

# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

## ATMOSFERA HAVOSINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Narimonova Muhayyo

Nishonova Muqaddas

Nurmatova Shoiraxon

Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi  
jamoat salomatligi texnikumi

### Annotatsiya:

Olimlar kasallik va havo ifloslanishi o'rtasidagi bog'liqlikni tasdiqlaydigan ko'plab tadqiqotlar o'tkazdilar. Har kuni unga har xil ifloslantiruvchi moddalarning aralashmalari tashlanadi. Havoning ifloslanishining inson salomatligiga zararli ta'siri birinchi marta Londonda 1952 yilda aniqlangan.

Havoning ifloslanishi har kimga har xil ta'sir qiladi. Yoshi, o'pka sig'imi, sog'lig'ining holati va atrof muhitda o'tkazgan vaqti kabi omillar hisobga olinadi. Ifloslantiruvchi moddalarning katta zarralari yuqori nafas yo'llariga va zarrachalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi [kichik o'lchamli](#) o'pka va kichik nafas yo'llarining alveolariga kira oladi

**Kalit so'zlar:** atmosfera, biosfera, profilaktika, allergen, ozon, kislorod, respirator Sistema, saraton, immunitet, toksinlar

Havoni ifloslantiruvchi moddalarga duch kelgan odam uzoq muddatli va qisqa muddatli ta'sirlarni boshdan kechirishi mumkin. Hammasi ta'sir qiluvchi omillarga bog'liq. Ammo, bu yoki boshqa yo'l bilan, yurak xastaligi, o'pka kasalligi va qon tomiriga olib keladi.

Ifloslangan havo bilan bog'liq kasallik belgilari - balg'am ishlab chiqarish, surunkali yo'tal, o'pkaning yuqumli kasalligi, yurak xuruji, o'pka saratoni, yurak xastaligi.

Shuningdek, avtotransport vositalarining havoga ifloslantiruvchi moddalarning emissiyasi homilador ayolning homila o'sishining kechikishiga ta'sir qiladi va erta tug'ilishni keltirib chiqaradi.

### Ozon salomatlikka qanday ta'sir qiladi?

Atmosferaning ajralmas qismi bo'lgan ozon odamlarga ham ta'sir qiladi. Amerikalik tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, yozda atmosferadagi ozon konsentratsiyasining o'zgarishi o'lim ko'rsatkichining oshishiga olib keladi.



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Ozon ta'siriga 3 ta omil ta'sir qiladi:

- Konsentratsiya: ozon darajasi qanchalik baland bo'lsa ko'proq odamlar undan azob chekish.
- Davomiyligi: Uzoq muddatli ta'sir qilish o'pkaga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi.
- Ingalatsiyalangan havo miqdori: inson faolligining oshishi o'pkaga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ozonning sog'likka ta'sirining belgilari o'pkaning tirnash xususiyati va yallig'lanishi, ko'krak qafasining qisilishi va yo'taldir. Ta'siri to'xtashi bilan simptomlar yo'qoladi.

## Zarrachalar sog'likka qanday ta'sir qiladi?

Havoga chiqarilgan mayda zarralar o'pkaga tez ta'sir qiladi, chunki ular alveolalarga va kichik nafas yo'llariga kiradi. Ular ularga qaytarilmas zarar etkazadilar. Shuningdek o'ziga xos xususiyati mayda zarrachalar uzoq vaqt havoda to'xtatilishi va uzoq masofalarga tashilishi mumkin. Bundan tashqari, ular qon oqimiga kirib, yurakka ta'sir qiladi.

Qariyalarda [Salbiy ta'sir](#) omillar [muhit](#) va qarish sharoitida drenaj funksiyasining tabiiy kamayishi tufayli changlanish kuchayadi [nafas yo'llari](#), tabiiy himoya omillari, birinchi navbatda, immunoglobulin A sintezini kamaytirish.

Uy ichidagi havoning ifloslanishi, ayniqsa, uylarda bio-organik yoqilg'ining yonishidan ham muhim ahamiyatga ega [pechka isitish...](#) By [har xil baholar](#), Yog'och va boshqa bioorganik yoqilg'ilarning yonishidan uy ichidagi havoning ifloslanishi har yili rivojlanayotgan mamlakatlarda 2 million ayol va bolaning kasalligi va o'limiga sabab bo'ladi.

