

## JISMONIY ZO'RIQISH TASIRIDA KELIB CHIQUADIGAN KASB KASALLIKLARI

Aliyeva Madinaxon Anvarjon qizi

### Annotatsiya:

Ushbu maqolada Jismoniy zo'riqqanda yoki charchaganda kelib chiqadigan kasb kasalliklari hamda ularning oldini olish uchun amalga oshiriladigan ishlar haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy zo'riqish, fiziologik jarayonlar, kasb kasalliklari, biologik omillar, aqliy mehnat, fikrlashning susayishi.

Charchash, toliqish, horish — organizmga haddan tashqari zo'r kelishi natijasida mehnat qobiliyatining pasayishi bilan kechadigan fiziologik holat. Aqliy Charchoq intellektual mehnat mahsuldorligining kamayishi, e'tiborning buzilishi, fikrlashning susayishi va boshqalar bilan belgilanadi. Jismoniy Charchoq muskullar kuchi va bir tekisda harakatlanishi kabi funksiyalarning buzilishi bilan kechadi. O'ta va surunkali Charchoq farq qilinadi. O'ta Charchoq zo'r berib jismoniy mehnat qilish natijasida ro'y beradi. Surunkali Charchoq turli funksional sistemalar va butun organizmdagi o'zgarishlarning oylar va yillar davomida to'liq tiklanmasligi bilan bog'liq. Charchoqning tezligi mehnatning xususiyati bilan belgilanadi: bir tarzda turib muskullarga zo'r keladigan ish bajarilganda kishi ancha tez, bir maromdagi ish bajarilganda birmuncha kam toliqadi. Charchoqning yuzaga kelishida odamning bajarilayotgan ishga nisbatan munosabati ham muhim rol o'ynaydi. Ko'pchilik odamlarda emotsional qo'zg'alish davrida uzoq vaqtgacha Charchoq belgilari paydo bo'lmaydi. Yetarli dam olmaslik yoki uzoq, vaqt haddan tashqari zo'riqib ishlash Charchoqga yoki mador qurishiga olib keladi. Aqliy va ruhiy toliqish farq qilinadi. Yosh va nerv sistemasi ma'lum bir tuzilishga ega bo'lgan kishilarda jadal aqliy mehnat nevrozlargya olib keladi. Ruhiy toliqish "yurak hissiyotiga" to'libtoshgan va turli majburiyatlari bo'lgan shaxslarda kuzatiladi. Miriqib uxlash va faol dam olish ish qobiliyatini tez tiklaydi. Og'ir kasalliklarni boshdan kechirgan kishilarda Charchoq tez yuz beradi. Arzimagan va uncha uzoq davom etmaydigan zo'riqish ham ularda bosh og'rig'i, harsillash, tez yurak urishi, terlash va quvvatsizlikka sabab bo'ladi. Bunday kishilar mehnat rejimiga va iloji boricha uzoqroq dam olishga qat'iy



