviqot-targ'ibot ishlarini olib borishlikda turli xil texnik vositalar, tablitsalar, qo'llanmalar, maqolalar, olib borilayotgan ishlarning samarasi va boshqalar asosida tashkil etish.

7. Bajariladigan ishlar kompleks holda va doimiy ravishda davom etishi.

Va eng muhimi SPID kasalligini oldini olish, unga qarshi samarali ishlarni olib borishlik epidemiologik holatlarni yaxshi bilgan va hisobga olgan holda, barcha o'lka, xududlar, mamlakat miqyosida olib borilmas ekan kutgan, yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Shunday ekan barchamiz hamma vaqt, har damda, har joyda faollikni qo'ldan bormasligimiz va doimo xushyor bo'lishimiz kerak. Omon bo'linglar Azizlar!

Tibbiy xizmat bo'yicha umumiy ko'rsatmalar

Tibbiyot xodimlari uchun SPID bilan og'rigan bemorlar bilan ishlash borasida eng muhimi o'zaro sir saqlash, maxfiylikdir. Buning uchun quyidagilarga qat'iy rioya qilinishi kerak:

1. Shifokorlikda mustahkam sir saqlash;

2. Laboratoriyada tekshirish, diagnostika va davolash ishlarini anonim, maxfiy holda olib borish;

3. Bemorga, uning oilasiga va yaqin kishilariga nisbatan ruhan ko'tarinkilikka katta e'tibor berish;

4. Infektsiya tarqalishi masalalarini oldini olish (profilaktika) ni yaxshilab tushuntirish;

5. Turli xil masalalar bo'yicha ogohlik (tishni davolashda, ishda, o'qishda, sug'urta masalasi va boshqalarda), xushyorlik va boshqalar.

SPID oqibatida ahloq, odob va huquq doirasi

SPID virusining hayvonlar organizmida yashamasligi va uning faoliyati hamda ko'payishi uchun faqat odam xujayralari kerakligi fan olamida amerikalik

olimlar tomonidan aniqlangan. Ular kalamush, sichqon, mushuk hatto maymunlar qoniga SPID bilan zararlangan odam qonidan yuborganlarida ham, uy va yovvoyi hayvonlar tishlaganida ham, juda ko'p tajribalarda, kasallikning klinik belgilari kuzatilmagan. Demak, SPID bu sotsial kasallik. Shuning uchun u keng ma'noda nafaqat iqtisodiy, siyosiy zarar keltiradi, shuningdek oilaviy, ruhiy, ma'naviy, axloqiy salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi.

Shunday ekan kasallikni oldini olish, davolash tarqalishini cheklash ishlarida aql-zakovat bilan yashash tarzini yaxshi yo'lga qo'ya bilish eng muhim ahamiyatga ega. Chunki, ushbu kasallikning nomi har qanday kishida o'zgacha salbiy his-tuyg'u uyg'otadi.

Shu sababli psixologik to'siqlarni bartaraf etish kerak bo'ladi. Buning uchun quyidagilarga qat'iy rioya qilish lozim:

1. SPID virusi bilan zararlangan kishi ham, sog'lom odam ham kasallikning yuqishi hamda yuqmaslik yo'llarini yaxshi bilish va uning oldini olish choralarini ko'rishi.

2. Virus tashuvchi, bemor va uning atrofidagi yaqin kishilari tushkunlikka tushmasligi.

3. Oila, yaqin kishilari bilan yaxshi munosabatda bo'lish va hamdardlik ila yashash.

4. Bemorga va infektsiya tashuvchiga iqtisodiy, ayniqsa ma'naviy yordam qo'lini cho'zish.

5. Har qanday sharoitda ham ahloq, odob va o'zaro xurmat ila yashash.

6. Har bir kimsa o'z haq-huquqini yaxshi bilgan holda o'zini va o'zgani ximoya qila bilishi, ma'naviy va madaniy javobgarlikni burch deb bilishi va boshqalar.

OIV (VICH) — infeksiyasining profilaktikasi

Profilaktika masalasi juda murakkab va og'ir bo'lib, u psixologik, ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, madaniy, ma'rifiy va boshqa ko'pgina qiyinchiliklarni o'z ichiga oladi. Lekin, shularga qaramay, VICH infektsiya va OITSning dunyo bo'ylab ko'payishini va tarqapishini oldini oluvchi eng muhim hamda asosiy yo'nalishlarni to'xtovsiz davom ettirish darkor. Masalan:

1. Xorijiy mamlakatlardan uzoq muddatga kelgan shaxslarni VICH-infektsiyaga tekshirish.

2. Chet elda bir oydan ortiq bo'lgan, komandirovkaga borgan shaxslarni VICH-infektsiyaga tekshirish.

3. Ayrim xatarli shaxslar va guruhlarda diagnostik maqsadda VICH-infektsiyaga tekshiruvlar o'tkazish.

4. Tibbiyot xodimlarining VICH-infektsiya bilan zararlanishlar hamda ular orqali tarqalishining oldini olish.

5. Aholiga VICH-infeksiyaning yuqish yo'llarini tushuntirish.

6. VICH-infeksiyaning qanday yo'llar bilan kirmasligini tushuntirish.

7. O'quv yurtlari va muassasalarda ishonch xonalarini tashkil qilish.

8. Seksual sohada yoshlarni tarbiyalash.

9. Tasodifiy jinsiy aloqada bo'lganda extiyot choralariga amal qilishlik. Prezervativdan foydalanish va boshqa eqtiyot choralariga rioya qilish.

10. Giyoxvandlar (bangilar) orasida narkotik moddalarni o'zboshimchalik bilan vena tomirlar orqali qabul qilishning zararli oqibatlarini tushuntirish.

11. Tibbiyot xodimlari igna orqali jaroxatlanganda o'zida VICH-infektsiya (virus) tutuvchi qon tomchilari yoki organizm suyuqligidan, hamda shilliq pardaga tushganda (agarda zararlangan bo'lsa) ham yuqishi mumkinligini ham nazarda tutish.

12. Shpritslardan foydalanganda ularni yaxshilab sterilizatsiya qilish (kamida 45 daqiqa qaynatish shart) yoki eng muhimi, bir martalik (odnorazoviy) shpritslardan foydalanish.

13. Sanitariya va ozodalik ishlariga to'liq rioya qilish.

14. Aseptika-antiseptika va dezinfektsiya ishlarini to'laqonli bajarish. Antiseptik-dezinfektant vositalardan samarali foydalanish.

15. Qon va qon preparatlarini VICH-infektsiya bor-yo'qligini tekshirish.

16. Donorlarda VICH-infektsiya bor-yo'qligini aniqlash.

17. Ona va bola muammosida ehtiyotkorlikning yuqori darajada bo'lishligi, ya'ni homiladorlikda, tug'ish jarayonida, bolani emizish va boshqa holatlarda VICH-infektsiyasi bo'lmasligi.

18. Donorlik a'zolari (organlari) va to'qimalar orqali: sperma, buyrak, teri, soch, suyak ko'migi, ko'z shoxpardasi, yurak qopqalari, pay va boshqalar orqali VICH-infektsiyaning yuqishi mumkinligini doimo nazarda tutish.

19. Muolaja postlarini aloxdtasa aptechkalar bilan ta'minlash.

20. Maxsus (spetsifik) profilaktik-immun tizimga ta'sir etishdagi ilmiy ishlarni (vaktsina va boshqalarni ishlab chiqish) to'xtovsiz rivojlantirish.

21. Va eng muhimi, keng xalq ommasida ma'naviyat, ma'rifat va madaniyat ishlarini samarali targ'ib-tashviqot qilish va boshqalar.

Eslatib o'tamizki, ba'zan talabalar-o'quvchilar «SPID va SPID kasalligi bir xil narsami» deb savol berishadi. Javob: VICH-virus – bukasal keltirib chiqaruvchi nihoyatda mayda mikroorganizm.

SPID – bu kasallik o'ziga xos klinik belgilarga ega. Ammo ular bir-biri bilan chambar-chas bog'langan. Virus yuqmasakasallik kelib chiqmaydi. Kasallik esa natijada o'lim bilan tugaydi. Hozircha davosi topilmagan.

Xulosa – hotima

1. Adabiyotlardan ma'lum bo'lishicha Jahon bo'ylab shu kungacha 52 000 000 kishi SPID infeksiyasi va kasalligiga duchor bo'lib, ulardan 20 000 000 ning umri keskin qisqarib dunyodan ko'z yumgan. Shuning uchun ham xulosani Jahon Sog'liqni saqlash (JSS) tashkiloti Bosh direktorining 1986 yildayoq aytgan so'zlaridan boshlashlikni lozim topdik:

"Avvalgi turli xil o'ta xavfli - o'lim xavfi soladigan pandemiyalardan ko'ra nihoyatda xavfli, og'ir, jiddiy pandemiya oldida kurolsiz holda turibmiz. Uni bizlar yaxshi anglamayotibmiz, o'rtoqlar!"

2. Fikrimizcha gap SPID infeksiyasining qachon, qaerda, qanday qilib kelib chiqqanida emas, balki eng muhimi "Asrlar vabosi" bo'lib qolayotgan, insoniyatga katta xavf tug'dirayotgan kasallikka qarshi kurashish, tarqalishining oldini olish va davolashdadir.

3. SPIDga qarshi kurashish masalasida har bir kishi, jamoatchilik, birlashma-tashkilotlar rahbarlari, xodimlari ongida inqilobiy o'zgarishlar keltirib chiqarish eng zarur chora-tadbirlardan bo'lishi shart.

Buning uchun albatta kim bo'lishidan qat'iy nazar, har bir shaxs SPID haqida etarli darajada, ilmiy asoslangan tushuncha va ma'lumotlarga, uning oldini olish chora-tadbirlaridan xabardor bo'lishi lozim.

4. Shuni nazarda tutish kerakki, ushbu "BALOI OFAT"ga baho berishda olimlarning so'roqlari shuni ko'rsatadiki, odamlarning deyarlik yarmi: **"Insonlar xulq-atvori me'yorining pasayganligiga bo'lgan jazolash"** deb javob berishgan. Ha, chindan ham bu achchiq haqiqatdir.

5. GDR, Shvetsariya va shu kabi mamlakatlarda amalda SPID haqidagi ma'lumotlarni har bir shaxs, oila, har bir xonadonda, tashkilotlarda, o'quvchi va talabalar orasida tashviqot-targ'ibot ishlari yaxshi yo'lga qo'yilganligi qayd etiladi. GDRda SPIDdan saqlanish haqidagi Broshyura 350000 nusxada chop etilganligi, o'qituvchi, o'quvchi, talabalar uchun darslik mavjudligi, 9-12 sinflarda o'qitilishi va shuning uchun ham u erda SPID haqidagi ma'lumoti bo'lmagan kishi topilmasligi haqidagi ko'rsatmalar ham bor ekan. Shvetsariyada 1986 yilda har bir oila SPID haqidagi broshyuraga ega bo'lganliklari haqida ham ma'lumotlar mavjud.

6. Ma'lumimgizkim, bizning Respublikamizda ham Davlatimiz tomonidan narkomaniya, chekish va ichkilikbozlik – alkogolizmga qarshi kurashish Davlat dasturi qatorida SPIDga qarshi kurash dasturining qo'shilishi ham muhim masalalar qatoriga kirdi.

7. Mustaqillik va istiqloq sharofati ila Prezidentimizning xalqimizga, ayniqsa yosh avlodga nihoyatda g'amxo'r ekanliklari tufayli O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi va O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash Vazirligi tomonidan "OITS (SPID) virusi bilan zararlanishning oldini olishning xuquqiy asoslari" haqidagi yuqorida qayd etilgan bir qator qonun, qaror va buyruqlarining ruyobga kelishi insonlar umrining xazon bo'lishining oldini olishda katta ahamiyatga ega bo'lmokda.

8. OITS (SPID)ning kelib chiqishi, VICH-infeksiyaning tarqalishining oldini olish har bir insonning diqqat markazida bo'lishi kerak. Shuningdek, uning jinsiy, parenteral va vertikal yo'llar bilan tarqalishini, hamda giyohvandlar (narkomanlar), gomoseksualistlar, biseksualistlar va betartib jinsiy aloqa qiluvchilar kabi o'ta xavfli guruhlar borligini doimo nazarda tutishlik eng samarali profilaktik chora-tadbirlardan hisoblanadi.

9. Endigi masala hozirgi kunda ayniqsa **SPID** kasalligi haqidagi tushunchalar xalqimiz va yoshlar orasida olib borilayotgan tashviqot-targ'ibot ishlari, qoniqarli, yuksak darajada emasligini tanqidiy nazar bilan tan olgan holda "Barkamol va sog'lom avlodni etishtirish" da jiddiylik, xushyorlik bilan keng doirada, kompleks birgalikda, keng qamrovli ravishda ish olib borishimiz kerak. Shuningdek, bu borada har bir ongli shaxs o'z hissasini ko'shishi va o'zining majburiy burchi deb tushunmog'i lozim.

10. Qatiy qayd etishimiz kerakki, sanitariya tashviqot-targ'ibot ishlari, "ASR VABOSI" bo'lmish SPIDning oldini olishda eng muhim ish bo'lib qoladi. Ushbu tushunchaga - masalaga e'tibor bermaslik jinoyatdir

Shu bilan birga, Aziz o'quvchi, Siz bilan g'oyibona birga bo'lib, kezi kelganda ayrim Sizga ma'lum yoki noma'lum bo'lgan dil so'zlarimiz hamda fikr-mulohazalarimizni bayon etmoqchimiz. Quyida gap ana shular haqida boradi

OITS ning klinik formalari va belgilari ularning diagnostik tekshirish usullari.

OITS bilan zararlanish yo'llari

Inson qoniga IIV tushgandagina OITS bilan kasallanishi mumkin. Kasallik bilan zararlanishning keng tarqalgan yo'li – IIV zararlangan inson bilan jinsiy aloqaga kirishishdir; bunda virus jinsiy aktlarda ko'pincha ro'y beradigan kichik yaralar orqali qonga o'tadi. Giyohvandlar kasal insonlar foydalangan shprints va ninalardan fodalanishlari oqibatda ushbu kasallik bilan zararlanishlari mumkin. IIV bolaga kasal onadan homiladorlik, tug'ilishi yoki ona suti orqali yuqishi mumkin. 25-30 % bolalar OITS bilan kasal onadan zararlanib tug'ilsalar ham, bu bolalarning kasallik bilan zararlanishining 90 % ini tashkil etadi.

OITS bilan tibbiy xodimlarning shprintslar bilan emlayotganlarida, ochiq yaralarga ko'z, burun shilliq qatlamlariga behosdan zararlangan qon sachrab ketishi natijasida zararlanishi holatlari ham kuzatilgan. AQSh da tish shifokori 6 ta mijozni OITS bilan zararlagani ma'lum.

OITS bilan turmushda, maktabda, do'konda, ishda zararlanish holatlari tasdiqlanmagan. Chunki OITS virusi atrof muhitda tez halok bo'ladi. Shuning uchun kasal kishining qurib qolgan qoni va boshqa ajratmalari xavfli emas. Shu sababli o'pishishlar ham hech qanday xavf tug'dirmaydi. Bundan tashqari, inson so'lagida limfatsitlarning tanqisligi virusi bilan zararlanishiga qarshilik qiluvchi oqsil topilgan. Begonalarning ustalarari, tish cho'tkalari bilan foydalanganda ham (chunki bunda teri tirnalishi va kichik yaralar hosil bo'lishi mumkin) OITS bilan zararlanishi havfi mavjud.

Qon so'ruvchi hashoratlar (OITS keng tarqalgan joyda ham) orqali zararlanishi xavfning yo'qligi ham tadqiqotlar natijasida isbot qilingan. Hashorat organizmida virus uzoq yashamaydi va ko'paymaydi, shu sababli hashorat virusini boshqa organizmga uzotolmaydi.

Yuqish yo'li:

- Tabiiy:
- Jinsiy, jinsiy aloqa orqali
- Vertikal, homilador ayoldan homilaga
- Maishiy yo'l ham inkor etilmaydi, o'tkir, kesuvchi maishiy anjomlar, tish yuvish chiyotkasi
- Sun'iy:
- Parenteral, jarohatlangan teri va shilliq qavatlar orqali tibbiy muolajalar vaqtida, narkotik moddalarni qon tomir orqali iste'mol vaqtida

Kasallikni yuzaga kelishi

- Virusni organizmga tushganidan boshlab SPID belgilari paydo bo'lgunga qadar vaqt o'rtacha 10 yilni tashkil etadi.

- 10% hollarda kasallik yuqqandan so'ng birinchi ikki yilida yuzaga keladi
- Yana 10% kishilarda kasallik 12 va undan ko'p yilda ham yuzaga kelmaydi
- Kasallikni yuzaga kelishi: virus shtammi (turi)ga, organizmning genetik xususiyatiga, bemorning psixologik holatiga, turmush tarziga va boshqalarga uzviy bog'liq.
- OIV infeksiyani OITS bosqichiga o'tishida asosiy omil - bu limfotsitlarni T-xelper turining jarohatlanishi va kamayib ketishidir.
- Virus ushbu xujayralarda ko'p miqdora hosil bo'ladi va ularni o'limga olib keladi. T-xelperlar soni asta sekin kamayib boradi, chunki o'lgan limfotsitlar o'rniga yangilari paydo bo'ladi.
- Ko'p yillar muvozanat saqlanadi. Lekin borib-borib o'lgan limfotsitlarni soni ko'payib boradi va bu jarayon tezlashadi. Limfotsitlar soni kamayishi ma'lum darajaga etgandan so'ng OITS kasalligi boshlanadi.
- OIVni avval skrining IFA usulida va keyin tasdiqlovchi IB usulida aniqlanadi
- Ushbu tekshiruv usullari faqat maxsus laboratoriyalarda, tayyorgarlikdan o'tgan mutaxassislar tomonidan o'tkaziladi
- 90%-95% hollarda OIV infeksiya yuqqandan keyin 3 oy ichida aniqlash mumkin
- 5-9% hollarda 6 oy ichida aniqlanadi
- 0,5-1% hollarda 6 oydan keyinroq aniqlanishi mumkin
- Respublikada OIVni laboratoriya diagnostikasi uchun sharoit yaratilgan, zamonaviy asbob-uskunalar bilan ta'minlangan, yetishmovchiliklari bo'lgan laboratoriyalarning asbob-uskunalarini yangilash davlat ta'minoti dasturiga kiritilgan

Pandemiyaning to'xtatishga imkon bermayotgan omillar

- OIV infeksiyali bemor umrining oxirigacha virusni yuqtirish xavfini saqlab qolishi
- Virusni genetik o'zgaruvchanligi (mutatsiya) tufayli dunyo bo'yicha kasallikni oldini olishga qodir, samarali vaktsinatsiyaning (em dorining) yo'qligi
- Kasallik asosan xulq-atvori buzilgan shaxslar orasida tarqalishiga moyilligi va ular bilan samarali ishlash imkoniyati yo'qligi
- OIV infeksiyasini tarqalishini butunlay to'xtatib qoladigan chora- tadbirlarni dunyo bo'yicha ishlab chiqishning imkoniyati bo'lmaganligi.
- Kasallikni chaqiruvchi virusga samarali ta'sir etuvchi davolash vositalarining hozircha topilmaganligi.

OIV - odam immuntanqisligi virusi

Virus odamning himoya vositasi hisoblanmish immunitet tizimini chukur jaroxatlaydi. Kasallik manbai OIV infeksiyasiga chalingan bemor va ko'rinishdan sog'lom virus tashuvchi insonlar hisoblanadi. Virus odam organizmidagi biologik suyakliklar – kon, sperma, jinsiy a'zolar ajratmalar va ko'krak sutida bo'ladi. Virus faqat SD-4 retseptorlari bor qon xujayralarida ko'payadi.

OIV yuqish yo'llari

OIVning 3 xil yuqish yuli mavjud: jinsiy, kon orkali (parenteral yul), onadan bolaga (vertikal).

Jinsiy yo'l: himoyalanganmagan jinsiy aloqa, betartib jinsiy aloqa, gayritabiiy jinsiy aloqa.

Qon orqali

- Giyohvandlar umumiy foydalangan va zararsizlantirilmagan shprits orqali
- Virus bilan zararlangan qon va uning tarkibiy qismlari quyilganda
- Zararsizlantirilmagan jarroxlilik, donirlik, stomatologik va boshqa tibbiy asboblardan orqali tibbiy muolajalar olganda;
- Shpritslar va ignalardan umumiy foydalanilganda;
- Yetarlicha zararsizlantirilmagan maishiy asbobuskunalar orqali;

Onadan bolaga-vertikal yo'l

- Homiladorlik davrida (jaroxatlangan yo'ldosh orkali);
- To'g'ruk jarayonida (ona qoni orqali);
- Ona suti orqali.

OIV bilan zararlanganda qanday belgilar namoyon bo'ladi?

OIV bilan zararlangan shaxsda tashqi ko'rinishdan kasalligi sezilmaydi, inson o'zini sog'lom xis etadi, kasallik belgilari namoyon bo'lmaydi.

Kasallikning yashirin davri 3–6 oydan 10 yil va undan ham ko'proq davom etishi mumkin.

OIV qanday hollarda yuqmaydi?

- Qo'l berib qurishganda, quchoqlashganda;
- Yo'talganda, aksa urganda;
- Umumiy telefondan foydalanganda;
- Hashorotlar chaqqanda;
- Basseyn, hammom, xojatxonadan umumiy foydalanilganda;
- Umumiy idish-tovokdan;
- Kiyim kechak va ko'rpa - tushak orqali.

OIV infeksiyasining dastlabki belgilari

Tana haroratining sababsiz ko'tarilishi (bir necha hafta davomida) Bir oydan ko'proq vaqt mobaynida yo'talish Hech qanday sababsiz ozish Ichning ketishi va uni xaftalab, oylab davom etishi Umrov osti, koltik osti, chov sohasidagi limfa tugunlarining kattalashuvi ofatdan qanday saqlanish mumkin ?

Insan ahloqan pok, o'z haloliga doimo sodiq bo'lishi, tasodifiy jinsiy aloqalardan o'zini tiya bilishi zarur. Himoya vositalaridan zarur bo'lganda to'g'ri foydalanish. Giyohvand moddalarni ta'tib ham ko'rmang. Tibbiy, maishiy asboblarning zararsizlantirilganligiga ahamiyat bering.

Nima qilmoq kerak ?

- Birdan bir yo'li o'zingizni va o'z yaqinlaringizni himoya qilish.
 - Umuman olganda sog'lom turmush tarziga rioya qilish
- OITS ning tarqalishi.

1996 yilda AQSh, Frantsiya, Buyuk Britaniya va rivojlangan davlatlarda OITS dan o'lganlar soni kamaya boshlanganligi qayd etilgan bo'lsada OITS epidemiyasi tobora keng quloq yoymoqda. Bu rivojlanayotgan mamlakatlarda kasallikning o'sishi va davolanish vositalarining yo'qligi bilan bog'liq. UNAIDS, BMT maxsus dasturi ma'lumotlariga ko'ra 1980 yil boshidan beri 40 mln. dan ortiq kishi IIV bilan zaharlangan, ularning deyarli 12 mln. kishi OITS dan halok

bo'ldi. 1997 yilning o'zida IIV bilan 6 mln. kishi zararlanishdi (bu kuniga 16 ming kishi demakdir), OITS dan 2,3 mln. kishi (shulardan 460 ming bola) vafot etdi.

Dastlab OITS gomoseksualistlar, gemofiliya va davolash uchun qon preparatlaridan foydalaniladigan kasalliklar bilan og'rgan bemorlar o'rtasida qayd etildi. Keyinchalik u fohishabozlik va jinsiy aloqaning noan'anaviy shakllari natijasida jamiyatning boshqa qatlamlariga tarqaldi. Hozirgi vaqtda 50% zararlanish gomoseksualizm natijasida, 26% - vena orqali turli preparatlarni yuborish natijasida qayd etilmoqda. IIV bilan zararlanish har doim ham OITS kasalligini keltirib chiqarmaydi. Inson 10 yildan ortiq vaqt davomida IIV bilan zararlangan bo'lishi, lekin kasallik simptomlari o'zini ko'rsatmasligi mumkin. 1996 yilda 22,6 mln. kishi IIV bilan zararlangan bo'lib, shulardan 21,8 mln. kishi OITS bilan kasallangan, 830 ming kishida esa kasallik alomatlari sezilmagan.

1981 yildan 1996 yilgacha OITS bilan og'rgan bemorlarning 46 % evropa irqiga, 35 % - negroid irqiga mansub, 18 % - lotin amerikalik, 1% - osiyoliklardir. Bolalar kasallar umumiy sonining 1 % ni tashkil etgan. OITS bilan kasallanganlar o'rtasida ayollar va bolalar soni tobora oshib bormoqda. OITS bilan kasallanganlar va IIV tashuvchilar soni dunyo bo'yicha notekis tarqalgan. Ularning ko'pchiligi Afrikada yashashadi, Avstraliya va Yangi Zelandiyada kasallik kam qayd qilingan.

Dunyoda OIV bo'yicha epidemik vaziyat (01.01.2009 yil, UNAIDS)
Afrikaning Saxroi Kabiridan janub qismiga ja'mi OIV infeksiyasini yuqtirib olganlarning 67% i to'g'ri keladi. Butun dunyo bo'yicha katta yoshdagilar orasida OIV infeksiyasini yuqtirib olganlarning 40% i yoshlarga to'g'ri keladi. OIV bilan yashovchi kishilarning uchdan bir qismi shuningdek sil kasalligini yuqtirib olgan va sil o'limga olib keluvchi asosiy sabablardan biri bo'lib qolmoqda. Dunyoda bolalar orasida OIV bo'yicha epidemik vaziyat (01.01.2009 yil, UNAIDS) 2008 yilda tahminan 430 000 [240 000 – 610 000] ta bolalar OIV bilan tug'ilgan, natijada 15 yoshgacha bo'lgan OIV infeksiyasini yuqtirib olgan bolalar soni tahminan 2.1 [1.2 – 2.9] millionni tashkil etdi. Epidemiya ta'sirida Afrikaning Saxroi Kabiridan janub qismida 14 milliondan ortiq bolalar etim qolgan.

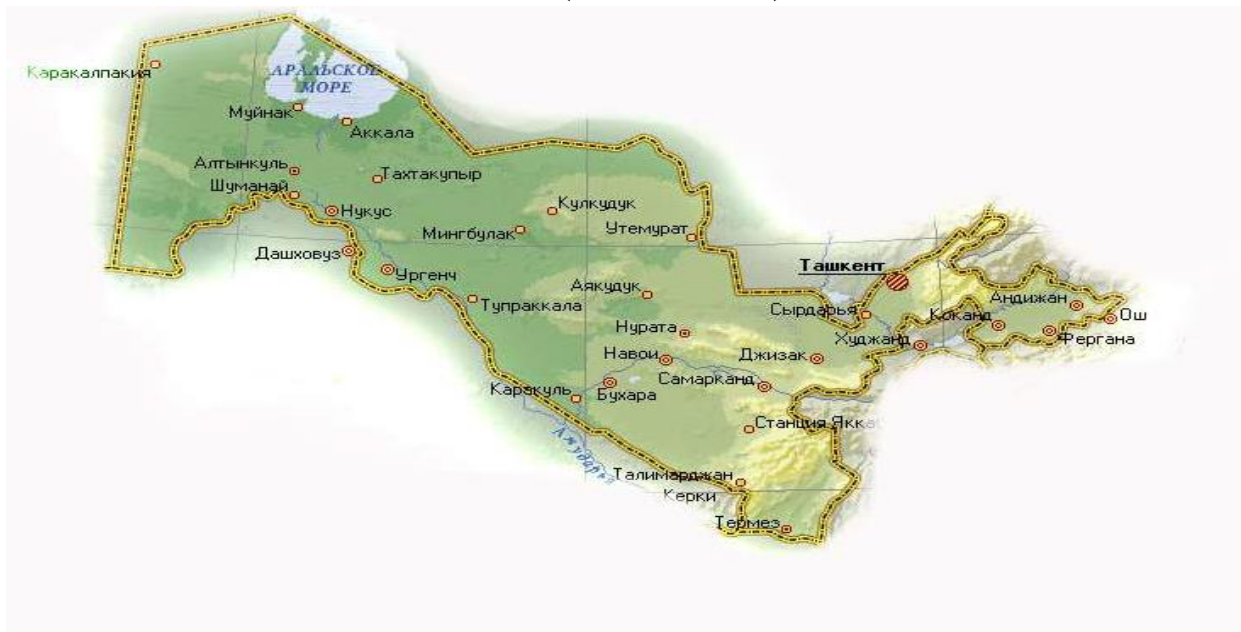
Mustakil Hamdustlik Davlatlaridagi OIV infeksiyasi bo'yicha epidemiologik vaziyat

(2008 yil 31 dekabr holati bo'yicha)

Mustakil Hamdo'stlik Davlatlari	OIV infeksiyasining 01.01.08 yil holatiga aniqlangan umumiy soni	100 000 aholi soniga nisbatan intensiv ko'rsatkich
Rossiya	467016	328,8
Belorussiya	9618	99,2
Ukraina	122314	264,7
Armeniya	674	20,8
Kazaxstan	11709	75,1
Uzbekistan	12816*	46,2
Kirgiziya	1890	36,1
Tadjikistan	4196	58,1

*** OIV infeksiyasi bilan yashovchi shaxslar .**

01.01.2009 yil holati Respublika bo'yicha jami OIV infeksiyasi bilan yashovchilarning ma'muriy xududlar bo'yicha taqsimlanishi (foiz hisobida)



O'zbekiston Respublikasida 2005-2008 yillar davomida OIV infeksiyasi bilan kasallanish ko'rsatkichi (100 ming aholiga nisbatan intensiv ko'rsatkich)

Ma'muriy xudud		Yillar			
		2005	2006	2007	2008
1	Toshkent shaxar	27,3	30,9	43,1	41,5
2	Andijon viloyati	2,8	5,2	13,6	20,8
3	Buxoro viloyati	2,6	1,9	3,3	4,3
4	Jizzax viloyati	0,5	1,6	2,3	2,4
5	Qashqadaryo viloyati	0,6	0,9	2,6	1,7
6	Navoi viloyati	2,1	1,9	1,2	2,6
7	Namangan viloyati	0,6	0,9	1,3	6,5
8	Samarqand viloyati	6,7	7	8,8	6,9
9	Surxondaryo viloyati	4,2	5,8	5,7	8,0
10	Sirdaryo viloyati	1,8	2,8	7,7	7,3
11	Toshkent viloyati	11	12,4	19,4	20,7
12	Farg'ona viloyati	2	3,2	8,5	7,1
13	Xorazm viloyati	0,8	1,1	2,1	1,3
Ja'mi		8,2	8,2	11,7	12,7

OITS diagnostikasi

1985 yilda qon bankalarida Robert Gallo ishlab chiqqan birinchi OITS testlari o'tkazila boshlandi. Ushbu test qonda IIV antitanachalarini topishga asoslangan. Ammo zararlengandan so'ng 4-8 hafta ichida bu test salbiy javob beradi, chunki antitanachalar ishlab chiqish uchun immun tizimiga vaqt kerak.

1996 yilda qonda virus ishlab chiqqan oqsillar antigenlarni topishga asoslangan testdan foydalanila boshladi, bu test kasallikni boshlang'ich stadiyasida aniqlash imkonini berdi. Har yili AQSh da 50 mln. qon probalari ushbu testdan o'tadi. Atlantadagi (AQSh) OITS ni o'rganish markazida OITS tashhisi uchun me'yorlar ishlab chiqilgan: 1 ml. qonda SD 4 limfotsitlar darajasi 200 hujayradan oshmagan inson IIV bilan zararlengani hisoblanadi.

1996 yil boshidan klinikada 1 ml. qon plazmasida virusli RNK nusxalari sonini aniqlashga asoslangan IIV testlari qo'llanila boshlandi.

Har bir virion tarkibida RNK ning ikki nusxasi mavjudligi sababli qonda viruslar titri RNK titrlaridan ikki marta kam. IIV bilan zararlengani insonning taqdiri uning qonida virusli RNK titrlariga bog'liq. Masalan, RNK da titrlar 30 000 dan ortiq bo'lsa, zararlengani larning 70 % 6 yil ichida halok bo'ladi, titr aniqlengandan so'ng hayotning davomiyligi o'rtacha 4,4 yilni tashkil etadi.

Titrlar soni 500 bo'lsa hayot davomiyligi titr aniqlengandan so'ng 10 yildan oshmagan, dastlabki yillarda esa 1% bemorlar hayotdan ko'z yumgan. Hozirgi vaqtda IIV RNK titri 200 dan ortiq bo'lganda, 50 dan kam bo'lganda aniqlash usullari ishlab chiqilgan. Bemor qonida viruslar konsentratsiyasini aniq o'lchash davolash, usulini tanglash va uning samaradorligini aniqlashda juda muhim ahamiyatga ega.

OITS ga hamroh kasalliklar

OITS bilan og'riqani bemorlar aynan IIV bilan zararlengani klari uchun emas, balki hamroh kasalliklardan vafot etadilar. Chunki bemor organizmi kasalliklarga qarshi kurasha olmaydi (kasallik qo'zg'atuvchilar tanada shuningdek, atrof-muhitda bisyor bo'ladi). Hozirgi vaqtda shunday kasalliklarning 25 tasi ma'lum. Ushbu kasalliklarning istalgan bittasi simptomlari bilinsa insonning OITS ga chalinganligi haqida shubha qilinadi.

OITS ga Pneumocystis carinii zamburug'i qo'zg'otadigan pnevmoniya, bacterial pnevmoniya, sil kasalliklari hamroh bo'lishi mumkin. Erta simptomatik bosqichda zamburug'li va bacterial infeksiyalar meningit (OITS ga chalinganlarning 13 % kasallanadi) va boshqa kasalliklarni qo'zg'atishi mumkin. Kechki simptomatik bosqichda Micobacteriyum avium bakteriyasi bezgak, anemiya, ich ketishi kasalliklarini qo'zg'aydi, bemor vaznini keskin yo'qotadi, ba'zan asab tizimi ham ishdan chiqadi.

OITS ga chalingani bemorlar orasida herpes guruhi viruslari qo'zg'aydigan kasalliklar keng tarqalgani. Masalan, tsitoligalovirus ko'zni zararlaydi va inson ko'r bo'lib qolishi mumkin. Shu guruhga mansub boshqa virus qon hujayralariga zarar etkazadi. Ko'p bemorlarda saraton kasalliklari rivojlanadi (qonda V-hujayralar limfomasi, qon tomirlari saratoni). Avval terida siyohrang ko'rinishdagi toshmalar paydo bo'ladi va ichga uradi bemor olamdan ko'z yumadi.

Orttirilgani immun tanqisligi sindromi, organizm himoya tizimining izdan

chiqishi bilan tavsiflanadigan yuqumli kasallik. Odamda immun tanqisligini chaqiruvchi virus qondagi limfotsitlar ichiga kirib olib, tezda ko'payadi va uni halokatga olib keladi. Limfotsitlar sonining kamayib ketishi organizmning turli xil mikroblarga va o'sma shishlarni chaqiruvchi viruslarga nisbatan qarshi tura olish qobiliyatini pasaytiradi. Kasallikning yuqish yullari asosan uchta:

Jinsiy yul bilan bemorlardan va gomoseksualist – giyohvandlardan, fohishalardan; OITS virusi bilan zararlangan qonni quyish orqali;

Bemor homilador onadan bolaga o'tishi.

Bemorni faqat klinik belgilariga ko'ra aniqlash murakkab bo'lib, yuqoridagi yuqish yo'llariga gumon qilingan shaxslarning qonini maxsus laboratoriyalarda tekshirib aniqlanadi. Kasallik yuqqandan boshlab, daslabki belgilari paydo bo'lguncha o'tadigan davr 4 oydan 5 yilgacha davom etadi va klinik belgilari yuzaga chiqqach 2-3 yil davomida bemorni halokatga olib keladi.

Yuqorida qisqacha bayon qilingan va jinsi yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan saqlanish uchun qo'yidagi profilaktika tadbirlariga rioya qilish lozim. Giyohvandlik,alkogolizm,tamaki chekish kabi zararli odatlardan xolos bo'lib yashash; Tasodifan jinsiy aloqa qilish kabi axloqiy nopokliklardan o'zini tiya bilish;

Tibbiy mulojalarda zarur bo'lgan profilaktik tadbirlarni so'zsiz bajarish;

Jamiyatda fohishabozlik, gomoseksualizm kabi xavfli illatlarga qarshi kurash olib borish;

Kasallikning daslabki belgilari paydo bo'lishi zahotiyoq darhol vrachga murojaat qilish;

Yoshlar o'rtasida jinsiy tarbiya masalalariga jiddiy e'tibor bilan qarash.

Davolash

Hozircha OITS ga qarshi 100 % samarali vaktsina yoki dori yo'q, chunki dori preparatlarining ko'pchiligi salbiy Ilova ta'sirga ega va samarasi kam.

OITS ni davolashga ikki xil yondashuv qayd etilgan: gen terapiyasi va vaktsinaning yaratilishi.

Gen terapiyasi sohasida taf va rev genlarini inaktivatsiya qiluvchi DNK ni qo'llash umidli natijalar ko'rsatdi (taf va rev genlari virusli oqsillarning hosil bo'lishi uchun zarur oqsillar sintezini nazorat qiladilar). Olimlar IIV to'g'risida qanchalik ko'p ma'lumotga ega bo'lmasinlar samarali vaktsinani yaratish hali ham eng katta muammo bo'lib qolmo qda. Chunki boshqa viruslardan farqli o'laroq, organizmning immun reaksiyasi IIV ni yo'q qilmaydi, shuning uchun vaktsinaga qanday immun javob berilishi ma'lum emas. Bundan tashqari IIV holatida bemorlarga kuchsizlantirilgan yoki hatto o'ldirilgan viruslarning kiritilishi xavfsiz emas. IIV ga qarshi vaktsina virusli antigenlarga qarshi antitanachalar titrini nafaqat ko'paytirishi, balki immun himoyaning barcha vositalarini stimulyatsiya qilishi kerak. Bu vazifani bajarishning hozircha iloji yo'q, chunki inson immun tizimi qanday ishlashi haqida to'liq ma'lumot yo'q. OITS ga qarshi 100% samarali vaktsina yoki dori hozircha yo'q, ammo kasallikning tarqalishi va zararlanishining oldini olish usullarini targ'ib qilish kata yordam beradi. Giyohvandlar orasida bir martalik shprints va ignalarning tarqatilishi qon preparatlarining OITS ga tekshirilishi zararla nishi xavfni ancha kamaytiradi. Ko'pchilik insonlar

zararlanishdan o'zlarini butkul himoyalangan deb hisoblaydilar, chunki uning tarqalish yo'llarini yaxshi biladilar. Ammo bunday ishonchga to'liq asos yo'q.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2008 yil 26 dekabrda «O'zbekiston Respublikasida OIV infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash samaradorligini oshirishga doir Ilova chora-tadbirlar to'g'risida»

PQ-1023-sonli Qarori O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2008 yil 26 dekabrda PQ-1023-sonli Qarori Prezident Qarori bilan Respublikada OIV-infeksiyasini tarqalishiga qarshi kurash chora-tadbirlarni amalga oshirishni ta'minlaydigan, hozirgi zamon talablariga javob beradigan yagona tizim tasdiqlandi.

- Mazkur tizimning asosi etib Respublika va hududiy OITSGa qarshi kurash markazlari belgilangan.
- O'zbekiston Respublikasida OIV infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash bo'yicha vazirlik, idoralar, mahalliy hokimiyatlar, jamoatchilik va xalqaro tashkilotlar tomonidan olib borilayotgan tadbirlarni muvofiqlashtirish maqsadida Respublika komissiyasi tashkil etildi.
- Respublika Komissiya raisi etib O'zbekiston Respublikasi Bosh vaziri tayinlandi. Prezident qarorini ijrosini ta'minlash maqsadida 2009 yilning 5 yanvarida Vazirlar Mahkamasining "OITSGa qarshi kurash markazlarining tashkiliy tuzilmasini va faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 1-son qarori qabul qilindi.

Mazkur qaror bilan:

- Respublika va hududiy OITSGa qarshi kurash markazlarining yangi strukturasi;
- OITSGa qarshi kurash markazlari to'g'risidagi Nizom;
- 2009-2011 yillarda O'zbekiston Respublikasida OIV infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash sa'y-harakatlar milliy rejasi tasdiqlandi.

2009-2011 yillarda O'zbekiston Respublikasida OIV infeksiyasi tarqalishi profilaktikasi bo'yicha sa'y-harakatlar Milliy Rejasi asosiy yo'nalishlari:

- OIV infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash sohasida profilaktik tadbirlarni amalga oshirish.
- OITSGa qarshi kurash markazlari va davolash-profilaktika muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash.
- OIV infeksiyasi masalalari bo'yicha mutaxassislarni doimo va tizimli tayyorlashni va ularning malakasini oshirishni ta'minlash.
- OIV infeksiyasi profilaktikasi masalalari bo'yicha aholi o'rtasida tizimli axborot-tushuntirish ishlarini tashkil etish.
- OIV infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash sohasidagi faoliyatni amalga oshirayotgan xalqaro va xorijiy tashkilotlar bilan mustahkam o'zaro hamkorlikni va ishlarni muvofiqlashtirishni ta'minlash.

Respublika markazining asosiy vazifalari:

- OITSGa qarshi kurash xududiy markazlari faoliyatiga tashkiliy-metodik rahbarlikni amalga oshirish;
- OIV infeksiyasi va Ilova kasalliklar tarqalishining oldini olishga yo'naltirilgan profilaktik, epidemiyaga qarshi, diagnostika, davolash tadbirlarini amalga oshirish;
- OIV infeksiyasi yuqishini intensivligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlash

va ularning faolligini baholash bo'yicha maxsus epidemiologik tadqiqotlar o'tkazish;

- OIV infeksiyasiga chalingan shaxslarga ularning salomatligini va mehnatga layoqatini saqlash uchun zarur bo'lgan diagnostika va tibbiy yordam ko'rsatishni tashkil etish hamda amalga oshirish, shuningdek OIV/OITS va Ilova kasalliklar diagnostikasini amalga oshiruvchi muassasalarga tibbiy yordam ko'rsatish.

Respublika OITSga qarshi kurash markazining yangi tuzilmasi

- Respublika OITSga qarshi kurash markazi tuzilmasida OIV/OITS bo'yicha tadbirlarni muvofiqlashtirish va vaziyatni tahlil qilish tashkiliy-metodik bo'limi tashkil etildi.

- OIV infeksiyasining og'ir va asoratli bosqichlaridagi bemorlarga malakali tibbiy yordam ko'rsatish maqsadida Respublika OITSga qarshi kurash markazi qoshida ixtisoslashtirilgan 60 o'ringa mo'ljallangan Klinika tashkil etish belgilangan.

- Mazkur Klinika qoshida OIV/OITS profilaktikasi va davolash masalalari bo'yicha respublika vrachlarini malakasini oshirish bo'yicha o'quv-metodik markazini tashkil etish rejalashtirilgan.

- Respublika va xududiy OITSga qarshi kurash markazlari davolash-profilaktika muassasalarini mazkur kasallikni profilaktikasi, diagnostikasi va davolash masalalari bo'yicha uslubiy rahbarlikni amalga oshirib, bu esa o'z navbatida mazkur muassasalarning bemorlarni statsionar sharoitda davolash va dispenser kuzativini amalga oshirishida bardavomligini oshirishga zamin yaratadi.

Qonun:

- O'zbekiston Respublikasi fuqarolari, chet el fuqarolari va fuqaroligi bo'lmagan

shaxslarning OIV infeksiyasiga tibbiy tekshiruvdan o'tkazish;

- OIV kasalligining oldini olish sohasidagi davlat ta'minoti;

- OIV kasalligini yuqtirganligi uchun javobgarlik;

- OIV bilan kasallangan shaxslarning hamda ular oila a'zolarining ijtimoiy muxofazasi;

O'zbekiston Respublikasining OIV infeksiyasini tarqalishiga qarshi kurashish bo'yicha davlat siyosatini takomillashtirilishiga oid strategiyani ajarishda qo'yidagi vazifalarni bajarish lozim:

- OIV infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash bo'yicha chora-tadbirlarni davlat tomonidan muvofiqlashtirish, boshqarish va moliyalash tizimini kuchaytirish.