Bunday jamoalarda, xonadon havosining ifloslanishi oltingugurt oksidi yoki chiqindi gazlarning boshqa tarkibiy qismlariga qaraganda, surunkali bronxit va umuman, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi uchun, hatto aholi va transport zichligi yuqori bo'lgan shaharlarda ham muhimroq xavf omilidir. Ro'yxatning ko'payishi va atrof -muhitda allergenlarning haqiqiy mavjudligi har 10 yilda bronxial astma bilan kasallanishning 1,5 barobardan oshishiga olib keladi.

Umuman olganda, o'pka kasalliklari uchun xavf omillarini ularni yo'q qilish samaradorligiga qarab ikki turga bo'lish mumkin: tuzatib bo'lmaydigan va olinadigan.

Halokatli (ichki) xavf omillarini tuzatish mumkin emas, bir martalik xavf omillari - tegishli choralar ko'rish yoki turmush tarzingizga o'zgartirish kiritish orqali nimani



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

o'zgartirish mumkin. Ba'zi kasalliklar [nafas olish tizimi](#) irsiy omil tufayli. Bunday kasalliklarga, masalan, bronxial astma kiradi.

Yo'q qilinadigan omillarga nazorat qilish, yukidan xalos bo'lish yoki butunlay oldini olish mumkin bo'lgan omillar kiradi. Ayniqsa, inson salomatligiga zararli zararli odatlar, birinchi navbatda, chekish aralashmalari va boshqalar. Shuni ta'kidlash kerakki, chekish kundalik hayotda kasbiy omillar va nafas olish muhitining salbiy ta'sirini kuchaytiradi. Yurak -qon tomir kasalliklari va chekish (shu jumladan passiv chekuvchilar) dan o'limning katta bog'liqligi bor.

Tamaki tutunini tashkil etuvchi komponentlar vazokonstriksiyani keltirib chiqaradi. Yurak tomirlarining spazmlari har bir sigaretani chekishdan keyin, hatto tutun bilan ham paydo bo'ladi. Qon tomirlarining elastikligi pasayadi, xolesterin blyashka hosil bo'lishi uchun sharoitlar hosil bo'ladi va tromb hosil bo'lish ehtimoli oshadi.

Bu rivojlanish xavfini yanada oshiradi. Chekish lipid metabolizmining buzilishi va giperkolesterolemiya bilan bog'liq ta'sirni kuchaytiradi. Ma'lum bo'lishicha, chekuvchilar 50-60% tez-tez miyokard infarkti va insultni rivojlantiradi. Passiv chekish - tamaki chekish mahsulotlarini o'z ichiga olgan atrofdagi havoda nafas olish, odatda bino ichida. Ilmiy tadqiqotlarning dalillar bazasi shuni ko'rsatadiki, doimiy chekish kabi tutun odamning kasallik, nogironlik va o'lim xavfini oshiradi.

Zamonaviy sharoitda o'pka kasalliklarining oldini olish

Atrof -muhit ifloslanishi turli xil moddalar chiqarilishi natijasida yuzaga keladi [kimyoviy birikmalar](#), nafas yo'llarining shilliq qavatining tirnashiga olib keladi, bu esa salbiy omillarga qarshilikni kamaytiradi. Bu ifloslanish, ayniqsa, keksalar uchun harakatchanligi cheklanganligi va noqulay davrda yashash joyini o'zgartira olmasligi tufayli qiyin kechadi.

Chekishni tashlang va sigaret chekmang.

Chekish o'pka saratoni, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi, pnevmoniya va surunkali bronxit rivojlanishining asosiy sabablaridan biridir. Chekishni butunlay tashlash-bu chekish bilan bog'liq o'pka kasalliklarini, shuningdek, chekishni majburiy xavf omili hisoblangan qo'shma kasalliklarni davolash va oldini olishning yagona ishonchli usuli. Shunday qilib, chekishni tashlashda arterial gipertenziya asoratlari ehtimoli sezilarli darajada kamayadi. Chekishni tashlaganingizdan bir necha oy o'tgach, ishlang [yurak-qon tomir tizimi](#) sezilarli darajada yaxshilanadi.