amal qilishlari zarur. Bolalar organizmining anatomofiziologik xususiyatlariga ko'ra hatto unchalik urinmaganida ham (mac, go'dak uyqudan qolganida, maktabda partada uzoq o'tirganida) tez charchab qolishi mumkin. Kun tartibining noto'g'riligi, bir turdagi mashg'ulot, ortiqcha o'yin-kulgi ham tez Charchashga olib keladi. Bolalarda Charchoq belgilari ko'pincha xattiharakatning buzilishida ko'rinadi: ular toqatsiz, e'tiborsiz, dars vaqtida gaplashadigan, ya'ni intizomsiz bo'lib qoladilar. Ba'zi hollarda, ayniqsa, kasalliklarni boshidan kechirgan bolalar bo'shang, sustkash, xorg'in, kuchsiz bo'lib, fikrlaganda bosh og'rig'i sezadi. Charchoq ba'zan boshdan kechirilgan kasallikning oqibati emas, balki uning boshlang'ich belgisi bo'lishi ham mumkin. Bolada boshdan kechirilgan kasallikka yoki aqliy va jismoniy zo'riqishga bog'liq bo'lmagan tez charchab qolish hollari yuz berganida, albatta, vrachga murojaat etish lozim. Ish qobiliyatini uzoq vaqtgacha saqlab qolishning ta'sirli vositalaridan biri — mehnat faoliyatining aniq maromda bo'lishidir. Tez Charchoqni oldini olishda mehnat va dam olishni to'g'ri yo'lga qo'yish, ish kuni davomida qisqa muddatli tanaffuslar tashkil qilish, shuningdek, ish joyini tartibga solish, va o'zini sal horigan his qilganda, charchog'ini yozadigan mashqlar bajarishga muhim e'tibor berish zarur. Bolalarda tez charchab qolishning oldini olish uchun ularning kun tartibi maromining buzilishiga yo'l qo'ymaslik (to'yib uxlashiga, ish og'irlik qilmasligiga, ish bilan mashg'ulotni to'g'ri navbatlashtirishga, ularning ochiq havoda uzoqroq bo'lishiga imkoniyat tug'dirish) kerak.[6]

Kasb kasalliklari— yomon mehnat sharoitlari va kasbga aloqador zararlarning organizmga ta'siri natijasida paydo bo'ladigan kasalliklar. Kasb kasalliklarining kechishi unga sabab bo'lgan zararli omillarning o'ziga xosligi, kuchi, davomiyligi va ularning birgalikdagi ta'siriga bog'liq. Kasb kasalliklarining zararli omillarini hisobga olgan holda belgilanadi. Kasb kasalliklarining fizik (kasbga aloqador karlik, vibratsiya kasalligi, nur kasalligi, kesson kasalligi, balandlik kasalligi va b.), biologik (infeksion va parazitar kasalliklar: brutsellyoz, kuydirgi) va kimyoviy omillar ta'sirida (q. Zaharlanish), ba'zi changlar uzoq vaqt nafasga olinganda (pnevmonioz, bronxit va b.), shuningdek, jismoniy zo'riqqanda yoki shikastlanganda (nevrit, bursit) vujudga keladigan turlari farq qilinadi. Kasb kasalliklarining kelib chiqishiga organizmning o'ta toliqishi va kasallikka qarshi kurasha olish faoliyatining pasayishi ham sabab bo'ladi. O'zbekistonda Kasb kasalliklari ro'yxati va tegishli tavsiyanomalar O'zR Sog'liqni saqlash vazirligi



tomonidan tasdiklanadi. Ishlab chiqarish texnologiyasining takomillashtirilishi, ishlab chiqarish jarayonlarini kompleks mexanizatsiyalash va avtomatlashtirishning keng joriy etilishi, mehnat va dam olishning me'yorida tashkil qilinishi, zararli korxonalarda qisqartirilgan ish kuni belgilanishi tufayli Kasb kasalliklari kamayib bormokda. Kasb kasalliklarini oldini olish, davolash, mehnat muhofazasini tashkil qilish ishlari bilan O'zbekiston Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy tekshirish instituti shug'ullanadi.

Kasb Kasalliklari: Sabablari va oldini olish.

Sanoat va qishloq xo'jaligi turli sohalarida, bor zararli ishlab chiqarish omillari, kasalliklarning rivojlanishiga sabab. Bunday kasalliklar professional deyiladi. rivojlantirish sabablarga ko'ra barcha kasbiy kasalliklar, bir necha guruhga bo'linadi:

- organizm chang ishlab chiqarish ustida ta'siri tufayli,
- ishlab chiqarish jismoniy omillar ta'sir tufayli,
- ishlab chiqarish kimyoviy omillar sabab,
- soliqlar biologik omillar ta'siri.[5]