- OIV infeksiyasi tarqalishini cheklash nuqtai nazaridan me'yoriy-huquqiy bazani qo'llash va huquqiy amaliyotlarni takomillashtirish.

- OIV infeksiyasiga qarshi kurash tadbirlari bo'yicha monitoring va ularni baholashning yagona majmuaviy tizimini tashkil etish hamda faoliyatini ta'minlash. OIV infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash bo'yicha chora-tadbirlarni davlat tomonidan muvofiqlashtirish, boshqarish va moliyalash tizimini kuchaytirish.

- OIV infeksiyasi masalalari bo'yicha qaror qabul qiluvchi shaxslar, jumladan parlament vakillari respublika va viloyat miqyosidagi

muvofiqlashtiruvchi qo‘mita a‘zolari uchun ma‘lumot berish va o‘qitish tizimini yaratish;

- OIV infeksiyasi epidemiyasining Respublika ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga

ta‘sirini o‘rganish, prognozini ishlab chiqish va kasallikning oqibatlarini engillashtirish bo‘yicha choralar ko‘rish;

- OIV infeksiyasi epidemiyasiga qarshi kurashish bo‘yicha davlat tomonidan mablag‘ ajratish hajmini milliy va maxalliy darajalarda har yili oshirish, shuningdek profilaktik dasturlar mustahkamligini ta‘minlash uchun mablag‘ ajratishning byudjetdan tashqari manbalarini jalb qilishni ko‘zda tutish;

- Profilaktika dasturlarini amalga oshirishga fuqarolik jamiyati muassasalarini,

jumladan, OIV bilan yashovchi kishilar guruhini jalb qilish uchun sharoit yaratish;

Nazorat uchun savollar:

1. OITS kasalligi qanday yo‘llar bilan yuqadi?
2. Insonning immun tanqisligi virusi haqida so‘zlang.
3. OITS qanday aniqlanadi?
4. OITS qanday kasalliklarni keltirib chiqaradi?
5. OITS ni davolaydigan qanday uslublar mavjud?

MAVZU: № 10 AHOLI REPRODUKTIV SALOMATLIGI VA TIBBIY MADANIYAT

Reja:

1. Sog‘lom va nosog‘lom turmush tarzi tushunchalari
2. Oila va uning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli

Tayanch so‘z va iboralar: yurak, o‘pka, buyrak, jigar, ichki sekretiya bezlari, jinsiy a‘zolar, Xayz sikil.

Sog‘lom va nosog‘lom turmush tarzi tushunchalari

Organizmning reproduktiv imkoniyatlari inson salomatligining muhim o‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligining 1992 yil fevralida chiqarilgan 154-son —Fertil yoshdagi ayollarni sog‘lomlashtirishning shoshilinch chora-tadbirlari to‘g‘risidagi maxsus buyrug‘i asosida keyingi o‘n yillik davomida bu sohada sog‘likni saqlash tashkilotlari, davolash – profilaktika muassasalari tomonidan katta amaliy ishlar olib borildi. Jumladan, barcha fertil yoshdagi ayollarni tibbiy ko‘riqdan o‘tkazish, ular orasida turli xil somatik kasalliklarni aniqlash, hamda sog‘lomlashtirish bo‘yicha zarur chora – tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda. Bularning natijasida, respublikamizda bolalar va onalar o‘limi ko‘rsatkichlari sezilarli darajada kamaydi.

Endilikda bunday chora – tadbirlarga mavsumiy hodisa deb qaramasdan, o‘tkazilayotgan tashkilotchilik va davolash – sog‘lomlashtirish ishlarining hajmini

yanada kengaytirish zarur bo'lgan vazifa deb qarash lozim. Bo'lajak onalar hisoblangan qizlarimizning reproduktiv salomatliklarini muhofaza qilishni barcha tipdagi ta'lim muassasalarida keng ko'lamda amalga oshirishning vaqti etib keldi. O'quvchi qiz bolalarda o'zlarining o'g'il tengdoshlariga nisbatan jismoniy moslashuv imkoniyatlari birmuncha chegaralangan. Bu esa maktablardagi o'quvchi qiz bolalarning aqliy, jismoniy va ruhiy salomatliklarining shakllanishiga, oxir oqibatda reproduktiv salomatliklariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. So'ngi ma'lumotlarga ko'ra, maktabni tugatish paytiga kelib, qiz bolalarning 75%, o'g'il bolalarning 35,3% da turli xil surunkali kasalliklarning mavjudligi, shuningdek mutlaq sog'lom bo'lgan qizlar, shunday o'g'il bolalarga nisbatan besh marotabagacha kam ekanligi aniqlangan (N.N.Kuindji 2001 y). Qiz bolalarda reproduktiv vazifalarining shakllanishi shuningdek, ularning birinchi oylik – hayz ko'rish 12-14 yoshga yoki 5-6 sinfda o'qish davriga to'g'ri keladi. Bu davrda ularning organizmida turli xil funktsiyalarning muvozanati buziladi. Nevrozlar, psixovegetativ buzilishlar, aqliy qobiliyatlarining pasayishi kabi holatlar sodir bo'ladi. Bunday holatlar ularda o'quv yuklamalarini kamaytirishni, o'quv – tarbiyaviy jarayonlarni to'g'ri tashkil qilishni, jismoniy mashg'ulotlarning me'yornomalarini kamaytirishni talab qiladi. Kelajakda esa o'g'il va qiz bolalarni 5-6 sinflarda alohida o'qitish, hatto maxsus ayollarni o'qitish muassasalarini tashkil qilish imkoniyatlarini izlash kun tartibida turgan masaladir. Qiz bolalarda reproduktiv salomatliklarining shakllanishida jismoniy tarbiya darslari imkoniyatlaridan foydalanish va bunday mashg'ulotlarni haftasiga kamida uch martagacha ko'paytirish tajribasi ijobiy natijalar berishi aniqlangan. Oylik hayz ko'rish kunlarida esa jismoniy mashg'ulotlarni chegaralash, ayrim hollarda esa batamom ta'qiqlash lozim. Bo'lajak onalar bo'lgan o'quvchi qiz bolalarning shaxsiy psixofiziologik xususiyatlarining shakllanishi, ruhiy – asab tizimining holati, ruhiy salomatligini ularning bola tug'ish va tarbiyalash bilan bog'liq biologik taqdiri nuqtai nazaridan kelib chiqqan holda, bosqichma – bosqich sog'lomlashtirib borish orqali shakllantirish muhim amaliy ahamiyatga ega. Bu erda so'z qiz bolalarda kuzatiladigan ikki xil psixofiziologik me'yorlar talabidan chetga o'tish, birinchidan, o'g'il bola tabiatiga ega bo'lgan qiz bolalar shakllanishining oldini olish, ikkinchi tomondan, haddan tashqari ruhiy – fiziologik jihatidan bo'sh tabiatli qiz bolalarning shakllanishiga psixologik to'siq tug'dirish maktab valeologi va psixolog – pedagoglarning muhim vazifasi ekanligida borayapti.

Qiz bolalarda reproduktiv salomatliklarining shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi xavfli omillar qatorida ichki sekretiya bezlari va modda almashinuv jarayonlarining buzilishi, vegetativ asab tizimi kasalliklari, allergik kasalliklarni ko'rsatib o'tish, shuningdek ularning oldini olishda oila va tibbiy xodimlar, pedagoglar tomonidan maqsadga qarab yo'naltirilgan chora – tadbirlar ko'rishning zarurligini uqtirib o'tish joizdir. Mutahassislar tomonidan oilaviy notinch, ichuvchi, giyohvand moddalarni iste'mol qilish kabi zararli odatlari bo'lgan oilalarga e'tiborni qaratish lozim bo'ladi. Qiz bolalarda ularning reproduktiv salomatliklarini ta'minlash bilan bog'liq ishlarni amalga oshirish quyidagi beshta tamoyillar asosida amalga oshirilishi lozim (N.N.Kuindji 2001):

Birinchi tamoyil: o'quvchi qiz bolalarda o'quv tarbiyaviy yuklamalar ularning salomatligi holatiga mos bo'lishi;

Ikkinchi tamoyil: o'quvchi qiz bolalarning balog'atga etishi, jinsiy etilishi davrida – 5- 7 sinflarda o'quv yuklamalari belgilangan va ilmiy asoslangan talablar chegarasidan chiqmasligi lozim;

Uchinchi tamoyil: o'quvchi qiz bolalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni, ularning kelajakda ona bo'lishi va bola tug'ib tarbiyalashi bilan bog'liq vazifalarini hisobda belgilanishi lozim. Bunday mashg'ulotlar 7-9 yoshda va 14 yoshdan so'ng faollashtirilib olib borilishi lozim;

To'rtinchi tamoyil: maktablarda va uyda qiz bolalarni tarbiyalash jinsiy tarbiya elementlari bilan birga olib borilishi lozim.

Beshinchi tamoyil: qiz bolalarni kasbga yo'naltirish va mehnat tarbiyasi, ularning kasbga qiziqishlarini hisobga olgan holda va ruhiy holatlaridagi o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqish zarur.

Qizlarning reproduktiv salomatligi, muhofazasi, uning ahamiyati haqida

Oilaning mustahkamligi ko'pgina omillarga, jumladan ulardan asosiysi - ona va bolaning salomatligiga bog'liqdir. Ayniqsa, onaning salomatligi oilaning tinchligini, totuvligini, oilaviy iliqlikni saqlab, sog'lom avlodni dunyoga keltirib, voyaga etkazib, keyin esa farzandlar rohatini ko'rib, rohatda yashashga muayassar bo'lishdir. Ko'rinib turibdiki, ayolning bolalik, o'smirlik davridanoq reproduktiv salomatligiga katta ahamiyat berib, tarbiyalash ota-ona, ayniqsa onaning zimmasiga yuklatilgan mas'uliyatli vazifa bo'lib hisoblanadi.

Balog'at davrida o'smirning organizmida ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lishi: bo'y o'sishi, vazn ortishi, qo'ltiq osti, oyoq, qo'l va badanning ba'zi sohalarida tuklarning paydo bo'lishi, yog' bezlarining faol ishlay boshlashi, xusnbuzarlar paydo bo'lishi ichki sekretsia bezlari faoliyatiga bog'liqdir.

O'g'il va qiz bolalarda ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi bilan har bir jinsga muvofiq holda tana tuzilishi shakllana boshlaydi. Tana ko'rinishi o'zgarishi bilan birgalikda bola o'zining ma'lum bir jinsga mansubligini anglay boradi. O'g'il va qiz bolalik belgilarining rivojlanishi faqat tashqi ko'rinishidagina emas, balki xulq-atvorida, yurish-turishida, oiladagi yumushlarni bajarishida, ularning ruhiyatida, dunyoqarashida ham kuzatiladi. Burch va mas'uliyat xislari shakllana boshlaydi. Har bir odam takrorlanmas va o'ziga xoslikka ega bo'lganligi sababli, balog'atga etish ham hammada turlicha kechadi.

Jinsiy rivojlanishga iqlim sharoiti, oiladagi iqtisodiy, ma'naviy va psixologik iqlim, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va boshqa omillar ta'sir ko'rsatadi. Ta'kidlash kerakki, qiz bola biologik jixatdan o'g'il bolaga nisbatan kuchlirok bo'lsalar ham jismonan esa kuchsizdirlar. Qiz bolaning etilish davri 11-12 yoshdan 18-20 yoshgacha davom etadi. O'smirlik davri qiz bolaning organizmida turli o'zgarishlar bilan davom etib, bolalik davrining tugashi bilan boshlansa, o'smirlik tugashi bilan esa kattalik davri boshlanadi.

Qiz bolaning o'smirlik davrini 3 etapga bo'lish mumkin. 9-12 yoshlarda jinsiy a'zolarining etilishi va aynan shu paytda bolalikdan o'smirlikka o'tish kuzatiladi. Bu etapni prepubertat, ya'ni jinsiy a'zolarining etilguniga qadar bo'lgan davr deb ataladi. Pubertat - jinsiy a'zolarining etilish davri 12-17 yoshlarda kuzatish

mumkin. Bu davrda jinsiy aʼzolar shiddat bilan rivojlanib, 5-6 yil davom etadi va bu oʻzgarishlar natijasida «qizchalar» kattalashib, soʻlim qizlarga aylanadilar.

17-20 yoshlarni esa postpubertat deb nomlanib, jinsiy aʼzolarning etilib, «katta» yoshdagilar toifasiga oʻtishida muhim ahamiyat kasb etadi. Inson shaxs sifatida ruhan, ijtimoiy shaxsiyatining yanada shakllanishi, kamol topishi uchun yana 2-4 yil kerak boʻladi.

Albatta organizmda sodir boʻlayotgan oʻzgarishlar qiz bolani ham, oʻgʻil bolani ham hayron qoldirib, xayratga soladi, ayrim paytda esa qoʻrqish holatigacha olib boradi. Oʻzgarishlarning sababini bilishni istaydilar. Buning uchun oʻsmirlar, avvalambor tanasining, organizmning tuzilishi va uning funksiyasini bilishi kerak. Yurak, oʻpka, buyrak, jigar, ichki sekretiya bezlari, shuningdek, jinsiy aʼzolarning faoliyatini bilish bilan tanasidagi oʻzgarishlarga nisbatan oʻsmir oʻzini anchayin xotirjam tortadi. Erkak va ayolning jinsiy aʼzolari reproduktiv yoki oʻzidan koʻpayishga imkon beruvchi aʼzolar deb aytiladi.

Ayollarning jinsiy aʼzolari tashqi va ichki qismlarga boʻlinib, ularni esa oʻzaro qin bogʻlab turadi. Ayolning ichki jinsiy aʼzolariga bachadon, bachadon naychalari va ikkita tuxumdonlar kiradi.

Sut bezlari ham jinsiy aʼzolari bilan uzviy bogʻliqlikda faoliyat koʻrsatadilar. Ushbu uzviylik ichki sekretiya bezlari ishlab chiqaradigan gormonlari taʼsirida namoyon boʻlib, insoniyat oʻzidan koʻpayishini, uning avlodi davomiyligini taʼminlaydi. Hayz (mensis soʻzi lotin tilidan olingan boʻlib, «oy» maʼnosini beradi) menstruatsiya har bir ayolning bolalikni tark etib, oʻsmirlik, etuklik davriga oʻtilganlikning tashqi koʻrinishidir.

Hayz koʻrish 21-35 tsikli kunlarda sodir boʻlib, 2-7 kun davom etadi. Agar, doimo bir xil muddatda xayz koʻrilsa, uni «muntazam hayz koʻrish» deb aytish mumkin. Ammo, dastlabki xayz koʻrish turli muddatlarda va ogʻriqli oʻtishi mumkin, lekin bu xavotirli emas. Hayz qoni ivish xususiyatiga ega emas, uning oʻziga xos xidi bor. Ajralayotgan qon miqdori uncha koʻp boʻlmasdan, (oʻrta xisobda kuniga 250gr.) organism yoʻqotgan qonni tezda tiklash xususiyatiga ega. Menstruatsiyaning 1 va 2-kunida qon koʻproq ajralsa, 3-kunidan boshlab esa kamayadi. Bu jarayonga tabiiy holga qaraganday, munosabatda boʻlish kerak. Shuningdek, oʻzini kasalday tutib, atrofdagilarning diqqatini oʻziga jalb etishi, jismoniy tarbiya darslaridan qolishi organizmning obʼektiv holatiga toʻgʻri kelmaydi. Ayrim qizlarda shunday holatlar boʻladiki, doimiy ravishda xayz jarayoni ogʻriqlar bilan kechadi. Ogʻriqlar bilan kechuvchi xayz qizlarimizni vaqtincha ishga yaroqsiz qiladi va ular xatto darslarga ham qatnasha olmaydilar. Ogʻriqli xayz jinsiy aʼzolaridagi oʻzgarishlar, shamollash, yalligʻlanishlar tufayli bezovta qilayotganini unutmazlik va albatta, shifokor-ginekologga murojaat etish kerakligini bilishlari, bu bilan oʻzlarining salomatliklarini tiklagan, bepushtlikning oldin olgan boʻladi. Har bir hayz koʻrish paytida jinsiy gormonlar taʼsirida tana aʼzolaridagi oʻzgarishlar bilan bir qatorda koʻkrak bezlarida ham oʻzgarishlar kuzatiladi. Sut bezlari biroz kattalashadi, soʻrgʻichlar boʻrtib, atrofidagi jigarrang hoshiyasi (pigmenti) toʻqish rangga kiradi, yaʼni bolani emizishga tayyor holatga keladi. Shunday paytda qizlarning asab tizimida ham oʻzgarish boʻlib, asabiy, jizzaki boʻlishadi, yoki boʻshashib, tez charchaydi, ayrim qizlarda esa tomir urishi,

nafas olishi tezlashadi, oyoqlari og'irlashib, beli va qornining pastida og'riq paydo bo'ladi, ayrim qizlarning esa ko'rish va eshitish qobiliyati pasayadi, tam bilish xususiyati kuchayishini ko'rishimiz mumkin.

Hayz jarayonining dastlabki paytidagi og'riqlar vaqt o'tishi bilan asta-sekin yo'qoladi, chunki bachadon ovulyatsiya (tuxum etilib, yorilishi) jarayoniga ko'nika boradi. Onalar va o'qituvchilar 4-sinf qizlariga, ya'ni 10 yoshli qizaloqlarga xayz jarayoni haqida gapirib, ularni tayyorlab borish, kerak bo'lgan maslahatlar berish bilan bir qatorda bu davrda ishlatiladigan gigienik lattalar (prokladkalar) haqida to'liq ma'lumot berish, shaxsiy gigiyena qoidalarga amal qilib, tashqi jinsiy a'zolari tozalikda saqlanishi, yilning sovuq oylarida issiq ichki kiyimlar kiyish kerakligi haqida ma'lumot berishlari maqsadga muvofiqdir.

Nazorat uchun savollar:

1. Sog'lom va nosog'lom turmush tarzi tushunchalarini Siz qanday ifodalaysiz?
2. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish degani nima?
3. Oila va uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli haqida nimalarni bilasiz?
4. Sog'lom nikoh - sog'lom avlod poydevori deganda nimani tushunasiz?
5. Yoshlarni oila qurish va jinsiy hayotga tayyorlash zarurligi qanday?
6. Reproduktiv salomatlikni saqlashda sog'lom turmush tarzining ahamiyati qanday?

MAVZU: № 11 OVQATLANISH. ORGANIZMDA MIKROELEMENTLAR VA VITAMINLAR TANQISLIGI.

REJA:

1. **Ovqatlik moddalar va unga bo'lgan talab**
2. **Makroelementlar va mikroelementlar**
3. **Uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlanish tartibi**

Tayanch so'z va iboralar: oqsillar, yog'lar va uglevodlar, makroelementlar, mikroelementlar

Ovqatlik moddalar va unga bo'lgan talab.

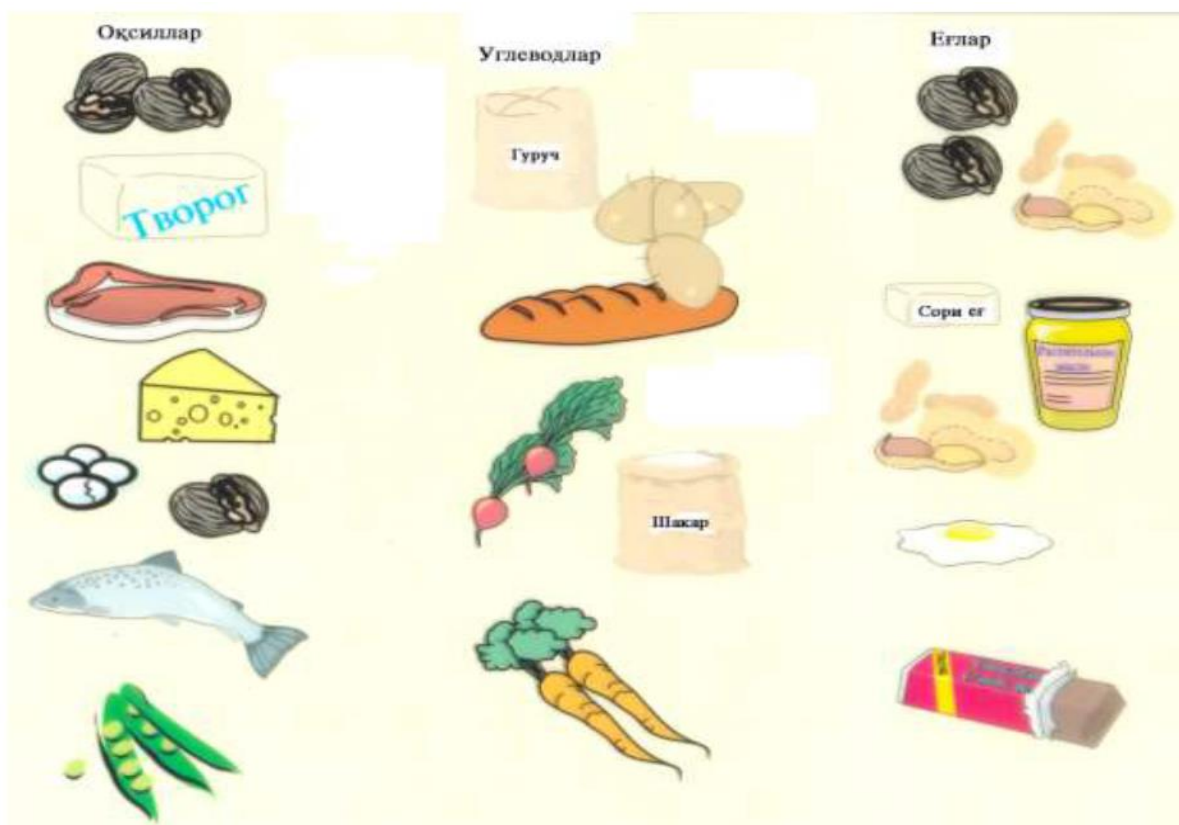
Organizmning me'yoriy faoliyat ko'rsatkichi, uning barcha tizimlari o'zaro mutanosiblikda ishlashi, organizmning oziq-ovqatlardan oladigan quvvatining, uning ehtiyojlarini to'la qoplashi, ovqatlar tarkibidagi ko'p sonli biologik faol bo'lgan va muhim fiziologik vazifalarni bajaruvchi moddalar –oqsillar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar va mikroelementlarning yetarli bo'lishi bilan uzviy bog'langan. Inson organizmining tarkib jihatidan muvozanatlashtirilgan va ratsional ovqatlanishga bo'lgan talabi uzoq evolyutsion taraqqiyot davomida organizmning biologik jonzot sifatida muttasil ravishda qabul qilib kelgan oziq-ovqat mahsulotlarini hazm qilish uchun uning ichki fiziologik tizimlari tomonidan mutanosib ravishda ma'lum turdagi ferment moddalari to'plamining ishlab

chiqilishi natijasida shakllangan bo'lib, fiziologik jihatidan asoslangan va qat'iy ravishda ma'lum biokimyoviy jarayonlarning me'yoriy hamda organizm ehtiyojlariga mos kechishini ta'minlaydi.

Organizmning ferment moddalari qabul qilinayotgan oziq-ovqat moddalarining kimyoviy tarkibiga mos bo'lishi salomatlikni belgilasa, bunday muvozanatning buzilishi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi sabab bo'ladi. Organizmda ovqat hazm qilish, yangi biologik faol moddalarning hosil bo'lishi va so'rilish jarayonlarini izdan chiqaradi. Bunday jarayonni ayrim irsiy kasalliklarda jumladan bolalarda uchraydigan fenilketonuriya kasalligida kuzatish mumkin. Bunda faqat tegishli parhez taomlarga o'tish orqali vujudga kelgan patologik holatni muvozonatlash mumkin. Evolyutsiya jarayonida tashqaridan muttasil ravishda tushib turmaydigan moddalar, shu jumladan tengi yo'q aminokislotalarni ichkarida sintez qiluvchi fermentlarni ishlab chiqish so'nib ketgan, shu sababli bunday aminokislotalarni muttasil qabul qilib turish lozim bo'ladi.

Me'yoriy ovqatlanishni tashkil qilishda ana shunday tengi yo'q moddalarning ovqat tarkibida bo'lishini ta'minlash, organizmni jiddiy kasalliklarga chalinishdan saqlaydi. Aminoki slotalar alohida-alohida kiritilganda ular organizmga zaharli ta'sir ko'rsatadi. Ayrim aminokislotalar jumladan arginin boshqalarining zaharli ta'sirini neytrallaydi. Metionin, tirozin va gistidin kabi aminokislotalar o'ta zaharli ta'sirga ega bo'lib, tarkibi oqsillar bilan muvozanatlashtirilmagan ovqatlar muhitida ularning bu xususiyati, ayniqsa kuchli namoyon bo'ladi.

Tarkibida oqsillar, yog'lar va uglevodlar bo'ladigan ovqat mahsulotlar



Shularni hisobga olgan holda ayrim natural mahsulotlarning tarkibi ayrim turdagi aminokislotalar bilan boyitiladi. Teng yuq, yarim to'yingan yog'li kislotalar—linol va araxidon kislotalari organizmda xolesterin almashinuvini mo'tadillashtiradi, ularga bo'lgan bir kecha kunduzgi talab 3-6 g.tashkil qiladi. Bunday kislotalar, o'simlik yog'lari tarkibida (kungaboqar, zig'ir, kunjut paxta va boshqa) ayniqsa mo'l bo'lib, ateroskleroz kasalligini va uning asoratlari oldinioluvchi muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Organizmning ayrim vitaminlarga bo'lgan talabi ham hamma vaqt bir xil miqdorda bo'lmaydi va qabul qilinayotgan ovqatning xiliga ko'ra o'zgaradi. Masalan: tiamin bromid (vitamin V1) bo'lgan talab ovqatlar tarkibida uglevodlar miqdorining oshishiga parallel ravishda oshib boradi. Vitamin V6 ga bo'lgan talab bir tomondan ovqat ratsionida hayvon oqsillari ko'payishi bilan ortib borsa, ikkinchi tomondan ovqatlar tarkibida xolin, pantoten kislotalari, yarim to'yingan yog' kislotalari ko'paygan sari bunday talab kamayib boradi. Akademik A.Pokrovskiy 1981 yilda taklif qilgan (jadval №12) tarkibi jihatidan muvozanatlashgan ovqatlanish kontseptsiyasiga ko'ra jismoniy faol sog'lom odamning ratsioni bir kecha-kunduzda 80 g. oqsil, 80-90 g. yog', 400-450 g.uglevodlardan, 0,1 g. vitaminlar, 20 g. mineral moddalar va mikroelementlardan, 25 g. ovqat tolasi, shuningdek 70 turdagi boshqa nutrient – moddalardan iborat bo'lishi lozim. Ovqat ratsioni 55-60% oqsillar va 70% yog'lar hayvon mahsulotlari hisobiga, qolgan qismi o'simlik mahsulotlari hisobiga to'ldirilishi kerak.Semiz yoki semirishga moyil ishchi odamlar ratsioni 70-80 g. oqsil, 60-70 g. yog', 400-450 g uglevodlardan, 0,1 vitaminlar, 20 g. mineral moddalar va mikroelementlardan, 25 g. ovqat tolasi,shuningdek 70 turdagi boshqa nutrient-moddalardan iborat bo'lishi lozim.Quvvati esa 1200-1300 kkalidan oshmasligi lozim.

Oqsillar – aminokislotalar zanjiridan iborat polimer moddalar bo'lib,hayotning asosini tashkil qiladi. Oqsillar organizm uchun qurilish materiali bo'lib, ularning tarkibidagi 20 aminokislotalardan 8 tasi ovqat tarkibida tushib turishi shart bo'lgan teng yuq biologik faol moddalardir. Organizmning oqsil moddalarga bo'lgan ehtiyojini,asosan –go'sht, baliq, tuxum, sut tarkibida bo'lib, bular muhim parhez ovqatlari hisoblanadi. Ovqat ratsioni tarkibida oqsil moddalarining etishmasligi jiddiy kasalliklarga olib keladi. Shuningdek ratsion tarkibida oqsil moddalarining ortiqcha bo'lishi ateroskleroz, o'sma shishlarning ko'payishiga olib kelishi ham aniqlangan. Yog'lar – organizmda eng muhim quvvat manbai hisoblanib 1 gr. yog' parchalanganda 9 kkal. energiya ajralib chiqadi. Organizmga yog'lar ovqat moddalari bilan birga tushadi yoki ichki biokimyoviy jarayonlar tufayli oqsillar va uglevodlardan hosil bo'ladi. Shuni alohida ta'kidlab o'tish lozimki, hayvon yog'lari to'yingan yog' kislotalariga boy bo'lib, organizmda ateroskleroz kasalligini va uning asoratlarini keltirib chiqarishga sabab bo'ladi. Shu sababli hayvon yog'larini iste'mol qilishni chegaralash, ayniqsa 35-40 yoshdan so'ng asosan o'simlik yog'larini iste'mol qilishga o'tish tavsiya etiladi.

Tibbiyot amaliyoti bu masalaga odam organizmiga tushayotgan yog'larning 1/3 qismi (me'yoriy talab 90 g. ning 30 g.) o'simlik yog'lari hisobiga qoplanishi ozim deb tavsiya qiladi. Yoki har bir kishi kuniga 20-25 g. sariq yog' va 15-20 g.

‘simlik yog‘ini iste‘mol qilish kerak deb hisoblaydi. Organizmning o‘simlik g‘lariga bo‘lgan talabini ayniqsa toza o‘simlik yog‘lari hisobiga qoplash lozim. Er yong‘oq tarkibida bunday yog‘ 40-45 gr. %, bodom mag‘zida 57 gr. % gacha, yong‘oq mag‘zida 58 -74 gr. %, kungaboqar urug‘ida 37 gr. % bo‘lishi, htiyojlarimizni respublikamizda ko‘plab etishtiriladigan bunday mahsulotlar hisobiga bemaol qondirish imkoniyatini beradi.

Uglevodlar – ovqat ratsionining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, kunlik organizmning energiyaga bo‘lgan talabi o‘rtacha 1680 kkal. aynan shu moddalar hisobiga qoplanadi. Rivojlangan mamlakatlarda bir kunlik energiyaning 50%, taraqqiy etib kelayotgan mamlakatlarda 75 % uglevodlar hisobiga qondiriladi. Uglevodga bo‘lgan talab, asosan, qishloq xo‘jalik mahsulotlari: un, yormalar, kartoshka hisobiga qoplanadi. Sog‘lom odamning bir kecha kunduzgi talabi 300-500 g uglevodga to‘g‘ri keladi. Organizmning zo‘riqib ishlashini talab qiladigan holatlarda bu miqdordagi uglevodning 50 g. mono va disaxarid (glyukoza va fruktoza)larga to‘g‘ri kelishi kerak.

Makroelementlar

Kaliy odam organizmining barcha a‘zolarida uchraydi. Odam organizmida 30 g kaliy bo‘ladi. Buyrak, miya va yurak hujayralarida ko‘p uchraydi. Kaliy organizmda muskulning qisqarishini yaxshilaydi, asab – muskul qo‘zg‘alishida qatnashadi, qonda uglerod IV – oksidni kamaytiradi, suv almashinishini boshqarib, organizmdan ortiqcha suvni chiqaradi, siydikni ishqorsizlantiradi.

Kaliy yetishmaganda odamning holi quriydi, nafas olishi va yurak urishi yomonlashadi, asabiy bo‘lib qoladi, yaxshi uxlay olmaydi, kayfiyati buziladi, boshi og‘riydi, soch, tirnoq yaxshi o‘smaydi, yaralar yomon bitadi, odam terlamaydi, siydik kam ajraladi va hokazo.

Odam har kuni 3,5 g kaliy iste‘mol qilishi kerak. Aqliy va jismoniy mehnatda, ich ketganda, qusganda organizmning kaliyga ehtiyoji ortib ketadi, chunki bu kasalliklarda kaliy ko‘p chiqib ketadi. Sabzavotlar, mevalar, qo‘ziqorin, kartoshka, karam, loviya, kashnichsimon (tomiri va ko‘ki), rediska, sholg‘om, qizilcha, pomidor, qorag‘at, sarimsoq, o‘rik, ismaloq, banan, anjir, shaftoli, go‘sht, baliqda ko‘p bo‘ladi va hokazo. Kaltsiy asosan suyak va tish tarkibida bo‘ladi, ammo hujayra va to‘qima shirasida qon tomirlarning devorini mustahkamlaydi, o‘tkazuvchanlikni kamaytiradi, qon ivishida qatnashadi. Kaltsiyga asosan bolalar muhtoj bo‘ladilar, chunki kaltsiy bola skeletining suyaklanishida, homiladorlar va emizikli onalarda sut hosil bo‘lishida qatnashadi. Suyak singanda, pankreatitda organizmning kaltsiyga ehtiyoji ortadi.

Sut mahsulotlari, piyoz, kashnich (ko‘ki), ukrop, sarimsoq, erqalampir, ismaloq, loviya, yog‘li pishloq, boshqalarda kaltsiy ko‘p bo‘ladi. Kremniy hayot unsuri. Usiz odam hayot kechira olmaydi. Tog‘aylarda, paylarda, aortada, suyaklarda, tishning emal qismida, me‘da osti bezlarida bo‘ladi. Suyak va biriktiruvchi to‘qimalarni mustahkamlaydi, bakteritsid, shamollashga qarshi xususiyatga ega, siydikda himoya kolloidlarini hosil qiladi, bular o‘z navbatida siydik toshi hosil bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaydi, tug‘ruqdan keyin qon ketishini kamaytiradi, yiringli yaralarni tez bitiradi, aterosklerozning oldini oladi. Asosan rediskada, rangli karamda, turpda, qorag‘atda, momaqaymoqda, yong‘oqda ko‘p.

Magniy. Xlorofill tarkibiga kirib, fotosintez jarayonida ishtirok etadi. Fosfat va kaltsiy bilan birga oz miqdorda magniy suyak va tish tarkibida uchraydi va organizmda uglevod hamda fosfat almashinuvida qatnashadi. Magniy avval jigarda, so'ngra suyak va muskullarda to'planadi. Ichaklar qisqarishini kuchaytiradi. Natijada, ichakdagi ortiqcha xolesterinni chiqarib yuboradi. Kashnichsimonlar, ismaloq, shovul, ko'k no'xat, karam, xurmo, marjumak, kohu va boshqalarda ko'p bo'ladi. Natriy. Organizmga osh tuzi sifatida kirib, muhim fiziologik jarayonlarda qatnashadi. Odam organizmida 15 g osh tuzi bo'ladi. 1,3 qismi suyakda, qolganlari asab, muskul to'qimalarida, hujayra tashqarisidagi suyuqlikda uchraydi. Natriy ta'sirida skelet muskullari harakatga keladi va yurakning me'yorida urishini ta'minlaydi, organizmda kislotali ishqoriy muvozanatni saqlashda ishtirok etadi. Osh tuzining organizmda ko'p to'planishi xavfli. Hujayra va to'qimalarda to'planishi esayallig'lanishni vujudga keltiradi, qon bosimini oshiradi, teri kasalligini keltirib chiqaradi. Shuning uchun ayrim bemorlarga tuzsiz parhez buyuriladi. Barcha o'simliklarda, mevalarda, poliz mahsulotlarida bo'ladi. Oltingugurt. Odam organizmida doimo bo'ladi. Soch tolasi, teri, suyak, o't, asab to'qimalari va organizmning boshqa hujayralari tarkibida uchraydi. Ular krijovnik, uzum, olma, karam, piyoz bug'doy, no'xat, arpa, marjumak va boshqalarda bo'ladi. Fosfor. Suyak va tishlarning asosiy qurilish materiali hisoblanadi. Fermentlar tarkibiga kirib, ichki a'zolar va miya faoliyatida ishtirok etadi. Fosforli birikmalar ayrim oksid va yog'lar tarkibiga kiradi. Barcha turdagi moddalar almashinuvida qatnashadi. Kislotali ishqoriy muvozanatni saqlaydi. Ichakda ovqatni so'rish jarayonida qatnashadi. No'xat, olcha, shivit, sarimsoq piyoz, boshhoqlilar va dukkakilarda ko'p bo'ladi.

Xlor. Natriyning organizmdagi doimiy yo'ldoshi. Xuddi natriy kabi suv muvozanatini saqlaydi. Xlor me'da shirasi va me'da osti bezi shirasi tarkibiga kiradi hamda kislotali ishqoriy muvozanatda qatnashadi.

Mikroelementlar

Temir qon yaratilishida asosiy vazifani bajaradi. Qizil qon tanachalari, gemoglobin tarkibiga kiradi. To'qimalarning nafas olishida faol ishtirok etadi, hujayralarning ko'pchilik faoliyatlarida qatnashadi. Hayvonlarning ovqatida oqsil, vitamin, qon yaratuvchi mikroelementlar, me'da – ichak yo'li kasalligida qon yo'qotilishi natijasida organizmning temirga ehtiyoji ortadi.

Go'sht, tuxum, non, dukkakilarda temir ko'p bo'ladi. Temirni o'zlashtirishga limon, askorbinat, fruktozani, kam o'zlashtirishga esa achchiq choy sabab bo'ladi. Ko'proq olma, nok, anor, anjir, xurmo, behi, chetan, qo'ziqorinning ayrim turlari, ko'kpiyoz, sarimsoq, qovun, rediska, lavlagi, qulupnay, qorag'at, na'matakda va boshqalarda bo'ladi.

Yod qalqonsimon bez tarkibiga kirib, tiroksin oqsil almashinishini ta'minlaydi, kaltsiy va fosforning o'zlashtirilishini tezlashtiradi. Organizmning yuqumli kasalliklarga va zaharga qarshiligini oshiradi. Tiroksin etishmasligi natijasida qalqonsimon bez faoliyati buziladi, buqoq o'sadi, natijada, bolalarning bo'yi o'smay qoladi, jismoniy va ruhiy rivojlanish sekinlashadi. Yod antiseptik hisoblanib, bakteriyaga, shamollashga qarshi xususiyatga ega va hokazo. Jigarda ham yod almashinuvi sodir bo'ladi. Ovqat bilan tushgan yod organizm tomonidan

to'liq o'zlashtiriladi. Yod baliq, dengiz karami, rediska, qovun, qizilcha, sarimsoqda va boshqalarda bo'ladi.

Kobalt asosan buyrak va jigarda to'planadi, temirning surilishiga yordam beradi, natijada, eritrotsitlarning hosil bo'lishi kuchayadi, qon yaratilishi ortadi. Vitamin V tarkibiga kiradi. Miss va yod almashinuvida qatnashadi. Kobalt yodning buqoq bezida o'zlashtirilishiga yordam beradi. Ovqatda etarli miqdorda bo'lsa, fosfor va kaltsiy yaxshi o'zlashtiriladi. Kobalt oqsil va uglevodlar almashinuvida qatnashadi. Ayniqsa, bola organizmi uchun zarur, chunki bolaning tez rivojlanishiga, tashqi zararli omillarga qarshilikni oshiradi. Ayniqsa, homilador ayollar va emizikli onalarga juda zarur. Ko'k piyoz, qovun, kartoshka, pomidor, sarimsoq, qulupnay, qorag'at va boshqalarda bo'ladi.

Marganets qon bilan barcha a'zolariga va to'qimalarga tushadi. Jigar, buyrak, limfa bezlari me'da osti bezida bo'ladi. Ayniqsa, embrionning keyingi 3 oydagi rivojlanishida marganets ko'p yig'iladi. Bolaning o'sishi va rivojlanishi, modda almashinuvida, ichki sekretiya bezlari va fermentlari faoliyati, oksidlanish jarayonida, jigarda glikogen to'planishi va yog' to'planishiga qarshilik qiladi.

Marganets yordamida to'qimalar kislorodga to'yinadi. Natijada oqsil, yog', mineral moddalar tashqi zararli omillarga organizmning qarshiligini oshiradi. Marganets etishmasligi natijasida skeletning qoliplanishi ya'ni suyaklanishi buziladi. Kamqonlik paydo bo'ladi. Asosan bug'doy, sarimsoq, sulii, qizilcha va boshqa o'simliklarda bo'ladi.

Mis qonning yaratilishida qatnashadi, ayrim fermentlarning faoliyatini kuchaytiradi. Mis hayot uchun zarur. In'gichka ichakda so'rilib, jigarda yig'iladi, u erdan qonga o'tadi. Bular orqali barcha a'zolar va to'qimalarga tarqaladi. Mis birikmalari o'rqa miya faoliyatini kuchaytiradi. Qonda eritrotsitlar miqdorini oshiradi. Misning uzoq vaqt etishmasligi natijasida kamqonlik vujudga keladi. Mollyuska, qisqichbaqasimonlar, baqlajon, kartoshka, kohu, nok, qorag'at, xo'jag'at, qovoq, limonda mis ko'p bo'ladi va hokazo.

Ftor suyak tarkibida bo'ladi, asosan tish to'qimalari hosil bo'lishida qatnashadi. Ftor ichimlik suv orqali organizmga tushadi. Ftor etishmasligi natijasida tish chiriydi. Ftor yog' va uglevodlar almashinuvida qatnashadi, qonda glyukoza miqdorini oshiradi va hokazo. Qizilcha, pomidor, kohu, rediska, piyoz, kartoshka, sabzi, qulupnay, qovoq va boshqa o'simliklarda bo'ladi.

Rux organizmda doimo uchraydigan moddalardan biri bo'lib, ma'lum biologik vazifani bajaradi. Rux me'da osti bezi gormonining insulini tarkibiy qismini tashkil qiladi. Oqsil, yog', uglevodlar almashinuvini boshqaradi. Jinsiy bezlar faoliyatini kuchaytiradi. Organizmning jinsiy balog'atga etishini ta'minlaydi. Rux etishmasa bola pakana bo'lib qoladi. Erkak kishi jinsiy zaif bo'ladi. Rux jarohatlarning tuzalishini tezlashtiradi. Sabzavotlar va donli o'simliklar, kohu, karam, sabzi, qizilcha, qalampir, piyoz, sarimsoq, bug'doy, sulii, tariq, no'xat, loviya va boshqa o'simliklarda bo'ladi.

Inson uchun zarur vitaminlar Inson tabiat qo'ynida yashaydi, mehnat qiladi va nasl qoldiradi. Go'zal tabiatning sahovati shunchalar kengki, uning marhamatlarini, in'omlarini sanab nihoyasiga etish qiyin albatta. Tabiatning

ajralmas bo‘lagi bo‘lgan nabotot olami insonni to‘ydiradi, kiyintiradi, unga harorat bag‘ishlaydi, nafas oladigan havoni musaffo qiladi.

Inson organizmi uchun A, B, B1, B2, B6, A12, C, D, PP, K, N darmondorlari nihoyatda zarurdir. Ularning ta‘siri inson organizmi faoliyatida juda muhim rol o‘ynaydi. Agar mazkur vitaminlardan birortasi etishmasa, inson organizmida turli xastaliklarning kelib chiqishiga sharoit tug‘iladi. Bu esa inson umrining qisqarishiga olib keladi.

A vitamini. Agar inson organizmida bu vitamin etishmasa, ko‘rish qobiliyati pasayadi, jumladan qorong‘u bo‘lganda ko‘ra olmaydigan yoki shabko‘r bo‘lib oladi. Bu vitamin ko‘proq sabzi, pomidor, ko‘k no‘xat, qovun, apelsinda bo‘ladi. B, B1 vitaminlari organizmida kamayib ketsa, inson ko‘zlari ha deb yoshlanaveradi, kamqonlik sezila boshlaydi, kishi darmonsizlanadi, lablari bichilib ketadigan bo‘lib qoladi, lablar ustida ajinlar ham paydo bo‘ladi. Bu vitamin tuxum, qo‘y go‘shti, xamirturush va pishloqda bo‘ladi.

B6 va boshqa B guruhiga kiruvchi vitaminlarning inson organizmida kamayishi natijasida kishi yuragi o‘ynaydigan bo‘lib qoladi. Bunday vitaminlar karam, sabzi, qovoq, suzma, baliqda bo‘ladi.