Chekishni tashlaganingizdan so'ng, unga rioya qilish orqali sog'likni tiklash tezlashishi mumkin [to'g'ri ovqatlanish](#) muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, ayniqsa yosh cheklovlarisiz kundalik jismoniy faoliyat, shu jumladan



## Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

kundalik yurish. Chekayotgan odamda o'pka va yurak kasalliklarini davolashni tanlashda siz terapevtik mashqlar, turmush tarzi, ovqatlanish bo'yicha tavsiyalarga e'tibor qaratishingiz kerak.

Shu bilan birga, chekishni tashlashda, olti oy yoki bir yil ichida, o'pka hajmi 10% ga oshadi, yo'tal va boshqa nafas olish muammolari yo'qoladi.

- Allergen va nafas olish tizimiga zararli moddalardan saqlaning. Bularga chang, kimyoviy bug'lar, qattiq tutun (shu jumladan sigaret tutuni), polen va boshqa allergenlar, tutun, xavfli ishlab chiqarishda topilgan moddalar. Nam tozalash muntazam ravishda amalga oshirilishi kerak, uy muhitini rad qilish orqali shifo beradi yostiqlar va adyol, iloji bo'lsa, tozalash vositalaridan foydalanishni kamaytiring va ularni ehtiyotkorlik bilan ishlating, ish joyida darhol ogohlantiring zararli ta'sirlar ayniqsa, agar kasb xavfli sanoat bilan bog'liq bo'lsa.

- Immunitet tizimini mustahkamlash. O'pka kasalliklarining oldini olish uchun yaxshi natijalar muntazam mashqlar bilan beriladi. Kundalik yurish (shu jumladan Skandinaviya), yotishdan oldin yurish va kundalik mashqlar juda foydali. Jismoniy mashqlar tanlashda, albatta, shifokor bilan maslahatlashing. Yopiq xonada doimiy bo'lish, ayniqsa shamollatilishi yomon sintetik materiallar konditsioner yoki isitgich bilan jihozlangan vaqt o'tishi bilan nafas olish tizimi zaiflashadi. Shuning uchun kasalliklarning oldini olish uchun toza havoda tez -tez yurish, shahar tashqarisiga chiqish va tabiatda bo'lish foydalidir. Sog'lom turmush tarzi, umumiy mustahkamlovchi jismoniy mashqlar, eng oddiy ertalabki mashqlar immunitetni sezilarli darajada yaxshilaydi, sovuqqa chidamliligini oshiradi.

- O'z-o'zidan davolamang. Nazorat qilinmagan qabul dorilar yo'tal paydo bo'lishiga olib keladi, allergik reaksiyalar, nafas qisilishi. Keksa odamlarda, ularning detoksifikatsiyasida ishtirok etadigan ferment tizimlari etishmasligidan kelib chiqqan dorilarga sezuvchanlik oshadi. Shuning uchun o'z-o'zidan davolanishni qat'iy oldini olish kerak. Bu erda o'pka kasalliklarining oldini olish davolovchi shifokorning tavsiyalariga, shuningdek, dori -darmonlarni qabul qilish rejimiga qat'iy rioya qilishdan iborat.

- Og'irlikni nazorat qilish. Agar sizda ortiqcha vazn bo'lsa, siz to'g'ri ovqatlanishingiz, to'g'ri ovqatlanishingiz va majburiy jismoniy faollik rejimiga rioya qilishingiz kerak. Tana vaznining boshlang'ich hajmining 10% ga kamayishi bilan ham, nafas olish osonlashadi, nafas qisilishi kamayadi. Ratsion muvozanatli bo'lishi kerak, shu jumladan barcha kerakli iz elementlari va vitaminlar. Ayniqsa, dietada C



## Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

va E vitaminlari, beta-karotin, flavonoidlar, magniy, selen va omega-3 yog 'kislotalari kabi foydali elementlarning mavjudligiga e'tibor qaratish lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zME. Birinchi jild. Toshkent 2000-yil
2. Murodxo'jayev N.K., Ocherki sovremennoy onkologii, T., 1998.
3. Atmosfera fizikasi Yu.V. Petrov 2012.



**E- Conference Series**

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings



E-CONFERENCE  
SERIES