Sanoat chang nafas yo'llarining shilliq pardalarda joylashsa, va oxir-oqibat u Pnömkonyoz va chang bronxit rivojlanishiga olib keladi. Bu guruhda kasbiy kasalliklar metallurgiya va tog'-kon sanoati, masonlar, konchilar, Polishers xodimlarining topilgan. Jismoniy ishlab chiqarish omillari, kasb kasalliklari sabab nurlanishning turli xil, yuqori va past harorat, kuchli shovqin, tebranish mexanizmlarini o'z ichiga oladi. Titrash mexanizmi tebranish kasallik, kuchli shovqin rivojlanishiga olib keladi - yuqori eshituv organ kasalliklari va past harorat kuygan va muzlashdan sabab. Kimyoviy omillar o'tkir va surunkali intoksikatsiyasi sabab. og'ir metall tuzlari, turli insectofungicides, boshqa noorganik va organik birikmalar bilan ayniqsa xavfli zaharlanish. tanasi bir marta, hatto kichik miqdorda, ular hujayra va to'qimalarda uchraydigan biokimyoviy reaksiyalar jalb qilingan. Kimyoviy metabolik jarayonlarni buzishi va organizmda tarkibiy va funksional o'zgarishlar sabab bo'ladi. Sanoat toksinlar orqali tanani kiritishingiz mumkin nafas olish tizimi kasbiy sabab, va teri teri kasalliklari va o'pka. Tufayli biologik omillar ta'siri, ularning professional vazifalarini tufayli, zararlangan moddiy yoki kasal hayvonlar bilan murojaat shaxslar yuqumli va parazitar kasalliklar ishlab chiqildi. Ishlab chiqarish sanitariya-gigiyena xususiyatlari asosida kasb kasalliklari tashxis, bemorning professional tarixi, klinik bioximik va funksional usullari natijalari. Muhim kasb-hunar tarixi ma'lumotlar bor. bandlik tarixi kasallik,





bemorning tanasiga ta'sir muddati va jamoaviy va individual himoya qilish va ularning samaradorligini foydalanish rivojlantirishga hissa, kasb-hunar xavf mavjudligini oydinlik zarur. Kasb kasalliklari oldini olish, ish joylarida, texnik va sanitariya chora-tadbirlarni amalga oshirish hisoblanadi. Ishchilar belgilangan ish soatlari qisqarishi, uzoq ta'til. Ular bepul profilaktika oziqlanish taklif etamiz.[4]

### Xulosa

Kasbiy kasalliklar oqibatida vaqtincha qilolmasligi, taqdirda, ishchi ish haqining miqdori, dori-darmonlar sotib olish bo'yicha muhim chegirma yordam olish huquqiga ega. ommaviy axborot vositalari va individual himoya, ishlab chiqarish maksimal mexanizatsiyalash, turli ishlab chiqarish jarayonlarini masofadan boshqarish orqali foydalanish xavfli ishlab chiqarish omillarining bilan korxonalarda. Kasallanish o'ynagan profilaktika kamaytirishda muhim rol tibbiy ko'rikdan zararli ishlab chiqarish omillarining ishlab chiqarish bilan shug'ullanuvchi ishchilar. Tibbiy ko'riklar bir yilda bir marta kamida o'tkaziladi. pneumoconioses majburiy tadqiqot usullari ko'krak X-ray, tashqi nafas olish, qon test funksional o'rganish bo'lsa. tebranish kasallik xavfi sovuq test, tebranish xuruj, ko'krak Radyografi va oyoqlarda, qon tutib ko'rsatilgan.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Odam va uning salomatligi darsligi B. AMINOV, T. TILAVOV, O. MAVLONOV Toshkent-2014.[1]
2. Frank H., Netter M.D. Atlas of Human Anatomy. N.York. 2003. [2]
3. Воробьева Е.А. Анатомия и физиология. Москва. 1988.[3]
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Тошкент. 1996.[4]
5. Ҳақбердиев М.М. Патологик физиология. Тошкент. 2009.[5]
6. Серов В.В., Ярыгин Н.Е. Подков В.С. Патологическая анатомия / Атлас. Москва. 1988.[6]