C vitamini inson tanasida kamayib ketsa, unda milklarda og‘riq paydo bo‘ladi, bo‘g‘imlar og‘riy boshlaydi, yaralar tez bitmay va kishi tez charchaydigan bo‘lib qoladi. Bunday vitamin kartoshka, bulg‘or qalampiri, oshko‘klar, limon, apelsinda ko‘p miqdorda uchraydi.

D vitaminining kishi organizmida kamayib ketishi oqibatida uni tez – tez oftob uradigan bo‘lib qoladi, sochlari ham to‘kila boshlaydi. Bu vitamin sut mahsulotlarida ko‘p bo‘ladi.

K vitamini etishmasligi sababli odam jigari, buyragi va ichak xastaliklariga chalinadi. Qoni yaxshi ivimaydigan bo‘lib qoladi. Bu vitamin piyoz, qovoq, ko‘k no‘xat, loviya, jigar va tuxumda ko‘p bo‘ladi.

N vitaminining inson organizmida kamayib ketishi oqibatida organizmning yog‘ bezlari xastalikka chalinib, faoliyatlari buziladi, sochlari tez oqaradi va tez to‘kilib ketadi. Bu vitamin nonda, guruchli ovqatlar, jo‘xori go‘ja va jigarda ko‘p bo‘ladi. Yong‘oq, kungaboqar, kanop yog‘idan har doim foydalanib turish lozim. PP vitaminining etishmasligi tufayli odam ichak, jigar, buyrak dardiga tez yo‘liquvchi bo‘lib qoladi. Shuning uchun karam, piyoz, qovoq, ko‘k no‘xat, loviya, ko‘katlar iste‘mol qilib turish tavsiya etiladi.

Bu vitaminlarni to‘ldirib turish uchun yuqorida aytib o‘tilgan narsalarni eb turish lozim. Masalan, odam bir sutkada qancha yog‘ iste‘mol etishi zarur bo‘lsa, oqsilni ham shuncha ya‘ni 1:1 miqdorida olish zarur; bunda 50 g yog‘, 50 g oqsil eng kamme‘yor ekanligi aniqlangan. Qaymoq eng serquvvat va to‘qtutar ne‘mat hisoblanadi. Binobarin, 100 g qaymoq a‘zolarimizning sutkalik quvvat olishini ta‘minlaydi.

Qaymoqda yuqorida aytib o‘tilgan vitaminlarning mavjudligi aniqlangan. Asalari mumi qon almashinuvi va mushaklar qobiliyatini oshiradi, tishnitozalaydi, milkni mustahkamlaydi. Misrliklar petrushkani mardlik giyohi deb ta‘riflashgan. Qadimgi Rimda jangchilarga urush oldidan petrushka berilgan. Unda qator vitaminlar bilan birga insonga jasurlik beruvchi —apeoll moddasi mavjud. Yilning

turli faslida yetarli miqdorda noz – ne‘matlarni iste‘mol etib turish zurur. O‘z sog‘lig‘ini saqlovchi kishi ovqatining asosiy qismi sabzavotlardan, mevalardan va boshqa davo bo‘ladigan mahsulotlardan iborat bo‘lmog‘i lozim. Yaxshi hazm bo‘ladigan taomlarni oz – oz va tez – tez eyish sog‘liq garovidir.

Hakimlarning aytishlaricha: «Et etga, sho‘rva betga». Ma‘nosi shuki, go‘sht yeyilsa kishining go‘shti ko‘payadi, sho‘rva ichganda esa go‘sht ko‘paymaydi, yuz qizaradi xolos. Bulardan tashqari, jismoniy tarbiya va sport, mehnat bilanshug‘ullanish, sof havoda sayr qilish, quyosh nuridan foydalanish inson salomatligi, uzoq umr ko‘rish uchun muhim omillardir.

Odam organizmi uchun mikroelementlar ham nihoyatda zarur hisoblanadi. Agarda ular yetishmasa, albatta u yoki bu kasallik kelib chiqadi. Masalan, kaltsiy (Ca) etishmasligi tufayli juda ko‘p odamlarda anemiya kasalligi va boshqalar paydo bo‘ladi. Organizmda avvalo suyaklar, tishlar uchun asosiy quruvchi modda hisoblanadi. Ayniqsa ona qornida dastavval tana “skeleti”ning barpo bo‘lishida ishtirok etadi va so‘ngra inson hayotining barcha davrlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, qonning quyush jarayonida, moddalar almashinuvi va boshqa organizmda bo‘layotgan barcha jarayonlarni tartibga solishda - mushaklar, yurak mushaklarining charchamay ishlashida, nervlar, tomirlarning mustahkam va harakatining yaxshilanishida, ekologiyaning buzilishi tufayli tanada paydo bo‘lgan zaharli moddalar(strontsiy, nukleoidlar)lardan «chang tozalagich»dek tozalaydi. Kaltsiy (Ca) odamda (70 kgli) 1 kg atrofida bo‘ladi va undan tashqari kundalik hayot faoliyatida 1000 milligrammcha kerak. 6 yoshgacha bo‘lgan davrda bundanda ko‘proq kerak bo‘ladi. Shuningdek, o‘spirinlik (20 yoshgacha) hamda homiladorlik, egizaklik davrlarida ham organizm uchun ko‘proq kerak bo‘ladi.

Ayolllar va erkaklarda klimaks davri boshlanishidan boshlab, hamda o‘tganda suyaklardagi kaltsiy miqdori kamaya boshlaydi va har yili 1-5 % atrofida yo‘qotiladi. Natijada suyaklar, tomirlar mo‘rtlasha boshlaydi. Raxit, osteoporoz va boshqa kasalliklar kelib chiqishi aniqlangan. Kaltsiy tuxum po‘chog‘ida anchagina bor. Bundan ming yillar oldin Abu Ali ibn Sino bir nechta kasalliklarni tuxum po‘chog‘i bilan davolagan, (o‘nlab retseptlarga kiritgan) ammo u unda kaltsiy borligini bilmagan.

Hayotda nafaqat kasallikni, ayniqsa profilaktika maqsadida tuxum po‘chog‘idan foydalanish mumkin. Buning uchun po‘chog‘ni ichidagi unga yopishgan po‘stini olib tashlab, yaxshilab maydalab (iloji bo‘lsa limon suvidan solib) qabul qilishlik juda yaxshi foyda beradi.

Natriy (Na) ning xlor bilan birikmasi (NaCl) osh tuzi hisoblanadi. U yurak mushaklarining kuchli qisqarishida kaltsiy ishtirok etsa, aksincha, natriy muskullarning dam olishida ishtirok etadi. Natriy qon tarkibida zarur modda ekanligi bois undan fiziologik eritma tayyorlanib, ko‘ktomirga yuboriladi. U buyraklarda peshob hosil bo‘lishi jarayonida va organizmda ro‘y beradigan boshqa birqancha jarayonlarda qatnashadi.

Yod (J) elementi qalqonsimon bezining faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Yod tanqisligi haqida ushbu kitobda etarli darajada ma‘lumot bor.

Temir (Fe) elementi sog'lom odam organizmida 1 litr qonda $4-5 \cdot 10^{12}$ va 130-150 gramm gemoglobinin bo'ladi. Umuman organizmda 5 gr. atrofida temir bor. Uning 3 grammi gemoglobinda, 1 gr. skelet mushaklarida, qolgan 1 gr. gemosiderin ko'rinishida organizmda to'planadi. Kasallik tufayli eritropoez (eritrotsitlarning hosil bo'lishi) buzilsa, eritrotsitlar va gemoglobinning miqdori o'zgaradi va kamqonlik (anemiya) kasalligi kelib chiqadi. Kamqonlik kasalida temir etishmovchiligi sababli kelib chiqadigan xastalik qariyb 80% ni tashkil qiladi va u ko'pincha 3 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida uchraydi. Anemiya kasalligining 3 xil turi bor: giperxrom, gemolitik va gipoxrom (temir etishmasligi). Gipoxrom kamqonlik organizmda temir elementi va boshqa ayrim vitaminlar (E, V2, V6, magniy) ning etishmasligi tufayli yuzaga keladi. Bunda eritrotsitlar va gemoglobinning miqdori kamayib ketadi. Natijada odamda kamquvvatlilik, xolsizlik, terida rangsizlik va boshqa klinik belgilar paydo bo'ladi. Salomatlik oqsaydi. Bunday holatlarda tezda shifokorga murojaat qilishlik lozim bo'ladi.

Magniy (Mg) elementi hujayralarning qobig'ini mustahkamlashda, kamqonlik oldini olishda xizmat qiladi.

Selen (Se) organizmdagi oksidlanish-qaytarilish reaksiyalarida, hujayra-to'qimalarni emirilishdan saqlaydi.

Kobalt (So) qon yaratilishiga yordam beradi, oqsil sintezi va karbonsuvlar almashinuvida ishtirok etadi. Qon, taloq, suyaklar, tuxumdon, gipofiz bezi, jigarda to'planadi.

Mis (Cu) qon yaratilishida qatnashadi, bo'y o'sishi va organizm rivojlanishi, immun reaksiyalar va to'qimalarning nafas olishida qatnashadi. Jigarda, suyaklarda to'planadi.

Sink (Zn) qon yaratilishi jarayoni, ichki sekretsiya bezlari faoliyatida qatnashadi. Etishmaganda hayvonlarning bo'yi o'smaydi va bolalashi kamayadi. Jigarda, prostata bezi va to'r pardada uchraydi.

Brom (Br) nerv sistemasi faoliyatida qatnashib, bosh miyaga tinchlantiruchi ta'sir qiladi, jinsiy va qalqonsimon bezlar faoliyatiga ta'sir etadi. Bosh miyada, qalqonsimon bezda uchraydi.

Uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlanish tartibi.

Aristotelning ta'kidlashisha —Oqil inson faqat yoqimli narsalarning ketidan quvmasdan, yoqimsiz narsalardan xalos bo'lish yo'lini ham izlaydill. Uzoq yashovchi kishilarning ovqatlanish tartiblarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular ko'pincha o'zlari tug'ilib o'sgan erning oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilganlar, oqibatda yot oziq-ovqatlarning o'z organizmlariga zararli ta'siridan saqlanganlar. Barcha uzoq umr ko'ruvchilar kam ovqat eyishni odat qilganlar. Oziqalarni uzoq vaqt saqlamasdan hozirgina tayorlangan mahsulotlarni qayta kulinariya ishlovi bermasdan sof holda iste'mol qilishganlar.

Qorabog'lik uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlari 200 xildan ko'proq turli meva-sabzovot, ut-o'simlik mahsulotlaridan iborat bo'lib, sof holda, ba'zan engilgina qayta ishlov berib iste'mol qilganlar. Uzoq umr ko'ruvchilar qandni deyarli emasdan uning o'rniga tabiiy asal va uzumni eyishni afzal ko'rganlar.

Yogʻli ovqatlarni eyishdan oʻzlarini tiyganlar. Yogʻli ovqat tez hazm boʻlmaydi, qarish jarayonini tezlashtiradi. Ular bir kunda 3-4 marta oz-ozdan ovqatlanganlar. Qorabogʻliklar ayniqsa, tut va tut shirasini eng foydali mahsulot deb hisoblaganlar.

Naʼmatak (itburun) mevasidan, yalpiz kabi oʻtlardan choy damlab ichganlar, ular meva sabzovotlarni xush koʻrganlar. Uzoq umr koʻruvchi yaponlarning ovqatlari ham kavkazlik uzoq umr koʻruvchilarnikiga yaqin boʻlib, dengiz mahsulotlari, baliq, tabiiy asal, turli oʻsimliklardan iborat boʻlgan.

Kam kaloriyali, tarkibi vitaminlar va mineral moddalar bilan tenglashtirilgan ovqatlarni isteʼmol qilish eng samarali ovqat deb sanalgan. Ovqatlarning kaloriyalarini 50-25% gacha kamaytirish inson umrini qariyb ikki barobar uzaytirishga olib kelishi aniqlangan. Tarkibida kletchatka va pektin moddalari moʻl boʻlgan, asosan, oʻsimliklardan tayyorlangan uglevodli ovqatlar bilan ovqatlanish ularning yaxshi koʻrgan odatidir. Ovqat qoldiqlarini ertangi kunga qoldirib, isitib eyish odat boʻlmagan. Qoldiq ovqatlarni hayvonlarga berganlar.

Oʻrtacha 120 yildan umr koʻruvchi Xunzalarning ovqatlari, asosan mavsumga qarab meva-sabzavotdan iborat boʻlgan. Ular vegetarian tarzida ovqatlanganlar. Qishda tushak, boʻrttirilgan donlarni, qoʻy sutidan tayyorlangan brinza bilan ovqatlanganlar. Xunzalar hayotini 14 yil davomida kuzatgan Shotlandiyalik vrach Mak-Karrisonning xulosasiga koʻra xunzalar uzoq yashashining asosiy sababi, ularning oʻziga xos ovqatlanish tartibidadir.

«Inson oʻrta hisobda necha yil yashashi mumkin?» savol barchani qiziqitirsa kerak. Olimlar koʻp yillik kuzatuvlar natijasida shunday xulosaga keldilar: Inson taxminan 150 yilgacha yashashi mumkin. Demak, inson normal sharoitda 150 yilgacha yashashi mumkin. Shuning uchun ham koʻpchilik olimlar kishilarning 100 yilga etmasdan vafot etishini kasallik natijasida kelib chiqqan oʻlim deb hisoblashadi. Kishining oʻrtacha umri turli davrlarda har xil boʻlgan. Masalan, ibtidoiy davrda odamlar 18 yil, bronza davrida – 21,5, antik davrda – 25, XIX asrda – 35,6 va XX boshlarida 45 yil oʻrtacha umr koʻrganlar. Hozir oʻrtacha umr bizda 70 yosh. Hozirgi kunda bizning mamlakatimizda erkaklarning oʻrtacha umri 64 yosh, ayollarniki esa 73 yoshga toʻgʻri keladi.

Uzoq umr koʻrib, hayotini rohat – farogʻatda oʻtkazayotgan kishilar respublikamizning barcha shahar va qishloqlarida bor. Uzoq umr sirlarini surishtirsangiz hammalarining javobi deyarli bir xil boʻladi: «Mehnatsevar odam uzoq yashaydi», deyishadi. «Vaqtida mehnat qilib, vaqtida xordiq chiqaradigan, oʻzlarini har xil nojoʻya ishlardan tiya biladigan odamlargina uzoq yashay oladilar», deyishadi ham. Haqiqatan ham bu tetik keksalar umrlarining juda koʻpvaqtini mehnat bilan oʻtkazganlar. Uzoq umr koʻrish asosan kishilarning oʻzlariga bogʻliq. Agar biz uzoq umr koʻrishga taʼsir koʻrsatuvchi bosh miya faoliyati bilan tanishadigan boʻlsak, qiziq hodisalarning guvohi boʻlamiz. Bosh miya organizmdagi barcha organlar ishini tartibga solib turadi. Tashqi muhitda yuz berayotgan hodisalar miyaga taʼsir qilib, organlar faoliyatini oʻzgartirib yuborishi mumkin. Masalan, odam birdan qoʻrqib ketganda yuragi tez ura boshlaydi, qon bosimi koʻtariladi va hokazo. Ulugʻ rus olimi, akademik I.P.Pavlov hayvonlar ustida olib borgan kuzatishlari natijasida markaziy nerv sistemasi va uning faoliyati inson hayotida katta ahamiyatga ega ekanini isbotladi. Pavlovning

shogirdlaridan biri Petrova organizmning qarishi bosh miya harakatining o'zgarishidan kelib chiqadi, degan xulosaga kelgan. Xalqimiz orasida keng tarqalgan «G'am kishini qaritadi», «G'am umrning egovi» kabimaqollar bejiz aytilmagan. Kishi o'z turmushida qanchalik og'irlik ko'rsa, xafagarchilik, alam, dard, qayg'u, kulfatni boshdan kechirsa, u o'z salomatligini tez yo'qotadi, shu bilan birga bu qarishga, umrning qisqarishiga olib keladi. Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish, chekish, qattiq charchash, noto'g'ri ovqatlanish va bo'lar – bo'lmasga achchiqlanaverish kishini tez qaritadi. Kishi umrini uzaytiradigan omillardan biri yaxshi hazm bo'ladigan ovqatlarni oz – oz va tez – tez eyishdir. «Ertalabki ovqatni o'zing egin, peshingisini do'sting bilan bo'lishib tanovul qil, kechqurungisini dushmaningga ber» degan naql bor. Sog'liqni saqlash, tez qarimaslik uchun aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri tashkil etish, vaqtda dam olish ham muhim rol o'ynaydi. Uyqu nerv sistemasiga orom beradi. Kishi uxlagan paytida kun bo'yi ishlabcharchagan bosh miya hujayralari dam oladi. Shuning uchun ham vaqtda me'yorida uxlash uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Bulardan tashqari, jismoniy tarbiya va sport, jismoniy mehnat bilan shug'ullanish, hayotdan zavqlanib yashash, sof havo, suv va quyosh inson salomatligi uchun zarur narsalardir. Hursandchilik, ruhning tetikligi, hushchaqchaqlik sog'liqni saqlashga, uzoq umr ko'rishga olib keladi.

Sabzavotlar

Loviya. Oqsilga boy, ayrim navlarida 35% gacha oqsil bo'ladi. Aminokislotalar va kraxmal, uglevodlar, vitamin C, B1, B2, PP lar, karotin, pektinlar, kletchatka, organik kislotalar, fermentlar, yog'lar, mikroelementlardan fosfor va temirga boy. Loviya jigari, buyragi, ichagi kasal bemorlarga parhez ovqat sifatida tavsiya etiladi. Ich ketganda po'stlog'i bilan qaynatiladi, yo'talga qarshi vosita sifatida ishlatiladi. Uni shamollashga qarshi qo'llaniladi. Sutda qaynatilgan yoki maydalangan urug'ini asalga qo'shib yiringli yaralarga qo'yiladi. Damlamasi ko'z tolishini hamda kataraktani davolashda qo'llaniladi (tayyorlash uchun dukkaklilar uni, guli va tuxum oqsilidan foydalaniladi). Guli damlamasi bilan kosmetik maqsadlarda yuzni yuviladi.

No'xat. Oqsil xazinasini, deb ataladi. Unda ko'pgina biologik faol moddalar bor. Oqsil shakar, kraxmal, klechatka, vitamin B1, B2, B6, PP, K, karotin, xolin, o'sayotgan no'xatda vitaminlar C, E, yog'lar, makroelement (kaliy, kaltsiy, magniy, fosforlar), mikroelementlar (temir, rux, marganets, mis, kobalt, bor, yod) bor. No'xat tarkibidagi oqsil miqdori mol go'shtidagi oqsil miqdoridan ko'p. Yosh no'xatda oqsillar kam bo'ladi, ammo vitaminlarga boy bo'ladi. Ko'k no'xatda va pishmagan no'xatda sklerozga qarshi xolin faol moddalar bo'ladi. Bu moddalar yoshi ulug' odamlar uchun zarur. No'xat to'yimlilik jihatidan mol go'shtidan 2 marta ortiq.

Rux yetishmasa jinsiy balog'at sekinlashadi. No'xat qaynatmasi (urug' va poyasidan) siydik haydovchi modda sifatida foydalaniladi. Organizmdan tuzni chiqarishga, buyrakdagi toshlarni eritishga yordam beradi. Ruxqondagi shakar miqdorini kamaytiradi, shuning uchun qandli diabet kasalligiga uchraganlarga iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Noxat uni suvda chayilib, latta (bint)ga shimdirilib yiringli yaraga va chipqon chiqqan joyga bog'lanadi. Ikki qoshiq no'xat uni va 2

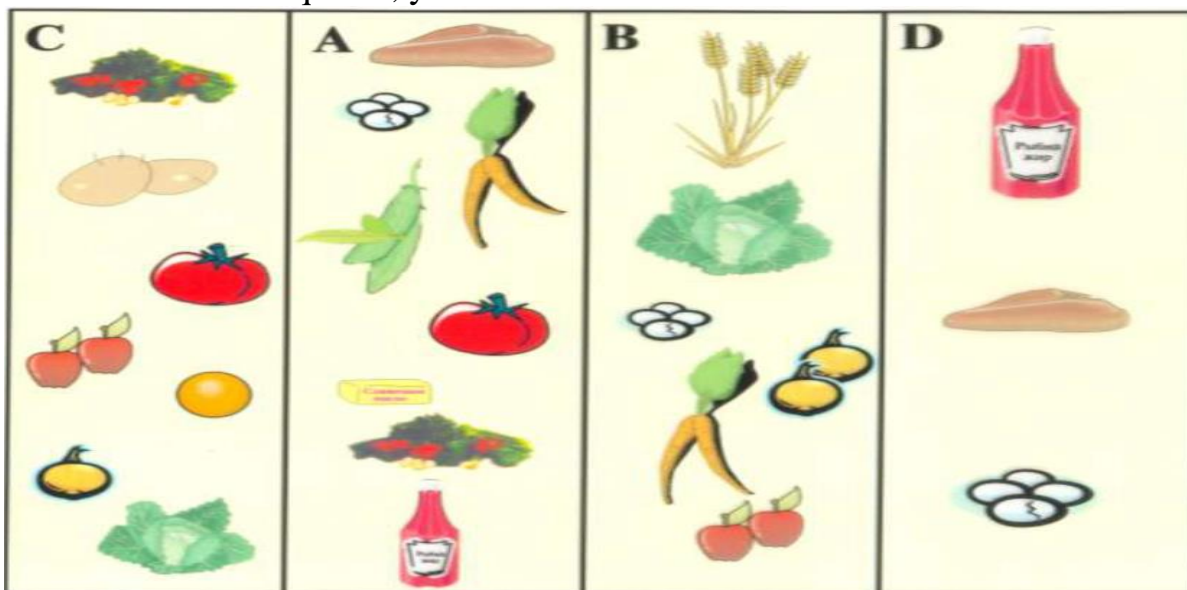
qoshiq sut zardobidan tayyorlangan omixta yuzga surtiladi, qurigandan so'ng avval issiq suv bilan, so'ng sovuq suv bilan yuviladi. Surtma yuz terisini tozalaydi. Uni yumshatadi va ajinlarni tekislaydi.

Karam. Yog'lar va oqsillar, aminokislotalar, ayniqsa, tritofon, leytsin, metionin, fenilalanin va boshqa oksidlovchi fermentlar, kleshchatka, shakar, glyukoza va fruktoza, organik kislotalar asosan olma va limon, C, P, B1 B2, B6, B, E, K, D, N, vitaminlarda bor. Kaliy, kaltsiy, natriy, magniy, kremniy, fosfor, temir, alyuminiy, rux, marganets, mis, nikel, molibden, bor, ftor, xrom, yod, kobalt, kumush, oltingugurt va boshqalarga boy. Biologik faol moddalar, fitontsidlar, zararli bakteriyalar (ayniqsa, sil tayoqchasi, oltin stafilokokk)ni o'ldiruvchi moddalar ham bor. Karamdagi vitamin S miqdori jihatidan limon va mandaridan qolishmaydi, karam uzoq saqlaganda va tuzlaganda moddalar yaxshi saqlanadi. Kleshchatkaga boy. Kleshchatka ichak harakatini kuchaytirish bilan birga organizmdagi ortiqcha xolesterinni chiqarib yuborib, aterosklerozning oldini oladi. Semirishga moyil kishilar ovqatida karam ko'proq bo'lgani ma'qul. 1950 yilda karam tarkibidan vitamin U (ruscha U, lotincha —ulkus — yara ma'nosini anglatadi) ajratib olindi. Me'da va 12 barmoqli ichak yarasini davolashda karam shirasidan foydalaniladi. Og'riqni bosadi, qusishni to'xtatadi, ko'ngil aynishga barham beradi, zarra va qabziyatning oldini oladi. Asosiysi yaraning tuzalishini tezlashtiradi. Karam shirasi quyidagicha tayyorlanadi: 350 – 500 g karamni maydalab qirqib, tinishi uchun 12 – 14 soat qo'yib qo'yiladi, so'ngra 2 qavat dokada suziladi. Karam shirasi 1 – 2 kunga tayyorlanadi, sovitgichda saqlanadi. Har kuni ovqatdan 1 soat oldin 3 mahal ichiladi. Davolash muddati bir oy, yarim yildan keyin davolanish takrorlanadi. Yangi tayyorlangan karam shirasi ishtahani ochadi, ovqatning hazmini yaxshilaydi, qabziyatni yo'qotadi, nafas yo'llari shamollaganda yo'talni qoldiradi va balg'am ko'chiruvchi sifatida foydalaniladi. Yo'talda bir choy qoshiqda bir kunda bir necha bor ichiladi. Karamdan tayyorlangan ovqatlar qand kasalligi bor odamlar uchun foydali, qondagi shakar miqdorini kamaytiradi, chunki karamda shakar juda oz, kraxmal deyarli yo'q. Karam shirasi parhez taom sifatida yurak – qon – tomirkasalliklarini davolashda ishlatiladi, karam tarkibidagi kaliy organizmdagi ortiqcha osh tuzi va suvni chiqarishga yordam beradi.

Kartoshkaning po'stloq osti qismida oqsil, kraxmal, shakar (glyukoza, fruktoza), organik kislotalar (limon, olma, shovul, sut, sirka, pirouzum), vitamin S, B1, B2, B3, B6, PP, E, K, U, N, karotin, kistachka, pektinlar, aminokislotalar, makroelementlar (kaliy, natriy, magniy, kaltsiy), mikroelementlar (temir, alyuminiy, rubidiy, rux, marganets, vanadiy, mis, litiy, xrom, molibden, kobalt, nikel, bor, ftor), ultramikroelementlardan rubidiy, peziy, kumush, qalay, efir moylari va boshqalar bor.

Kartoshka – yuqori kaloriyali oziq. Ilgari kartoshkadan odam semiradi, degan tushuncha bor edi, keyingi tekshirishlar bu tushunchaning noto'g'ri ekanini isbotladi. Aniqlanishicha, kartoshka kraxmali me'dada sekin hazm bo'ladi, natijada, ortiqcha shakar hosil bo'lmaydi. Bu o'z navbatida yog' yig'ilishiga yo'l qo'ymaydi.

Kraxmalning yana bir ajoyib xususiyatidan – so‘lak, issiqlik va me‘da shirasi ta‘sirida dekstringa aylanadi. Kraxmalni kraxmal sig‘anchi (kleyster) sifatida tibbiyotda ichakni shilliq qavatini saqlash uchun huqna (klizma) qilinadi. Ko‘krak bezi yallig‘langanda (mastit) kungaboqar yog‘ida tayyorlangan kraxmal malhamidan foydalaniladi. Kartoshka tarkibidagi ayrim organik moddalar me‘da devorlarini ta‘sirab, ishtahani ochadi. Me‘da devorlaridagi shilliqni eritib, mikroflorasini yaxshilaydi, organizmdan zaharlarni chiqarishga yordam beradi. Xalq tabobatida me‘da shilliq qavati yallig‘langanda, me‘da va o‘n ikki barmoqli ichakda yara paydo bo‘lganda kartoshka shirasi foydali bo‘ladi. Shirasini tayyorlash uchun kartoshkani yaxshilab yuvib, po‘sti bilan qirg‘ichdan o‘tkazib, siqiladi, yetti kun ovqatdan yarim – bir soat oldin 50 millilitrdan 3 mahal ichiladi. 1 – 2 kun tanaffus qilinib, yana ichiladi.



Davolanayotganda sho‘r, achchiq, o‘tkir hidli, go‘shli ovqat iste‘mol qilinmaydi. Kartoshka shirasi xardani, kekirishni, davomli qabziyatni davolashda ishlatiladi. Kartoshka va klyukva shirasining aralashmasi buyrak og‘rig‘ida ichiladi. Yangi qirilgan kartoshkani kuygan joylarga qo‘yiladi, go‘sh (ekzema) va boshqa teri kasalliklari davolanadi. Bo‘tqasini 0,5 sm qalinlikda kuygan joyga qo‘yiladi va har bir – bir yarim soatda almashtirilib turiladi. Shunda og‘riq tez qoladi, shish pasayadi va yara tez tuzaladi. Nafas yo‘llari shamollaganda, quruq yo‘talda oz suv quyib 10 –15 daqiqa qaynatilgan kartoshka bug‘ida ingalyatsiya qilinadi. Yo‘g‘on ichak shamollaganda (kolit) qandli diabetda va uchinchi darajali semizlikda kartoshkani kam iste‘mol qilish kerak.

Nazorat uchun savollar:

1. Ovqatlik moddalar va unga bo‘lgan talab.
2. Makroelementlar va mikroelementlar.
3. Uzoq umr ko‘ruvchilarning ovqatlanish tartibi.

MAVZU: № 12 YOD TANQISLIGINING SABABLARI VA UNING OQIBATLARI.

Reja:

- 1. Organizmning yod elementiga talabi va manbalari.**
- 2. Yod tanqisligi haqida.**
- 3. Yod tanqisligining profilaktikasi.**
- 4. Mikroelementlar haqida qisqacha ma'lumot.**

Tayanch soʻz va iboralar: tireotoksikoz, basedov, yod, miksidedma, gipertireoz

2004 yilning 24 dekabrda Belorusiyada «Jahon miqyosidagi yod tanqisligi qoʻlimizda» shiori ostida Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkiloti (VOZ) ning yigʻilishi boʻlib oʻtdi. Unda quyidagi ma'lumotlar bayon etildi. VOZ ma'lumotlariga koʻra yod tanqisligiga uchragan davlatlarning soni keyingi 10 yil ichida 2 barobarga kamaygan. «Yod bilan ta'minlanganlikning dunyodagi holati» haqidagi ma'ruzada yodli tuz bilan turli xil yo'llar bilan ta'minlashlik «Strategiya»si o'z samarasini bermoqda. Ammo hozirgi kunda esa yod tanqisligi 54ta davlatda ro'yxatga olinganligi ta'kidlangan.

VOZ bosh direktori Chon Vuk Li ma'ruzasida yod tanqisligi insonlarning sogʻligi va rivojlanishi uchun dunyo bo'yicha katta havf tugʻdiradi, ayniqsa bolalar va homiladarlarda. Yod tanqisligining sababi erda yod elementining kamligi natijasida ovqat moddalarida etishmaydi, organizmda esa qalqonsimon bezi faoliyatining susayishi, gormonlar ishlab chiqarishning kamayishi, organizmda turli xil patologik o'zgarishlar, o'sishning orqada qolishi, bolalarda aqliy ojizlik va boshqalarga olib keladi. Ushbu «global masala» YuNISEF tomonidan boshqarilib, hozirgi kunda dunyo bo'yicha oilalar yodlangan tuz bilan ta'minlangan. VOZ ma'lumotlariga koʻra agarda 1993 yilda yod etishmasligi qayd etilgan davlatlarning soni 110 ta boʻlgan boʻlsa, 2003 yilda 50 tani tashkil etdi. Yod iste'mol qilishlik normadan oshib ketsa qalqonsimon bezi faoliyatida «disfunktsiya»ga olib kelishini ham hisobga olish lozim. Yod elementi haqida ilmiy ma'lumotlar olimi Lyudmila Dudnik «Yod – bitmas, tugalmas boylik, aql – idrok va hayotiy qudrat elementidir» degan mavzuda quyidagilarni bayon etadi. Yod elementi dunyoda eng kam uchraydigan tuliya va lyutetsiydan ham kam miqdorda uchrashiga qaramay, erda togʻ jinslarida, hayvonot dunyosida, o'simliklarda keng tarqalgan.

Yod elementining ochilish tarixi dastavval frantsuz Gey-Lyussak va ingliz Devilar nomi bilan bogʻlangan boʻlsa ham 1811 yilda frantsuz Bernard-Kruta yod elementini kashf qildi: uning sevimli mushugi sulfat kislotasi solingan idishchani agʻdarib yuborgach, u dengiz o'simligi solingan spirtli eritmaga tushib ikkalasi aralashgach toʻq havorang, gunafsharang tutun chiqib ketdi va uni u «yod» deb nomladi, chunki bunday rangni greklar «yod» deb atashgan ekan. Yana qizigʻi shundaki, qadimgi yahudiy xalqi uchun «yod - intellektual kuch simvoli» boʻlgan ekan.

XVIII asrda yod tanqisligi bo'lgan joylarda pakanalik (karlik), tug'ma aqli zaiflik, buqoq kasalliklari ko'proq uchragan. Negadir, noma'lum tushuncha holda bo'lsa ham, Napoleon Bonapard ham o'z qaramog'idagilarni muntazam ravishda «buqoq» kasalligiga tekishirtirgan. XIX asrda esa yod preparati antiseptik sifatida qo'llanishi natijasida operatsiyadan keyingi asoratlar (tish olish, amputatsiya qilish) 20% ga kamaygan. Shvetsariyalik jarroh (xirurg) T.Koxer (1883 yil) kretinizm alomatlarini (qalqonsimon bezni olib tashlagach) bemorni jismoniy, aqliy tomondan kuzatdi. Ammo unga axamiyat bermadi, toki Bauman tomonidan buqoq bezi tarkibida yod borligi aniqlanganiga qadar. Buqoq bezining gormoni tarkibida 65% yod bo'lgani holda u organizmda moddalar almashinuviga javob beradi: oqsil, yog', karbonsuvlarning sarflanishini boshqaradi, bosh miya va nerv tizimi, sut bezi va jinsiy bezlar faoliyatlarini tartibga soladi, organizmning o'sishi va rivojlanishini aniqlaydi. Shuning uchun ham yod etishmasligi natijasida, buqoq bezi kasalligida: o'sishning orqada qolishi, menstrual (hayz)ning buzilishi, ojizlik, buqoq alomatlari, charchashlik, bo'shashishlik, uyquchanlik, eslash qobiliyatining pasayishi, jizzakilik, hovliqishlik, terining quruqligi, sochning to'kilishi kabilar kuzatiladi. Bunday holatlarda albatta endokrinolog qabuliga shoshilish kerak.

Organizmning yod elementiga talabi va manbalari

Odam yod elementining 90% ni ovqat moddalari, suv, o'simlik, mevalar, qishloq xo'jalik mahsulotlaridan oladi. Umuman, inson o'zining 75 yillik hayotida bor-yo'g'i bir choy qoshig'ida (5 gramm) gina yod iste'mol qiladi.

Odam uchun kundalik yod iste'mol qilishlik normasi (miqdori) 50mkg (mikrogramm - 1gramning milliondan biri) – chaqaloqqa 12 oylikgacha 90 mkg - 1 yoshdan 7 yoshgacha - 120 mkg - 7 yoshdan 12 yoshgacha 150 mkg - bolalar va o'spirinlar uchun (12 yosh va undan yuqoriga) 200 mkg - emizikli ayollar va xomiladorlar uchun.

Agarda sulfanilamidlardan qabul qilinsa 2 barobar ko'p bo'lishi kerak. Chunki, masalan, “Biseptol” organizmdagi buqoq bezi faoliyatini susaytirib yuboradi.

Shuni albatta esda tutish kerakki, yodning spirdagi eritmasini qabul qilish mumkin emas, chunki 1 ml.da 200 mkgdan 200 marta ortiq yod tutadi. Uni surtish uchun ishlatiladi.

Yod manba'lari quyidagichadir: (100gramli qaynatilmagan mahsulotda mkg hisobida.

Sut, kartoshka, grechka krupasi, sabzi, lovlagilarda - 3,5-6,8 gacha)

Maska yog'i, bug'doy mahsuloti, un, jigarlarda - 8,7-9,7gacha

Go'sht, tuxum, noxot, loviyalarda – 14,4-12,8 gacha

Gorbusha, treska, tuzlangan seldlarda - 50-77gacha

Navaga, mintay, xeklarda -140-160gacha

Treska balig'i jagarida - 350-700gacha miqdorda tutadi.

Oshxona sharoitida sabzavotlarni butun holda yoki yirik kesilgan holda, qaynoq suvga solish, yanada yaxshirog'i parda pishirishlik ma'quldir. Sutni qaynatilganda minerallaridan 25%ti yo'qoladi.

Qaynatish vaqtida yod havoga tarqalib ketadi. Shuning uchun ovqatga tuzni tayyor bo'lganida solgan ma'qul.

Yodlangan tuzni ovqat moddalarini tuzlash uchun ishlatmagan ma'qul.

Yodlangan tuz davolovchi quvvatini 3-4 oygacha saqlaydi.

Yodlangan tuzni saqlashda nam bo'lmasligi va ochiq qolmasligi kerak, chunki parlanadi.

Bilib qo'ygan yaxshi:

- Yod preparatidan ko'proq miqdorda ichish, teriga qo'llashlik "Yodizm"ga olib keladi.

- Yod kuchli oksidlovchi xususiyatiga ega bo'lgani tufayli, u tirik hujayrani jarohatlaydi, buzadi. Chunki u oqsil bilan birikib, qaytmas birikma hosil qiladi. Shuning uchun ham "lyugol" eritmasi bilan tomoqni artish mumkin emas.

- Organizmda yod etishmaganida buqoq beziga borib joylashishi uchun, albatta jigar fermenti hosil bo'lib, ishlov berilib, so'ngra bezga joylashadi.

Organizmda yod etishmasligini aniqlash usullari

1) Yodning 5%li spirtidagi eritmasi bilan "yod to'ri" hosil qilish kerakki, vertikal va gorizontalar chiziqlar orasidagi (kvadrat) joy 1 ni tashkil qilsin. Bunda ushbu "yodnaya setka" 3 soat mobaynida yo'qolsa, demak yod tanqisligi bor ekan, deb tushunish kerak. Agarda 6-8 soat ichida bo'lsa, unchalik emasligi, 3-kecha-kunduz saqlansa "normada" ekani ma'lum bo'ladi. *2sm*

2) Bosh barmoqlarda terining qattiqlashishi (mazol) yoki boshqa dag'al burma bo'lsa, buqoq bezining funksiyasini buzilganligini (tibet usuli) ko'rsatadi.

3) Psixologlar fikricha odamda yod tanqisligi bo'lsa binafsha rangli yoqtirishar emish va bunda buqoq bezi xastaligi alomatlari kuzatilar emish.

Ajbotovur gaplar: - Akademik V.I.Vernadskiy fikriga ko'ra, kosmik nurlar ta'sirida, er po'stlog'ida yadroviy reaksiyalar bo'lsa, natijada bir elementdan ikkinchisi paydo bo'lishi yangi atomlar jumladan yod atomi ham paydo bo'larmish.

Yod surtma moyi: Agarda po'lat va titandan bo'lgan podshipniklarning surtadigan joyiga 0,6% yod eritmasi qo'shib surilsa, ularning chidamliligi 50 marta osharmish (bizningcha yodning antiseptik va boshqa xususiyatidan kelib chiqsa kerak).

Yod va oyna: Oyna tarkibiga yoki plastmassaga yod elementi biriktirilsa, nurlarda ajoyib o'zgarishlar bo'larkan. Bulardan kinotexnikada, teatrda, avtomobillarda foydalanish mumkin ekan.

Yod tanqisligi haqida

Inson umr bo'yida 3-5 gramm (bir choy qoshig'ida) yod qabul qiladi. Odamga bir kecha-kunduzda 200 mikrogramm (1 grammning milliondan biri) zarur. Agar kattalarda yod yetishmasa, buqoq kasalligi, bolalarda esa aqli zaiflik, o'sishning orqada qolishi, nerv-asab va boshqa kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Agarda organizmda yod yetishmasa aqliy rivojlanishning o'rtacha ko'rsatgichi 15-20 foizga past bo'lar ekan.

Jahon sog'liqni saqlash (VOZ) tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, Yer yuzining 1,5 milliondan oshiq aholisi yod yetishmaslik havfida yashamoqda va 655 mln kishida qalqonsimon bezi kattalashuvi – buqoq kasalligi qayd etilgan. Rossiyada har 5 kishidan birida qalqonsimon bezi kattalashgan. Sababi yod qabul qilishlik me'yorida 4 marta kam ekan. Shuning uchun iste'mol qilinadigan

tuzning 1 tonnasiga 50 gramm yod qo'shilishi kerak ekan. Hozirgi kunda profilaktika maqsadida rezina saqich tarkibiga ham yod kiritish yo'lga qo'yilgan (Rajab Islombekov, professor). Bizning O'zbekistonimizda ham oziq-ovqat tarkibiga (non, yog', un, suv va b.) yod qo'shib tayyorlash ishlari yo'lga qo'yildi.

Shunday ekan, yod yetishmasligining sababi va buqoq kasalligi nima?

Buqoq qalqonsimon bezning o'sma shaklida bir necha darajagacha kattalashuvi bo'lib, kasallik ko'pincha bez faoliyatining izdan chiqqa boshlashi hamda organizm umumiy holatining buzilishi bilan kechadi.

Qalqonsimon bez va uning faoliyati

Qalqonsimon bez tananing bo'yin sohasida kekirdakning old tomonida hiqildoqdan bir oz pastda joylashgan. Vazni 30-40 gramm. Bu bez tiroksin, triyodtironin, kaltsitonin kabi gormonlarni qonga chiqaradi.

Buqoq kasalligining ma'lum joy bilan cheklangan hududlarda (endemik), hamda onda-sonda uchraydigan (sporadik) va yalpi tarqalgan (epidemik) hamda toksik turlari mavjud. Shuningdek, buqoqning ayrim turlari qalqonsimon bezning surunkali yallig'lanishi yoki o'smalar paydo bo'lishi bilan kechadigan xillari ham aniqlangan.

Kasallikning rivojlanishi va klinik belgilari.

«Tireotoksikoz» va «Bazedov kasalligi»

Kasallik asta-sekin rivojlanib, bemorlarda bo'shashish, uyquchanlik, xotiraning susayishi, beparvolik, ayniqsa tez ozishlik va boshqa klinik belgilar bilan namoyon bo'ladi.

Qalqonsimon bezning follikularida triyodtironin va tetrayodtironin (tiroksin) hosil bo'ladi va saqlanadi. Ikkala gormon tirozin amnokislota asosida unga yod elementi birikishi natijasida hosil bo'ladi. Triyodtironin – 3 ta, tetrayodtironin – 4 ta yod atomi tutadi. Yod organizmga suv va ovqat moddalari bilan kirib, asosan lqonsimon bezda to'planadi. Qalqonsimon bez hujayralarida yodning miqdori qondagiga nisbatan 300 marta ko'p.

Qalqonsimon bez gormonlari asosiy moddalar almashinuvi, oqsillar, yog'lar, korbonsuvlar, organizmning o'sishi, issiqlik ishlab chiqarish va xatto markaziy nerv tizimi faoliyatining – ruhiyatning idora etilishida qatnashadi. Bezning funksiyasi pasayishi yoki oshib ketishi mumkin.

Gipofunksiyasida (kamayishida) – agarda bolalarda bo'lsa, kretinizm (**pakanalik**) kuzatiladi. Bunda aqlizaiflik yuzaga keladi. Kattalarda esa **miksidema** kasalligi paydo bo'ladi.

Giperfunksiyasida – **«gipertireoz»** yuz beradi – buqoq kasalligi paydo bo'ladi.

Diffuz (tarqalgan) toksik buqoq «Tireotoksikoz» yoki «Bazedov kasalligi» deb ataladi. Bunda organizmda moddalar almashinuvi jarayoni bez faoliyatining kuchayishi hamda qonga ko'p miqdorda gormonlar chiqishi kuzatiladi. Bez kattalashadi. Ushbu kasallik ko'proq ayollarda uchraydi.

Kasallik ruhiy azob-uqubatlar, nerv-asab faoliyatining buzilishi, yuqumli kasalliklar, ayollar ichki sekretiya bezlari faoliyatining yoshga qarab o'zgarishi, irsiy kasalliklar, shuningdek, suv, oziqa moddalarda yod etishmasligi natijasida paydo bo'ladi. Natijada mushaklar zaiflashib, serzarda, jizzaki, yig'loqi bo'lib,

ozib ketadi, ko'zi chaqchayadi, ko'p terlaydi, oyoq, qo'li ba'zan butun tanasi titraydi, yuragi tez uradi, (taxikardiya), uyqusi buziladi, kuchsiz isitma chiqadi, tez charchaydi va ishga yaroqsiz bo'lib qolishi mumkin.

Kasallikning og'ir xili ba'zi sabablarga ko'ra «tirotoksik kriz» va «koma»ga olib kelishi mumkin. Kasallik uzoq davom etsa, yurak, jigar, jinsiy bezlar zararlanadi. Buqoq xastaligi xotin-qizlarda ko'proq uchrashi, odatda kasallik o'g'il-qizlarning balog'atga etish davrida, ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda ko'p uchrashi va homiladorlikda avj olishi aniqlangan.

Hozirgi vaqtda Vatanimiz aholisi o'rtasida yod etishmasligining oldini olish bo'yicha ko'p ishlar qilinmoqda (yodlashtirilgan tuz, non va yog'lar ishlab chiqarilmoqda).

O'zbekiston Fanlar akademiyasining akademigi Yo.X.To'raqulov asos solgan Endokrinologiya institutida ushbu kasallikka zamonaviy tashxis qo'yish va samarali davolash uchun barcha shart-sharoitlar, olim va etuk shifokorlar-mutaxassislar mavjud.

Qalqonsimon bez faoliyati pasayganda (yod etishmaslik kasalligi va b.) «gipotireoz» deb ataluvchi kasallik paydo bo'ladi. Bunda barcha moddalar almashinuvi jarayonlarining sekinlashuvi kuzatiladi. Natijada ko'pgina organ va to'qimalarda buzilishlar ro'y beradi. Bu kasallik sekin-asta rivojlanganligi tufayli bemorlar uzoq vaqt shifokorga murojaat etmaydilar. Bunda bo'shashishlik, kamharakatlilik, uyquchanlik, xotiraning susayishi, beparvolik paydo bo'ladi. Keyinchalik ko'z atrofi shishib, xatto jazirama issiq havoda ham et uvishadi. Og'ir hollarda shish butun tanaga tarqaladi. Ayollarda xom semizlik "Oybarchin ko'rinishi" yuz beradi. Ba'zan ushbu yod etishmasligi kasalligi tug'ma bo'lishi mumkin. Bunda bolada bir qancha kamchiliklar – bo'yi pastlik (kretinizm) kuzatiladi. Buqoq kasalligining bunday turi «Miksedema» deb ataladi. Kretinizmga chalingan bemorlarning tashqi ko'rinishi o'ziga xos, past bo'yli, terisi sarg'imir tusda, qup-quruq, sochi va tirnog'i mo'rt, sinuvchan, turqi sovuq, og'zi yarim ochiq, tili og'ziga sig'maydigan darajada shishgan, kamgap, yaxshi gapiraolmaydigan bo'ladi. Ko'pincha bunday bolalarda kar-soqovlik qayd etiladi.

Buqoq kasalligini davolashda 1960 yillarda O'zb.FA O'lka meditsinasi ilmiy-tekshirish institutida, akademik Yo.X.To'raqulov va professor R.Q.Islombekovlar tomonidan kattagina yututqlarga erishildi. Ular ushbu kasallikni ayrim xollarda jarroxlik usuli bilan davolashning o'rniga (bunday hollarda ba'zan noxush asoratlar bo'lishi mumkin edi) radiologik metodni qo'llab yaxshi samaraga erishishdi. Buning uchun ular "Davlat mukofoti" ga sazovor bo'lishdi.

Yod taqchilligining profilaktikasi

Buqoq kasalligining oldini olish va davolash uchun qanday chora-tadbirlar ko'rish kerak? degan savolga olimlarning fikri bo'yicha quyidagilarga katta e'tibor berishlik lozim, ya'ni:

1. Hammavaqt sog'lom hayot turmush tarziga qat'iy rioya qilishlik-ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilishlik, sifatli, servitaminlik va tartibli ovqatlanishlik, ozodalik, poklikka rioya qilishlik, ishlash va vaqtda dam olishlikni yaxshi rejalashtirishlik.

2. Ko'proq servitaminli mevalardan, sabzavot mahsulotlaridan, ko'proq dengiz karami, qovoq, baqlajon, sabzi, turup va boshqalardan iloji boricha natural holatda iste'mol qilishlik (sharbat holatida va b.) yaxshi samara beradi.

3. Tarkibida yodi bor, servitaminli, minerallarga boy taomlarni- tuzli non, yodli tuz, mevalar, sabzavotlar, poliz ekinlari, ko'katlar, baliq, ikra va boshqalardan iste'mol qilishlik.

4. Yong'oq mag'zini yoki g'o'ra paytidagisini natural holda yutish, hamda uning ko'k po'stlog'i va bargini me'yorida solib damlab yoki qaynatib ichishlik eng yaxshi foyda keltiradi. Shuningdek yong'oqning g'o'ra paytidagisi hamda hurmo murabbolaridan doimo tanavvul qilib turishlik. Ayniqsa hurmodan iste'mol qilishlik.

5. Toza havodan foydalanishlik, organizmni chiniqtirishlik, badan tarbiya mashg'ulotlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishlik, sportning yoqtirgan turi bilan shug'ullanishlik, doimo me'yorida harakatda bo'lishlik va shu kabilar.

6. Shifokorlar maslahati bilan dorivor o'tlardan tayyorlangan damlama, qaynatma, qiyom-balzamlaridan yoki natural holda, turup urug'i, zira, sabzi urug'i, arpabodyon, chilonjiyda, tog'rayxon, bargizub, yalpiz va boshqalardan foydalanishliklar samara beradi.

Kasallikning zo'raymasligi va organizm quvvatini saqlash hamda bemor holatini yaxshilash uchun quyidagilar qat'iy tavsia etilmaydi:

1. Me'yoridan oshib, zo'riqib jismoniy va aqliy mehnat qilishlik hamda nerv-asabni zo'riqtiradigan, his-hayajonni va ruxiy holatni salbiylashtiradigan omillar (faktorlar).

2. Bemorlarga achchiq choy, qahva, kakao, kola, shirinliklar, shokolad, o'tkir va sho'r taomlar-qovurilgan go'sht, qazi, kolbasa kabilar iste'mol qilishlik mumkin emas.

3. Oftobda ko'p yurishlik, me'yoridan ortiqcha harakat va jismoniy va boshqa harakatlar qilmaslik.

4. Salbiy nohush odatlardan iloji boricha o'zini tiyishlik va batamom holi bo'lishlik: alkogolli ichimliklar iste'mol qilmaslik, tamaki mahsulotlari, nos, nasha va boshqa chekishlardan voz kechishlik.

5. Giyohvandlikning barcha turlari-narkotik va psixotrop moddalardan iste'mol qilishliklar eng muhim chora tadbirlardan hisoblanadi.

Bularning hammasi buqoq kasalligining zo'rayishi va yomon oqibatlariga olib kelishini doimo esda tuting. O'z vaqtida shifokor maslahatidan foydalanishlikni unutmang!

Demak valeologik nuqtai nazardan organizmda yod tanqisligi paydo bo'lsa, yuqorida ta'kidlangan «Tireotoksikoz» va « Miksidema» yuzaga kelib, inson salomatligiga putur etkazib, umrning qisqarishiga sababchi bo'lar ekan. Shuning uchun ham har bir shaxs ushbu jihatdan o'zligini anglashi va yod etishmasligining oldini olishlik chora-tadbiri bilan yashashligi lozim.

Yod va temir tanqisligi kasalliklari

Yod tanqisligi kasalliklari insonning eng ko'p tarqalgan yuqumli bo'lmagan xastaliklari sirasiga kiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga

qaraganda, yod tanqisligi tufayli 800 million aholi qalqonsimon bez (endemik bo'qoq)ning kattalashishidan, 45 millioni esa – aql zaifligidan aziyat chekmoqda. Yod, qalqonsimon bezning me'yorida faoliyat olib borishi uchun, gormonlari sintezlashtirish, barcha a'zolar va tizimlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy mikroelement hisoblanadi.

Yod yetishmovchiligi miyaning me'yorida rivojlanishini buzilishiga olib keladi, minglab odamlar aqliy zaiflikning eng og'ir darajasi bo'lmish – kretinizmdan aziyat chekmoqdalar.

Organizmga yod yetishmasligi

- Qalqonsimon bez kattalashadi (dunyo bo'yicha 800 mln. aholi)
- Aql zaiflik (kretinizm) rivojlanadi (dunyo bo'yicha 800 mln. aholi)
- Hayz ko'rish siklining buzilishi bepushtlik va homilador bolsa aqli zaif tug'iladi
- O'lik bola tug'ilishi va odamning ruhiy-ijtimoiy rivojlanishning orqada qolishiga olib keladi

Ayni paytda yod tanqisligining holatini nazorat qilish bo'yicha Xalqaro kengash (ICCIDD) tuzilgan. Ular 100 dan ziyod davlatlarni kelishgan holda harakat qilib, oziq-ovqat va uy hayvonlarining ozuqasiga qo'shishga mo'ljallangan barcha tuzlarning yodlashtirilishini amalga oshirishga muvaffaq bo'lindi.

Sotuvda sifatli yodlangan osh tuzining mavjud emasligi, aholi o'rtasida bo'qoqni ommaviy profilaktika qilish ishlarida uzilishlar sodir bo'lmoqda. Bo'qoq xastaligiga duchor bo'lgan ayollarda ko'pincha hayz ko'rish siklining buzilishi, bepushtlik va boshqa anomal (noto'g'ri) holatlar kuzatiladi yoki homilador bo'lsa bolalar aqli zaif bo'lib dunyoga keladi.

Bundan tashqari YTH (yod tanqisligi holati) bolalar o'limining ortib ketishiga, o'lik bola tug'ilishi va odamning ruhiy – ijtimoiy rivojlanishining tutilib qolishiga olib keladi. Qalqonsimon bezning me'yorida faoliyat olib borishi uchun, yodni sutka mobaynida 0,1-0,2 mikrogramm iste'mol qilish zarur. Insonning butun umri davomida bu o'ta muhim mikroelementning 3-5 gramm kifoya qiladi.

Uni yodlangan tuz va tarqibida yod mavjud bo'lgan mahsulotlar orqali har kuni iste'mol qilib turish zarur. O'zbekistonda 25 mln., aholiga 1,29 mln. endokrin tizimi bilan kasallangan odam to'g'ri keladi, shulardan 60 foizini bolalar va o'smirlar tashkil etadi.

Tekshirishlarning ko'rsatishicha, «Florans, Tempo, Orzu, Lazzat, Xojaikon, Qoraqolpoq savdo» firmalari tomonidan ishlab chiqarilayotgan osh tuzlari tarkibidagi yod miqdori JSST me'yorlariga (41,1-65 gG't) mos keladi.

Turli martabadagi rahbarlar ushbu tadbirlarning millat salomatligi darajasiga, o'sib kelayotgan avlodning aqliy darajasiga ta'sir ko'rsatishi xususidagi yorqin tasavvurga ega bo'lishlari lozim.

3 may 2007 y. O'zbekistonda «O'zbekiston YTK oldini olish» konuni kabul kilindi.

Nazorat savollar.

1. Organizmning yod elementiga talabi va manbalari.
2. Yod tanqisligi haqida.
3. Yod tanqisligining profilaktikasi.
4. Mikroelementlar haqida qisqacha ma'lumot.

MAVZU: № 13 TO'G'RI VA SIFATLI OVQATLANISH MADANIYATI.

Reja:

1. Ovqatlanish tartibi to'g'risida.
2. Ovqatlanishning ahamiyati.
3. Yod va temir tanqisligi kasalliklari

Tayanch soʻz va iboralar: anotsentrizm, Anemiya, JSST

Uzoq yillar davomida olimlarning e'tibori kasalliklarni o'rganishga va ularning davolash usullarini izlashga qaratilgan edi. Biroq amaliyot shuni ko'rsatdiki, faqat shu yo'l bilan organizmning sog'lom holatini ta'minlab bo'lmagan ekan. – Sog'liqni yoshdan, obro'ni boshdan saqla!-deydi dono xalqimiz, bu bejiz aytilmagan maqol. Olimlarning kuzatuvlari shuni isbotladiki, tibbiyot ilmi va amaliyotining markazida bemor odam emas, sog'lom odam turishi kerak. Olimlar tibbiyotning kelajagi patotsentrizm (patos-kasallik) emas, balki sanotsentrizm (sanos-salomatlik) bo'lish kerak degan xulosaga keldilar.

Sanotsentrizm – bu inson salomatligiga o'z vaqtida to'g'ri baho berishgina emas, balki muayyan insonning tashqi muhitning noqulay sharoitlariga qarsi tura bilish imkoniyatlarini aniqlash hamdir. Bular amalda inson salomatligining ob'ektiv mezonlari hamdir. Insonga umri davomida, asta-sekin yoki tasodifan ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab omillar xavf solib turadi. Bunday xavflardan xabordor bo'lish va o'z vaqtida oldini olish faqat tibbiyot xodimlarining emas, balki har bir insonning vazifasidir. Ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish-sog'lom turmush tarzining muhim shartlaridan biridir. – Mechkay o'z tishlari bilan o'ziga go'r kavlaydi” yoki “Ko'p ovqat yegan kishi ovqatni yemas, ovqat uni yeydi” degan naqlar asosida chuqur ma'no borligini har bir inson yaxshi anglab yetmog'i lozim.

Sog'lom kishining ovqat ratsioni 600 dan ziyod moddalardan tashkil topmog'i lozim. Ovqat mahsulotlarida, bu moddalar qay darajada o'zaro munosabatda bo'lishiga qarab, ularning parhez xususiyati belgilanadi.

Ratsional ovqatlanish deganda shunday ovqatlanish tushuniladiki, bunda organizmning faoliyati jarayonida sarflangan energiya qiymati, qabul qilinayotgan ovqatlar hisobiga to'liq qoplanadi. Bunday ovqatlarda inson faoliyati uchun zarur bo'lgan oqsil, uglevod, yog'lar, mineral tuzlar, vitaminlar etarli bo'lib, ovqat miqdori va uning turlari esa oshqozonichak tizimining ferment imkoniyatlariga mos bo'ladi. Ratsional ovqatlanish – bu oqilona maqsadga muvofiq ovqatlanish demakdir. Odatda, ovqat ratsionida (ratsion ovqat ulushida) 1 sutkada 80,0 gramm oqsil, 80-90,0 gramm yog', 400-450,0 gramm uglevodlar, 0,1 gramm vitamin, 20 g. mineral moddalar va boshqalar bo'lishi zarur.

Ratsionning 50-60% - oqsillar, 70% - hayvon yog'lari, qolgan qisim o'simlik moylari tashkil qilish kerak. Sutkalik ovqat ratsionida energetik qiymatining 30% ertalabki nonushta paytida, 35-50% tushlikda, 25% kechki ovqatda, 10-15% uyqudan oldin qabul qilish kerak. Har bir inson tarkib va energetik qiymati nuqtanazaridan barobarlashtirilmagan ovqatlanishdan kelib chiqadigan xavfli omillarning oldini olish maqsadida, qo'yidagi asosiy qoidalarga amal qilishi maqsadga muvofiqdir: Ortiqcha ovqat yeyishga chek qo'yish, tana vazni me'yordan ortiq bo'lganda esa energiya sarfini kuchaytirish va ayni paytda kaloriyali ovqatlar iste'mol qilishni kamaytirish;

Uglevod moddasiga bo'lgan talabni murakkab tarkibli uglevodlar va natural qand (mevalar tarkibidagi fruktoza va laktoza) moddalarini iste'mol qilishni ko'paytirish hisobiga umumiy energiya sarfining 48%gacha qoplash; Ishlab chiqarilayotgan, rafinirlashgan qandni iste'mol qilishni 10%gacha kamaytirish;

Zarur bo'lgan umumiy energiya qiymati tarkibida yog'larni iste'mol qilishni 30% gacha qisqartirish, buning uchun go'sht, tuxum yeyishni chegaralash va yog'siz sut iste'mol qilishni ko'paytirish; Umumiy energetik qiymat tarkibida to'yingan yog'larni iste'mol qilishni 10% kamaytirish; Xolesterin moddasini iste'mol qilishni kuniga 300 mg. gacha tushirish; Osh tuzini iste'mol qilishni kuniga 5 g.gacha tushirish. Semirib ketish va shu bilan bog'liq bir qator og'ir xastaliklarning oldini olish maqsadida tarkib va energetik qiymati jihatidan organizmning energiya sarfiga barobarlashtirilgan miqdorda ovqatlanish bilan birga, har bir kishi o'z vaznini mo'tadillashtirishga intilishi kerak.

Ovqatlanish tartibi to'g'risida.

Mashhur amerikalik olim P.Bregg o'zining - Ochlikdan keladigan mo'jiza nomli kitobida: Inson zichlab ovqat yeyishdan va ichishdan uyatsizlarcha o'zini tiya olmasligi sababli, taqdir tomonidan unga yashash uchun berilgan muddatning yarmini ham yashay olmasdan o'limga majbur. Hatto hayvonlar ham instinktiv ravishda qanday ovqatni yeyish, nimani ichish, qay tariqa yashash tarzida bo'lishligini sezib, kasallik paytida ovqatlanishdan o'zini tiyadi, faqat o'zlariga foydali narsalarni iste'mol qiladilar. Odamlar esa hazm bo'lishi qiyin bo'lgan ovqatlarni yeb, uning ustidan turli zaharli suyuqliklarni ichadilar. P.Bregg fikricha 99% bemor odamlar noto'g'ri va notabiiy ovqatlanishlari tufayli azob-uqubat chekadilar. Odamlar go'shtli ovqatlar, qand, choy, kofe, alkagolli ichimliklar ichish va mayin tortilgan undan qilingan non kabi mahsulotlarni iste'mol qilib, o'z organizmlarini qay darajada ifloslantirishlarini tushunib etmaydilar.

Ko'pgina kasalliklar organizmning o'zini-o'zi zaharlashi (autointoksikatsiya) tufayli - o'z tanasida parchalangan to'qimalarining badanga qaytadan so'rilishi oqibatida vujudga keladi. Bugungi kunda insonning ovqatlanish muammosini yechishga mutaxassislar uchta asosiy omil: tanasining vazni, tarkibi oqsil, uglevod va yog'lar bilan tenglashtirilgan ovqatlanish tartibi hamda ovqatlarning biologik quvvatliligi nuqtai nazaridan yondoshish zarurligini maslahat beradilar. Inson tanasining me'yoriy vazni uning buyi ko'rsatgichidan 100 raqamini olish va yana Ilova 5-6 raqamini chiqarib tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Yana boshqa bir usulga ko'ra insonning 20-25 yoshdagi vaznini butun umri

davomida saqlab qolish yo‘li bilan me‘yoriy darajaga erishish mumkin. Ovqat qabul qilish oralig‘idagi vaqt 4 soatdan oshmagani ma‘qul. Kechki ovqatni uyquga yotishdan kamida 3 soat oldin iste‘mol qilish lozim. Birinchi suyuq ovqatning harorati +60°C Ikkinchisidiki +55 0 S dan oshmasligi kerak. Ratsional ovqatlanish tartibi to‘g‘risida zamonaviy tibbiyot ilmi quyidagilarni tavsiya qiladi:

Dasturxon atrofiga ochlikni yengilgina his qilgan holda o‘tirish, zichlab ovqat yemaslik, ochlik va chanqoqlik hislarini farqlay bilish. Ba‘zan, ovqat yegandan ko‘ra chanqoqbosdi ichimlik bilan qanoatlanish; ovqatni kunina 3-4 marta iste‘mol qilishga o‘rganish, oraliq ovqatlanish odatidan o‘zini tiya bilish; yaxshisi suv yoki mevalar shirasini iste‘mol qilish bilan chegaralanish; Ertalab, barvaqt tong paytida turganda darrov ovqat yemasdan odatdagi belgilangan vaqtda nonushta qilish;

Asabiylashgan holda dasturxon atrofiga o‘tirmaslik, chunki bunday holat ovqatni ko‘p iste‘mol qilishga sabab bo‘ladi. Ovqatni faqat belgilangan vaqtda va yaxshi kayfiyatni saqlagan holda iste‘mol qilish; imkoniyatiga qarab ovqatlanishdan oldin dush yoki vanna qabul qilish, duo o‘qish, meditatsiya qilish, musiqa tinglash;

Ovqat yeyayotganda hayotiy masalalarni yechish bilan, kitob o‘qish, televizor ko‘rish yoki radio eshitish bilan mashg‘ul bo‘lish tavsiya etilmaydi. Buning o‘rniga faqat ovqat bilan va yoqimli suhbat bilan lazzatlanish; Ovqatlanishda bir vaqtning o‘zida oqsillar (go‘sh, baliq, tuxum) va uglevodlar (non, kartoshka, guruch) kabi mahsulotlarni iste‘mol qilmaslik. Bunday qilinganda ichaklarda achish jarayoni kuchayib, turli gazlar hosil bo‘lishini bilish; Ovqat luqmasini yutishdan oldin kamida 20-30 marta chaynash, - Ikki yalmaq bir yutmaslik, sog‘lom ovqat hazm bo‘lish asosida – ovqatni yaxshilab chaynash yotishini bilish, shoshilmasdan chaynashni, ovqatning ta‘mini sezib va kam miqdorda yeyishni o‘rganish; hind yog‘larining ovqati atiga 8 qoshiq gurunchdan iborat bo‘lganligini yodda tutish;

Sho‘rva, mastava kabi suyuq ovqatlarni haftasiga 2-3 marotabadan ko‘p iste‘mol qilmaslik va bunda suyuq ovqat so‘lak ajratishni talab qilmasligi sababli uning hazm bo‘lishi murakkablashishini bilish; Iste‘mol qilinayotgan ovqat tarkibida hayvon yog‘larining kam miqdorda bo‘lishi yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallanish xavfini kamaytirishga olib kelishini bilish;

Zichlab ovqatlanishdan o‘zini tiyish, bunday qilinganda yegan ovqatning hazm bo‘lishi qiyinlashishini hamda me‘da va ichaklarda yara paydo bo‘lishiga olib kelishini anglash; “Ovqatlanganda oshqozonning 1/4 qismini bo‘sh qoldirish, yengil ochlik his qilgan holda qo‘lni tartish, - qorning ochmay ovqat yengil, qorning to‘ymay ko‘ling artgil” degan xalq maqoliga amal qilish; to‘yish sezgisi 20 daqiqadan keyin paydo bo‘lishini bilish;

Go‘sh, baliq kabi mahsulotlardan tayyorlangan ovqatlarni haftasiga uch martadan ziyod iste‘mol qilmaslik. Oqsillarning tanqisligini yong‘oq, pista kabilar bilan to‘ldirish mumkinligini bilish; Sutni birorta ham boshqa oziqlar bilan aralashtirmasdan, alohida o‘zini ichish; Ovqatni suv bilan birgalikda iste‘mol qilishdan tiyilish, bunday qilinganda me‘da shirasi kam ajralishini bilish; Suvni ovqatdan 15-20 daqiqa oldin yoki 2 soat keyin ichish mumkinligini bilish; Haddan

tashqari issiq yoki sovuq ovqatni yeyish jigar uchun zararli ekanligini bilish; Yangi uzilgan meva va sabzavotlar tarkibidagi shira, tana hujayrasi tarkibidagi (protoplazma) suvga yaqinligini hisobga olib, ularni ko'proq iste'mol qilish; shuningdek meva-sabzavotlarga termik ishlov berishda ularning energetik qiymati 90% kamayishini bilish, ularni pishirish uchun qaynayotgan va yengilgina tuzlangan suvga solish; Pepsi, fanta, kola kabi gazli va shirin ichimliklar ovqat hazm qilishni murakklashtirishi, yog'lar hosil bo'lishini tezlashtirishini bilish; Shuningdek muzqaymoqni iste'mol qilishni chegaralash; Pivo ichimligining tarkibida organizm uchun zararli uglevodlar borligi uchun jigarni ifloslantirishini bilish; Kofe ichimligini ortiqcha iste'mol qilishning foydali emasligini bilish; Inson uchun faqat ovqat eyishgina uning kayfiyatini ko'taruvchi yagona manba emasligini, tanni yayratishning boshqa turlari ham mavjudligini bilish; "Yaxshi oshpaz – salomatlik dushmani, ochlik - eng yaxshi kulinar ekanligini bilish, insonni hudo yaratgan bo'lsa, oshpazni shayton yaratgan degan xalq maqolining mag'zini chaqib yashash;

P.Bregg - Agar sen dasturxondan ochlikni his qilib turgan bo'lsang, demak sen to'ygansan, agar to'yib turgan bo'lsang, demak zichlab ovqat yegansan, agar zichlab ovqat yegan bo'lsang, demak zaharlangansan deb aytganda u haqiqatni bayon qilgan edi.

Ovqatlanishning ahamiyati.

Ovqatda temir manbalari juda ko'p. go'sht, jigar, tuxum sarig'i temirga boy mahsulotlar hisoblanadi. O'simlik mahsulotlaridan suli, grechixa, jo'xori, dukkakli o'simliklar yormalarida, qora nonda va boshqa boshqoqli mahsulotlar tarkibida ko'p bo'ladi. Shuningdek, olma, shaftoli, anor va boshqa mevalarda ham temir miqdori ko'p bo'ladi. Kunlik ovqatlanish tartibiga go'sht, baliq va oqsilga boy mahsulotlarni kiritish foydalidir. Sabzavotlar, mevalar, ko'katlar ovqatlanishda muhim o'rin tutadi, chunki organizmga yaxshiroq so'rilishi va o'zlashtirilishi uchun A, S va boshqa vitaminlar kerak bo'ladi.

- go'sht, parranda, baliq mahsulotlari va jigar;
- nonushtaga-vitaminlar bilan boyitilgan boshqoqli mahsulotlar;
- sabzavot va mevalar;
- yangi ko'katlarni iste'mol qilish foydali;
- ovqatlanish vaqtida choy ichishdan saqlanish lozim, chunki choy tarkibida bo'ladigan tanin moddasi temir so'rilishiga to'sqinlik qiladi.

Yana bir to'sqinlik qiluvchi omil bug'doy unining kepagi va jigar rang guruch tarkibida uchraydigan oliy kislotasi bo'lishi mumkin. Ovqat tarkibidagi temirning so'rilish chegarasi sutkasiga 2 mkgni tashkil etadi. Kuniga katta yoshdagi har qanday kishi jinsidan qat'iy nazar 1 mg temirni yo'qotadi. Lekin ayollar hayz vaqtida, homiladorlik, tug'ruq va emizikli davrida nisbatan ko'p temir miqdorini yo'qotishadi. Shuning uchun bu davrlarda ularning temirga bo'lgan ehtiyoji minerallar bilan to'yingan to'laqonli ovqatlanish tartibiga rioya qilganda to'la qoplanmaydi. Buning natijasida temir tanqisligi rivojlanadi va bu ovqatlanish tartibini o'zgartirishga emas, balki dori preparatlari bilan davolashga asos bo'ladi. Homiladorlik, tug'ruq va emizikli bo'lgan vaqtda organizm 700-1000 mg temirni

yo'qotadi, u bu zahirani 2-3 yil davomidagi qayta to'ldirib olishi mumkin. Bu vaqtdan oldinroq homiladorlik boshlanib qolsa albatta anemiya rivojlanadi.

Temir tanqisligi anemiyasining davolashda temir preparatlari qo'llanadi. Hozirgi vaqtda bir qator tarkibida temir bo'lgan dori preparatlari mavjud: temir laktati, gemostimulin, feramid, ferrotseron, ferroleks, tardiferon va boshqalar. Temir tanqisligi anemiyasini asosan ichga qo'llanadigan temir preparatlari bilan davolash zarur. Ularni nahrga yoki ovqatlanishdan 1 soat oldin yoki ba'zi holatlarda ovqatlanishlar orasida ichish maqsadga muvofiqdir, bu temirning organizmga so'rilishini osonlashtiradi. Bundan tashqari askorbin kislotsini qo'llash ham yaxshi natija beradi, chunki u temir preparatlari bilan birgalikda metallning tez o'zlashtirilishini ta'minlaydi.

O'zbekistonda faqat birinchi navli un boyitiladi, shuning uchun aynan mana shu undan tayyorlangan non sizning salomatligingiz uchun foydali hisoblanadi.

Choy va qahva ovqatdagi temir moddasining 70-100 foizini o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, shuning uchun ovqat paytida yoki ovqatdan so'ng shu zahoti choy ichmang, 30 daqiqa kutib turing! Choy o'rnini sharbat, kompot, qaynatilgan suv yoki ma'danli suv bosishi mumkin.

Temir tanqisligi anemiyasi va uni oldini olish

Anemiya (kamqonlik) deganda qonda gemoglobinning umumiy miqdori pasayishi, ko'pincha qon hajmi birligida konsentratsiyasining kamayishi tushuniladi. Qondagi umumiy gemoglobin darajasining norma 119-130 gG'l bo'lgani holda anemiyada 111,0 gG'l va undok pastrok pasayib ketishi kuzatiladi.

O'zbekistonda temir tanqisligi anemiyasini oxirgi 10-15 yil ichidagi kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, bolalar va o'smirlar orasida uning tarqalishi 25-88 foizgacha etar ekan, kasallikka chalinish xavfi ko'proq 1-2 yoshgacha bo'lgan bolalarda, o'smirlarda va homilador ayollarda kuzatiladi.

Organizmdagi umumiy temir miqdorining 60 foizi ertrotsitlarning gemoglobinida to'plangan, u kislorodning bog'lanishida va uni butun organizm bo'ylab tarqatishda ishtirok etadi. Shuning uchun, uning organizm tarkibidagi kamayishi eritrotsitlar gemoglobin etishmovchiligi va gipoksiyaga (hujayralarga kislorodning kerakli miqdorda etib bormasligi) olib keladi.

Anemiyadan aziyat chekadigan bolalar odatda jismoniy va aqliy rivojlanish borasida o'z tengqurlaridan orqada qoladilar, ular tez-tez xastalanib turishlari mumkin.

Agar ayol kishi homiladorlik paytida anemiya dardiga yo'liqsa, u vazni etarli bo'lmagan zaif bolani dunyoga keltirishi mumkin, bu esa kichkintoy uchun xatarlidir. Ayrim hollarda anemiya onalar o'limiga olib kelishi ham mumkin. Bu bizni tashvishga solmay qo'ymaydi. Bizning O'zbekistonda homilador ayollarning 80%, tug'ish yoshdagi ayollarning 60% va 57% bolalar anemiyadan aziyat chekishmoqda.

Anemiyada kuzatiladigan simptomlar:

- teri qatlami va ko'rinib turgan shilliq qavatlarning rangsizligi;
- bosh aylanishi, behollik;
- tirmoqning yupqalashishi va sochning sinuvchanligi;

- ishtaha kamayishi, ta'm buzilishi paydo bo'ladi (bolalar bo'r, kesak eyishadi);
- og'ir hollarda-nafas etishmasligi, yurakning tepa qismida sistolik shovqin;
- jigar va qorataloq o'lchamining kattalashishi.

Nazorat uchun savollar:

1. Insonning hayotiy faoliyatiga ovqatlanish qanday ta'sir qiladi?
2. Ratsional va betartib ovqatlanishga ta'rif bering.
3. Inson noratsional ovqatlanish natijasida qanday kasalliklarga chalinadi?
4. Tarkib jihatidan muvozanatlashgan ovqatlanish deganda siz nimalarni tushunasiz?
5. Vitaminlarning inson hayotidagi rolini so'zlab bering.
6. Mikroelementlarning fiziologik roli haqida siz nimalarni bilasiz?
7. Turli oziq ovqatlarning o'zaro mosligini ta'minlash haqida nimalarni bilasiz?

MAVZU: № 14 KOMPYUTER VA TELEFONLARNING ORGANIZM UCHUN ZARARLI OQIBATLARI.

Reja:

1. Komp'yuter viruslari haqida va ularning turlari.
2. Telefonning insonga ta'sir darajasini qanday olchash mumkin? Buning uchun butun dunyoda SAR korsatkichidan foydalaniladi.
3. Komp'yuter qanday kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin?
4. Mobil telefonni inson salomatligiga ta'siri.
5. Mobil telefonlarning bolalar uchun zarari.

Tayanch so'z va iboralar: virus, SAR, nurlanish, ta'sirlanish, tunnelli sindromi.

Bugungi kunda mobil telefondan foydalanmaydigan odamni tasavvur qilishning iloji yo'q. Uyali telefon – bu bugungi kunda deyarli hamma: bolalar, o'spirinlar, kattalar va qariyalarda mavjud bo'lgan aloqa vositasidir. Uyali telefon tashqi dunyo bilan aloqa vositasidir. Ammo shu orqali bir necha soniya ichida ham siz butun umr davolanadigan kasalliklarga duchor bo'lishingiz mumkin. Shuning uchun har bir inson uyali telefonning inson salomatligi va hayotiga ijobiy va salbiy ta'sirini bilishi, telefondan qanday qilib to'g'ri foydalanishni va qaysi vaqt oralig'ida foydalanishni bilishi kerak.

Birlashgan Millatlar Tashkilotining Savdo va taraqqiyot bo'yicha konferentsiyasi (UNCTAD) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, Saudiya Arabistoni uyali aloqa foydalanuvchilarining ulushi yuqori bo'lgan ko'rfaz mintaqasi mamlakatlari orasida birinchi o'rinda turadi. Ko'rfazdagi mamlakatlarda Ummon ikkinchi, Quvayt va BAA uchinchi o'rinni egallaydi. Dunyo miqyosida milliardlab odamlar mobil telefonlardan foydalanganliklari sababli, sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadigan holatlarning ozgina ko'payishi uzoq vaqt davomida sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kuniga uyali telefon qo'ng'iroqlari sonidan

tashqari, har bir qo'ng'iroqning davomiyligi va odamlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqti sog'liq bilan bog'liq xavfni oshiradigan muhim omillardir.

"Smartfon paydo bo'lishi bilan giyohvandlikning yangi dinamikasi paydo bo'ldi", deydi germaniyalik narkomaniya tadqiqotchisi Bert te Uayldt. O'ylab ko'raylikchi telefon bizga xizmat qilayaptimi yoki biz telefongami? Telefon bizning ehtiyojlarimizni qondiryaptimi yoki biz telefon uchun zarur ehtiyojlarni qondiryapmizmi? Telefonsiz o'zimizni qancha vaqt tasavvur qila olamiz? Keling quyida mobil telefonlarimizning bizga qay darajada ta'sir etishi haqida o'ylab ko'raylik.

Ko'rishga ta'sir qilish

O'tkazilgan so'rovnomalar shuni ko'rsatadiki, foydalanuvchi o'rtacha har 6 daqiqada bir marta smartfon ekraniga qaraydi va bu ko'rsatkich yil sayin ortib bormoqda. Shifokorlarning ta'kidlashicha, bitta kichik narsada (smartfon, planshet) uzoq vaqt konsentratsiya qilish ko'zning charchashiga olib keladi va kelajakda bu yanada jiddiy muammolarning rivojlanishini kuchaytirishi mumkin. Ekran o'lchamlari qanchalik kichik bo'lsa, shrift shunchalik kichik bo'lsa, ko'zlarga yuk katta bo'ladi. Displey o'lchamlari kichik bo'lgan smartfonlardan uzoq vaqt foydalanish, ayniqsa o'qish paytida, kattalar va bolalarning ko'rish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Smartfonlar chiqaradigan ko'k nur ko'zning to'r pardasiga zarar yetkazishi va hatto ko'rlikka olib kelishi mumkin. Germaniya Federal xavfsizlik va mehnatni muhofaza qilish institutidan liljana Udovichich huddi shunday xulosaga keladi. Uning so'zlariga ko'ra, ko'k nur zararli ta'sirga ega deb taxmin qilgan, ba'zi tadqiqotlar uchun kalamushlar juda yuqori yorug'lik intensivligiga ega ya'ni - 30000 lyuksgacha. "Menimcha, bu juda yuqori, chunki oddiy ofis sharoitida biz ko'z uchun yorug'likni o'lchasak 250 lyuks», - deydi Udovichich.

«Scientific Reports» jurnalidagi maqolada AQShning Toledo universiteti jamoasi smartfonlar va kompyuterlarning displey nuridagi ko'k komponent ko'rlikka olib kelishi mumkinligini aniqlamoqchi bo'lgani va tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, qisqa to'lqinli yorug'lik ko'zning nurga sezgir hujayralarida toksik molekulalarni ishlab chiqarishi aniqlangani haqidagi ma'lumotlar berilgan. 22 dan 40 yoshgacha bo'lgan ikki britaniyalik ayol bir xil odat tufayli bir necha oy davomida vaqtincha ko'rlikka duchor bo'lganligi aytiladi. Ikkalasi ham tunda faqat bitta ko'z bilan karavotda smartfonlarini tekshirar, ikkinchisi esa yostiq bilan yopilgan edi. Yorug'likdagi bu farq assimetriya va ko'rish qobiliyatini yo'qolishiga olib keldi, deb xabar bergan Britaniyaning Daily Independent nashri. Ushbu muammoni oldini olish uchun ekranni ikki ko'z bilan ko'rishni unutmang. Lekin televizorlar, noutbuklar, telefonlar, planshetlar yoki o'yinchoqlarga o'rnatilgan LED displeylarining yorug'lik intensivligi Protection da ishlatilgan maksimal intensivlikning o'n foizidan kamini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda, odatdagi foydalanish bilan ko'zga hech qanday xavf tug'dirmaydi.

Agar kechqurun uhlash uchun smartfonga uzoq vaqt qarasad, uxlash yana ham qiyinroq kechadi. Odatda esa uyqudan oldin uyali telefondan ko'proq foydalanamiz. Masalan, do'stlar bilan ijtimoiy tarmoqdagi xabarlarini tekshiramiz, xabarlarini o'qiyamiz va suhbatlashamiz. Olimlar bunday qilmaslikni maslahat

berishadi. Chunki smartfon displeyi yorug'idagi ko'k nur ko'zga jiddiy zarar yetkazmasa ham, u uyquni buzadi. Chunki: "Uyqu uchun zarur bo'lgan melatonin gormoni ajralishi isbotlangan", deydi Udovichich. Va bu muammo: melatonin bizni kechqurun charchatadi, odatda bu gormon qorong'ida ajralib chiqadi. Ammo Udovichich mobil telefonisiz qolishni istamagan va doimiy yaxshi uxlashni xohlaydigan har bir insonga maslahat beradi: "Smartfonning tungi rejimini yoqish tavsiya etiladi". Ba'zi qurilmalar ko'k nurning ulushini kamaytirish va shu tariqa melatonin chiqishiga xavf tug'dirmaslik imkoniyatini taqdim etadi.

Eshitish qobiliyatiga ta'siri

Doimiy shovqin bizning quloqlarimizga qanday ta'sir qiladi? Bizdagi ushbu ma'lumotlar smartfonlarning o'zi haqida emas, balki eshitish vositasi bilan audiolarni tinglash haqida. Audio eshitish vositasining faol foydalanuvchilarini metroda, ko'chada, kafeda ko'plab topishimiz mumkin. Shunisi e'tiborga loyiqki, metro va avtobusdan foydalanadigan odamlar tashqi shovqinlar tufayli ovozni maksimal darajada yoqishadi, bu usul esa biz uchun juda xavflidir. Eshitishning buzilishi ichki quloqdagi soch hujayralari vayron bo'lganda paydo bo'ladi. Ovozni idrok etish uchun bizning quloqlarimiz avvalo ovozni qabul qilib, ichki quloqqa uzatadi. Koklea ichidagi soch hujayralariga tovush ta'sir qiladi va o'z navbatida stimulyatorni eshitish asab tolasiga o'tkazadi. Ovoz qanchalik baland bo'lsa, soch hujayralariga beriladigan tovush bosimi shunchalik yuqori bo'ladi. 50 dB atrofida shovqin darajasining pastidan normalgacha, bizning soch hujayralarimizda hech qanday o'zgarish bo'lmaydi - ular barqaror bo'lib, tik turishadi. Doimiy shovqin yoki juda baland musiqa bilan hujayralar bir-biriga yaqinlashadi, bir-biriga yopishadi, ammo biroz tanaffusdan keyin qayta tiklanishi mumkin. Juda baland tovushlar qaytarib bo'lmaydigan zarar etkazadi. Eng yomon holatda, sezgi hujayralari ishlamay qoladi yoki uzilib qoladi va akustik signallarni esa miyaga to'g'ri yetkazib bo'lmaydi. Ichki qulog'imizdagi soch hujayralari endi o'smay qoladi. Bu degani, oxir-oqibat, eshitishning jiddiy zararini to'xtatish mumkin emas. Agar siz eshitish qobiliyati haddan tashqari ta'sir qilish natijasida zarar ko'rishi mumkin bo'lgan odamlar guruhiga mansub bo'lsangiz, har qanday holatda eshitish uskunalari himoyalash vositasini ishlating, juda baland tarzda musiqa tinglamang.

Smartfonlarning tana a'zolariga ta'siri

Smartfonlar displey va klaviaturani birlashtiradi. Ushbu birlik uchun aslida bir vaqtning o'zida tananing barcha sohalari uchun maqul holatni topishning iloji yo'q, - deydi Patricia Tegtmeier, Germaniya Federal Xavfsizlik va Sog'liqni Saqlash Institutidan. U va uning jamoasi 2007 yildan 2016 yilgacha o'tkazilgan 41 ta tadqiqotni baholashdi va shunday xulosaga kelishdi: "Agar smartfon juda intensiv va doimiy ravishda ishlatilsa, mushak-skelet tizimining buzilishi xavfi ortishi mumkin". Bo'yinning ochiq holati tufayli bo'yin tarangligidan tashqari, kichik displeylarda tez-tez takrorlab yozish bilak va bosh barmoqlarda tendinit xavfini oshiradi. "Lancet" jurnalida nashr etilgan Granada universiteti kasalxonasi tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda to'rt yil oldin mobil telefonda olti soat yozgandan so'ng, ikki bosh barmog'idagi tendinitni davolash kerak bo'lgan ispaniyalik bemor haqida xabar berilgan edi. O'sha paytda shifokorlar yangi kasallik "WhatsAppitis"

haqida gapirishgan. «Sensorli ekranli qurilmalar odatda qisqa muddatli foydalanish uchun foydalidir. Agar siz uzunroq matnlarni yozmoqchi bo'lsangiz, tashqi klaviaturadan foydalanishingiz kerak», - deydi Germaniyalik olim tadqiqotchi Tegt Mayer. Smartfonni bir qo'lda ushlab turish o'rniga, ikkala qo'lingizni ham ishlatishingiz mumkinligini unutmashimizni ham eslatadi"

Barmoqlar: Keraksiz shaxslarga SMS yuborish, telefon klaviaturasida harakatlanuvchi barmoqlar tendonitni keltirib chiqarishi mumkin, ayniqsa bosh barmoqda. Xuddi konsol geypadida bo'lgani kabi, shu imo-ishorani soatlab qayta-qayta takrorlash bizning barmoqlarimiz uchun foydali emas, umuman uyali telefonlar va ekranlardan ortiqcha foydalanish ko'zning linzalariga ta'sir qiladi va miopiyani kuchaytiradi.

Bo'yin: Ushbu muammo ayniqsa o'spirinlarga tegishli. To'liq o'sishda oldinga egilib turish juda yomon va bo'yin sohasidagi zo'riqish yoki kontrakturalar bilan bog'liq, og'riqni keltirib chiqarishi mumkin. Yomon holat bilan ushbu muammoning ko'payganini payqagan shifokorlar buni "matn bo'yin" deb nomlashdi.

Xotira: Uyali aloqa vositalarining inson xotirasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi haqida hech o'ylab ko'rganmisiz? Biz buni aniqlash uchun kichik tadqiqotlar o'tkazdik va har xil yosh toifalarda hamda uyali aloqa abonentlari bo'lgam.

Elektromagnit nurlanishning inson miyasiga salbiy ta'siri. Miya to'qimalarining isishi.

Bunday isitish miya hujayralarida xromosoma o'zgarishlarining shakllanishiga, ularning mutatsiyasiga va natijada miya shishi paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shotlandiyalik olim Uilyam Styuart bunday nazariyani isbotlashga kirishdi. U yomg'ir qurtidagi elektromagnit to'lqinlar ta'siri ostida oqsilning tuzilishi o'zgarganligini aniqlay oldi. Uilyam Styuartning fikriga ko'ra, radio to'lqinlari ta'sirida inson miyasi mikroto'lqinli pechda ovqat singari qizib, eriydi. Bunday gipoteza, albatta, ro'y beradi, ammo uning dalillari barcha mobil telefon foydalanuvchilarini boshqa abonentlar bilan doimiy aloqani rad etishga ishontirish uchun juda zaifdir. Uyali aloqa minoralari joylashgan ko'chalarning aksariyat aholisi ushbu mahalla haqida xavotirda. Ularning ba'zilar uylari yaqinida xuddi shunday inshoot o'rnatilgandan so'ng, ularning salomatligi va sog'lig'i yomonlashganini da'vo qilmoqda. Ba'zilar hatto bunday joylarda adashgan hayvonlar yana ham ko'payishni boshlaganini aytadilar. Ushbu bayonotlarning barchasi ilmiy asosga ega bo'lishi yoki umumiy vahima namoyon bo'lishi mumkin. Aslida radiatsiya paydo bo'ladi, ammo davlat bunday nurlanish standartlarini aniq tartibga soladi. Bundan tashqari, bizning mamlakatimizda radiatsiya darajasi boshqa Evropa mamlakatlariga qaraganda kamroq. Ammo ko'plab olimlar uyali aloqa inson salomatligi va hayotiga haqiqiy xavf tug'diradi, deb ta'kidlaydilar. Ko'pgina mamlakatlarda uyali telefonning tanamizga, ichki organlarga - yurak, miya, reproduktiv organlarga ta'siri bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Rossiyalik olimlar, shuningdek, mobil telefonning inson sog'lig'iga ta'sirini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar olib bormoqdalar. Biz elektromagnit nurlanish saraton kasalligining paydo bo'lishiga hissa qo'shadi, deb qo'rqamiz, ammo bunga aynan mobil telefon hissa qo'shayotgani to'g'risida aniq tasdiq yo'q.

Elektromagnit to'lqinlarning zararli tomonlari va xususan ularning miya saratoni bilan bog'liqligi bir necha tadqiqotchilar guruhlaridan tomonidan tahlil qilindi. So'nggi tadqiqot Amerika tadqiqot dasturi – Milliy Toksikologiya Dasturidir. Oxirgi natijalarda olimlar kalamushlarda miya va yurak saratonlari sezilarli darajada ko'payganini, turli kuchlarning kuchli to'lqinlariga duch kelganligini tushuntirishdi. Uyali telefonlar radio chastotali energiyani chiqaradi, bu ionlashtirmaydigan elektromagnit nurlanishning bir turi bo'lib, uni telefonga yaqin bo'lgan to'qimalar o'zlashtirishi mumkin.

Uyali telefonlardan foydalanish natijasida miya shishi xavfi aniqlanmagan bo'lsa-da, mobil telefonlardan foydalanishning ko'payishi va 15 yildan ortiq vaqt mobaynida mobil telefonlardan foydalanish uchun ma'lumotlarning etishmasligi mobil telefonlardan foydalanish va miya saratoni xavfini yanada chuqurroq o'rganishga majbur qiladi. Xususan, so'nggi paytlarda yoshlar orasida mobil telefonlardan foydalanish mashhur bo'lib, JSST ushbu guruh bo'yicha keyingi tadqiqotlarni olib bordi va hozirgi vaqtda RF maydonlarining sog'liqqa ta'sirini barcha o'rganilgan so'nggi nuqtalargacha o'rganilmoqda. Daniyadagi kohort tadqiqotida 358,000 dan ortiq uyali telefon abonentlarining hisob-kitob ma'lumotlari Daniyaning saraton kasalligini ro'yxatga olish kitobidagi miya shishi bilan bog'liqligiga asoslangan. Tahlillar uyali telefondan foydalanish glioma, meningioma yoki akustik neyrom bilan kasallanish o'rtasida, hatto 13 yoki undan ortiq yil davomida uyali aloqa abonentlari bo'lgan odamlar o'rtasida hech qanday bog'liqlik yo'qligini aniqladi.

Olimlar mobil telefonlardan foydalanishning sog'liqqa salbiy ta'siri, shu jumladan miya faoliyati, reaksiya vaqtlari va uyqu rejimidagi o'zgarishlar haqida xabar berishdi. Ushbu topilmalarni tasdiqlash uchun ko'proq tadqiqotlar olib borilmoqda. Uyali telefonlar ba'zi tibbiy asboblarga (shu jumladan, yurak stimulyatori, implantatsiya qilinadigan defibrilator va ba'zi eshitish vositalariga) juda yaqin ishlatilganda, ularning ishlashiga xalaqit berish ehtimoli mavjud. Shuningdek, uyali telefon signallari va samolyot elektronikasi o'rtasida shovqin ehtimoli mavjud. Ba'zi mamlakatlar parvoz paytida samolyotlarda uyali telefonni litsenziyalashgan, albatta telefonning chiqish quvvatini boshqaradigan tizimlardan foydalangan holda.

Bolalarda kattalarnikiga qaraganda, uyali telefonlardan miya saratonini rivojlanish xavfi katta. Ularning asab tizimlari hali ham rivojlanmoqda va shuning uchun saratonni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan omillarga nisbatan zaifroq. Uyali telefonlar tomonidan chiqariladigan radiochastota (RF) maydonlariga ta'sir qilish, odatda, tayanch stantsiyalarnikidan 1000 baravar yuqori va har qanday nojo'ya ta'sirning telefonlar ta'sirida bo'lishi ehtimoli yuqori bo'lganligi sababli, deyarli faqat mobil telefonlarning mumkin bo'lgan ta'sirlari bo'yicha tadqiqotlar olib borildi.

Gadjetlarning xotiramizga ta'siri

Uyali aloqa vositalari va gadjetlarni inson salomatligiga ta'sirini to'liqroq o'rganish uchun tadqiqotlar o'tkazib kelingan. Namangan Davlat Universiteti Biotexnologiya fakulteti Biologiya yo'nalishi talabalari o'rtasida fiziologiya kafedrasida dotsenti Mamajonov Muxtorjon ustoz boshchiligida gadjetlarning uyali

aloqa telefonlarining inson xotirasiga ta'sirini o'rganish uchun tadqiqot o'tkazdik. Bu tadqiqotimizning asosiy mohiyati uyali aloqa vositalaridan foydalanadigan va foydalanmaydigan talabalarning xotirasidagi farqni aniqlashdan iborat bo'ldi. Tadqiqot uchun eshituv xotirasini tekshirish metodidan foydalandik va natijalar shuni ko'rsatdiki zamonaviy texnika vositalaridan doimiy foydalanadigan talabalar xotirasi foydalanmaydigan talabalarinkidan 15 % ga farq qilganini guvohi bo'ldik. Bu jarayonni biz shunday ifodalashimiz va xulosa chiqarishimiz mumkin. Insonlar telefonga bog'langan holda o'z xotirasidan emas, balki telefon xotirasidan foydalana boshlaydi, oddiy telefon raqamlarini saqlashdan tortib muhim axborotlarni saqlashni ham misol keltira olamiz. Va bu jarayon muayyan davom etishi orqali inson o'zining xotirasiga ziyon yetkaza boradi. Bilimlarni takrorlamaslik, ijtimoiy tarmoqlardan muayyan foydalanishlik natijasida inson jamiyatdan chetlashadi. Afsuski, bu ommalashayotgan hattoki shartsiz refleks holiga aylanayotgan jarayon barchamiz uchun achinarli holatdir. Insonlar taxminan maksimal darajada bir kunda 3-4 soat vaqtini smartfonlar uchun sarflaydi. Tadqiqot davomida bu jarayon yoshga ham bog'liq ravishda o'zgarishi mumkin degan xulosaga keldik. Lekin bu xulosalarning barchasini jamlaganda uyali aloqa vositalaridan, smartfonlar, gadjetlar, kompyuterlar va noutbuklardan ham foydalanmaslikka emas, balki biz va texnik vositalar o'rtasidagi muvozanatni ushlay bilishimiz, texnik qoidalarga rioya qilishimiz kerak.

Biz tashvishlanishimiz kerakmi?

Agar siz telefon orqali qo'ng'iroq qilmasangiz, mobil telefondan zarar bormi? Xalqaro tashkilotlar ushbu masalani o'rganib chiqishdi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tarkibiga kiruvchi Xalqaro Saraton kasalligini tadqiq qilish agentligi (IARC) olimlarni, shu jumladan uyali aloqa kompaniyalari bilan moliyaviy aloqalari bo'lganlarni, shu jumladan simsiz qo'l asboblarining nurlanishiga oid barcha tegishli ma'lumotlarni ko'rib chiqish uchun birlashtirdi. Uyali telefonlar. Ushbu turdagi radiatsiya radiochastota-elektromagnit nurlanish (RF-EMR) deb nomlanadi, shuningdek mikroto'lqinli nurlanish deb ham ataladi. IARC xulosasiga ko'ra, dalillar ushbu radiatsiya "odam uchun kanserogen bo'lishi mumkin" degan xulosaga keldi va uyali telefonlar xavfli yoki ular xavfsiz degan xulosaga keladigan tadqiqot dalillari yetarli emas edi. Har holda, JSST uyali telefonlarni 2B sinf agentlari deb tasniflaydi. Bu shuni anglatadiki, telefonlar odamlar uchun kanserogen bo'lishi mumkin. U faqat tergov komissiyasidan kimdir telefonlarning zararlanishiga rozi bo'lgan, kimdir buni qabul qilmaganligini aytadi. 2011 yilda Xalqaro Saraton tadqiqotlari agentligi (IARC) ham uyali telefonlarning radiatsiyasini ehtimol kanserogen deb tasnifladi, demak, kanserogenlik xavfi "bo'lishi mumkin", shuning uchun mobil telefonlardan uzoq muddatli va og'ir foydalanish bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish kerak. Ma'lumot uchun: 2B guruhiga shuningdek, kofe, DDT, benzin, xloroform va boshqalar kabi kanserogen moddalar kiradi.

Siz hech qachon uyali telefoningiz qo'llanmasidagi nozik nashrlarni o'qiganmisiz? Barcha qo'llanmalarda uyali telefonni qulog'ingiz yonida ushlamaslik kerak deb ogohlantirilgan, ammo qanchamiz haqiqatan ham uyali telefon bilan ma'lum masofada turib gaplashamiz? Ham olimlardan, ham ommaviy

axborot vositalaridan uyali telefondan foydalanish o'smaning rivojlanishi bilan bog'liq degan xavotirlar mavjud.

Italiyada sud qarori aprel oyida ancha shov-shuvga sabab bo'ldi. Bir odamga og'riq va azob-uqubatlar uchun kompensatsiya berildi, chunki uning boshida miya shishi o'sgan. Sudyalar saraton va uning oqibatlarini kasb kasalligi deb baholadilar - erkak o'z ish beruvchisi uchun kuniga bir necha soat uyali telefon ishlatgan. Radiatsiyadan himoya qilish federal idorasi (BfS) xodimi Gunde Zigelberger: "Agar bizda xalqaro chegara qiymatlariga rioya qilinsa, smartfonlardan foydalanish saraton kasalligini keltirib chiqarishi mumkinligi haqida bizda hech qanday dalil yo'q." Tadqiqotlar hali to'liq aniqlik kiritish imkoniga ega emas, chunki o'smalar uzoq vaqt davomida rivojlangan. "Ammo har yili kasalliklarning ko'payishini ko'rayotganimizda, biz aniqroq ma'lumotga ega bo'lamiz. "Yana bir uzoq muddatli tadqiqotlar boshlandi: "Kosmos" deb nomlangan tadqiqotlar doirasida Evropaning beshta davlatida 290 mingta uyali aloqa foydalanuvchilari o'n bir yil davomida tibbiy tekshiruvdan o'tdilar. Birinchi natijalar hali kutilmoqda.

Uzoq muddatli foydalanishga oid noaniqliklar tufayli Zigelberger imkon qadar kamdan-kam hollarda uyali telefonni boshingizga ushlashni tavsiya qiladi. Eshitish vositasi yoki karnay funksiyasi yaxshi alternativ hisoblanadi. Shuningdek, ulanish sifatini ko'rib chiqishga arziydi. "Agar qabul yaxshi bo'lsa, u holda tayanch stantsiya uyali telefonning uzatish quvvatini ming baravar kamaytiradi va radiatsiya ta'siri kamayadi."

Smartfonda qanday bakteriyalar mavjud? Ammo sizni kutayotgan so'nggi xavf bakteriyalardir. Bilasizmi, smartfoningizning tanasida umumiy hojatxonaga qaraganda 18 barobar ko'proq bakteriya yashaydi. Surrey universiteti tadqiqotchilari o'rtacha smartfon yuzasida oddiy E. coli-dan xavfli Staphylococcus aureusgacha bo'lgan juda xavfli organizmlar yashayotganligini aniqladilar. Ushbu patogen juda xavfli, chunki u ko'plab antibiotiklarga chidamli bo'lib, furunkuloz, pnevmoniya, meningit va hatto sepsisga olib kelishi mumkin. Sinovlar shuni ko'rsatdiki, o'rtacha hisobda uyali telefon umumiy hojatxonani yuvish dastagidan 18 barobar ko'proq bakteriyalarni o'z ichiga oladi. Siz hech qachon smartfoningizni tozaladingizmi? Esingizda bo'lsa, gadjetingiz toza ko'rinishga ega bo'lsa ham, bu unda bakteriya yo'q degani emas, chunki siz smartfoningizni hamma joyda va doim ishlatasiz.

Psixologik omil

Kaliforniya shtati universiteti psixologi Larri Rozenning so'zlariga ko'ra, bizning xatti-harakatlarimizga smartfonlar katta ta'sir ko'rsatadi. O'zining ishida u ishtirokchilar (kollej o'quvchilari) ularning telefonlariga necha marta qaraganini aniqlash uchun ilovadan foydalangan. O'rtacha ular kuniga telefonlariga qariyb 60 marta qarashadi, har seans taxminan 3-4 daqiqa davom etadi, bir kunda jami 220 daqiqa! Muallif, telefonni tomosha qilish uchun sarflagan bu vaqt bizning atrofimizdagi atrof-muhitga bo'lgan e'tiborimizga ta'sir ko'rsatishi va kundalik hayotimizga xalaqit berishi mumkin degan xulosaga keladi

Bundan tashqari, ikkinchi tadqiqot shuni ko'rsatdiki, bir qator savollarga javob berish uchun Internetdan foydalanishni kutgan odamlar ma'lumotni yodlash va eslab qolish uchun kam harakat qilishdi. Har qanday "aqlli" qurilmalarda ijobiy

va salbiy tomonlar mavjud va bu birinchi navbatda bolalarga tegishli. Bolalar tezda telefon va planshetlarga o'rganib qolishadi va ularni chalg'itishi o'ta muammoli bo'lib, ko'pincha haddan tashqari holatlarga murojaat qilishlari kerak - shart qo'yish yoki gadjetni majburan ulardan olib qo'yish.

Zamonaviy qurilmalarning yosh bolalarga yani kelajak avlod uchun psixo-emotsional holatiga ta'siri qanday? Agar ilgari bu muammo Amerika jamiyati uchun dolzarb bo'lgan bo'lsa, endi uni Rossiyaning har bir shahrida izlash mumkin hamda bu muammolar bizning yurtimizda ham dolzarb ahamiyat kasb eta boshladi. Bu psixologlar, psixiatrlar va nevrologlar gapiradigan 1-sonli muammo, chunki bolalar nutqining rivojlanishi ham kechikadi. Ota-onalar farzandlarini turli xil asbob-uskunalar bilan juda erta ta'minlashi bu muammoni yanada kuchaytiradi. Bu aqlli qurilmalardan foydalanishni to'liq cheklash kerak degani emas. Darhaqiqat, siz bolangizga texnologiyadan foydalanish imkoniyatini berishingiz kerak, shunchaki bolaning texnologiya bilan ishlash vaqtini sozlashingiz kerak. Ikki yoshdan boshlab bolalarda tobora faolroq kuzatilayotgan nutq rivojlanishining sustlashishi, 4 yoshida bu psixo-nutq rivojlanishining sustlashishiga, so'ngra aqliy rivojlanishining sustlashishiga olib keladi. Eng yomon holatda, smartfondan tez-tez foydalanish autistik xususiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin: bunday tashxis qo'yilgan bolalar o'z tengdoshlari bilan muloqot qilishni xohlamaydilar, ularga jamoaga ehtiyoj sezilmaydi va oxir-oqibat ular injiq va histerik bo'lishni boshlaydilar. Yuqorida tavsiflangan xayoliy tebranish telefoni sindromi ta'sirining oqibatlari va natijalari, bu shunday nomlangan. Agar siz buni his qilgan bo'lsangiz, bilingki, tibbiyot uni obsesif kompulsiv kasallikning bir tarmog'i deb biladi. U erda siz o'zingizning telefoningiz qo'ng'iroq ohangini yoki kiruvchi xabar haqida signalni eshitganingizda, xayoliy qo'ng'iroq sindromiga kirishingiz mumkin. Shuningdek, nomofobiya deb ataladigan smartfonga bog'liqlik, ya'ni mobil telefonisiz qolish qo'rquvi hisoblanadi. O'zini suratga olish odati, aynan smartfonlar paydo bo'lishi sababli, bilvosita foydalanuvchining o'zini o'zi baholashini belgilaydi. Oxir oqibat, ushbu barcha psixologik omillar vaziyatga qarab har xil ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'pgina ota-onalar uchun chaqalog'ining uyali telefoni uning xavfsizligi va xotirjamligining kafolati hisoblanadi. Axir, "uyali telefon" tufayli bola otasi va onasining doimiy nazoratida. Biroq, chaqaloqning sog'lig'i birinchi o'rinda turishi kerak. Bolaga mobil telefon sotib olishni iloji boricha kechiktirish maqsadga muvofiqdir. Sotsiologlarning fikriga ko'ra, uyali telefondan foydalanish uchun eng mos yosh - bu o'n yosh. Ayni paytda bolalar telefon kabi mas'uliyatli narsaga ozmi-ko'pmi ruhiy jihatdan tayyor.

Uyali telefonlardan foydalanish natijasida miya shishi xavfi aniqlanmagan bo'lsa-da, mobil telefonlardan foydalanishning ko'payishi va 15 yildan ortiq vaqt mobaynida mobil telefonlardan foydalanish uchun ma'lumotlarning yetishmasligi mobil telefonlardan foydalanish va miya saratoni xavfini yanada chuqurroq o'rganish uchun kafolat beradi. Xususan, so'nggi paytlarda yoshlar orasida mobil telefonlardan foydalanish ommalashganligi va shuning uchun umr ko'rish ehtimoli uzoqroq bo'lganligi sababli, JSST ushbu guruh bo'yicha keyingi tadqiqotlarni olib bordi va hozirgi vaqtda radioaktiv maydonlarning sog'liq uchun barcha o'rganilgan so'nggi nuqtalarga ta'sirini baholamoqda.

Gadjetlarning xotiramizga ta'siri

Uyali aloqa vositalari va gadjetlarni inson salomatligiga ta'sirini to'liqroq o'rganish uchun tadqiqotlar o'tkazib kelingan. Namangan Davlat Universiteti Biotexnologiya fakulteti Biologiya yo'nalishi talabalari o'rtasida fiziologiya kafedrasida dotsenti Mamajonov Muxtorjon ustoz boshchiligida gadjetlarning uyali aloqa telefonlarining inson xotirasiga ta'sirini o'rganish uchun tadqiqot o'tkazdik. Bu tadqiqotimizning asosiy mohiyati uyali aloqa vositalaridan foydalanadigan va foydalanmaydigan talabalarning xotirasidagi farqni aniqlashdan iborat bo'ldi. Tadqiqot uchun eshituv xotirasini tekshirish metodidan foydalandik va natijalar shuni ko'rsatdiki, zamonaviy texnika vositalaridan doimiy foydalanadigan talabalar xotirasi foydalanmaydigan talabalarnikidan 15 % ga farq qilganini guvohi bo'ldik. Bu jarayonni biz shunday ifodalashimiz va xulosa chiqarishimiz mumkin. Insonlar telefonga bog'langan holda o'z xotirasidan emas, balki telefon xotirasidan foydalana boshlaydi. Masalan, telefoningizdagi kontaktlar ro'yxatiga ishonishingiz mumkin bo'lsa, nima uchun telefon raqamini eslab qolishingiz kerak? Bundan boshqa kerakli ma'lumotlar bazasi sifatida ham biz telefonlarimizdan foydalanishga o'rganib qolganmiz, bu biz uchun qanchalik foydali yoki zararli ekanini qay darajada his qila olyapmiz!? Va bu jarayon muayyan davom etishi orqali inson o'zining xotirasiga ziyon yetkaza boradi. Bilimlarni takrorlamaslik, ijtimoiy tarmoqlardan muayyan foydalanishlik natijasida inson jamiyatdan chetlashadi. Afsuski, bu ommalashayotgan hattoki shartsiz refleks holiga aylanayotgan jarayon barchamiz uchun achinarli holatdir. Insonlar taxminan maksimal darajada bir kunda 3-4 soat vaqtini smartfonlar uchun sarflaydi. Tadqiqot davomida bu jarayon yoshga ham bog'liq ravishda o'zgarishi mumkin degan xulosaga keldik. Lekin bu xulosalarning barchasini jamlaganda uyali aloqa vositalaridan, smartfonlar, gadjetlar, kompyuterlar va noutbuklardan ham foydalanmaslikka emas, balki biz va texnik vositalar o'rtasidagi muvozanatni ushlay bilishimiz, texnik qoidalarga rioya qilishimiz kerak.

Nimaga ishonishni bilish qiyin, ayniqsa, biz ushbu qulay aloqa vositalariga juda qaram bo'lib qolganimizda. Gadjetlarga qaramlikni qanday hal qilishning yechimini topish juda qiyin vazifadir va psixologlar qo'rqmaslik va yordam so'rashni maslahat berishadi, ayniqsa muammo bolalarga tegishli bo'lsa. Hayotda yuqori darajadagi qulaylik biz uchun yoqimli. Bir daqiqada juda ko'p ma'lumot olish, do'stlaringiz bilan suhbatlashish va fotosuratlaringizni baham ko'rish qobiliyati - bu zamonaviy zavq. Ammo biz bilan bo'lgan va qoladigan hayot haqida unutmaslik kerak. Haqiqiy aloqalar, harakatlar, sayohatlar, tadbirlar, yaqinlaringiz va do'stlaringiz bilan o'yin-kulgi - bu haqiqiy hayot! Ko'p narsalar - taqlid, illyuziya va soxta narsalar mavjud bo'lgan virtual haqiqatga vaqt sarflashga arziydimi?

Komp'yuter viruslari haqida va ularning turlari.

Hozirgi kunda hamma kom'yuter va telefon foydalanuvchilari virus degan tushunchani yaxshi bilishadi. Bu kichik dastur bilan bir necha bor uchrashishgan. Ko' hollarda mag'lub ham bo'lishgan. Bilib olgan bo'lsangiz bu maqolamiz viruslarga bag'ishlanadi.

Virus– bu dasturchi tomonidan tuzilgan, komp'yuter ish faoliyatini tekis ishlashiga halaqit beradigan, oqibatda kompyuterni yoqilishini ham taqiqlab qo'yadigan dasturdir. Bu dasturlar asosan internet tarmog'i orqali foydalanuvchi kom'yuteriga tushadi.

Albatta, bu dastur, internet foydalanuvchisi bilmagan holda o'z komp'yuterida paydo bo'ladi. Ularga qarshi kurashadigan dastur antivirus deyiladi (bu to'g'risida ushbu maqolada o'qishingiz mumkin).

Viruslar komp'yuterlarda o'zini har xil tutadi. Ba'zi birlari kompyuteringizni kerakmas fayllar bilan to'latsa, yana ba'zilari o'rativ xotirani kop qismini ishlatib, kompyuteringizni qotirib qo'yadi, viruslarning bir qismi esa, kerakli fayllaringizni yoki tizim fayllarini o'chirib sizga zarar yetkazadi. Shulardan saqlanish uchun viruslarning turini bilib olish lozim, ya'ni qaysi virus nima ish qiladi va bundan saqlanish o'z o'zidan kelib chiqadi. Quyida ularning turlari keltirilgan (turlari ref.uz dan olindi):

Komp'yuterning zarari

Hozirgi kunda kom'yuter va internetsiz kundalik hayotimizni tasavvur qila olmaymiz. Lekin bolalarning kom'yuterdan uzoq vaqt fydalanishi ota-onani xavotirga solib qo'yadi. Kom'yuterda ko' vaqt o'tkazishning bolaga bo'lgan ta'siri: Ko'rish a'zolarining zoriqishi. Kom'yuterga termilib o'tirish davomida nafaqat ko'z mushaklari zo'riqishini talab qiladi, balki ko'z ichki tomirlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Markaziy asab tizimini buzulishi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, 10-12 yoshgacha bo'lgan bolalarning kom'yuterda ko' o'tirishi ularning asabini buzulishiga olib kelar ekan. Bu narsa bolaning ortiqcha charchovda, bosh og'rish, uyquning buzulishi, kayfiyatining tushishi, asabiylashgani yoki o'ta 'assivligi, xayoli joyda bo'lmay qolishi kabi holatlarda namoyon bo'lar ekan. Qo'l, yelka va bo'yin mushaklarining o'zgarishi. Kom'yuterta o'tirgan bolaning rivojlanayotgan qo'l, yelka va bo'yin mushaklari bir holatda uzoq vaqt davomida turishi natijasida qo'l mushaklarining ortiqcha holdan toyishiga, qon aylanishining buzulishiga, ayrim hollarda mushak og'riqlariga olib keladi. Bolaning 'sixikasi buzilishi. Bola uzoq vaqt kom'yuterda o'tirib, u orqali virtual munosabatlar o'rnatib haqiqiy hayotdagi munosabatlardan qochadigan bo'lib qoladi. Unga kom'yuter do'st, sinfdosh, suyuqli inson o'rnini bosadigan vosita bo'lib qoladi. Ayniqsa kamga' bolalar kom'yuterda internet orqali ga'lashish osonroq ekanligini tez anglab, odamlardan qochadigan, ochiq suhbat qila olmaydigan, do'stlasha olmaydigan bo'lib qoladi. Albatta, bugungi kunda bolani kom'yuterdan xoli qilishning iloji yo'q. Undan tashqari o'qish, ishlash jarayoni kom'yuter va internetga bog'liq bo'lib qolgani uchun bola kom'yuterni bilishi kerak. Aslida bola zerikkanda kitob o'qishi eng yaxshi tanlov. Lekin kitob o'qishga bolani ota-ona qiziqтира bilishi kerak. Albatta kuni bilan serial ko'rayotgan onasini ko'rgan bola, hech qachon kitob qiziq ekanligiga ishona olmaydi. Lekin ota-ona bolaga kom'yuterning zararini minimallashtirish yo'lini qo'llashi lozim, ya'ni:

1. Bola maktabga bormaguncha umuman kom'yuterdan foydalanmasligi shart.
2. Uydagi kom'yuterda o'yin umuman bo'lmasligini ta'minlash kerak, albatta til o'rgatuvchi yoki bilim beruvchi o'yinlar bundan mustasno bo'lishi mumkin. Boshqa o'yinlar bolaning haqiqiy hayotga bo'lgan nazarini salbiy o'zgartiradi. O'yinda

ayrim to'sqinliklardan o'ta olib millioner bo'lish imkoniyati borligini ko'rgan bola hayot ham shunday oson ekan deb tasavvur qila boshlaydi.

3. Maktab yoshidagi bolalarga kom'yuterdan foydalanish vaqti chegaralangan bo'lishi lozim. O'n-o'n ikki yoshgacha kuniga 1 soatdan oshmasligi, 12-16 yoshda 2-3 soatni tashkil qilishi mumkin.

4. Kom'yuterdan o'qish, bilim orttirish maqsadida foydalanishgagina ruxsat berilishi kerak. O'yin va ermak uchun man qilinishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

5. Uyda internet ulangan bo'lsa, ayrim saytlarga blokator o'rnatib qo'yish kerak. Internetda bola ko'ziga munosib bo'lmagan minglab saytlar mavjud, bu saytlarga bola bilmasdan turib kirib qolishi mumkin.

Shuning uchun, internet ulagan provayderga bolaga munosib bo'lmagan o'sha saytlarni yo'ib qo'yishini iltimos qilsangiz, p'rovayder o'zi blokator o'rnatib qo'yadi.

6. Bola kom'yuterda o'tirganda vaqti-vaqti bilan u nima qilayotganini tekshirib turish lozim. Xonaga kirib kom'yuter ekraniga qarash yetarli emas, bola foydalanayotgan saytlar, ko'rgan ma'lumotlar, foydalanayotgan 'rogrammalarni nazorat qilib turish kerak.

7. Bolaga kom'yuter ko'chada o'ynashni, do'stlar bilan ko'rishib ga'lashishni, ovqatlanishni, televizor ko'rishning o'rnini bosmasligini ta'minlash foydadan xoli bo'lmaydi.

8. Bolani oldida o'zingiz kom'yuterda o'yinlar o'ynab, do'stlaringiz bilan suhbatlashib salbiy namuna bo'lmaganingiz yaxshi. 9. Bola kom'yuterdan ijobiy maqsadlarda foydalanishini istasangiz, u bilan birga foydali saytlar va dasturlardan birga zavqlanib vaqt o'tkazing. 10. Bolaning asab tizimida, kayfiyatida, ota-onasi va do'stlari bilan munosabatlarida keskin salbiy o'zgarishlar ro'y berayotgan bo'lsa, kom'yuterda o'tkazayotgan vaqtini kamaytirib ko'ring. Natijasi yaxshi bo'lsa, demak sabab kom'yuterda. Bola umuman kom'yuterdan voz kecha olmay, janjal qilib, isterikaga tushib, kom'yutersiz odamovi bo'lib qolayotganini sezsangiz, 'sixologga uchrashishingiz talab etiladi. manba: Uzbaby.uz

Axborot texnologiyalari olamida yashaya'miz. Oramizda axborot texnologiyalarining qaysidir turidan foydalanmaydigan insonni to'ish qiyin bolib qoldi. Deyarli hammaning qolida mobil telefon, uyida yoki ishxonasida kom'uter, noutbuk, raqamli video yoki fotoa'arat va hokazolar ishlatiladi. Tabiiyki, mazkur zaruriy qurilmalarning xususiyatlari haqida toliqroq ma'lumotga ega bolishni istaymiz. Ushbu istakni qondirish maqsadida Xabar tavsiya qiladi ruknini tashkil qildik. Yangi rukn ostidagi ilk maslahatlarimiz mobil telefonga bagishlangan. Quyida har birimiz, oila a'zolarimiz, farzandlarimiz sogligi uchun asqotishi mumkin bolgan oddiy va tushunarli ma'lumot va tavsiyalar keltirilgan. Saraton kasalligini tadqiq qilish boyicha xalqaro agentlikning ma'lum qilishicha, mobil telefonlardan tarqaladigan elektromagnit tolqin konserogen (saraton keltirib chiqaruvchi) ta'sirga ega bolishi mumkin. Bu ma'lumot mobil telefon a'aratlarini tanlash va foydalanishda ehtiyotkorlik choralarini korish haqida oylashga majbur qiladi. Quyida qaysi telefon apparatlari zararli va zararsiz hamda ulardan qay tartibda foydalanish maqsadga muvofiqligi togrisida tavsiyalarni beramiz.

Butunjahon sogliqni saqlash tashkiloti va Saraton kasalligini tadqiq qilish boyicha xalqaro agentlik ekspert guruhining fikricha, mobil telefonlardan tarqaladigan nurlar xavfini inkor qilib bolmaydi. Tadqiqotlar natijasida olimlar "elektromagnit tolqinlari insonlarda onkologik kasalliklar kelib chiqishiga sababchi bolishi mumkin", degan xulosaga kelishgan. Bunday taxmin va qarashlar ancha avval ham aytib otilgan. Ammo har safar bu mavzu kotarilganida mobil telefon tarafdorlarining tanqidiga uchrab keladi. Shunday bolsa-da, telefonda uzoq gaplashadigan va doimiy ravishda yonida olib yuradigan foydalanuvchilar sogligiga salbiy ta'sir otkazishini ko'chiligimiz tushunib yetganmiz. Telefonda gaplashganda bosh ogrishi, quloq shangillashi ko'chilikda uchraydigan holat. Demak, mobil a''aratdan me'yorida foydalanmaslik tezda oz salbiy ta'sirini namoyon qiladi. Mobil telefon faqatgina sozlashuv vaqtida ozidan elektromagnit tolqinlarni tarqatmaydi, foydalanishsiz turganida ham yaqin atrofdagi baza stansiyalar bilan ulanish natijasida oz-ozidan faollashib turadi. Shuning uchun telefon apparatini tanlashda uning elektromagnit tolqinlarini kam tarqatishiga e'tibor berish zarur. Ekspertlar birinchi navbatda bu ta'sirdan bolalarni ehtiyotlash kerakligini ta'kidlashadi.

Telefonning insonga ta'sir darajasini qanday olchash mumkin? Buning uchun butun dunyoda SAR korsatkichidan foydalaniladi. SAR - U NIMA?

Nur yutilishining solishtirma koeffitsenti (Specific Absorption Rates, SAR) bir soniyada inson tanasidagi toqimalar tomonidan yutiladigan elektromagnit maydoni energiyasi miqdorini korsatadi. Telefon ishlab chiqaruvchilari har bir apparat tarqatadigan nurlanishni aniqlaydi va maksimal darajasini korsatadi. Elektromagnit nurlanishi 0,6 Vt/kgdan oshmaydigan a''aratlar eng xavfsiz telefonlar hisoblanadi. Albatta, mobil telefon xaridorlari a''arat qutisidan kamdan-kam holatlarda SAR darajasi haqidagi ma'lumotni to'a oladilar. Bunday ma'lumotlarni ko'inch internetdan qidirishga togri keladi. lanishi 0,6 Vt/kgdan oshmaydigan apparatlar eng xavfsiz telefonlar hisoblanadi. Albatta, mobil telefon xaridorlari apparat qutisidan kamdan-kam holatlarda SAR darajasi haqidagi ma'lumotni to'a oladilar. Bunday ma'lumotlarni ko'inch internetdan qidirishga togri keladi.

Nurlanish ta'sirini kamaytirish boyicha tavsiyalar

ORALIQ. Sozlashuvda imkon qadar kuchaytirilgan ovoz tartibida yoki quloqchindan iborat garnituralardan foydalaning.

QABUL QILISH SHARTLARI. Telefonning signalni qabul qilishi yomonlashishi uning kuchlanishini oshiradi. Shu sababli antenna yaxshi bolmagan joy va hududlarda sozlashuvni kamaytirish yoki imkon qadar binodan tashqariga - ochiqlikka chiqib sozlashish lozim.

ULANISH VAQTIDA. Chaqiruv amalga oshirilayotgan vaqtda telefonni qulogingizga olib kelmang. Bu vaqtda telefonning elektromagnit tolqin tarqatish darajasi oshadi.

ANTENNA. Telefonning yuqori kor'usini ushlab, qongiroqni amalga oshirmang. Aksariyat telefon apparatlarida antenna osha qismida joylashgan boladi. Bu holatda antennaning samaradorligi pasayadi va telefonning kuchlanishi ortadi. Bu esa sogliqqa xavf oshganini bildiradi.

Komp'yuter qanday kasalliklarni keltirib chiqaradi

Kasalliklarning kelib chiqishida ko'proq foydalanuvchilarning o'zlari kompyuterda ishlashning elementar ergonomik talablariga va mehnatni tashkil etish qoidalariga rioya qilmasliklari sabab bo'lmoqda.

Shifokor konsultatsiyasi

- Oftalmolog konsultatsiyasi
- Diagnostika va muolajalar
- Oftalmologik muolajalar
- Ko'zni ultratovush yordamida tekshirish

O'tirgan holda ishlaydigan har bir mehnat turiga o'xshash tarzda kompyuter bilan ishlashda ham foydalanuvchi tanasi ma'lum muddat bir xil holatda bo'ladi. Bu esa foydalanuvchining umurtqa og'onasida va ba'zi mushaklarda statik zo'riqishning kuchayishiga olib keladi. Shu bilan birga, bunday holat toz va boshqa quyi qismlarda normal holatda qon aylanishi buzilishiga olib keladi.

Shaxsiy kompyuter bilan ishlashda axborot olishning asosiy manbai kompyuter monitori bo'lgani uchun ko'z tizimida ham zo'riqish kuchayadi. Bulardan tashqari, kompyuter monitori yoki yordamchi qurilmalari ishlashi jarayonida organizmga turli xil elektromagnit nurlar, elektrostatik maydon va tovush shovqinlari salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'pchilik foydalanuvchilarning virtual dunyoga sho'ng'ib, Internet resurslariga murojaat qilishlari, ayniqsa chat-muloqotlariga yoki ko'ngil ochar o'yin dasturlari bilan mukkasidan ketib, berilib ishlashlari ularning ruhiy holatlariga ham o'z ta'sirini o'tkazmay qo'ymayabdi. Natijada organizmga quyidagi salbiy holatlar o'z ta'sirini o'tkazmoqda :

- **Ko'z xiralik ;**
- **Quruq ko'z sindromi;**
- **Osteoxondroz;**
- **Tunnelli sindromi;**
- **Allergiya;**

Ko'z xiralik xastaligi

Ko'z xiralik xastaligiga duchor bo'lgan insonlar (tibbiyot mutaxassislari atamasi bo'yicha mio'iya) uzoqdagi obyektlarni xira ko'rib, ma'lumotlarni o'qib, anglashlari qiyinchilik bilan kechadi. Lekin bunday insonlar yaqin masofadagi obyektlarni, masalan, kitob yoki kompyuter monitoridagi yozuvlarni bemalol o'qishlari, anglashlari mumkin. Bu holat tasvir ularning ko'z qorachig'ida markazlashgan holda yo'naltirilganidan emas, balki tasvir ularga yaqin masofada bo'lgani uchun yuzaga keladi. Tajriba va tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, mio'iya maktab yoshidagi o'quvchilarda va katta yoshdagi kishilarda ham ko'z tizimining zo'riqishi va aqliy mehnat bilan shug'ullanish natijasida rivojlanar ekan. Kompyuter oldida o'tirib ishlovchi foydalanuvchilarda ham monitor ekranidagi dinamik harakatlanuvchi tasvirlarning almashishi, ayniqsa, yaqin masofadan turib, turli xildagi kli'lar, filmlar yoki o'yinlar bilan shug'ullanish ko'z tizimiga salbiy ta'sir etadi. Shuning uchun monitor ekrani bilan foydalanuvchi orasidagi masofa kamida 50 sm dan kam bo'lmasligi tavsiya etiladi.

Bosh miya abscesslari.

Ko'z xiralik xastaligini oldini olishda ish o'rnidagi yorug'lik manbainig to'g'ri yo'naltirilganligi katta ahamiyatga ega. Lyuminescentli lam'alar o'rniga oddiy lam'ochkali chiroqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Sababi luminescentli lam'alar ishlashida yorug'likning li'illashi, ba'zi noxush shovqinli tovushlar chiqishi kuzatiladi. Yorug'lik manbainig nuri monitor ekranida akslanmasligi kerak. Shuning uchun komp'yuter monitori quyosh nuriga qarama-qarshi bo'lgan joyga o'rnatilmagani ma'qul. Xonada chiroqni o'chirib komp'yuter monitorini kuzatish yoki ishlash umuman mumkin emas. Sababi qorong'i xonada ekran orqali tarqatilayotgan nur kuchlanishi ko'z tizimining zo'riqishiga olib keladi. Har bir soat oraliqida ko'z gimnastikasi mashqlarini bajarib turish tavsiya etiladi.

Komp'yuter va osteoxondroz

Tibbiyot sohasidagi statistik ma'lumotlarga qaraganda umurtqa pog'onasi kasalliklarining 80 foizi osteoxondroz sababli vujudga kelar ekan.

Osteoxondroz - umurtqa oralig'i diski to'qimalarining yedirilishi va bo'g'inlarning ezilishi natijasida kelib chiqadi. Agar sog'lom umurtqalararo disk vertikal holatda 500 kg ga ekvivalent kuchni ko'tarish qobiliyatiga ega bo'lsa, osteoxondroz bilan og'riganlarda 200 kg yuk umurtqalararo diskning strukturasi buzilishiga olib keladi.

Komp'yuter bilan ishlashda osteoxondroz kasalligiga duchor bo'lmaslik uchun avvalo komp'yuter oldida to'g'ri o'tirish kerak va hech vaqt suyanchiqsiz kursida o'tirish kerak emas. Maxsus komp'yuter kreslosidan foydalanish yaxshi samara beradi, chunki bunday kresloni foydalanuvchi o'z tanasiga moslab sozlab olishi mumkin. Ish boshlashdan avval kreslo holatini o'zingizga moslab tayyorlab olishingiz kerak. Har bir soat oralig'ida albatta jismoniy mashqlarni bajarish kerak. Agar mashqlarni bajarish xonadagi boshqa xodimlar oldida noqulay bo'lsa, yo'lak orqali bir necha qavat yuqoriga ko'tarilib yana 'astga qarab harakatlangan ma'qul. Xonaning tem'peraturasi 'ast darajada bo'lishi ham osteoxondroz kasalligi rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun bunday hollarda issiq va qulay kiyinishga to'g'ri keladi.

Quruq ko'z sindromi.

Oddiy holatlarda inson ko'zlarini bir minutda yigirma marta pirpiratadi. Shaxsiy komp'yuter bilan ishlashda, teleko'rsatuvlar ko'rishda va kitob o'qishda pirpiratish chastotasi uch barobar kamayadi. Bu esa o'z navbatida ko'zning shilliq pardasi qurishiga olib keladi. Bunday holat quruq ko'z sindromini keltirib chiqaradi. Bunda ko'zning qichishi, qizarishi, achishi holatlari ro'y beradi. Ba'zida shunday holat bo'ladiki, go'yoki ko'zga o'zga jism o'rnashib qolgandek. Kompyuter ekрани oldida mukkasidan ketib ishlash quruq ko'z sindromini kuchaytiradi.

Mavsumiy allergik rinit - alomatlar, kelib chiqish sabablari va tashxislash

Tunnelli sindromi

Tunnelli sindromida klaviatura yoki sichqoncha qurilmasi bilan uzoq vaqt ishlash oqibatida barmoqlar va qo'l bo'g'inlari, ayniqsa, bosh va ko'rsatkich barmoqlar uvishib qolishi, shishishi holatlari kuzatiladi. Shaxsiy kompyuterlar paydo bo'lgunicha, yozuv mashinkasi bilan ishlovchi kotibalar, musiqachilar,

haydovchilar, chizmalar bilan ishlovchi konstruktorlar va boshqa kasb egalarida tunnelli sindrom kasbiy xastalik sifatida ma'lum bo'lgan. Shaxsiy kom'yuterdan foydalanuvchilar sonining keskin ortishi bu xastalikka duchor bo'lganlar sonining ko'ayishiga olib kelmoqda. Buning sababi kom'yuter klaviaturasida uzoq vaqt ma'lumotlarni kiritish yoki sichqoncha qurilmasi yordamida boshqarish bilan band bo'lgan foydalanuvchilar barmoqlari bilan bir necha ming marta harakatlarni amalga oshiradilar. Biroq bunday holatlarda qo'l tirsagi deyarli harakatlanmaydi. Bu esa tirsak aylarining ezilishi va qo'l nerv to'qimalari tizimining zo'riqishiga olib keladi.

Bunday zo'riqishlarning oldini olish maqsadida klaviatura va sichqoncha qurilmasining ergonomik talablarga javob beradiganlarini olib o'rnatish kerak. Har bir soat oralig'ida quyidagi mashqlarni 1 2 minut bajarib turish tavsiya etiladi :

- qo'llaringiz barmoqlarini yig'ishtirib musht holiga keltiring va yana qo'yib yuboring;
- tirsaklaringiz bilan soat strelkasi yo'nalish bo'yicha va unga teskari yo'nalishda aylanma harakatlar qiling;
- qo'llingizni oldinga cho'zib, barmoqlaringizni birma-bir harakatlantiring.

Tunnelli sindrom oldini olish uchun ish joyini yaxshi tashkil etish va kreslo suyanchiqda to'g'ri holatda o'tirish tavsiya etiladi.

Kompyuter ham allergiya chaqiradimi?

Xonalarda joylashgan shaxsiy kom'yuterlar va ularning periferiya qurilmalari foydalanuvchilarda allergiya kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Nafas olish yo'llariga qurilmalar tomonidan chiqariladigan gazlar va uchuvchi moddalar o'rnatilishi organizmning immunitetini asaytiradi. Shu bilan birga ayrim foydalanuvchilarning chekishlari yoki ulardagi genetik nafas yo'llari kasalliklari allergiyaning rivojlanishiga olib keladi.

Allergiyaning o'ziga xos jihatlari va simptomlari temperatura ko'tarilmagan holda aksirish, yo'tal, ko'z yoshlanishi va qizarishi, terining quruqlashishi va qichishi orqali namoyon bo'ladi.

Laringit kasalligi

Komp'yuter tizimli bloki, monitor va periferiya qurilmalaridagi lastmassa elementlarining qizishi natijasida uchuvchi moddalar ajralib chiqib allergik reaksiyalar hosil qiladilar. Maxsus tadqiqotlar natijasida monitor kor'usini tayyorlashda ishlatiladigan lastmassa 50 — 55 °S qiziganida trifenilfosfat arlarini chiqarishi ma'lum bo'lgan. Qurilmalardagi elektron latalar qizishi natijasida fluor, xlor, fosfor va boshqa moddalardan iborat uchuvchi moddalar ajralib chiqadilar.

Ayniqsa, lazerli printerlar va nusxa ko'chiruvchi qurilmalar foydalanuvchilar holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadilar. Bu qurilmalarning ichki latalari qizib, uchuvchi moddalar ajralishidan tashqari bo'yoq moddalari (tonerlar) arzimagan miqdorining havoga uchishi va qog'ozga cho' etish jarayonida ozon moddasining ajralishi natijasida allergik reaksiyalar kuchayadi.

Allergik kasalliklar oldini olish va profilaktika chora-tadbirlarining eng sodda va samaralisi — xonalarda va ish joylarida tozalikka rioya qilish. Ish joyida chekishni ta'qiqlash, xonalarni tez-tez shamollatib turish va namlangan doka bilan qurilmalar kor'uslarini, stollarni artib turish maqsadga muvofiqdir. Yiliga uch-to'rt

marotaba kom'yuter tizimli bloki ichini tozalab turish, undagi sovutish qurilmalarini profilaktik nazoratini borish zarur.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, kasallikni davolagandan ko'ra uning oldini olgan ma'qul. Yuqorida keltirilgan kasbiy kasalliklar ko'pgina hollarda kom'yuter tashkil etuvchilarining ziyon yetkazuvchi jihatlari natijasida emas, balki axborot texnologiyalari foydalanuvchilarining kom'yuterlar bilan ishlashning talablariga va gigiyena qoidalariga loqaydliklari natijasida kelib chiqar ekan profilaktik choratadbirlar, vaqti-vaqti bilan jismoniy mashqlar majmuasini bajarish, ochiq havoda faol dam olish kasalliklar kelib chiqishi va rivojlanishi oldini oladi.

Mobil telefoni inson salomatligiga ta'siri.

Mobil telefon, shubhasiz, juda foydali va kerakli narsadir. Telefon ishlab chiqaruvchilari mobil telefonlar inson tanasi uchun mutlaqo zararsiz ekanligini, zamonaviy yangi modellar esa sog'likka hech qanday salbiy ta'sir ko'rsatmasligini ta'kidlamogda.

Ammo ko'plab olimlar uyali aloqa inson salomatligi va hayoti uchun haqiqiy xavf tug'dirishini ta'kidlaydilar. Ko'pgina mamlakatlarda uyali telefonning tanamizga, ichki organlarga - yurak, miya, reproduktiv organlarga ta'siri bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Rossiyalik olimlar mobil telefonning inson salomatligiga ta'sirini o'rganish bo'yicha ham tadqiqot olib bormogda. Biz elektromagnit nurlanish saraton kasalligining paydo bo'lishiga hissa qo'shishidan qo'rqamiz, ammo buning aniq dalillari mavjud. uyali telefon bunga hissa qo'shadi, yo'q.

MOBIL TELEFONLARDAN FOYDALANING ammo, uning zararidan himoyalaniшни unutmang!



Bugungi global rivojlanish davrini mobil telefonsiz ko'z oldimizga keltirish mushkul. Ayrim ma'lumotlarga qaraganda, bugun dunyoda 4,6 mlrd. abonent mobil telefondan foydalanadi. Ayniqsa, keyingi yillarda uyali aloqa vositasi nafaqat ga'lashish, balki boshqa maqsadlar uchun ham ishlatiladi. Mobil telefondan uzoq ga'lashish yoshlar orasida keng tus olgan, desak mubolag'a bo'lmaydi. Uning organizmga zarari to'g'risidagi ilmiy xulosalar keng jamoatchilikka taqdim etilmoqda. Elektromagnit to'lqinlardan nurlanishning salbiy ta'siri to'g'risida ko'plab tadqiqot natijalari ma'lum qilinyati.

Evropalik olimlarning ta'kidlashlariga qaraganda, 3 foiz odamlar yuqori elektrosezuvchanlik holatidan aziyat chekadilar. Bu degani ushbu

insonlarning organizmi elektromagnit to'liqlarga o'ta sezgir hisoblanadi. Bu xildagi to'liqlar birinchi galda bolalarda leykemiya, katarakta, miya o'smasini keltirib chiqaradi, qon-tomir va asab tizimi faoliyatini buzadi, bu o'z navbatida DNK tarkibi buzilishiga ham olib kelishi mumkin. Ma'lum bo'lishicha, 1 mgts va undan yuqori radio to'liqlari to'qimalarni qizdirish xususiyatiga ega. Hatto magnit maydoni ayrim bir bo'lak to'qimalarning haroratini 100S gacha ko'tarishi mumkin ekan. Bu o'z navbatida homilador ona qornida fertilNCE faoliyatni buzadi va garmonal fonni izdan chiqaradi. Evro'a mamlakatlarida nurlanish darajasining ruxsat etilgan me'yori 2 Vt/kg, aynan ana shu daraja to'qimalarni qizdirmaydi. MobilNCE telefonlarning zarari to'g'risida aniq dalillar bo'lmasa-da, uning organizmga xavfi kundan-kun oshayotganligini dunyo olimlari va tibbiyot xodimlari ma'lum qilmoqdalar. JPG formatida ko'chirib olish

Irlandiyalik tibbiyot xodimlari ma'lumotlariga qaraganda, mamlakatda mobil telefon ishlatuvchilarning har 20 nafaridan biri uning zararidan aziyat chekar ekan. Ulardagi asosiy klinik belgilar quyidagilar, ya'ni charchash, fikrlashda chalkashlik, bosh aylanishi, uyqusizlik yoki uning buzilishi, ko'ngil aynashi, terida sezgirlik oshishi bilan kuzatilmoqda. Ularning fikricha, bunday holat mobil telefoni ko'p tarqalgan boshqa davlatlarda ham uchraydi. Angliyalik olimlar ham telefonning organizmga zarari to'g'risida amalga oshirgan ilmiy izlanishlari mahsuli sifatida, uning zarari birinchi galda terida ekzema, astma, qon hujayralari buzilishi, erkaklik faoliyatiga, ayniqsa o'suvchi organizmga salbiy ta'siri to'g'risida ma'lumot beradilar. Hatto Angliyada bolalar uchun maxsus ishlab chiqilgan mobil telefonlarning sotilishi ham to'xtatilgan. Finlandiyalik olim Kari Yokela (Kari Jokela) telefondan nurlanish birinchi galda hujayralar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida yozadi.

Avtomobilni boshqarish jarayonida mobil telefondan foydalanish natijasida avtohalokatlar soni oshishi qayd etilmoqda. To'g'ri, telefon bugun bizning uzog'imizni yaqin qiladi, vaqtimiz va asabimizni asraydi, farzandlarimiz qaerda va nima ish bilan shug'ullanib yurganini bir zumda bilib, xotirjam bo'lamiz. Ga', mobil telefonni umuman rad qilish to'g'risida emas, balki undan oqilona foydalangan holda zararidan saqlanish to'g'risida boraya'ti. **Telefondan nurlanish**, ayniqsa, chaqiruv gudogi ketayotganda nisbatan ko'roq yuz beradi. Buning uchun telefonni quloqdan 10 sm.ga uzoqlashtirsangiz nurlanish darajasi 100 marotaba kamayadi. Bundan tashqari, ga'lashganda telefonni 1 sm uzoqlikda ushlab maqsadga muvofiqdir. Ilmiy xulosalarga qaraganda telefonning miya hujayralariga salbiy ta'siri 13-15 soniyadan keyin boshlanar ekan. Shu boisdan imkon darajada tez yoki quloqdan uzoqroqda tutib ga'lashgan ma'qul. Telefondan nurlanish, chaqiruv gudogi ketayotganda ko'roq yuz beradi. Buning uchun telefonni quloqdan 10 sm.ga uzoqlashtirsangiz, nurlanish darajasi 100 marotaba kamayadi. Bundan tashqari, ga'lashganda telefonni 1 sm uzoqlikda ushlab

maqsadga muvofiqdir. Ilmiy xulosalarga qaraganda, telefonning miya hujayralariga salbiy ta'siri 13-15 soniyadan keyin boshlanar ekan. Shu boisdan imkon darajasida tez yoki quloqdan uzoqroqda tutib ga'lashgan ma'qul. Ushbu salbiy ta'sir bolalarda ko'roq kuzatiladi, sababi – birinchidan bola miyasi kichkina, ikkinchidan bosh suyagi hali mo'rtroq, uchinchidan esa faol rivojlanish davrida bo'ladi. Mobil telefon a'ratini bel kamarida, shim cho'ntagida olib yurish tavsiya etilmaydi. Bu ayniqsa reproduktiv salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bilamizki, jinsiy hujayralar elektromagnit to'lqin ta'siriga o'ta sezuvchan bo'ladi. Ma'lumotlarga qaraganda, mobil telefon erkaklar shim cho'ntagida turganda, bir sutkada 20-25 foiz jinsiy hujayralarni o'ldirishi mumkin. Yoshlar mobil telefondan ertalab uyqudan uyg'otuvchi ko'ng'iroq sifatida ham foydalanadi va bosh qismiga yaqin joyda qoldiradi. Miya hujayralari nurlanishga, ya'ni jinsiy hujayralarga nisbatan kam sezuvchan bo'lsada, uxlash xonasida telefonni hatto o'chirilgan holda qoldirish tavsiya etilmaydi. Ayrim hollarda bolalar telefonni yostig'i tagiga qo'yib ham uxlaydi, bu umuman mumkin emas. Qolaversa, mobil telefondan, hatto uy telefonidan ham uzoq muddat ga'lashuvchilar organizmi immun tizimini xavf ostiga qo'yadi. Organizmning har xil kasalliklarga va tashqi muhit ta'sirlariga qarshilik darajasi susayadi. Telefon trubkalaridan chiqayotgan elektromagnit va radio to'lqinlar birinchi tananing bosh qismi to'qimalari tomonidan, xususan miya to'qimalari, ko'z to'r'ardasi, ko'rish va vestibulyar tizimi eshitish analizatorlari tomonidan singdirib olinadi. Elektromagnit to'lqinlar to'qimalarga singib, ularning qizishiga olib keladi va asta-sekinlik bilan butun organizm faoliyatiga xususan asab tizimiga, yurak qon-tomir va endokrin tizimga salbiy ta'sir qiladi. Rossiyalik olimlar sichqonlarda o'tkazgan tadqiqotlari jarayonida mobil telefonidan odatdagiga qaraganda 20 barobar nurlanishni kuchaytirganda, ularning ko'rish qobiliyatlariga juda yomon ta'sir ko'rsatganligi to'g'risida yozadilar. Ayniqsa, mobil telefondan muntazam foydalanuvchi bolalar salomatligiga, xususan xotira va uyqu buzilishiga olib kelishi alohida qayd etiladi. **Londonda chiqadigan Independent gazetasida doktor Vini Kurana mobil telefonning salbiy ta'siri tufayli yuzaga kelayotgan miya raki to'g'risida o'z fikrini bildirib, uni "Hukm" deya ataydi.** Agar bunday holatlarga chora ko'rilmasa, yaqin 10 yil davomida butun dunyo bo'yicha xavfli o'sma kasalligi ko'rsatkichi o'sishi mumkinligini ogohlantirmoqda. Shuningdek, doktor Kurana insonlar mobil telefonidan oqilona foydalanmasalar, uning zarari chekishdan ham yuqori bo'lishini aytib o'tadi. Negaki, ayni kunda jahon miqyosida 1,6 mlrd. aholi cheksa, 4,6 mlrd. aholi mobil telefonidan foydalanmoqda. Ushbu salbiy ta'sir bolalarda ko'roq kuzatiladi, sababi – birinchidan bola miyasi kichkina, ikkinchidan bosh suyagi hali mo'rtroq, uchinchidan esa faol rivojlanish davrida bo'ladi. Ayrim hollarda bolalar telefonni yostig'i tagiga qo'yib ham uxlaydi, bu umuman mumkin emas. Qolaversa, mobil telefondan, hatto uy telefonidan ham uzoq muddat

ga'lashuvchilar o'z organizmining immun tizimini xavf ostiga qo'yadilar. **Londonda chiqadigan Independent gazetasida doktor Vini Kurana mobil telefonning salbiy ta'siri tufayli yuzaga kelayotgan miya raki to'g'risida o'z fikrini bildirib, uni "Hukm" deya ataydi. Agar bunday holatlarga chora ko'rilmasa, yaqin 10 yil davomida butun dunyo bo'yicha xavfli o'sma kasalligi ko'rsatkichi keskin oshadi. Shuningdek, doktor Kurana inson mobil telefonidan oqilona foydalanmasa, uning zarari chekishdan ham yuqori bo'lishini aytib o'tadi. Negaki, ayni kunda jahon miqyosida 1,6 mlrd. aholi cheksa, 4,6 mlrd. aholi mobil telefonidan foydalanmoqda. Ma'lumotlarga ko'ra, Evro'a, AQSh va Kanada mamlakatlariga qaraganda, Rossiya va boshqa Mustaqil Hamdo'stlik Davlatlarida energiya doirasi yuqori va tez ta'sir qiluvchi aloqa standartlaridan foydalanilar ekan. Odatda odamlar telefonda ga'lashayotganda uning zarari haqida emas, balki amalga oshirayotgan ishi to'g'risida o'ylaydi. 70 foiz telefonda foydalanuvchilar kuniga 30 daqiqadan ko'g'lashadilar. 30 foiz kishi 2 tadan telefon olib yuradi, 40 foiz odam kechasi uxlaganda telefonni tananing bosh qisimidan 70 sm. uzoqliqda saqlaydi. Atigi 20 foiz foydalanuvchi uning zarari to'g'risida biladi. Xulosa sifatida aytish mumkinki, telefonning zarari to'g'risida aniq ilmiy dalillar etarli darajada bo'lmasa-da, uning salbiy ta'sirini xech kim inkor eta olmaydi. **Mobil telefonning zararli ta'sirini kamaytirish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish zarur:****

1. Vaqt bilan himoyalaning. Imkoni bo'lsa, bir kunda 3 daqiqadan ko'p gaplashmang.
2. Masofa bilan himoyalaning. Gaplashganda, telefonning tovush uzatgich moslamalaridan foydalaning.
3. Telefon chaqirayotganda va boshqa raqamni terayotganda uni bosh sohasi va quloqqa tutmay turing.
4. Avtomashinada mobil telefonda imkon darajasida foydalanmang. Negaki, avtomobilning metall ko'lamasi ekran (to'siq) rolini o'ynaydi, aloqa qiyinlashadi va elektromagnit to'lqin doirasi hamda miqdori oshadi.
5. Xuddi shunday metall garajlarda, temir-beton qo'lamali uylarda ham shu holat kuzatiladi, iloji bo'lsa oyna oldida yoki balkonda ga'lashing.
6. Agar uyda, ishxonada odatdagi uy telefonlari bo'lsa, mobil telefonda foydalanmang.
7. Bolalar va o'smirlarga zarurat bo'lmasa, telefonda ga'lashishni o'rgatmang.
8. Asab tizimi va uyqusi buzilgan kishilar iloji bo'lsa mobil telefon ishlatmaganlari ma'qul. Yuqorida keltirilgan tavsiyalarga qat'iy rioya qilinsa, mobil telefon va har qanday elektromagnit to'lqinlarni chiqaruvchi elektr asbob-uskunalar Siz va atrofdagilar salomatligiga salbiy ta'sir qilmaydi.

Mobil telefonlarning bolalar uchun zarari.

Mobil telefonlardan nurlanishga, ayniqsa, bolalar tahsurchandirlar. Olimlar, mobil telefonlardan foydalangan bolalar, xotira va uyqu buzilishi xavf-xatariga ko'proq duchor bo'lishlari haqida ogohlantirganlar. Ularning asosiy sababi, sust harakatdagi elektromagnit to'lqinlarining bolaning kichkina va nisbatan ingichka miya qobig'iga kirib borishi.



Mobil telefonlardan nurlanish bolalarning immun tizimiga zarar yetkazadi

Bu nurlanish miya ritmlariga tahsir etib, bolaning rivojlanish jarayonida bo'lgan immun tizimiga zarar yetkazishi mumkin. Zararli elektromagnit nurlanishning oqibati, radiodagi tovushning tiniq eshutilishiga xalal beruvchi shovqin kabi. Nurlanish quyidagilarga olib keladi:

- **Organizm hujayralarining barqarorligi buziladi**
- **Asab tizimi faoliyati ishdan chiqadi**
- **Bosh og'riqlari paydo bo'ladi**
- **Xotira yo'qoladi**
- **Uyqu qochadi**

Mobil telefonning sog'liqqa ta'siri

Mobil telefonning sog'liqqa zarari va salbiy tahsirining asosiy belgilari quyidagicha:

- Bosh og'riqlari
- Seruyquchilik
- Serjahllik
- Xotiraning buzilishi va fikrni bir joyga jamlash xususiyatining susayishi
- Doimiy toliqqanlik sindromi
- Ko'z og'rig'i va qadalishi
- Ko'z shilliq qavatining qurishi
- Ko'rish qobiliyatining juda tez pasayishi
- Arterial qon bosimi va yurak urishining tez-tez o'zgarib turishi

Bu belgilarning hammasi vegetativ tomir distoniyasi alomatlari. Bundan tashqari, mobil telefon yuzaga keltiradigan zararli elektromagnit maydonlari ta'siri ostida organizmda immun tizimi tangligining reaksiyasi paydo bo'ladi. Shifokorlarning aytishlaricha, buning oqibatida organizmning kasalliklarga va boshqa tashqi zararli ta'sirlarga qarshiligi pasayishi mumkin.

Olimlarning fikricha, uzoq muddat davomida elektromagnit nurlanish manbalariga yaqin bolish: astenik sindromini, organizmning tez qarishini, almashinuv jarayonlarining buzilishini, asab tizimi, sezish organlari kasalliklarini va boshqa xastaliklarni keltirib chiqaradi.

Nazorat savollari:

1. Kompyuter viruslari haqida va ularning turlarini ayting?
2. Telefonning insonga ta'sir darajasini qanday olchash mumkin? Buning uchun butun dunyoda SAR korsatkichidan qanday foydalanish kerak?
3. Kom'yuter qanday kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin?
4. Mobil telefonni inson salomatligiga ta'siri.
5. Mobil telefonlarning bolalar uchun zarari nima?

15-MAVZU: AYRIM DORIVOR O'SIMLIKLARNI INSON ORGANIZMIGA TA'SIRLARI.

Reja:

1. Yashil choyning foydali xususiyatlari.
2. Yashil choyning zararli tomonlari
3. Yashil choyning kontrendikatsiyasi
4. Kuniga qancha choy ichish kerak
5. Dorivor o'simliklar bilan davolanamiz

Tayanch soʻz va iboralar: bosim effekti, teri effekti, tanin, kofein,

Yashil choy - bu ajoyib ichimlik. Afsonalar uning shifobaxsh xususiyatlarini tashkil etadi. Uning qora va oq choydan farqi faqat ishlab chiqarishning texnologik xususiyatlarida. Choyning barcha turlari bir xil choy butalaridan olinadi. Maxsus ishlov berish usuli choy bargidagi barcha iz elementlarini faollashtirishga imkon beradi. Turli darajada choy tarkibida kuchli antioksidantlar, flavonoidlar, taninlar, kofein, minerallar, polifenollar, vitaminlar va boshqa foydali moddalar mavjud. Yashil choy tarkibidagi ko'plab elementlar hali to'liq tushunilmagan. Choyning kimyoviy tarkibi ishlov berish paytida, u o'sib borishi va tayyorgarlik paytida o'zgarishi mumkin.

Yashil choyning foydali xususiyatlari

- Yashil choy - bu tabiiy energiya ichimligi. Tannin va kofein ish qobiliyatini oshiradi, tonik ta'sir ko'rsatadi.
- Bu antidepressant, asab tizimining turg'unlashtiruvchisi. Choy tiklovchi va tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega. Dam olish uchun siz zaif engil choy ichishingiz kerak.
- Yomon xolesterolni kamaytiradi. Bu tananing hujayralarini ta'minlaydi, to'liq qon aylanishini ta'minlaydi, yog'li pufakchalar paydo bo'lishining oldini oladi.
- Yashil choydan foydalanish hi'ertansif bemorlarga profilaktika vazifasini bajaradi. Oddiy, ammo o'rtacha foydalanish bilan bosim normallasadi.
- Choy bargi vazn yo'qotish uchun vositadir. Bu metabolizmni faollashtirish orqali vaznni kamaytirishga yordam beradi. Choy va s'ortni birlashtirib, siz selulitni kamaytirishingiz, tanadan zaharli moddalarni olib tashlashingiz mumkin

Jigarga ta'siri

Yashil choy jigarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shunga qaramay, o'tkir yallig'lanish bilan kasallikning kuchayishi 'aytida, mutaxassislar ushbu ichimlikni qabul qilmaslikni maslahat berishadi. Bu antioksidantlar va 'olifenollarning tarkibiga bog'liq bo'lib, ular ortiqcha buyraklar va jigar faoliyatining buzilishiga olib keladi. Organlarda ushbu moddalarni ko'p miqdorda qayta ishlash va olib tashlash uchun vaqt yo'q, asorat boshlanadi. Bu sog'lom odamga tahdid solmaydi. Jigarga foydali ta'sir ko'rsatadigan yashil choy kollagen ishlab chiqarilishini, uning hujayralarda to'lanishini nazorat qiladi va organizmdagi patologik o'zgarishlarning oldini oladi.

Bosim effekti

Yashil choy tarkibida ko'lab kofein mavjud, ammo shunga qaramay, u gi'ertenziv bemorlarga yordam berishi mumkin. Choy kofeinining ta'siri qahva tarkibidagi kofeinning ta'siridan yumshoqroq. Bosim juda sekin ko'tariladi va keyin tushirilgan taqdirda. Ko'pgina hollarda, bir stakan aromatik choy qon bosimini normallashtiradi va farovonlikni yaxshilaydi. Albatta, asosiy shart - bu moderatsiya.

Teri effekti

Yashil choy kosmetologiyada keng qo'llaniladi. U ko'lab mahsulotlar, krem, 'arhez qo'shimchalari, losonlarni ishlab chiqarishda qo'llaniladi. Uyda, ertalab va kechqurun yuzingizni yangi tug'ralgan infuziya bilan yuvish kifoya. Natija juda tez orada ko'rinadi: terining ohangi oshadi, nosog'lom toshmalar yo'qoladi. Yashil choy, un va tuxum sarig'iga asoslangan niqob yordam beradi. Bu mayda ajinlarni to'g'rilaydi, terini yoqimli rangga qaytaradi. Yashil choydan olingan muz bo'laklari, agar yuzingizni ular bilan artib qo'ysangiz, u juda yaxshi tonik bo'lib xizmat qiladi.

Metabolik ta'sir

Ko'inchagina yashil choy vazn yo'qotish uchun ishlatiladi. Bu uning metabolizmni normallashtirish, metabolizmni yaxshilash, ochlikni to'kish qobiliyatiga bog'liq. Badanni yaxshi holatda saqlash, asab tizimining holatini yaxshilash, vazn yo'qotishga hissa qo'shadigan dietani osonroq o'tkazishga yordam beradi. Choy tarkibidagi ko'p miqdordagi vitaminlar tanani oziqlantiradi, oziq moddalar bilan to'yingan.

Yashil choyning kontrendikatsiyasi Ichkilikni ko'p miqdorda iste'mol qilish tanadagi turli xil kasalliklarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Masalan, choy oz miqdorda ovqat hazm qilish tizimining ishini yaxshilaydi, dozasi haddan tashqari bo'lsa, gastrit yoki oshqozon yarasini keltirib chiqaradi.

Revmatizm bilan kasallangan odamlar ushbu mo'jizaviy ichimlikni haddan tashqari iste'mol qilishda ehtiyot bo'lishlari kerak. Choy organizmda karbamid hosil qiladi, u bo'g'imlarda qoladi va tuzlar shaklida joylashadi.

Kuchli pivo bilan pishirilgan choy yurakni siqib chiqaradi. Bu uyqusizlikka va asab tizimining doimiy qo'zg'alishiga olib kelishi mumkin. Homiladorlik paytida yashil choy zararli bo'lishi mumkin. Bu foliy kislotasining parchalanishini oldini oladi, bu bolaning miyasi rivojlanishi uchun juda muhimdir. Bundan tashqari, choy temirni so'rilishiga yo'l qo'ymaydi, bu kamqonlikka olib kelishi mumkin. Hamma uchun umumiy kontrendikatsiya - bu yashil choyni suiste'mol

qilish. Bu ajoyib ichimlik - bu doridir va barcha dorilar singari uni ko'p ichish mumkin emas. Tarixiy vatanida ham yashil choy, u kundalik ichimlik sifatida emas, balki dori sifatida ko'proq ishlatilgan. Bir kunda siz odatdagidan 7 stakan yashil choyni ichishingiz mumkin. Agar siz dozani oshirmasangiz, unda siz uchun uyqusizlik, asabiylashish va tushkunlik ta'minlanadi.

Jigar bilan bog'liq muammolar

Bu yashil choyning eng xavfli kontrendikatsiyalaridan biridir. Agar odamda jigar kasalligi bo'lsa, unda yashil choy tarkibidagi moddalarning ko'pligi jigarda qaytarilmas o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yashil choyni yaxshi ko'radiganlar uchun biz yashil choyga qarshi ko'rsatmalar haqida alohida maqola yozdik. Ushbu ichimlikni jiddiy ravishda ichishni boshlashdan oldin, siz bilan tanishishingizni maslahat beramiz. Siz allaqachon tushunganingizdek - yashil choy - bu juda yaxshi doridir, ammo tanasi to'g'ri ishlamasa, ba'zi hollarda choy juda ko'k zarar yetkazishi mumkin. Hamma narsa moderatsiyada foydalidir!

Yashil choy qanday zarar yetkazishi mumkin? Yashil choyning zarari uning yon ta'sirida namoyon bo'ladi, bu mutaxassislar kofein va taninlar (tanin va katexin) bilan bog'liqdir. Shu bilan birga, choy sog'liq uchun katta foyda keltiradi. Yashil choyni o'qing hayotni uzaytiradi.

Taninlar. Ularning ta'siriga ko'ra choy bargidagi taninlar 'vitaminiga o'xshaydi, qon tomirlari va kapillyarlarning devorlarini mustahkamlaydi. Choyning o'ziga ta'mi va o'ziga xosligi beriladi. Ammo ularning choy tarkibidagi katta miqdordagi konsentratsiyasi oshqozon devorlarida bezovta qiladi, ular ba'zi iz elementlarning so'rilishini va o'zlashtirilishini sekinlashtiradi va jigar va buyraklar faoliyatini buzishi mumkin.

Kofein - purin alkaloidi, insonning asab tizimining kuchli stimulyatori bo'lib, sog'liqqa bir qator ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ammo alkaloidning haddan tashqari dozasi yurak, oshqozon, ichak va tananing boshqa tizimlarini ishdan chiqaradi.

Agar eng foydali oziq-ovqat mahsulotlarining ko'pligi bo'lsa, organizmga xavf tug'diradi, chunki barcha mahsulotlarda kimyoviy elementlar va biologik faol moddalar mavjud bo'lib, ular tanani abadiy o'zlashtira olmaydi. Ularning haddan tashqari ta'sir qilishi tanani konfor zonasidan tashqariga chiqaradi, bu esa organlar va tizimlarning ishida buzilishlar va buzilishlarni keltirib chiqaradi.

Oshqozonning kislotaliligini o'zgartiradi

Yashil choy me'da shirasining kislotaliligini o'zgartiradi va me'yordan oshib ketadi, bu oshqozon devorlarining tirnash xususiyati keltirib chiqaradi va yurakning yonishini keltirib chiqarishi mumkin. Olimlar shunday xulosaga kelishdi, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, choy oshqozon kislotasini ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. Uning ta'sirini oshqozon devorlariga zararsizlantirish uchun siz choyga shakar qo'sha olasiz, bu yana universal qabul qilinmaydi. Ichkilikni iste'mol qilish ovqatdan keyin yoki ovqat 'aytida, oshqozon hali ovqatdan ozod bo'lmaganida yaxshiroqdir. Oshqozon va oshqozon yarasining kislotaligi oshgan odamlar ushbu ichimlikni ishlatishda ehtiyot bo'lishlari kerak.

Temirning yemirilishini pasaytiradi

Choy faqat ovqatdan keyin ichilganligi sababli, u ovqat tarkibidagi moddalar bilan o'zaro ta'sir qiladi. Kofein, aniqrog'i, tein (choy tarkibidagi xilma-xillik, u

faqat ichakda so'rilishi bilan ajralib turadi) temirning so'rilishini 25% ga kamaytirishi aniqlandi. Bu ko'roq tuxum, sut mahsulotlari va o'simlik ovqatlarida uchraydigan gem bo'lmagan temirga tegishli. Vujudga ushbu zararli ta'sir, xayriyatki, bir stakan choyga yangi limon sharbatini qo'shish yoki S vitamini bilan to'yingan sabzavot va mevalarni iste'mol qilish (zararli yashil barglari, bog'chadagi ko'katlar, 'omidor, brokkoli, limon, smorodina) bilan zararsizlantirilishi mumkin. Ayollar uchun choy ichishda me'yorni kuzatish juda muhimdir. Ko'inch, ularsiz, ular anemiya va temir tanqisligidan aziyat chekishadi va choyning yuqori konsentratsiyasi bu vaziyatni yanada kuchaytiradi. Homiladorlik va emizish davrida kofeinning konsentratsiyasi homila rivojlanishiga va bolaning sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin.

Surunkali bosh og'rig'ining rivojlanishiga hissa qo'shadi

Agar odam doimiy ravishda kofein o'z ichiga olgan ichimliklarni iste'mol qilsa, tanasi asta-sekin unga odatlanib qoladi. Va bu "doping" yetishmasligi bilan uzoq vaqt davomida bosh og'rig'i paydo bo'ladi. Bu kofeinga qaramlikning o'ziga xos turi bo'lib, yetarli miqdorda iste'mol qilinmagan holda buziladi.

Ichimlikni qo'shimcha iste'mol qilish 25-30 daqiqadan so'ng bu muammoni hal qiladi, ammo tanangizni ushbu qaramlikka ko'niktirishga arziydimi? Agar bosh og'rig'i kofeinli doping yetishmasligi tufayli paydo bo'lsa, bunday ichimliklardan butunlay voz kechish yaxshiroqdir. Axir, bu alomatlar asta-sekin o'sib boradi. Ba'zida odamlar migrenga aylanadigan surunkali bosh og'rig'iga duch kelishadi. Bunday hollarni o'rganish natijasida olimlar bunday og'riq va kofein o'z ichiga olgan ichimliklarni (katta dozalarda) iste'mol qilish o'rtasida bog'liqlikni aniqladilar. Bu bezovtalik va asabiylikni keltirib chiqaradi, tinch uyquni buzadi. Ushbu alomatlarining barchasi sezgir odamlarda haddan tashqari dozada ko'proq namoyon bo'ladi. Gap shundaki, ksantin moddasi purin asosi va siydik kislotasining hosil bo'lishidir. Va uning hosilasi kofein. Uning inson organizmiga yon ta'siri miyada uyqu gormonlarini blokirovka qilish qobiliyatidir va shu bilan birga adrenalin ishlab chiqarishni faollashtiradi. Tetiklantiruvchi chashka tarkibidagi kofein 5-10 soatdan keyin tanadan chiqariladi. Shuning uchun bunday ichimliklarni kechqurun ichish tavsiya etilmaydi. Darhaqiqat, uyqusizlikdan tashqari, ularning biologik faol moddalari oshqozonni bezovta qiladi va bezovta qiladi.

Yurak urishi va qon bosimini oshiradi

Ba'zida yurak mushaklarining tez qisqarishi (yurak urishi) yoki g'ayritabiiy qisqarish, ritm buzilishi mavjud. Qoida tariqasida, bunday nosozliklar va qoidabuzarliklar tezda o'tib ketadi. Va agar bunday holatlar ro'y bersa, shifokor bilan suhbatlashish, tekshiruvdan o'tish va og'ishlarning asl sababini aniqlash yaxshidir. Agar biror kishi kofein va uning hosilalariga yuqori sezgir bo'lsa, unda tarkibida bo'lgan ichimliklardan voz kechish yaxshiroqdir. Siz ichimliklar va yuqori qon bosimi bo'lgan odamlarga aralashmasligingiz kerak, kofeinning qon bosimining oshishiga ta'siri haqiqati yaxshi ma'lum.

Ich ketishini keltirib chiqaradi

Bu xususiyat tananing individual sezgirligiga bevosita bog'liq. Ovqat hazm qilish organlarining shilliq qavatida juda ko' miqdordagi neyronlar (asab

hujayralari va tugatish) to'langan. Shuning uchun ovqat hazm qilish tizimi oziq-ovqatdan kelib chiqadigan barcha kimyoviy moddalarga juda sezgir. Kofein o'z ichiga olgan ichimliklar safro ishlab chiqarishni rag'batlantiradigan organik kislotalarga boy. Ba'zi paytlarda bu ijobiy rol o'ynaydi. Ammo safro to'planishi, o'z navbatida, hojatxonaga olib boradigan biologik faol moddalarning ta'siriga javoban mexanizmlarni qo'zg'atadi. Kofeinli ichimliklar laksatif ta'sirga ega bo'lganlar uchun ulardan voz kechish yaxshiroqdir.

Yurak og'rig'i va qo'sishga hissa qo'shadi

Tibbiy mutaxassislar kofeinli ichimliklar ko'ngil aynishiga olib kelishi mumkinligini tan olishadi. Buning sababi shundaki, shilliq qavatni kofein lotinlari bilan tirnash xususiyati bilan xlorid kislotasi ishlab chiqarish ko'payadi. Va faol moddalar vazokonstriktiv qobiliyatga ega bo'lganligi sababli, bu ma'lum darajada sfinkterni buzadi, bu o'z vaqtida ishlaymaydi va xlorid kislotasini qizilo'ngachga o'tkazadi. Shuning uchun bo'sh qoringa choy ichish tavsiya etilmaydi, chunki siz nafaqat oshqozon yarasini, balki oshqozonning gastritini ham yutishingiz mumkin. Ma'lumki, shakar bu alomatni kuchaytiradi, uni dietadan chiqarib tashlashga harakat qiling.

Ichkilikni issiq ichmang, chunki u oshqozon shilliq qavatini bezovta qiladi va bir stakan choy ichgandan keyin qiyalikda ishlaymaydi. Ba'zida choyni haddan tashqari oshirib yuborish ko'ngil aynishini keltirib chiqaradi, bu qusishga aylanadi, bu juda kam uchraydi. Bu, shuningdek, oshqozonning kislotaliligi o'zgarishi va faol moddalarning miyaning qusish markaziga ta'sir etuvchi ta'siri bilan bog'liq.

Bosh aylanishi, tinnitus mumkin Kofein lotinlari yashirin xususiyatlarga ega. Kichik dozalarda ular bosimni oshiradi, vazos'azmni keltirib chiqaradi, bu esa bosh aylanishiga olib kelishi mumkin. Dozani oshirib yuborish holatlarida, aksincha. bosimni pasaytiring. Va yana zaiflik va bosh aylanishiga olib keladi. Quloqlarda jiringlash bo'lishi mumkin, ayniqsa yuqori qon bosimi.

Oyoq silkinishini va tanada kaltsiy yetishmasligini keltirib chiqaradi.

Ichkilikning kaltsiyning yemirilishiga ta'siri tufayli qo'llarning qaltirashi yoki oyoq-qo'llarining qaltirashi paydo bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, kaltsiy yetishmovchiligi suyak to'qimalarining zichligiga ta'sir qiladi, bu osteoporozning rivojlanishiga hissa qo'shadi, bu suyaklarning kuchi va ularning mo'rtlashuvining pasayishi bilan namoyon bo'ladi, bu singan xavfini oshiradi.

Qandli diabet bilan og'rigan bemorlarga zararli ta'sir

Kofein odamlarga turli xil ta'sir qiladi, ayniqsa diabetdan aziyat chekuvchilar ayniqsa ehtiyot bo'lishlari kerak. Gap shundaki, agar odam doimiy ravishda kofeinli ichimliklarni (4 haftadan ko'proq) ichsa, ular qon shakarini kamaytiradi, bu kasallikning rivojlanish xavfini deyarli 50 foizga kamaytiradi (olimlarning ta'kidlashicha). Ammo ichimliklar va choylarni davriy ravishda iste'mol qilish, aksincha, qondagi qand miqdorini oshiradi va kasal odamlarda ular insulinga sezgirlikni kamaytiradi.

Erkaklar uchun Shuningdek, erkaklar uchun ko'p miqdorda mast bo'lgan choyni zararli tomonlari ham bor. Braziliyalik olimlarning fikriga ko'ra, choyni faol moddalari erkakning kuchini boshqaruvchi va erkaklarning

reproduktiv funksiyalariga ta'sir ko'rsatadigan seminal suyuqlik ishlab chiqarishni kamaytiradigan erkak gormoni bo'lgan testosteron darajasini 'asaytiradi.

Kuniga qancha choy ichish kerak

Buyuk Britaniyalik olimlarning tadqiqotlari sog'liq uchun xavf 6 stakan choyga tushishini aytdi.

- 3-4 stakan faqat sog'liq va foyda keltiradi.
- 5 stakan biroz yuk yaratadi, ammo baribir xavfsiz.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, ko'k choyni ko'p miqdorda iste'mol qilish sog'liq uchun qaytarilmas oqibatlariga olib keladi. Ammo buning uchun siz taxminan 420 stakan choy ichishingiz kerak, agar kofeinning halokatli dozasi 14 g, va 240 ml choy sig'adigan stakanda 25 mg kofein bo'lsa. Uch stakan choy tarkibida 300 mg gacha 'olifenol mavjud bo'lib, ular antioksidant xususiyatlari bilan inson tanasini kasalliklardan himoya qiladi, ichki organlarning ishini qo'llab-quvvatlaydi, immunitetni mustahkamlaydi va qarishni sekinlashtiradi.

Mutaxassislar juda issiq choy ham, sovuq choy ham ichishni tavsiya etmaydi. Issiq choyni kuydirish mumkin, va issiq ichimliklarni tez-tez iste'mol qilish tomoqdagi e'iteliya hujayralarining mutatsiyasini keltirib chiqaradi, bu esa xavfli o'smaning 'aydo bo'lishiga olib keladi. Muzli choy turganida u tezda oksidlanadi, bu vitaminlar, minerallar va tarkibidagi faol biologik moddalarning yo'q qilinishiga olib keladi. Bundan hech qanday zarari bo'lmaydi, faqat foydasi haqida o'ylang, siz dumini ichasiz. Ammo sovuq choyda bakteriyalar ko'ayishi uchun qulay muhit hali ham yaratilmoqda. Yashil choy tarkibidagi va foydali biologik faol moddalar, agar siz uni ortiqcha iste'mol qilsangiz, sog'liq uchun xavfli bo'lishi mumkin. Yashil choyni tanaga zarari faqat shu sababga bog'liq. Agar siz oltin o'rtacha qoidaga rioya qilsangiz, unda barcha muammolar o'tib ketadi. Choydan oqilona foydalanish tarkibida kofein va taninni faqat sog'liq uchun foydali bo'lgan foydali moddalarga aylantiradi.

Choyni oqilona iching va sog'lom bo'ling! Bloglardagi maqolalar Internetdagi ochiq manbalardan olingan rasmlardan foydalanadi. Agar to'satdan mualliflik huquqi fotosuratingizni ko'rsangiz, fikr-mulohaza shakli orqali blog muharririga xabar bering. Rasm o'chiriladi yoki sizning manbangizga havola qo'yiladi.

Tarkibi va ozuqa moddalari Ichimlikning foydaliligi uning tarkibi bo'yicha baholanadi, uni ta'm sezgilariga qarab aniqlash mumkin. Masalan, aminokislotalar va taninlar shirinlik, achchiqlanish - kofein, bog'lovchi - katexinni beradi.

Choy bargida quyidagi moddalar mavjud:

- tein kofeinning bir turi. Ushbu modda toza kofeindan bir oz yumshoqroq, ammo shunga qaramay, odamning aqliy va jismoniy holatiga yaxshi ta'sir qiladi,
- minerallar. Ular barcha elementlarning 4% dan 7% gacha. Shuningdek, ular minerallar muvozanatini saqlaydi va soch to'kilishini va tirnoq to'qimalarining zaiflashishini oldini oladi.
- polifenollar. Bu yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish uchun ishlatiladigan moddalar.

Choyning organizmga ta'siri, foydalari Mahsulot inson tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan ko'lab fazilatlariga ega. Ulardan ba'zilari:

- tarkibidagi tanin va kofein tanani tezda ohangga olib keladi. Ushbu harakat tufayli charchoq yo'q qilinadi va ish qobiliyati tiklanadi,
- uning tiklovchi va tinchlantiruvchi harakatlari asab tizimini barqarorlashtirishga yordam beradi,
- zararli xolesterolni kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, yog'li pufakchalar hosil bo'lish jarayonini sekinlashtiradi,
- gipertenziv bemorlarni profilaktika qilish, qon bosimini tiklash,
- ichimlik vazn yo'qotishga yordam beradi va sport bilan birlashganda teri osti to'qimasida yog'li birikmalar hosil bo'lishini sekinlashtiradi,
- Bu turli xil o'smalar, shu jumladan saraton kasalligi,
- yog'larning parchalanishiga yordam beradi, organizmdagi metabolizmni normallashtiradi,
- yurak-qon tomir tizimi kasalliklari xavfini kamaytiradi,
- og'iz bo'shlig'i mikroflorasini yaxshilaydi. periodontal kasallik va tish kasalliklarini rivojlanishiga to'sqinlik qiladi,
- tashvish, tushkunlik, stress hislarini engillashtiradi. Uyquni tinchlantiradi va normallashtiradi,
- tamakining organizmga zararli ta'sirini kamaytiradi,
- ko'rish keskinligini qo'llab-quvvatlaydi.

Ayol tanasiga ta'siri

Yashil choyning ayol tanasiga foydali ta'siri uzoq vaqtdan beri sezilib kelinmoqda. Hozirgi kunda, 50 yildan keyin barcha ichimliklardan keyin ayollarning aksariyati yashil choyni afzal ko'rishadi. Ya'וניyalik ayollar uzoq umr ko'rishlarini kundalik choy ichish bilan bog'lashadi. Shifokorlarning fikriga ko'ra, ichimlik tarkibidagi antioksidantlar hujayralarning qarishini sekinlashtiradi. Bundan tashqari, choy bargida ayollar uchun juda ko'lab foydali moddalar mavjud, xususan:

- tarkibidagi fitohormonlar terining qurishi jarayonini sekinlashtiradi. Ularning yordami bilan qon tomirlari kengayadi va teriga qon ko'roq to'yinadi va natijada terining yaxshilanishi va ajinlar 'aydo bo'lishi sekinlashadi.
- Katexinning mavjudligi, amerikalik shifokorlarning fikriga ko'ra, sut bezlarida saraton hujayralari 'aydo bo'lish xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, katexin yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega. Shuning uchun meno'aUZada genitoüriner tizimning yaxshilanishi,
- Maxsus retse't bo'yicha tayyorlangan choy bachadon eroziyasini davolashi mumkin. Kalendula gullari losonga qo'shiladi.

Yashil choy homilador ayollar uchun ham foydali bo'lishi mumkin. Biroq, bu davrga aralashmaslik kerak. Tarkibida kofein mavjudligi homilador onaning sog'lig'iga zarar etkazishi mumkin. Ushbu davrda siz kuniga 1 stakan toza zaif choy ichishingiz mumkin.

Turli xil kasalliklarda foydalaning Insoniyat yashil choy ichish madaniyatida katta tajribaga ega. Turiga qarab, uni ishlatish mumkin:

- bosim 'asayishi bilan. Uning tarkibida biologik stimulyator bo'lgan nikotin mavjud. Faqat bitta chashka ichidan bosim orqaga qaytishi mumkin,
- asab tizimining faoliyatini yaxshilash uchun. Ichimlik stressni kamaytiradi va asab tizimini normalizatsiya qiladi. Biroq, ushbu maqsadlar uchun siz juda kuchli choy ichmasligingiz kerak,
- qon tomirlarining elastikligini oshirish uchun. Yoshi bilan inson tomirlari mo'rtlashadi. Qon ketishini oldini olish va doimo elastik tomirlarni ushlab turish uchun muntazam ravishda yashil choy ichish kerak,
- yurak kasalliklarining oldini olish uchun. Tibbiy statistika shuni isbotladiki, agar siz kuniga kamida bir stakan ichsangiz, u holda yurak-qon tomir kasalliklari, shu jumladan yurak xurujlari xavfi kamayadi.
- ichak infeksiyasini davolash uchun. Choy bargidagi katexin 'atogen mikrofloradan, ayniqsa dizenterik va kokkal bakteriyalaridan xalos bo'lishga yordam beradi. Samarali davolanish uchun choy eritmasini tayyorlash kerak. Buning uchun 1 litr sovuq suvga 50 g choy quyning va yarim soatga qoldiring. Keyin eritma bir soat davomida 'ast olovda qaynatiladi. Shundan so'ng, ichimlik yarim soat davomida quyiladi va filtrlanadi. Ichimlik 2-3 soat davomida mayda yudumda ichiladi,
- oshqozon tizimini tiklash uchun. Bu diareya yoki ich qotishi holatlarida juda ko' yordam beradi. Xafa bo'lgan oshqozon kuchli 'ivo bilan ichiladi. Oshqozon normal ishlashi tiklanmaguncha, uni har 2 soatda ichish kerak. Kabızlık uchun kuniga kamida 3 marta engil choy iching,
- shamollashni davolashda. Biroq, u harorat 37,5 darajadan yuqori bo'lmaganda mast bo'lishi kerak. Aks holda, choy yurakdagi yukni oshirishi mumkin, bu zaiflashgan tanasi bilan istalmagan.

Yoshlar uchun yashil choy

Yashil choyning xususiyatlarini tahlil qilib, insoniyat o'zidan savol tug'diradi - uning yordami bilan yoshlikni saqlab qolish mumkinmi? Sizga aylanishi mumkin va buni Osiyo mamlakatlaridagi ayollar isbotlashdi. Qadimgi Xitoyda dam olish uchun yosh choy barglari berildi. Bu so'nmas yoshlik va uzoq umr tilaydi. O'sha paytda, yashil choyni yetishtirish faqat im'erator oilasining ustuvor vazifasi deb hisoblangan. Oddiy odamlarga shifobaxsh ichimlikning sirlari ochildi. Vaqt o'tishi bilan uning sirlari butun insoniyatga ma'lum bo'ldi, ammo mashhurlik cho'qqisi Osiyo qit'asida saqlanib qoldi. Sharqiy mamlakatlar aholisi yoshlikni uzoqroq ushlab turishadi va umr ko'rish davomiyligi ham yuqori. Shifokorlar, yashil choy tarkibidagi antioksidantlar bunga yordam beradi deb hisoblashadi. Ular inson tanasining qarishini sekinlashtiradi.

Siz uni icholmaganda yashil choyning zarari

Agar ichimlik suiste'mol qilinsa, salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Uning haddan tashqari ishlatilishi quyidagi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin:

- tanasi qaramlik bosqichiga o'tishi mumkin. Ehtimol, u ma'lum miqdordagi choy ichmasdan, ba'zi vazifalarini bajara olmasligi mumkin,
- asabiy asabiylashish va asabiylashish, shuningdek, uyquni buzish.

Quyidagi hollarda ko'k choyga qo'shilish tavsiya etilmaydi:

- aritmiya, taxikardiya yoki gipertenziya bilan. Yurak-qon tomir kasalliklariga chalingan odamlarda choy yurak ritmini buzishi yoki qon bosimini keskin pasaytirishi,
- oshqozon shilliq qavati ichimlik tarkibidagi moddalarga juda sezgir. Shuning uchun siz bo'sh qoringa yoki oshqozon yarasi bilan choy ichmasligingiz kerak,
- jigar va siydik chiqarish tizimining kasalliklari bilan. Ichkilik kasallik tomonidan zaiflashgan bu organlarning majburiy ishlashini qo'zg'atadi,
- mahkam pishirilgan choyni yotishdan oldin ichish tavsiya etilmaydi, chunki ichimlikning tonik ta'siri uni buzishi mumkin.

To'g'ri yashil choyni qanday tanlash kerak Ishlab chiqaruvchilar mahsulotni quyma yoki kichik idishlarda (sumkalar) yetkazib berishlari mumkin.

Yaxshi mahsulotni tanlash uchun sizga e'tibor berish kerak:

- bo'yoq varaqlarida. Ular yorqin yashil, pista yoki zaytun rangiga ega bo'lib, u oltin yoki kumush ranglarning aniq tusiga ega. Agar ushbu alomatlar bo'lmasa, unda choy sifatsizdir. U uzoq vaqt saqlandi yoki quritish texnologiyasi buzildi. Ko'pgina ishlab chiqaruvchilar choyni turli davrdagi ekinlardan olishadi. Ushbu aralash ta'mga ta'sir qiladi. Varaq shuningdek marker sifatida ham xizmat qiladi, agar ular bir xil rangda bo'lsa, 'artiya bir davrda yig'iladi,
- varaqning namligi bo'yicha. Bu 3-6% ichida bo'lishi kerak. Ushbu indikatorning buzilishi choy uzoq vaqt saqlanib qolganligini va uning sifati biroz yomonlashishini anglatadi. Hidratatsiya darajasini aniqlash uchun choy barglarini barmoqlar orasiga maydalash kifoya. Agar ular tezda changga aylansa, unda choy haddan tashqari
- o'ralgan varaqning zichligi bo'yicha. Elastik bükülme bilan choy barglari kuchli va to'yingan bo'ladi, zaif buralgan holda choy yanada xushbo'y bo'ladi;
- chiqindilarning tarkibi to'g'risida. Choyda axlat bo'lishi mumkin. Bu qanchalik kichik bo'lsa, choy yaxshiroq bo'ladi, shuning uchun chiqindilar miqdori partiyaning umumiy miqdoridan 5% dan oshmasligi kerak,
- urug'lanish maydoniga. Amaliyot shuni ko'rsatdiki, eng yaxshi choy tog'larda 1000 m dan yuqori balandlikda,
- saqlash muddati uchun. Har qanday mahsulot singari, choy ham yangi bo'lishi kerak. Sifatli ichimlikni saqlash muddati 1-2 oydan oshmaydigan barglardan olinadi, deb ishoniladi. Agar u bir yil yoki undan ko'roq vaqt davomida saqlangan bo'lsa, uni oddiygina sotib olmaslik kerak. U barcha foydali xususiyatlarini yo'qotdi. Shuni esda tutish kerakki, to'qqiz oylik saqlashdan keyin yashil choy o'zining foydali xususiyatlarini keskin yo'qotishni boshlaydi,
- paketning shartiga binoan. Elita choyni metall yoki chinni idishlarda, oddiy choy esa karton idishlarda. Qanday bo'lmasin, choyni havodan ajratish kerak, shuning uchun barcha turdagi qadoqlash havo o'tkazmaydigan bo'lishi kerak. Hech qanday tish, teshik yoki ko'z yoshga yo'l qo'yilmaydi.

Qanday saqlash kerak

Agar uni saqlashning asosiy qoidalari bajarilmasa, yashil choyni ta'mi tezda buzilishi mumkin. Ular ma'lum bir choy turi uchun individual yoki umumiy bo'lishi mumkin. Bu erda barcha navlar uchun ba'zi qoidalar mavjud:

- choy bargi turli xil hidlarni yaxshi singdiradi, shuning uchun ular yo'q joyda saqlanishi kerak. Odatda, bu boshqa turdagi mahsulotlar bo'lmagan shkaflardagi alohida hujayralar,
- uyda saqlash uchun har qanday muhrlangan qadoq (metall to'rva, shisha yoki metall idish) ishlatilishi kerak. Bu yoqimsiz hid bilan barglarning to'yinganligini yo'q qiladi. Kislrorod cheklovi choyni uzoq vaqt saqlaydi,
- choy bargida, yorug'lik nurida bo'lganida, uning sifat ko'rsatkichlarini keskin 'asaytiradigan kimyoviy jarayonlar sodir bo'lganda, ichimlik yoqimsiz ta'm bilan zerikarli bo'ladi. Shuning uchun uni soyali joylarda saqlash kerak. Shisha idishlar ayniqsa yorug'likdan yashirin bo'lishi kerak,
- choy bargi gigroskopikdir. U namlikni yaxshi singdiradi, shuning uchun uni nisbiy namlikda 60% dan ko'p bo'lmagan joyda saqlash kerak,
- Choyni xona haroratida saqlash kerak. Garchi ko'plab gurmeler yengil sovutish (2 dan 10 darajagacha) deb ishonishadi, ammo bu ta'mni saqlab qolish uchun zarurdir.

Dorivor o'simliklar bilan davolanamiz



Dorivor o'simliklar haqida gap ketsa, shubhasiz, ko'z oldimizga «Saroy javohiri» filmi keladi. Chunki film bosh qahramoni Tangem qaysi o'simlikning qanday kasallikka naf berishini aniqlab, davolashda faqat tabiiy giyohlardan foydalanadi. **Qiziqib ko'rsak**, Koreya, Xitoy davlatlarida bugun ham dorivor o'simliklar madaniy holda yetishtirilib, zamonaviy tabobatda keng qo'llanilar ekan. Qo'limizga Ibn Sinoning «Tib qonunlari»ni olamiz. Unda ham aksariyat kasalliklarning davosi dorivor o'simliklarning guli, bandi yoki tomiridan tayyorlangan malhamda mujassam bo'ladi.



Yurtimizda keyingi yillarda dorivor o'simliklarni muhofaza qilish, ular yetishtiriladigan plantatsiyalarni tashkil qilish va qayta ishlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. prezidentimiz shu yil 10 aprelda «Yovvoyi holda o'suvchi dorivor o'simliklarni muhofaza qilish, madaniy holda yetishtirish, qayta ishlash va mavjud resurslardan oqilona foydalanish chora-tadbirlari to'g'risida» qaror qabul qildi. Ushbu hujjat asosida dorivor o'simliklarni yetishtirish, saqlash, birlamchi yoki chuqur qayta ishlash klasterlari tashkil etiladigan bo'ldi. Muhimi, tashkil etiladigan klasterlar, ularni yetishtiruvchilar va qayta ishlovchilar tomonidan 2023 yil 1 yanvarga qadar O'zbekiston Respublikasida ishlab chiqarilmaydigan, ishlab chiqarish ehtiyojlari uchun belgilangan tartibda tasdiqlanadigan ro'yxat bo'yicha olib kelinadigan xomashyo, shu jumladan, madaniy plantatsiyalar barpo etish uchun urug' va ko'chatlar, uskunalar hamda maxsus texnikalar, shuningdek, fitobarlar uchun zarur jihozlar bojxona bojidan ozod qilinadi. Bu nimadan dalolat, dersiz. Bu, agar yurtimizda o'sayotgan dorivor o'simliklardan 112 turi ilmiy tibbiyotda foydalanish uchun ro'yxatga olinganini va 70 turi farmatsevtika sanoatida qo'llanilishini hisobga olsak, kelgusida shifobaxsh o'simliklarni ko'proq yetishtirish bilan birga uni tizimli ravishda qayta ishlash orqali tarmoqni rivojlantirish mumkin, degani. Natija esa, avvalo, salomatlikni asrash va albatta, iqtisodiy foyda.

Nazorat savollari:

1. Dorvor o'simliklarni ayting.
2. Dorvor o'simliklarni ko'proq qaysilari ko'p tarqalgan.
3. Inson organizmiga ta'sirini ayting.

AMALIY MASHG'ULOTLAR

1 – AMALIY MASHG'ULOT

SALOMATLIK TUSHUNCHASI VA ME'YORLARNI O'RGANISH

Ishdan maqsad. Salomatlik haqidagi tushunchalarga ega bo'lish. Salomatlik darajasini aniqlash usullari bilan tanishish.

Ish uchun kerakli jihozlar. *rostomer, tarozi. santimetr.*

Nazariy tushincha. Salomatlik - inson kamolotining munim tarkibiy qismlaridan bir bo'lib, inson shaxsining hech kim daxl qila olmaydigan huquqi, muvafaqqiyatli ijtimoiy va iqtisodiy rivojining shartidir. Maktabda o'qib yurgan davrlardan boshlab butun umr davomida ushbu postulatni esda saqlashga harakat qilish zarur: «inson salomatligi - bu hayotning bosh qadriyati». Uni hech qanday pulga sotib olib bo'lmaydi, shuning uchun yoshlikdanoq, bola hayotining birinchi kunidan uni saqlash, asrash zarur.

Inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi ekologik omillar taxminan barcha ta'sirlarning 20-25 % da baholanadi, 20 % ni biologik omillar tashkil etib va 10 % sog'liqni saqlashdagi kamchilik va nuqsonlarga borib taqaladi. Inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi barcha omillardan xabardorlik salomatlik haqidagi fan – valeologiya asosini tashkil etadi.

Salomatlik darajasini aniqlash usullari

Salomatlik darajasini aniqlashda antropometriya bu antropologik tadqiqotlar o'tkazish orqali aniqlanadi, odam tanasini butun va alohida qismlarini o'lchash, shuningdek. Uning o'zgarishini tavsiflaydi.

Antropometriya (somatometrik, somatoskopik va fiziometrik) orqali skelet va kalla qutisi suyaklari tana yuzasi, sekelet aylanalari, shuningdek, oyoq-qo'llar uzunliklari, teri-yog' qatlamlari ya'ni tananing ma'lum bir qismlarining o'lchamlari aniqlanadi.

Antropometrik o'lchovlar maxsus asboblarda yordamida amalga oshiriladi. Asboblarga quyidagilar kiradi: Antropometr, yo'g'on va sirpanuvchi sirkul-kaliper, tasmalar va boshqalar.

O'quvchilar jismoniy rivojlanishini antropometrik o'lchovlar olish, tana proporsiyalarini aniqlash orqali va jismoniy rivojlanishi va salomatlik darajasini baholashda Kettle indeksi, Menuvrie indeksi, vazn ideali, tana mustahkamligi, Lorens, Pine formulalari orqali aniqlanadi.

1. Ish. Kettle indeksi orqali vazn normasi aniqlanadi.

Ishning borishi:

Kettle indeksi= $\frac{\text{Tana vazni (kg)}}{(\text{Bo'yi (m)})^2}$

Ketle indeksini baholash

Tana massasi indeksiasi	Odamni bo'y uzunligi bilan massasi o'rtasidagi bog'liqlik
16 dan kam	Tana massasi o'ta kam darajadagi yetishmovchiligi ya'ni oriq.
16—18,5	Tana massasi yetishmovchiligi (defitsit)
18,5—24,9	Normada
25—30	Ortiqcha tana massasiga ega.(yog' bosish xafi)
30—35	Binchi darajali yog' bosish.(semirish)
35—40	Ikkinchi darajali yog' bosish
41 va undan ko'p	Uchinchi darajali yog' bosish (kasallanish)

Yosh bo'yicha ketle indeksining me'yoriy ko'rsatkichlari

Yosh davrlari	me'yoriy ko'rsatkichi
19-24 yosh	< 20
25-34 yosh	20-25
35-44 yosh	21-26
45-54 yosh	22-27
55-64 yosh	23 -28
> 65	24-20

Tana massasi indeksiga va bog'liq ravishdagi kasalliklar kelib chiqish xavf-xatari

IMT,kg/m²	Klassifikatsiya	Bog'liq ravishdagi kasalliklarni kelib chiqish xavf-xatari
18,5 kam	Tana tarkibini yetishmovchiligi	Juda kam (klinik kasalliklarning asorati kuchayadi)
18,5-24,9	Me'yoriy tana massasiga ega	O'rtacha
25,0-29,9	Ortiqcha tana massasiga ega	O'rtachadan yuqori daraja
30,0-34,9	1-darajali yog' bosish	Sezilarli darajada yuqori
35,0-39,9	2-darajali yog' bosish	Yuqori darajada
40dan yuqori	3-darajali yog' bosish	O'ta yuqori darajada

2 – Ish: Pine testi. Tana massasi mustahkamligini aniqlash.

Bu testni o'tkazish uchun tekshiriluvchining bo'yi va vaznidan tashqari nafas chiqargandagi ko'krak aylanasi (sm) o'lchanadi va quyidagi formulaga qo'yiladi. Natijalar baholanadi.

$$\text{Pine indeksi} = \text{bo'yi (sm)} - (\text{massasi (kg)} + \text{ko'krak aylanasi (sm)})$$

Pine testini baholash

Natija	Mustahkamligi
5 – 10	Mustahkam qomatli
10 – 20	Yaxshi qomatli
21 – 25	O'rtacha qomatli
26 – 35	Yomon qomatli
36 – 45	Kuchsiz qomatli

3-ish. Maksimal O₂ qabul qilish.

Ishning maqsadi: Organizmni maksimal O₂ qabul qilishi va u orqali jismoniy rivojlanganligini aniqlash.

Ish uchun kerakli jihozlar: zinopoyalar.

Zina balandligi ayollar uchun 0,33m

Erkaklar uchun: 0,40 m

Zinaga chiqib tushish = 22.5 marta

4 qadamdan metranom minutiga 90 ta

Ishning borishi: RWC 170 sinovini 1 marta o'tkazib maksimal O₂ qabul qilishi aniqlash mumkin. Buning uchun quyidagi formuladan foydalaniladi va jismoniy yuk aniqlanadi.

$$N = p * h * n * K$$

Bu yerda N – jismoniy yuk, R – vazn (kg)

h - zina balandligi K – koefitsent – 1,5 ga teng.

Sinaluvchi 5 minut davomida ishlaydi va bajarganda puls sanaladi. Yurak urushi 145-170 marta/ minut bo'lishi kerak.

Quyidagi formulaga qo'yib ishlanadi:

$$\text{Maksimal O}_2\text{qabul qilish} = 1,29 \frac{N}{60}$$

N - 60

Bu erda: N - jismoniy ish yuki kg/ minut

N – 5 minut jismoniy ishdan so'ngi puls

K – koefitsent

Koefitsentlar

18 yosh uchun- 0,853

22 yosh uchun – 0,823

19 yosh uchun – 0,846

23 yosh uchun – 0,817

20 yosh uchun – 0,839

24 yosh uchun – 0,809

21 yosh uchun – 0,831

25 yosh uchun – 0,799

26 yosh uchun – 0,794

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Olingan natijalar bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollari

1. Salomatlika ta'rif bering?
2. Patologiya nima?
3. Kasallikni kelib chiqish sabablarini ayting?
4. Distrofiya bu - ?
5. Antropometrik ko'rsatkichlar deganda nimalarni tushunasiz?
6. Giperdinamiya nima?
7. Gipodinamiya nima?

2 – AMALIY MASHG'ULOT

INSON SALOMATLIGI. SOG'LOM VA KASAL ORGANIZM HAQIDA

Ishdan maqsad: Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida o'rganishdan iborat.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar.

Nazariy tushuncha

Salomatlik - bu tushunchaga beriladigan ta'riflar juda ko'p bo'lib, ularning mazmuni mualliflarning kasbiy nuqtai nazari bilan belgilanadi. Eng falsafiy, har tomonlama qamrab oluvchi va eng qisqa tahrif Butunittifoq salomatlik jamiyati tomonidan 1948 yilda qabul qilingan: «Salomatlik - bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo'lish emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir».

Quyidagi ta'riflar fiziologik nuqtai nazaridan aniqlovchi hisoblanadi: «Insonning individual sog'lig'i – organizmning patologik siljishlarsiz, muhit bilan optimal bog'lanishda, barcha funktsiyalar bir – biriga moslashgan tabiiy holati».

Salomatlik – bu organizmning atrof muhitga adektiv va optimal hayot faoliyatini, shuningdek *to'la* qonli mehnat faoliyatini tahminlab beruvchi tizimiy – funktsional xususiyatlarining o'zaro uyg'unlashgan yig'indisidir»; «Insonning individual salomatligi – organizmdagi barcha modda almashinuv jarayonlarining uyg'unlashgan birligi bo'lib, organizmdagi barcha tizim va kichik tizimlarning optimal hayotiy faoliyati uchun sharoitlar yaratadi».

«Salomatlik – bu insonning faol hayotining maksimal davomiyligida biologik, fiziologik, psixologik funktsiyalarining, mehnatga layoqati va ijtimoiy faolligini saqlab qolish va takomillashtirish jarayoni»

Immunitet (lotincha *immunitas* – bir narsadan ozod bo'lish) – organizmning genetik begona ma'lumotlarini tashuvchi modda yoki mavjudodlardan himoyalaniishi. Unga mikroorganizmlar, viruslar, zamburuglar, eng oddiy, turli xil oqsillar, hujayralar, shu jumladan, xususiy – eskirayotgan va modifikatsiyalangan, zararli yoki ko'chirib o'tkazilganlari kiradi. Immunitet mexanizmlari ajablanarli darajada aniq ishlaydi: ular shaxs organizmi genomidan farq qiluvchi bor yo'g'i bitga nukleotidga ega bo'lgan begona hujayralarni ajratib olishga qodir.

Immunitet nasl tarqatish bilan bog'liq, embrional rivojlanishda ishtirok etadi, insonni tug'uruqdan keyin himoya qiladi, rivojlanish mexanizmini amalga

oshiradi, modda almashinuvida ishtirok etadi va h.k.

Immunitet tabiiy va ortgirilgan turlarga bo'linadi. Tabiiy immunitet nasldan naslga o'tadi va genotip hodisa hisoblanadi va turlariga xos bo'ladi, shuning uchun odamda va har xil hayvonlarda immunitet bir – biridan farq qiladi, lekin bir turning namoyon bo'lishi bo'yicha ommalashishda yetarlicha bir tipli va faqatgina individual namoyon bo'lish darajasi bilan farq qiladi. Bundan tashqari, ortgirilgan immunitet o'z navbatida tabiiy (kasal bo'lib tuzalishi natijasida yuzaga kelgan) va sun'iy (emlashlar natijasida olingan) immunitetlarga bo'linadi. Oxirgisi faol (kasallikning zaiflashgan chaqiruvchilarini emlash) yoki nofaol (tegishli kasallikni boshidan kechirgan odamning zardobini kiritash) bo'lishi mumkin. Nasldan – naslga o'tadigan immunitet ortgirilganidan ustun keladi va hayot jarayonida sezilarli o'zgarmaydi — bu ma'noda uni absalyut turg'un deb hisoblash mumkin.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Mavzu bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollari.

1. Salomatlik deganda nimani tushunasiz.
2. Salomatlik darajasi qanday aniqlanadi.
3. Immunitet deganga nimani tushunasiz.

3 – AMALIY MASHG'ULOT

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING TASHKIL ETUVCHI TARKIBIY QISMLAR

Ishdan maqsad: Sog'lom turmush tarzi va uning tashkil etuvchi tarkibiy qismlar haqida o'rganish

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar.

Nazariy tushuncha

Sog'lom turmush tarzi – o'zining mustahkam ma'naviy asosiga ega bo'lmas ekan, uni shakllantirib bo'lmaydi. Sog'lom turmush tarzida yashash yuksak ma'naviylikga intilib yashashni anglatadi va har bir shaxsdan o'zida yuksak ma'naviylik sifatlarini mujassamlashtirishni taqozo qiladi. Ma'naviylik va moddiylik dialektikasidagi amal qilinishi lozim bo'lgan mo'tadil mutannosiblik muvozanatining buzilishi ham ma'naviylikga, ham moddiylikga jiddiy putr etkazadi. Moddiylik insonning biologik ehtiyojlarini ya'ni instinktlari talabini qondirib yashashi tufayli shakllanishi mumkin bo'lgan falsafiy kategoriya bo'lsa, ma'naviylik –kategoriya sifatida insonning shaxs bo'lib shakllanishi uchun unga berilgan imkoniyatdir.

Quyida esa eng zarur qo'rsatkichlarning me'yoriy qiymatlari keltiriladi: 0- 14 yoshgacha bolalarning qon bosimi quyidagi formula bilan aniqlanadi.

n-bolaning yoshi – oylar soni masalan 4 aylik bolada $76+4=84$ mm.sm.ustuni	1yoshgacha m bola $76+2n$	1 yoshdan yuqori $100+2n$	n -yillar soni masalan 10 yoshli bolada qon bosimi $100+20=120$ mm.sim.ustuni
---	---------------------------------	---------------------------------	---

Kattalarda yoshiga qarab

4. Qon bosimi: 110 /70,120/80, 140/90 mm. sim. ustuni
5. Puls 55-60,60-70 ,70-80 ta har daqiqada.
6. Nafas olish 16-18, 18-20 ta har daqiqada.
Qonning tarkibi:
7. Eritrotsitlar soni:-ayollarda -3,8-4,-5.10-12 g/l., erkaklarda -4,5-5,0.10-12 g/l.
8. Gemoglobin: ayollarda – 120-140 g/l, yoraklarda -130-160 g/l.
9. Rangli ko'rsatkich 0,9-1,1
10. Leykotsitlar soni 4,0-9,0·10⁹ g/l.
11. Eritrotsitlar cho'kish tezligi: ayollarda -10-15 mm/l,yoraklarda -8-10 mm/l
12. Trombotsitlar soni 180,0-320,0·10⁹ l.

Biokimyoviy ko'rsatkichlar:

9. Bilirubin 8,55 – 20,52 mkmol/l.
10. Glyukoza 2,75-5,55 mkmol/l.
11. Mochevina 2,50-8,33 mkmol/l.
12. Xolesterin 3,64 -6,76 mkmol/l.

Salomatlikni tashxislash deganda – inson organizmi holatini sifat va miqdoriy aholash uchun turli-tuman tekshiruv usullari taklif qilingan bo'lib, bu usullar yordamida insonning sog'lom ekanligini tasdiqlash yoki kasalliklarini aniqlash mumkin. Buning uchun biz avvalo inson orga nizmining me'yoriy ko'rsatkichlarini bilishimiz lozim.

Me'yor – bu inson organizmining tarkibiy – funktsional yoki morfo-fiziologik ko'rsatkichlari yig'indisi bo'lib, uning tashqi muhit sharoitlariga moslashish, mo'tadil mehnatga layoqatini va yashashini ta'minlaydi.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Mavzu bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat uchun savollar:

1. Sog'lom va barkamol shaxs tushunchasini tavsiflab, uning sog'lom turmush tarzi va inson salomatligi bilan qanday bog'langanini tushuntirib bering?
2. Sog'lom turmush tarzining mafkuraviy asosi deganda siz nimalarni tushunasiz?
3. Sog'lom turmush tarzining nazariy asoslarini nimalar kiradi?
4. Salomatlikning etiologiyasi, valeogenezi, salomatlik belgilari haqida nimalarni bilasiz?

5. Salomatlikni tashxislash, uning sifat va miqdor ko'rsatkichlari nimalardan iborat ekanligini so'zlab bering?
6. Salomatlik zahiralari va potentsialini siz qanday tushunasiz?
7. Salomatlikning fiziologik mexanizmlarini tavsiflab bering?

4 – AMALIY MASHG'ULOT

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI VA AHAMIYATI. CHINIQISH.

Ishdan maqsad: Sog'lom turmush tarzini tashkil etishda jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyati. Chiniqishni o'rganish.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar.

Nazariy tushuncha

Organizm o'zining tiriklik faoliyatini ta'minlab turuvchi tashqi muhitsiz yashay olmaydi. Shu boisdan inson salomatligining mohiyatini ilmiy va nazariy jihatidan asoslashda atrof - muhit omillarining ta'sirini inobatga olmasdan bo'lmaydi. Ekologiya organizmning tashqi muhit bilan aloqalari va munosabatlarini belgilovchi fan sifatida o'zining nazariy asoslariga ega bo'lgandagina, organizmni tashqi muhitning muayyan sharoitlariga moslashib yashashi qonuniyatlarini ochib bera oladi.

Organizmni chiniqtirish deganda uning turli xil tashqi ta'surotlarga sovuqqa, issiqqa, yuqori darajadagi quyosh radiatsiyasiga kabilarga organizmning sekin-asta qarshiligining orta borishligi, hamda turli xil yuqumli kasalliklardan saqlanishligiga tushuniladi. Bunda havo, suv, quyosh nuri hamda muntazam, meyorida turli xil programmada shug'ullanadigan jismoniy tarbiya va sifatli, tartibli ovqatlanishliklar chiniqishlikning asosiy manbalari hisoblanadi. Shuningdek yana eng muhimlaridan muntazam ravishda havo, suv vannalari, suvda suzishlik, va bulardan tashqari hayotda shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalaridan to'liq foydalanishlik, xonalarni tez-tez shamolatishlik va unda optimal issiqlikni tartibga solib turishlik, hamma vaqt tartibli va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishliklar ham muhim omillardan hisoblanadi

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Mavzu bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat uchun savollar:

1. Tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashash hamda organizmning adaptatsiya imkoniyatlari haqida nimalarni bilasiz?
2. Organizmning ichki muhiti va uning barqarorligi qanday ta'minlanishi haqida so'zlab bering?
3. Organizmni chiniqtirishning nazariy asoslarini tushuntiring?
4. Jismoniy mashqlarning salomatlikka, organizm rivojlanishining sifatiga, ish qobiliyatiga va qaddi-qomatning rostanishiga ta'siri.
5. Gipodinamiya (kamharakatlik) va semirishni farqlang?

5 – AMALIY MASHG'ULOT

INSON SALOMATLIGI VA ZARARLI ODATLAR. CHEKISHNING ORGANIZM UCHUN ZARARLI TOMONLARI.

Ishdan maqsad: Inson salomatligi va zararli odatlar. chekishning organizm uchun zararli tomonlari haqida o'rganiladi.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

Zararli odatlar deganda biz odatda, faqat, alkogolli ichimliklarni me'yoridan oshirib, muttasil iste'mol qilish, tamaki va nosvoy chekish, giyohvandlik kabilarni tushunishga o'rganib qolganmiz. Aslida zararli odatlar tushunchasi birmuncha keng bo'lib, o'z doirasiga ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik, organizm ehtiyojiga qaraganda ko'proq ovqat eyishga o'rganib qolish, dangasalik va ishyoqmaslik, badjahllik, axloqsizlik, ust-bosh, hovli va uy xonalari iflosligi bilan ko'nikib yashash, o'z hayotini jamiyatda qabul qilingan me'yor va o'lchamlar asosida tashkilqilabilmasdan, p ala-partish o'tkazish va hech bir maqsatsiz yashash, bilan chegaralanib qolish kabi odatlarni ham oladi. Biz bu erda zararli odatlarning ijtimoiy ahamiyatga molik, keng tarqalgan ayrim turlari to'g'risida o'z fikrimizni bayon qilishni lozim topdik.

Epidemiologiya so'zining ma'nosi chekishning xalq orasida, hududlarda, davlatlarda tarqalishi tushuniladi. Olimlardan M.Bxandari, Sh.L.Silvester, N.A.Rigattilarning ma'lumotlariga ko'ra, AQShdagi «Kasallarni nazorat qilish Markazi»ning xabariga ko'ra Amerika xalqining 25,6% i – 46,3 mln. keksa kishilari sigaret chekuvchilar hisoblanib, ularning 28%i – 24 mln. erkaklar va 23,5%i – 22 mln. ayollarni tashkil qilar ekan. Shuningdek, ularning ko'pchiligi chekuvchilar 25-44 yoshdagilar ekan.

Tamaki tarkibidagi yuqorida bayon etilgan zararli moddalar organizm nerv tizimining eng avvalo asab qismiga (miya po'stlog'i va markazlariga) ta'sir etib dastlab ularning faoliyatida qisqa muddat qo'zg'olish, so'ngra davomli tormozlanish jarayonlarini keltirib chiqaradi, ya'ni ikki fazali ta'sir ko'rsatadi.

Tovush ajratish va eshitish qobiliyati pasaya boradi. Quloq shang'illashi yoki bitishi yuz beradi. Bunga burun-yutqun bo'shlig'idagi yallig'lanish ham sababchi bo'ladi.

Shuningdek, markaziy asab tizimiga oid quyidagi klinik belgilar paydo bo'ladi:

1. Ko'ngil aynishi, qayd qilishlik.
2. Qo'zg'aluvchanlikning oshishi.
3. Jahl chiqqanda bo'shishlik.
4. Reaksiyalarning vaqtincha susayishi yoki kuchayishi.
5. Masalalarni echishda qiynalishlik.
6. Uyqusizlikning kuchayishi.
7. Diqqat va fikrlashning susayishi.
8. Tana massasining kamayishi va ishtahaning kamayishi.
9. Skelet mushaklarining bo'shishishi.

10. Qo'llarning titrashi.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Mavzu bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollar.

1. Zararli odatlarga qarshi kurashda sog'lom turmush tarziga ta'siri qanday.
2. Tamaki chekish va uning zararlari haqida tushuntiring.
3. Chekishning odam organizmi uchun zararli oqibatlari qanday.
4. Chekishning hazm a'zolari faoliyatiga ta'siri qanday.
5. Tamakining odam harakat faoliyatiga salbiy ta'siri qanday.
6. Chekishga qarshi davolash ishlari nimalardan iborat bo'lishi kerakligini tushuntiring.

6 – AMALIY MASHG'ULOT

ALKOGOLIZM VA UNING ZARARLI OQIBATLARINI O'RGANISH

Ishdan maqsad: Alkogolizm va uning zararli oqibatlari haqida o'rganiladi.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

Alkogol tufayli ishlab chiqarishda, qishloq xo'jaligida ko'plab mayib bo'lishliklar - travmatizm 4,6% uchraydi va ularning 46,4%i o'lim bilan tugaydi. Alkogolizm bolalarning ruhiy jihatidan nogiron bo'lib tug'ilishiga sababchi bo'ladi. Ota-ona yoki ularning birortasi tufayli hozirgi kunda har oltinchi bolaning, ya'ni tug'ilgan chaqaloqlarning ruhiy va jismoniy kamchiliklar bilan dunyoga 137 kelayotganligining aniqlanganligi sir emas. Bunday bolalar yomon o'qiydi, ayrimlari duduqlik, kechasi bo'lganda peshobini ushlayolmaslik xastaligi va boshqa patologik jarayonlar bilan tug'iladi. Surunkali alkogolizm xastaligining ko'pchilik qismi 20-22 yoshdagilarga (31,4 %) va 23-26 yoshlarga (40,4%) to'g'ri keladi. Ya'ni ayni novqiron ishlash qobiliyati yuqori bo'lganlarga to'g'ri keladi. Spirtli ichimliklarga duchor bo'lgan yoshlarning aksariyati 10-chi sinf, 8-chi sinfdagilar bo'lgani, hatto to'rtinchi sinfdagi o'quvchilarda ham uchragani juda achinarli holdir. Bunday bo'lishiga asosan oiladagi muhit sabab bo'lgan.

Kontsentratsiyasi kuchli bo'lgan yoki ko'p miqdorda ichilgan alkogol shilliq pardalarni kuchli ta'sirlantiradi va yallig'lantiradi. Natijada achishish, og'riq, qusish, hazmning buzilishi vujudga keladi. 4-7 gradusli spirti bor ichimliklar ichilganda me'da shirasi ko'payadi. 40 gradus va undan ortiq kontsentratsiyadagi alkogol ichilganda u me'da – ichak devorlarini ta'sirlantirib, reflektor yo'l bilan avval oshqozon shirasi miqdorini ko'paytiradi, so'ngra uzoq muddatga (bir necha kun davomida) shira ajralishini kamaytiradi boradi. Natijada hazm qilish sekinlasha boradi, kerakli oziq moddalarning organizmga so'rilishi buziladi. Oshqozon shilliq pardasini yallig'lanishi «gastrit» hamda «enterit» va «kolit» kabi kasalliklarni paydo bo'lishiga sababchi bo'ladi.

Gastrit, enterit, kolit kasalliklari o'tkir yoki surunkali holda kechishi yoki qo'shilib ketishi ham mumkin. Bu hodisa o'tkir yoki surunkali «gastroenterokolit» deb ataladi. Bemor vaqtida vrachga bormay davolanish o'rniga qayta-qayta otib

yuraversa yallig'lanishi zo'rayib, me'da va o'n ikki barmoq ichak yarasi paydo bo'lib, dori-darmon, parhez bilan davolanishni talab etadi. Dori-darmon naf bermasa me'da va o'n ikki barmoq ichakning yara qismi xirurgik yo'l bilan olib tashlanadi. Davolanmay ichishni davom ettiraversa «rak»ka aylanadi.

Davolanishni maqsad qilib qo'ygan alkogolik o'z ixtiyori bilan shifokor narkologga murojaat qilishi kerak.

Davolash va davolanish "mahfiy-anonim" ravishda, albatta shifokor yordamida, olib boriladi.

Davolash ambulatoriya sharoitida yoki statsionarda - kasalxonada olib boriladi. Yaxshi natijaga erishishning asosiy mezonini va samarasi asosan bemorning o'ziga bog'liq, aksincha hech qanday foydasi bo'lmaydi.

Alkogolizmni aniqlash testi.

Alkogolizmni aniqlash bo'yicha ko'plab testlar ishlab chiqilgan bo'lib, alkogolizmga beriluvchanlik, moyillik va uning darajalarini aniqlash imkonini beradi.

Ishni bajarish tartibi. Sizga 24 ta savoldan iborat test taklif qilinadi. Siz ushbu savollarga faqat «Ha» yoki «Yo'q» deb javob berishingiz lozim. Savollarning «yaxshi» yoki «yomon» yo'q. Shuning uchun ko'p o'ylamasdan to'g'iri javob berishga harakat qiling. Javob berish jarayonini tezroq va osonroq amalga oshirish uchun «Ha» javobiga «+» plus belgisini, «Yo'q» javobiga «-» minus belgisini qo'yishingiz mumkin.

1. Siz alkogol ichimliklarini boshqalardan kam ichmayman deb hisoblaysizmi?
2. Sizda shunday holat kuzatildimi ichib olganingizdan keyin, ertasi ertalab kecha bo'lgan voqealarni ba'zi qisimlarini eslay olmaysiz?
3. Sizning ichkilikbozligizdan oiladagilaringiz yoki qarindoshlaringiz xavotir olayotganliklari haqida gapiradimi?
4. Siz 1-2 piyola alkogol ichganingizdan keyin qiyinchiliklarsiz ichkilikni to'xtata olasizmi?
5. Siz qachondir ichkilikbozlik sabab o'zingizni ayibdor deb bilasizmi?
6. Sizning do'stlaringiz va qarindoshlaringiz boshqalardan kam ichmayapsiz deb hisoblaydilarimi?
7. Siz hohlaganingizda alkogol ichimliklaridan o'zingizni to'xtata olasizmi?
8. Siz qachondir anonim alkogoliklar yig'ilishlariga qatnashganmisiz?
9. Siz ichib olganingizda urush-janjallarga aralashib qolganmisiz?
10. Sizning ichkilikbozligingiz tufayli oilangiz, qarindoshlaringiz yoki boshqa yaqin qarindoshlaringiz o'rtasida muammolar yuzaga kelganmi?
11. Sizning oilangiz, qarindoshlaringiz yoki boshqa yaqin qarindoshlaringiz ichkilikbozligingiz tufayli bu muammoni echish maqsadida kimgadir murojat qilganlarmi?
12. Siz qachondir ichkilikbozlik tufayli do'stlaringizni va o'rtog'ingizni yo'qotganmisiz?
13. Ichkilikbozligiz tufayli ish xonangizda noxush holatlar bo'lganmi?
14. Siz ichkilikbozligiz tufayli ishingizni yo'qotganmisiz?
15. Siz ishda va uyingizda bajaradigan vazifalaringizni bajarmagan yoki ishga birdaniga bir necha kun kayf holatda bo'lganligiz sababli boraolmagan holatlar

bo'lganmi?

16. Siz tez-tez kunning yarimigacha ichasizmi?

17. Sizga qachondir jigaringiz kasal (sirroz) deb aytganmi?

18. Sizga ichkilikdan keyin, xaqiqatda yo'q bo'lgan har xil narsalar, har xil ovozlari eshitilganmi?

19. Siz kimgadir ichkilikbozlikdan qutilish maqsadidayordam berishni iltimos qilganmisiz?

20. Siz ichkilikbozlik sabab shifoxonada yotganmisiz?

21. Siz ichkilikbozlik sabab qachondir shifoxonaning psixologik-norkologik bo'limida davolanganmisiz?

22. Siz emotsional holatlaringiz bo'yicha yordam berishni so'rab alkogol va narkologik dispaner xodimlariga, vrachga, ijtimoiy xodimlarga murojat qilganmisiz?

23. Sizni alkogol ichimliklari ichib avtomobil xaydayotgan holatingizda DAN xodimlari ushlab olganmi?

24. Sizni ichib olgan holatingizda qilgan ishlaringiz bo'yicha ichki ishlar xodimlariga javob berganmisiz.

Testga javob ballari quyidagi sxema bo'yicha hisoblanadi.

1. Javob. 5,9,16: savollarga «Ha» 1 ball;

2. Javob. 2,3,10, 15,17,18,21,24: «Ha» 2 ball;

3. Javob. 8,19,20: «Ha» 5 ball;

4. Javob. 1,4,6,7: «Yo'q» 2 ball;

Umumiy ballar yig'indisi hisoblanadi.

Maksimal ball-54.

Baxosi.

0-4 ball- alkogolizm bilan kasallanish holatlari kuzatilmaydi.

5-7 ball- alkogolizm bilan kasallanish holatiga gumon qilinadi.

7 ball va undan yuqorisi –alkogolizm bilan kasallangan.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Olingan natijalar bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollari

1. Alkogolg'ni kim kashf qilgan?

2. Alkogolg' so'zining ma'nosi?

3. Nima sababdan alkogolni “oq ajal”, “ajal suvi” deyishadi?

4. Alkogolizm natijasida qaysi organ ko'proq zararlanadi?

5. Tamakining vatani qaer?

6. Nikotin ta'sirida asosan qaysi organ zararlanadi?

7 – AMALIY MASHG'ULOT

GIYOHVANDLIK. GIYOHVAND MODDALARNING TURLARI VA ULARNING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRINI O'RGANISH.

Ishdan maqsad: Giyohvandlik. Giyohvand moddalarning turlari va ularning inson organizmiga ta'siri.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

Giyohvandlik u yoki bu giyohvand yoki giyohvand moddani suiste'mol qilish (o'zi va atrofidagi kishilarga zarar keltirib qo'llash) natijasida yuzaga keladigan kasallikdir.

Giyohvandlik keng qamrovli, jismoniy sog'lomlikka, ichki dunyoga, boshqa kishilar bilan, xuquqiy qonunlar bilan munosabatlarga, shaxsning yashash tarziga o'z ta'sirini ko'rsatadigan kasallik hisoblanadi. Giyohvandlik ko'chasiga kirgan odam asta-sekin o'zining barcha ma'naviy xislatlarini yo'qotadi, ruhiy jihatdan qisman yoki to'la xastaga aylanadi, do'stlari, keyin esa oilasidan ayriladi; hech qanday kasbni egallay olmaydi yoki ilgari egallaganini unutadi; ishsiz, yashash uchun mablag'siz qoladi; jinoyatchilar safiga jalb qilinadi; o'zi va atrofida qilargalarga bir dunyo kulfatlar olib keladi. Bu kasallikning eng dahshatli tomoni shundaki, usmirlarning o'zigina emas ularning yaqinlari ham bola giyohvand moddani shunchaki tatib ko'rgan, bu sho'xlik qilgangina emas, balki endi uni muntazam iste'mol qilmasa bo'lmasligini, unga bog'lanib qolganligini juda kech anglaydilar. O'smir yoki yigit organizmining o'ziga xos jismoniy xususiyatlari giyohvand moddaning turi va sifatiga qarab, unga o'rganib qolish bir marta qabul qilgandan keyin ham yoki —sho'xlik qilish boshlanganidan 2-3 oydan keyin ham yuzaga kelishi mumkin.

Giyohvandlik bu – giyohvand moddalarni qabul qilishlikdan kelib chiqadigan ruhiy – jismoniy jihatdan berilish bilan bog'liq kasallikdir. Giyohvandlik—u tasodifiy illat emas. Giyohvandlik illatini yo'q qilish uchun, avvalo u nimaligini tushunish, tushuntirish, sabablarini bilish kerak. Uning keltirib chiqaradigan oqibatlarini xolisona hal qilgandagina oldini olish va unga qarshi kurashish mumkin.

Giyohvandlik haqida to'laroq tushunchaga ega bo'lish kerak bo'lsa – bu og'ir xastalikdir, aniqroq aytganda u yoki bu giyohvand moddalarga ishqibozlik va moyillik bilan —o'z ihtiyori bilan miyasini gangitishdir.

Giyohvand moddani iste'mol qilish natijasida ushbu o'ta noto'g'ri yo'lga qadam qo'ygan shaxs odamgarchilik qiyofasini yo'qotadi, olijanoblik, insoniylik, obro'e'tibordan mahrum bo'ladi, ruxan (psixologik) hamda jismonan nosog'lom bo'lib qoladi.

Giyohvand moddalarini muttasil iste'mol qilish inson shaxsini qashshoqlashtiradi, irodasini bo'shashtiradi, mehnat qilish qobiliyatini pasaytiradi. Giyohvand moddalar ta'sirida asab tizimi hujayralari haloq bo'ladi, organizmning immun himoya xususiyati pasayadi, yomon sifatli o'smalar (rak) o'sishi faollashadi. Insonning umri qisqaradi. Bunday insonlar bevaqt o'linga

mahkumdirlar. Giyohvand moddalarni isteʼmol qilish inson shaxsining emirilishiga olib keladi, shaxsning jamiyat bilan aloqasi buzilib, turmushda va jamiyatda axloqiy nopokliklarga yoʻl beradi, jinoyatlarning oʻsishiga sababchi boʻladi. Giyohvandlar - oʻta xavfli kasallik boʻlgan.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Mavzu boʻyicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat uchun savollar:

1. Giyohvand modda nima?
2. Giyohvandlik degani nima?
3. Giyohvandlar kimlar?
4. Giyohvandlarning oʻlimiga nimalar sabab boʻladi?
5. Tamaki chekish va uning zarari haqida tushuntirib bering?

8 – AMALIY MASHGʻULOT

TOKSIKOMANIYA HAQIDA TUSHUNCHA. TOKSIKOMANIYA UNING TURLARI VA OQIBATLARI HAQIDA.

Ishdan maqsad: Toksikomaniya haqida tushuncha. Toksikomaniya uning turlari va oqibatlari haqida oʻrganish.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, filʼmlar.

Nazariy tushuncha

Toksikomaniya – bu ayrim preparatlarga, dori vositalariga, kimyoviy moddalarga yoki maʼlum guruhga kiruvchi dori vositalariga oʻrganib qolishlikdir. Masalan: a) barbiturat kislota unumlari (uyqudorilar) – lyuminal, veronal, medinal, gekso-barbital, nembital, tsiklo-barbitallarga; piridin unumlari – noksiron, tetridin, ortonallarga; alifatik qator preparatlarga – xloralgidrat, xlor eton, bromural, adalin.

b) psixoleptiklarga – seduksen, elenium, tazepam, meprabomat, oksazin.

v) psixoanaleptiklarga – sidnofen, atsefen.

g) stimulyatorlarga – fenamin, benzedrin, kofe, choy va boshqalarga oʻrganib qolishlikdir.

Politoksikomaniya – bu ikki yoki undan ortiq narkotik moddalarga oʻrganib qolishlik boʻlib, juda ogʻir dard hisoblanadi. «Abstsinent sindrom»lar ham ancha murakkab boʻladi. Bunda alkogolizm chekish, morfinizm – alkogolizm, toksikomaniya + alkogolizm nashavandlik 4 - tabainizm, morfinizm + nashavandlik + tamaki, nasha chekishlik va shu kabilar boʻlishi mumkin.

Klinik jihatdan organizmning zaharlanishi natijasida tegishli oʻziga xos belgilar, abstsinent sindromlardan tashqari ogʻir hayot uchun havfli belgilar – koʻrinishida xunuklik, harakatida gangishlik, psixozlar, gallyutsinatsiyalar, komatoz holat, axiri oʻzini-oʻzi oʻldirishlikka intilishliklar paydo boʻladi va bundaylar tezda juvonmarg-yoshgina umri hazon boʻladi.

Narkomaniya – bu giyohvandlik, bangilik, karaxtililik boʻlib, jiddiyligi xalqni va uning jamoatchilik salomatligi darajasini hamda chegarasidan kelib chiqib, quyidagicha ifodalanishi kerak, yaʼni:

Narkomaniya – «narkoz» va «maniya – odam» soʻzlaridai kelib» chiqqan.

Giyohvandlik – narkomaniya, avvalo bu ijtimoiy masaladir. U oʻz ichiga tibbiy, yuridik, biofizilogik, psixologik, iqtisodiy, tarixiy, demografik va boshqa masalalarni oʻz ichiga olgani holda ular bilan bogʻlanib ketadi. Shuningdek, komil shaxs masalasi va ijtimoiy muhit masalasiga nisbatan jamoatchilik va ayrim oila aʼzolarining tipologik xastalik jarayoni – reaksiyasi hisoblanadi.

Klinik belgilar boʻyicha va xavf-xatarli guruhlarni (shaxslarni) tekshirish

Klinik belgilar boʻyicha:

1. Organizmning bir necha joyida joylashgan limfatik bezlar-tugunlari kattalashgan bemorlarni aniqlash.
2. Uzoq muddat tana harorati bor boʻlgan bemorlarni aniqlash.
4. Etiologiyasi - sababchisini aniqlash qiyin boʻlgan uzoq muddat diarreya – ich ketishi bilan davom etayotgan kasallik.
5. Asossiz tana massasi – ogʻirligining kamayib borishi.
6. Markaziy asab tizimida va bosh miya limfoma kasalligi bilan ogʻrigan bemorlar.
7. Sarkoma Kaposhi va limfoproliferativ kasalliklari bilan ogʻrigan bemorlarni aniqlash.

Havf-xatarli guruhlar va shaxslarni aniqlash

1. Donorlar qoni va qon plazmasidan foydalanishda.
2. Donorlik aʼzolari va toʻqimalaridan: sperma, buyrak, teri, soch, suyak koʻmigi, koʻz shox pardasi, yurak qopqalari, pay va boshqalardan foydalanish.
3. Chet elda bir oydan ortiq boʻlgan – xizmat safarida boʻlgan shaxslar.
5. Xorijiy mamlakatlardan uzoq muddatga kelgan shaxslar.
6. Bir necha qon va qon preparatlaridan foydalangan shaxslar.
7. Gemofiliya kasalligi bor shaxslar.
8. Narkomanlar.
11. Gomo - va biseksualistlar.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Mavzu boʻyicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollar:

1. Toksikomaniya va politoksikomaniya nima?
2. Narkotik moddalar deb nimalarga aytiladi?
3. «Qoradori» va boshqa narkotiklarning keltirib chiqaradigan salbiy taʼsirlari.

9 – AMALIY MASHG'ULOT

OIV VA OITS HAQIDA TUSHUNCHA. OIV – ODAM IMMUNTANQISLIK VIRUSI.

Ishdan maqsad: OIV va OITS haqida tushuncha. OIV – odam immuntanqislik virusi oqibatlarini haqida o'rganish.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

SPID – (sindrom priobretennogo immunodefetsita) – bu orttirilgan immun tanqisligi (OITS) dir.

Ushbu kasallikda organizmni ichki va tashqi zararli ta'sir etuvchi omillardan himoya qiluvchi – immun tizimi virus ta'sirida izdan chiqadi.

SPID – bu XX asrning oxirida insoniyat olamida eng muhim va eng daxshatli voqea hisoblanadi. Hozirgi kunda esa, u XXI ASR VABOSI bo'lib qoldi. Dunyo bo'yicha 1991 yilgacha 250000 kasallik aniqlangan bo'lib, undan yarmi o'lim bilan tugagan va millionlab kishilar virus bilan zararlangan.

Kasallik qo'zg'atuvchi orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi (OITS) – yoki ruscha VICH (virus immunodefetsita cheloveka) deyiladi. U retroviruslar guruhiga kiradi. Ushbu virusning genomi (urg'ochi bo'lakchasi) odam genomi ichiga joylashib olib, uni izdan chiqaradi. Masalan, asosan qondagi limfotsitlar (shuningdek – monotsitlar, makrofaglar, bosh miya, orqa miya suyugligi) ichiga kirib olib, ularning hayot faoliyatini izdan chiqaradi.

OITS (SPID) xastaligi va OIV (VICH) – infeksiyaning kelib chiqish tarixi haqida etarli darajada ilmiy asoslangan dalillar va bir nechta nazariy taxminlar to'g'risida anchagina gapirish mumkin. Qisqa qilib aytganda, ulardan biri - ushbu xastalikning kelib chiqishi, 1950 yillarda Afrika qit'asida, kasallik keltirib chiqaruvchi virus odamlarga maymunlardan o'tgan degan nazariy taxminlar bor. Shuningdek, o'sha davrlarda odamlarda klinik belgilari va oqibati bo'yicha hozirgi OITS kasalligiga o'xshash ayrim xastaliklar mavjud bo'lgan. Ammo ular ichida ayrim klinik belgilariga ko'ra boshqacharoq, davolash qiyin bo'lgan va natijada doim o'lim bilan tugallanayotgani to'g'risida ma'lumotlar paydo bo'lgan. Keyinchalik bunday muammolar 1981 yilda AQShda (Atlanta shahrida) kasalliklarni nazorat qiluvchi Markazda yangi xastalik ro'yxatga olingan va unga orttirilgan immun tanqisligi sindromi (OITS-SPID) deb nom berildi.

RNK – ribonuklein kislotaning asosiy vazifasi hujayra yashash sharoiti va ko'payishini ta'minlashdan iborat.

DNK – dezoksiribonuklein kislotaning vazifasi esa, irsiy xususiyatlarni saqlash va uni davom ettirishdan iborat.

SPID virusining sog'lom odam organizmiga yuqishining asosiy mexanizmi maxsus VICH virusi qobig'idagi oqsilning organizm immun hujayrasidagi SD₄ bilan birikishidan iborat. Bundan tashkari alternativ mexanizmi – o'zida SD₄ tutmagan ya'ni miyadagi ayrim hujayralar – astrotsitlar, organizmdagi fibroblastlar, endotelial va epitelial hujayralar hamda bemorlardagi – qon tizimidagi ayrim salbiy holatlar virusning yuqishi uchun sharoit yaratilishiga olib keladi. VICH – infeksiyaning yuqishining murakkabligi ham shunda.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Mavzu bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat uchun savollar:

1. OITS kasalligi qanday yo'llar bilan yuqadi?
2. Insonning immun tanqisligi virusi haqida so'zlang.
3. OITS qanday aniqlanadi?
4. OITS qanday kasalliklarni keltirib chiqaradi?
5. OITS ni davolaydigan qanday uslublar mavjud?

10 – AMALIY MASHG'ULOT

**AHOLI REPRODUKTIV SALOMATLIGI VA TIBBIY MADANIYATINI
O'RGANISH**

Ishdan maqsad: Aholi reproduktiv salomatligi va tibbiy madaniyat oqibatlarini haqida o'rganish.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

Organizmning reproduktiv imkoniyatlari inson salomatligining muhim o'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligining 1992 yil fevralida chiqarilgan 154-son —Fertil yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirishning shoshilinch chora-tadbirlari to'g'risidagi maxsus buyrug'i asosida keyingi o'n yillik davomida bu sohada sog'likni saqlash tashkilotlari, davolash – profilaktika muassasalari tomonidan katta amaliy ishlar olib borildi. Jumladan, barcha fertil yoshdagi ayollarni tibbiy ko'riqdan o'tkazish, ular orasida turli xil somatik kasalliklarni aniqlash, hamda sog'lomlashtirish bo'yicha zarur chora – tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda. Bularning natijasida, respublikamizda bolalar va onalar o'limi ko'rsatkichlari sezilarli darajada kamaydi.

Oilaning mustahkamligi ko'pgina omillarga, jumladan ulardan asosiysi - ona va bolaning salomatligiga bog'liqdir. Ayniqsa, onaning salomatligi oilaning tinchligini, totuvligini, oilaviy iliqlikni saqlab, sog'lom avlodni dunyoga keltirib, voyaga etkazib, keyin esa farzandlar rohatini ko'rib, rohatda yashashga muayassar bo'lishdir. Ko'rinib turibdiki, ayolning bolalik, o'smirlik davridanoq reproduktiv salomatligiga katta ahamiyat berib, tarbiyalash ota-ona, ayniqsa onaning zimmasiga yuklatilgan mas'uliyatli vazifa bo'lib hisoblanadi.

Balog'at davrida o'smirning organizmida ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lishi: bo'y o'sishi, vazn ortishi, qo'ltiq osti, oyoq, qo'l va badanning ba'zi sohalarida tuklarning paydo bo'lishi, yog' bezlarining faol ishlay boshlashi, xusnbuzarlar paydo bo'lishi ichki sekretiya bezlari faoliyatiga bog'liqdir.

O'g'il va qiz bolalarda ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi bilan har bir jinsga muvofiq holda tana tuzilishi shakllana boshlaydi. Tana ko'rinishi o'zgarishi bilan birgalikda bola o'zining ma'lum bir jinsga mansubligini anglay boradi. O'g'il va qiz bolalik belgilarining rivojlanishi faqat tashqi ko'rinishidagina emas, balki xulq-atvorida, yurish-turishida, oiladagi yumushlarni bajarishida, ularning ruhiyatida, dunyoqarashida ham kuzatiladi. Burch va mas'uliyat xislari

shakllana boshlaydi. Har bir odam takrorlanmas va o'ziga xoslikka ega bo'lganligi sababli, balog'atga etish ham hammada turlicha kechadi.

Jinsiy rivojlanishga iqlim sharoiti, oiladagi iqtisodiy, ma'naviy va psixologik iqlim, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va boshqa omillar ta'sir ko'rsatadi. Ta'kidlash kerakki, qiz bola biologik jixatdan o'g'il bolaga nisbatan kuchlirok bo'lsalar ham jismonan esa kuchsizdirlar. Qiz bolaning etilish davri 11-12 yoshdan 18-20 yoshgacha davom etadi. O'smirlik davri qiz bolaning organizmida turli o'zgarishlar bilan davom etib, bolalik davrining tugashi bilan boshlansa, o'smirlik tugashi bilan esa kattalik davri boshlanadi.

Qiz bolaning o'smirlik davrini 3 etapga bo'lish mumkin. 9-12 yoshlarda jinsiy a'zolarining etilishi va aynan shu paytda bolalikdan o'smirlikka o'tish kuzatiladi. Bu etapni prepubertat, ya'ni jinsiy a'zolarining etilguniga qadar bo'lgan davr deb ataladi. Pubertat - jinsiy a'zolarining etilish davri 12-17 yoshlarda kuzatish mumkin. Bu davrda jinsiy a'zolar shiddat bilan rivojlanib, 5-6 yil davom etadi va bu o'zgarishlar natijasida «qizchalar» kattalashib, so'lim qizlarga aylanadilar.

17-20 yoshlarni esa postpubertat deb nomlanib, jinsiy a'zolarining etilib, «katta» yoshdagilar toifasiga o'tishida muhim ahamiyat kasb etadi. Inson shaxs sifatida ruhan, ijtimoiy shaxsiyatining yanada shakllanishi, kamol topishi uchun yana 2-4 yil kerak bo'ladi.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Olingan malumotlar bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollari.

1. Reproduktiv salomatlik nima?
2. Qizlar va yigitlarning oila qurishlari uchun eng qulay yosh?
3. Sog'lom nikohlar uchun qanday talablar qo'yiladi?
4. Ayollar uchun farzand ko'rishning eng qulay davri?

11 – AMALIY MASHG'ULOT

OVQATLANISH. ORGANIZMDA MIKROELEMENTLAR VA VITAMINLAR TANQISLIGINI O'RGANISH.

Ishdan maqsad: Ovqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi oqibatlarini haqida o'rganish.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

Organizmning me'yoriy faoliyat ko'rsatkichi, uning barcha tizimlari o'zaro mutanosiblikda ishlashi, organizmning oziq-ovqatlardan oladigan quvvatining, uning ehtiyojlarini to'la qoplashi, ovqatlar tarkibidagi ko'p sonli biologik faol bo'lgan va muhim fiziologik vazifalarni bajaruvchi moddalar – oqsillar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar va mikroelementlarning yetarli bo'lishi bilan uzviy bog'langan. Inson organizmining tarkib jihatidan muvozanatlashtirilgan va ratsional ovqatlanishga bo'lgan talabi uzoq evolyutsion taraqqiyot davomida organizmning biologik jonzot sifatida muttasil ravishda qabul qilib kelgan oziq-ovqat mahsulotlarini hazm qilish uchun uning ichki fiziologik tizimlari tomonidan

mutanosib ravishda ma'lum turdagi ferment moddalari to'plamining ishlab chiqilishi natijasida shakllangan bo'lib, fiziologik jihatidan asoslangan va qat'iy ravishda ma'lum biokimyoviy jarayonlarning me'yoriy hamda organizm ehtiyojlariga mos kechishini ta'minlaydi.

Me'yoriy ovqatlanishni tashkil qilishda ana shunday tengi yo'q moddalarning ovqat tarkibida bo'lishini ta'minlash, organizmni jiddiy kasalliklarga chalinishdan saqlaydi. Aminoki slotalar alohida-alohida kiritilganda ular organizmga zaharli ta'sir ko'rsatadi. Ayrim aminokislotalar jumladan arginin boshqalarining zaharli ta'sirini neytrallaydi. Metionin, tirozin va gistidin kabi aminokislotalar o'ta zaharli ta'sirga ega bo'lib, tarkibi oqsillar bilan muvozanatlashtirilmagan ovqatlar muhitida ularning bu xususiyati, ayniqsa kuchli namoyon bo'ladi.

Oqsillar – aminokislotalar zanjiridan iborat polimer moddalar bo'lib, hayotning asosini tashkil qiladi. Oqsillar organizm uchun qurilish materiali bo'lib, ularning tarkibidagi 20 aminokislotalardan 8 tasi ovqat tarkibida tushib turishi shart bo'lgan tengi yo'q biologik faol moddalardir. Organizmning oqsil moddalarga bo'lgan ehtiyojini, asosan – go'sht, baliq, tuxum, sut tarkibida bo'lib, bular muhim parhez ovqatlari hisoblanadi. Ovqat ratsioni tarkibida oqsil moddalarining etishmasligi jiddiy kasalliklarga olib keladi. Shuningdek ratsion tarkibida oqsil moddalarining ortiqcha bo'lishi ateroskleroz, o'sma shishlarning ko'payishiga olib kelishi ham aniqlangan.

Yog'lar – organizmda eng muhim quvvat manbai hisoblanib 1 gr. yog' parchalanganda 9 kkal. energiya ajralib chiqadi. Organizmga yog'lar ovqat moddalari bilan birga tushadi yoki ichki biokimyoviy jarayonlar tufayli oqsillar va uglevodlardan hosil bo'ladi. Shuni alohida ta'kidlab o'tish lozimki, hayvon yog'lari to'yingan yog' kislotalariga boy bo'lib, organizmda ateroskleroz kasalligini va uning asoratlarini keltirib chiqarishga sabab bo'ladi. Shu sababli hayvon yog'larini iste'mol qilishni chegaralash, ayniqsa 35-40 yoshdan so'ng asosan o'simlik yog'larini iste'mol qilishga o'tish tavsiya etiladi.

Uglevodlar – ovqat ratsionining muhim tarkibiy qismi bo'lib, kunlik organizmning energiyaga bo'lgan talabi o'rtacha 1680 kkal. aynan shu moddalar hisobiga qoplanadi. Rivojlangan mamlakatlarda bir kunlik energiyaning 50%, taraqqiy etib kelayotgan mamlakatlarda 75 % uglevodlar hisobiga qondiriladi. Uglevodga bo'lgan talab, asosan, qishloq xo'jalik mahsulotlari: un, yormalar, kartoshka hisobiga qoplanadi. Sog'lom odamning bir kecha kunduzgi talabi 300-500 g uglevodga to'g'ri keladi. Organizmning zo'riqib ishlashini talab qiladigan holatlarda bu miqdordagi uglevodning 50 g. mono va disaxarid (glyukoza va fruktoza)larga to'g'ri kelishi kerak.

Kaliy odam organizmining barcha a'zolarida uchraydi. Odam organizmida 30 g kaliy bo'ladi. Buyrak, miya va yurak hujayralarida ko'p uchraydi. Kaliy organizmida muskulning qisqarishini yaxshilaydi, asab – muskul qo'zg'alishida qatnashadi, qonda uglerod IV – oksidni kamaytiradi, suv almashinishini boshqarib, organizmdan ortiqcha suvni chiqaradi, siydikni ishqorsizlantiradi.

Temir qon yaratilishida asosiy vazifani bajaradi. Qizil qon tanachalari, gemoglobin tarkibiga kiradi. To'qimalarning nafas olishida faol ishtirok

etadi, hujayralarning ko'pchilik faoliyatlarida qatnashadi. Hayvonlarning ovqatida oqsil, vitamin, qon yaratuvchi mikroelementlar, me'da – ichak yo'li kasalligida qon yo'qotilishi natijasida organizmning temirga ehtiyoji ortadi.

Yod qalqonsimon bez tarkibiga kirib, tiroksin oqsil almashinishini ta'minlaydi, kaltsiy va fosforning o'zlashtirilishini tezlashtiradi. Organizmning yuqumli kasalliklarga va zaharga qarshiligini oshiradi. Tiroksin etishmasligi natijasida qalqonsimon bez faoliyati buziladi, buzoq o'sadi, natijada, bolalarning bo'yi o'smay qoladi, jismoniy va ruhiy rivojlanish sekinlashadi.

Kobalt asosan buyrak va jigarda to'planadi, temirning surilishiga yordam beradi, natijada, eritrotsitlarning hosil bo'lishi kuchayadi, qon yaratilishi ortadi. Vitamin V tarkibiga kiradi.

Marganets yordamida to'qimalar kislorodga to'yinadi. Natijada oqsil, yog', mineral moddalar tashqi zararli omillarga organizmning qarshiligini oshiradi. Marganets etishmasligi natijasida skeletning qoliplanishi ya'ni suyaklanishi buziladi. Kamqonlik paydo bo'ladi. Asosan bug'doy, sarimsoq, suli, qizilcha va boshqa o'simliklarda bo'ladi.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Olingan malumotlar bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat uchun savollar:

4. Ovqatlik moddalar va unga bo'lgan talab.
5. Makroelementlar va mikroelementlar.
6. Uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlanish tartibi.

12 – AMALIY MASHG'ULOT

YOD TANQISLIGINING SABABLARI VA UNING OQIBATLARINI O'RGANISH.

Ishdan maqsad: Yod tanqisligining sabablari va uning oqibatlari haqida o'rganish.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

VOZ bosh direktori Chon Vuk Li ma'ruzasida yod tanqisligi insonlarning sog'ligi va rivojlanishi uchun dunyo bo'yicha katta havf tug'diradi, ayniqsa bolalar va homiladarlarda. Yod tanqisligining sababi erda yod elementining kamligi natijasida ovqat moddalarida etishmaydi, organizmda esa qalqonsimon bezi faoliyatining susayishi, gormonlar ishlab chiqarishning kamayishi, organizmda turli xil patologik o'zgarishlar, o'sishning orqada qolishi, bolalarda aqliy ojizlik va boshqalarga olib keladi. Ushbu «global masala» YuNISEF tomonidan boshqarilib, hozirgi kunda dunyo bo'yicha oilalar yodlangan tuz bilan ta'minlangan. VOZ ma'lumotlariga ko'ra agarda 1993 yilda yod etishmasligi qayd etilgan davlatlarning soni 110 ta bo'lgan bo'lsa, 2003 yilda 50 tani tashkil etdi. Yod iste'mol qilishlik normadan oshib ketsa qalqonsimon bezi faoliyatida «disfunktsiya»ga olib kelishini ham hisobga olish lozim. Yod elementi haqida ilmiy ma'lumotlar olimi Lyudmila Dudnik «Yod – bitmas, tugalmas boylik, aql –

idrok va hayotiy qudrat elementidir» degan mavzuda quyidagilarni bayon etadi. Yod elementi dunyoda eng kam uchraydigan tuliya va lyutetsiydan ham kam miqdorda uchrashiga qaramay, yerda tog' jinslarida, hayvonot dunyosida, o'simliklarda keng tarqalgan.

Yod elementining ochilish tarixi dastavval frantsuz Gey-Lyussak va ingliz Devilar nomi bilan bog'langan bo'lsa ham 1811 yilda frantsuz Bernard-Kruta yod elementini kashf qildi: uning sevimli mushugi sulfat kislotasi solingan idishchani ag'darib yuborgach, u dengiz o'simligi solingan spirtli eritmaga tushib ikkalasi aralashgach to'q havorang, gunafsharang tutun chiqib ketdi va uni u «yod» deb nomladi, chunki bunday rangni greklar «yod» deb atashgan ekan. Yana qizig'i shundaki, qadimgi yahudiy xalqi uchun «yod - intellektual kuch simvoli» bo'lgan ekan.

XVIII asrda yod tanqisligi bo'lgan joylarda pakanalik (karlik), tug'ma aqli zaiflik, buqoq kasalliklari ko'proq uchragan. Negadir, noma'lum tushuncha holda bo'lsa ham, Napoleon Bonapard ham o'z qaramog'idagilarni muntazam ravishda «buqoq» kasalligiga tekishirtirgan. XIX asrda esa yod preparati antiseptik sifatida qo'llanishi natijasida operatsiyadan keyingi asoratlari (tish olish, amputatsiya qilish) 20% ga kamaygan. Shvetsariyalik jarroh (xirurg) T.Koxer (1883 yil) kretinizm alomatlarini (qalqonsimon bezni olib tashlagach) bemorni jismoniy, aqliy tomondan kuzatdi. Ammo unga axamiyat bermadi, toki Bauman tomonidan buqoq bezi tarkibida yod borligi aniqlanganiga qadar. Buqoq bezining gormoni tarkibida 65% yod bo'lgani holda u organizmda moddalar almashinuviga javob beradi: oqsil, yog', karbonsuvlarning sarflanishini boshqaradi, bosh miya va nerv tizimi, sut bezi va jinsiy bezlar faoliyatlarini tartibga soladi, organizmning o'sishi va rivojlanishini aniqlaydi. Shuning uchun ham yod etishmasligi natijasida, buqoq bezi kasalligida: o'sishning orqada qolishi, menstrual (hayz)ning buzilishi, ojizlik, buqoq alomatlari, charchashlik, bo'shashlik, uyquchanlik, eslash qobiliyatining pasayishi, jizzakilik, hovliqishlik, terining quruqligi, sochning to'kilishi kabilar kuzatiladi. Bunday holatlarda albatta endokrinolog qabuliga shoshilish kerak.

Odam yod elementining 90% ni ovqat moddalari, suv, o'simlik, mevalar, qishloq xo'jalik mahsulotlaridan oladi. Umuman, inson o'zining 75 yillik hayotida bor-yo'g'i bir choy qoshig'ida (5 gramm) gina yod iste'mol qiladi.

Odam uchun kundalik yod iste'mol qilishlik normasi (miqdori) 50mkg (mikrogramm - 1gramning milliondan biri) – chaqaloqqa 12 oylikgacha 90 mkg - 1 yoshdan 7 yoshgacha - 120 mkg - 7 yoshdan 12 yoshgacha 150 mkg - bolalar va o'spirinlar uchun (12 yosh va undan yuqoriga) 200 mkg - emizikli ayollar va xomiladorlar uchun.

Inson umr bo'yida 3-5 gramm (bir choy qoshig'ida) yod qabul qiladi. Odamga bir kecha-kunduzda 200 mikrogramm (1 grammning milliondan biri) zarur. Agar kattalarda yod etishmasa, buqoq kasalligi, bolalarda esa aqli zaiflik, o'sishning orqada qolishi, nerv-asab va boshqa kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Agarda organizmda yod etishmasa aqliy rivojlanishning o'rtacha ko'rsatgichi 15-20 foizga past bo'lar ekan.

Qalqonsimon bez tananing bo'yin sohasida kekirdakning old tomonida hiqildoqdan bir oz pastda joylashgan. Vazni 30-40 gramm. Bu bez tiroksin, triyodtironin, kaltsitonin kabi gormonlarni qonga chiqaradi.

Buqoq kasalligining ma'lum joy bilan cheklangan hududlarda (endemik), hamda onda-sonda uchraydigan (sporadik) va yalpi tarqalgan (epidemik) hamda toksik turlari mavjud. Shuningdek, buqoqning ayrim turlari qalqonsimon bezning surunkali yallig'lanishi yoki o'smalar paydo bo'lishi bilan kechadigan xillari ham aniqlangan.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Olingan malumotlar bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollar.

1. Organizmning yod elementiga talabi va manbalari.
2. Yod tanqisligi haqida.
3. Yod tanqisligining proflaktikasi.
4. Mikroelementlar haqida qisqacha ma'lumot.

13 – AMALIY MASHG'ULOT

TO'G'RI VA SIFATLI OVQATLANISH MADANIYATINI O'RGANISH.

Ishdan maqsad: To'g'ri va sifatli ovqatlanish madaniyati haqida o'rganish.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

Sanotsentrizm – bu inson salomatligiga o'z vaqtida to'g'ri baho berishgina emas, balki muayyan insonning tashqi muhitning noqulay sharoitlariga qarsi tura bilish imkoniyatlarini aniqlash hamdir. Bular amalda inson salomatligining ob'ektiv mezonlari hamdir. Insonga umri davomida, asta-sekin yoki tasodifan ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab omillar xavf solib turadi. Bunday xavflardan xabardor bo'lish va o'z vaqtida oldini olish faqat tibbiyot xodimlarining emas, balki har bir insonning vazifasidir. Ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish - sog'lom turmush tarzining muhim shartlaridan biridir. – Mechkay o'z tishlari bilan o'ziga go'r kavlaydi” yoki “Ko'p ovqat yegan kishi ovqatni yemas, ovqat uni yeydi” degan naqlar asosida chuqur ma'no borligini har bir inson yaxshi anglab yetmog'i lozim.

Sog'lom kishining ovqat ratsioni 600 dan ziyod moddalardan tashkil topmog'i lozim. Ovqat mahsulotlarida, bu moddalar qay darajada o'zaro munosabatda bo'lishiga qarab, ularning parhez xususiyati belgilanadi.

Ratsional ovqatlanish deganda shunday qovqatlanish tushuniladiki, bunda organizmning faoliyati jarayonida sarflangan energiya qiymati, qabul qilinayotgan ovqatlar hisobiga to'liq qoplanadi. Bunday ovqatlarda inson faoliyati uchun zarur bo'lgan oqsil, uglevod, yog'lar, mineral tuzlar, vitaminlar etarli bo'lib, ovqat miqdori va uning turlari esa oshqozonichak tizimining ferment imkoniyatlariga mos bo'ladi. Ratsional ovqatlanish – bu oqilona maqsadga muvofiq ovqatlanish demakdir. Odatda, ovqat ratsionida (ratsion ovqat ulushida) 1 sutkada 80,0 gramm oqsil, 80-90,0 gramm yog', 400-450,0 gramm uglevodlar, 0,1 gramm vitamin, 20 g. mineral moddalar va boshqalar bo'lishi zarur.

Ratsionning 50-60% - oqsillar, 70% - hayvon yog'lari, qolgan qisim o'simlik moylari tashkil qilish kerak. Sutkalik ovqat ratsionida energetik qiymatining 30% ertalabki nonushta paytida, 35-50% tushlikda, 25% kechki ovqatda, 10-15% uyqudan oldin qabul qilish kerak. Har bir inson tarkib va energetik qiymati nuqtanazaridan barobarlashtirilmagan ovqatlanishdan kelib chiqadigan xavfli omillarning oldini olish maqsadida, qo'yidagi asosiy qoidalarga amal qilishi maqsadga muvofiqdir: Ortiqcha ovqat yeyishga chek qo'yish, tana vazni me'yordan ortiq bo'lganda esa energiya sarfini kuchaytirish va ayni paytda kaloriyali ovqatlar iste'mol qilishni kamaytirish;

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Olingan malumotlar bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollar.

1. Insonning hayotiy faoliyatiga ovqatlanish qanday ta'sir qiladi?
2. Ratsional va betartib ovqatlanishga ta'rif bering.
3. Inson noratsional ovqatlanish natijasida qanday kasalliklarga chalinadi?
4. Tarkib jihatidan muvozanatlashgan ovqatlanish deganda siz nimalarni tushunasiz?
5. Vitaminlarning inson hayotidagi rolini so'zlab bering.
6. Mikroelementlarning fiziologik roli haqida siz nimalarni bilasiz?
7. Turli oziq ovqatlarning o'zaro mosligini ta'minlash haqida nimalarni bilasiz?

14 – AMALIY MASHG'ULOT

KOMPYUTER VA TELEFONLARNING ORGANIZM UCHUN ZARARLI OQIBATLARINI O'RGANISH.

Ishdan maqsad: Kompyuter va telefonlarning organizm uchun zararli oqibatlari haqida o'rganish.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

O'tkazilgan so'rovnomalar shuni ko'rsatadiki, foydalanuvchi o'rtacha har 6 daqiqada bir marta smartfon ekraniga qaraydi va bu ko'rsatkich yil sayin ortib bormoqda. Shifokorlarning ta'kidlashicha, bitta kichik narsada (smartfon, planshet) uzoq vaqt konsentratsiya qilish ko'zning charchashiga olib keladi va kelajakda bu yanada jiddiy muammolarning rivojlanishini kuchaytirishi mumkin. Ekran o'lchamlari qanchalik kichik bo'lsa, shrift shunchalik kichik bo'lsa, ko'zlarga yuk katta bo'ladi. Display o'lchamlari kichik bo'lgan smartfonlardan uzoq vaqt foydalanish, ayniqsa o'qish paytida, kattalar va bolalarning ko'rish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'tkazilgan so'rovnomalar shuni ko'rsatadiki, foydalanuvchi o'rtacha har 6 daqiqada bir marta smartfon ekraniga qaraydi va bu ko'rsatkich yil sayin ortib bormoqda. Shifokorlarning ta'kidlashicha, bitta kichik narsada (smartfon, planshet) uzoq vaqt konsentratsiya qilish ko'zning charchashiga olib keladi va kelajakda bu

yanada jiddiy muammolarning rivojlanishini kuchaytirishi mumkin. Ekran o'lchamlari qanchalik kichik bo'lsa, shrift shunchalik kichik bo'lsa, ko'zlarga yuk katta bo'ladi. Display o'lchamlari kichik bo'lgan smartfonlardan uzoq vaqt foydalanish, ayniqsa o'qish paytida, kattalar va bolalarning ko'rish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Smartfonlar chiqaradigan ko'k nur ko'zning to'r pardasiga zarar yetkazishi va hatto ko'rlikka olib kelishi mumkin. Germaniya Federal xavfsizlik va mehnatni muhofaza qilish institutidan Liljana Udovichich huddi shunday xulosaga keladi. Uning so'zlariga ko'ra, ko'k nur zararli ta'sirga ega deb taxmin qilgan, ba'zi tadqiqotlar uchun kalamushlar juda yuqori yorug'lik intensivligiga ega ya'ni - 30000 lyuksgacha. "Menimcha, bu juda yuqori, chunki oddiy ofis sharoitida biz ko'z uchun yorug'likni o'lchasak 250 lyuks », - deydi Udovichich.

Doimiy shovqin bizning quloqlarimizga qanday ta'sir qiladi? Bizdagi ushbu ma'lumotlar smartfonlarning o'zi haqida emas, balki eshitish vositasi bilan audiolarni tinglash haqida. Audio eshitish vositasining faol foydalanuvchilarini metroda, ko'chada, kafeda ko'plab topishimiz mumkin. Shunisi e'tiborga loyiqki, metro va avtobusdan foydalanadigan odamlar tashqi shovqinlar tufayli ovozni maksimal darajada yoqishadi, bu usul esa biz uchun juda xavflidir. Eshitishning buzilishi ichki quloqdagi soch hujayralari vayron bo'lganda paydo bo'ladi. Ovozni idrok etish uchun bizning quloqlarimiz avvalo ovozni qabul qilib, ichki quloqqa uzatadi. Koklea ichidagi soch hujayralariga tovush ta'sir qiladi va o'z navbatida stimulyatorni eshitish asab tolasiga o'tkazadi.

Smartfonlar display va klaviaturani birlashtiradi. Ushbu birlik uchun aslida bir vaqtning o'zida tananing barcha sohalari uchun maqul holatni topishning iloji yo'q, - deydi Patricia Tegtmeier, Germaniya Federal Xavfsizlik va Sog'liqni Saqlash Institutidan. U va uning jamoasi 2007 yildan 2016 yilgacha o'tkazilgan 41 ta tadqiqotni baholashdi va shunday xulosaga kelishdi: "Agar smartfon juda intensiv va doimiy ravishda ishlatilsa, mushak-skelet tizimining buzilishi xavfi ortishi mumkin".

Uyali telefonlardan foydalanish natijasida miya shishi xavfi aniqlanmagan bo'lsa-da, mobil telefonlardan foydalanishning ko'payishi va 15 yildan ortiq vaqt mobaynida mobil telefonlardan foydalanish uchun ma'lumotlarning etishmasligi mobil telefonlardan foydalanish va miya saraton xavfini yanada chuqurroq o'rganishga majbur qiladi. Xususan, so'nggi paytlarda yoshlar orasida mobil telefonlardan foydalanish mashhur bo'lib, JSST ushbu guruh bo'yicha keyingi tadqiqotlarni olib bordi va hozirgi vaqtda RF maydonlarining sog'liqqa ta'sirini barcha o'rganilgan so'nggi nuqtalargacha o'rganilmoqda. Daniyadagi kohort tadqiqotida 358,000 dan ortiq uyali telefon abonentlarining hisob-kitob ma'lumotlari Daniyaning saraton kasalligini ro'yxatga olish kitobidagi miya shishi bilan bog'liqligiga asoslangan.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Olingan malumotlar bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollar.

1. Kompyuter viruslari haqida va ularning turlarini ayting?
2. Telefonning insonga ta'sir darajasini qanday olchash mumkin? Buning uchun butun dunyoda SAR korsatkichidan qanday foydalanish kerak?
3. Kom'yuter qanday kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin?
4. Mobil telefonni inson salomatligiga ta'siri.
5. Mobil telefonlarning bolalar uchun zarari nima?

15 – AMALIY MASHG'ULOT

AYRIM DORIVOR O'SIMLIKLARNI INSON ORGANIZMIGA TA'SIRLARINI O'RGANISH.

Ishdan maqsad: Ayrim dorivor o'simliklarni inson organizmiga ta'sirlari haqida o'rganish.

Ish uchun kerakli jihozlar. Tarqatma materiallar, slaydlar, fil'mlar.

Nazariy tushuncha

Yashil choy - bu ajoyib ichimlik. Afsonalar uning shifobaxsh xususiyatlarini tashkil etadi. Uning qora va oq choydan farqi faqat ishlab chiqarishning texnologik xususiyatlarida. Choyning barcha turlari bir xil choy butalaridan olinadi. Maxsus ishlov berish usuli choy bargidagi barcha iz elementlarini faollashtirishga imkon beradi. Turli darajada choy tarkibida kuchli antioksidantlar, flavonoidlar, taninlar, kofein, minerallar, polifenollar, vitaminlar va boshqa foydali moddalar mavjud. Yashil choy tarkibidagi ko'plab elementlar hali to'liq tushunilmagan. Choyning kimyoviy tarkibi ishlov berish paytida, u o'sib borishi va tayyorgarlik paytida o'zgarishi mumkin.

- Yashil choy - bu tabiiy energiya ichimligi. Tannin va kofein ish qobiliyatini oshiradi, tonik ta'sir ko'rsatadi.
- Bu antidepressant, asab tizimining turg'unlashtiruvchisi. Choy tiklovchi va tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega. Dam olish uchun siz zaif engil choy ichishingiz kerak.
- Yomon xolesterolni kamaytiradi. Bu tananing hujayralarini ta'minlaydi, to'liq qon aylanishini ta'minlaydi, yog'li pufakchalar paydo bo'lishining oldini oladi.
- Yashil choydan foydalanish hi'ertansif bemorlarga profilaktika vazifasini bajaradi. Oddiy, ammo o'rtacha foydalanish bilan bosim normallasadi.
- Choy bargi vazn yo'qotish uchun vositadir. Bu metabolizmni faollashtirish orqali vazni kamaytirishga yordam beradi. Choy va s'ortni birlashtirib, siz selulitni kamaytirishingiz, tanadan zaharli moddalarni olib tashlashingiz mumkin

Agar odam doimiy ravishda kofein o'z ichiga olgan ichimliklarni iste'mol qilsa, tanasi asta-sekin unga odatlanib qoladi. Va bu "doping" yetishmasligi bilan uzoq vaqt davomida bosh og'rig'i paydo bo'ladi. Bu kofeinga qaramlikning o'ziga xos turi bo'lib, yetarli miqdorda iste'mol qilinmagan holda buziladi.

Ba'zida yurak mushaklarining tez qisqarishi (yurak urishi) yoki g'ayritabiiy qisqarish, ritm buzilishi mavjud. Qoida tariqasida, bunday nosozliklar va qoidabuzarliklar tezda o'tib ketadi. Va agar bunday holatlar ro'y bersa, shifokor

bilan suhbatlashish, tekshiruvdan o'tish va og'ishlarning asl sababini aniqlash yaxshidir. Agar biror kishi kofein va uning hosilalariga yuqori sezgir bo'lsa, unda tarkibida bo'lgan ichimliklardan voz kechish yaxshiroqdir. Siz ichimliklar va yuqori qon bosimi bo'lgan odamlarga aralashmasligingiz kerak, kofeinning qon bosimining oshishiga ta'siri haqiqati yaxshi ma'lum.

Dorivor o'simliklar haqida gap ketsa, shubhasiz, ko'z oldimizga «Saroy javohiri» filmi keladi. Chunki film bosh qahramoni Tangem qaysi o'simlikning qanday kasallikka naf berishini aniqlab, davolashda faqat tabiiy giyohlardan foydalanadi. **Qiziqib ko'rsak**, Koreya, Xitoy davlatlarida bugun ham dorivor o'simliklar madaniy holda yetishtirilib, zamonaviy tabobatda keng qo'llanilar ekan. Qo'limizga Ibn Sinoning «Tib qonunlari»ni olamiz. Unda ham aksariyat kasalliklarning davosi dorivor o'simliklarning guli, bandi yoki tomiridan tayyorlangan malhamda mujassam bo'ladi.

Ishni rasmiylashtirishga doir tavsiyalar: Olingan malumotlar bo'yicha xulosalar chiqaring va daftaringizga yozing.

Nazorat savollari:

1. Dorvor o'simliklarni ayting.
2. Dorvor o'simliklarni ko'proq qaysilari ko'p tarqalgan.
3. Inson organizmiga ta'sirini ayting.