

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th December, 2022

ISSN: XXXX-XXXX

Website: econferenceseries.com

CHEKISHNING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI VA OQIBATLARI

Isaqova Dilobar G'ayratjon qizi

Mirzamahmudova Zarnigor Shukrullo qizi

Abdusattorova Sabohat Nabijon qizi

Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Annotatsiya:

Tamakining vatani janubiy amerika, uni ispanlar XVI asrda evropaga keltirgan. Dastavval tamakini xidlash yoki chaynash odat bo'lgan. Bora bora u chekiladigan bo'ldi, chunki tamaki chekilganda undagi asosiy modda – nikotin kuchliroq ta'sir etadi. Nikotin markaziy va periferik nerv sistemasiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi, arterial qon bosimini oshiradi, mayda qon tomirchalarini toraytiradi; nafasni tezlashtiradi, ovqat hazm qilish sistemasining shirasini kuchaytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaxarlaydi.

Kalit so'zlar: nikotin, bronxit, asma, allergic reaksiya, o'pka raki, bronxiola, gangrena.

Sigareta chekish jarayonida ajralib chiqadigan tutun tanaga turli yo'llar bilan zarar yetkazadi lekin odamga bu darhol sezilmaydi. Sigareta tarkibiga kiruvchi kimyoviy moddalar istisnosiz barcha organlarga zarar yetkazadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, sigareta chekish kamida 25 kasallik bilan bog'liq. Sigareta dunyodagi o'limning asosiy sababi hisoblanadi.

Sigareta kanserogen ta'sirga ega bo'lib, tananing 12 dan kam bo'lmagan qismlarida saraton kasalligini keltirib chiqaradi: o'pka, og'iz, burun bo'shlig'i, hiqildoq, tomoq, qizilo'ngach, oshqozon osti bezi, oshqozon, jigar, buyrak tos suyagi, o't pufagi. Shuningdek, sigareta miyeloid leykemiyaning, ya'ni qon saratonini keltirib chiqaradi. Sigareta, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari (40% hollarda), surunkali obstruktiv o'pka kasalligi (80% hollarda), xavfli o'smalar (30% hollarda, shu jumladan 90% o'pka saratoni) rivojlanishida xavfli omil hisoblanadi. Tamakidan voz kechish orqali ushbu kasalliklarning 40% oldini olish mumkin.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th December, 2022

ISSN: XXXX-XXXX

Website: econferenceseries.com

Chekishning sog'liqqa ta'siri:

Nafas olish yo'llariga sigareta ta'siri - bronxit, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi, o'pka saratoni.

Qon aylanish organlariga sigareta ta'siri - bosimning oshishi, pulsning tezlashishi, tomirlarning torayishi (gangrena), tomirlarning ichki qoplamasining shikastlanishi (qon tomir, yurak xuruji).

Ovqat hazm qilish organlariga sigareta ta'siri - oshqozon buzilishi, oshqozon yarasi.

Og'iz bo'shlig'iga sigareta ta'siri - tish go'shti yallig'lanishi, og'iz saratoni.

Teriga sigareta ta'siri - terining tez qarishi, oqarishi va rangsizlanishi.

Jinsiy a'zolarga sigareta ta'siri - bepushtlik, jinsiy zaiflik.

Homilaga sigareta ta'siri - erta tug'ilish, kam vazn, yomon sog'liq.

Umumiy sog'liqqa ta'siri - umr ko'rish davomiyligini qisqartiradi.

Shuning uchun chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo'lishi zararlidir. Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tutun nafasga olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi (kislorodni tashuvchi gemoglobin o'zining kislorodni biriktirib olish funksiyasini yo'qotadi). U bronxlar shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib, xronik bronxit va o'pka emfizemasiga sabab bo'ladi. Tamaki chekuvchilar hadeb yo'taladigan bo'lib qolishadi.

Tamaki chekish ko'pincha og'iz bo'shlig'i, tomoq, Bronx va o'pkada havfli o'smalar paydo bo'lishiga olib keladi. Surunkasiga uzoq vaqt chekish kishini tez qarishiga olib keladi. To'qimalarning kislorod bilan yomon ta'minlanishi, mayda tomirlarni torayishi chekuvchilarning tashqi ko'rinishini o'zgartirib yuboradi (ko'z oqi va teri sarg'imtir tusga kiradi, so'lg'inlik paydo bo'ladi). Nafas yo'llari shilliq pardasiga o'zgarish tovushga ta'sir etadi (tovush bo'g'iqlashadi, tembri pasayadi, o'pka xirillaydi). Nikotin yoshlarga va keksalarga ancha salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki ularning nerv sistemasi nikotin ta'siriga o'ta sezuvchan bo'ladi.

Nikotin ayniqsa xomilador ayollar uchun zararli. Chunki bola ancha zaif va toshi yengil bo'lib tug'uladi. Nikotin emizikli ayollar uchun ham ancha havfli, chunki u bolalar hayotining birinchi yillarida ko'p kasallanishiga va nobud bo'lishiga sabab bo'ladi. Nikotin ateroskleroz, gipertoniya, gastrit, gastroenterokolit, miokardiodistrofiya va ba'zi bir endokrin kasalliklarning kechishini og'irlashtirib yuboradi. Cheskishdan voz kechmay turib yara kasalligi, tromboflebit, obliteratsiyalovchi endarteriit. Reyno kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti kabi kasalliklardan sog'ayib ketish qiyin.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th December, 2022

ISSN: XXXX-XXXX

Website: econferenceseries.com

Tamaki chekish qanchali zararli bo'lgani uchun keying paytlarda qator mamlakatlarida chekishga qarshi qaratilgan bir qancha tadbirlar amalga oshirilmoqda, tamaki mahsulotlarini sotish, jamoat joylarida va transportda chekish taqiqlanadi ba h.k. ko'pchilik chekuvchilarning tashlagandan so'ng kishi kasallanib qolishi mumkin degan gapi albatta asossiz gap, chunki zaxardan o'zini tiygan kishi hech qachon zarar ko'rmagan. Ko'p vaqtdan beri T.ch. ga o'rganib qolgan kishining chekishni to'satdan tashlashi albatta qiyin. Shuning uchun chekishni tashlagandan keyin albatta vrach nazoratida bo'lishi kerak. Chekishni tashlagan kishi bazan semirib ketadi, degan gap to'g'ri. Haqiqatdan ham birinchi haftalarda kishining og'irligi ortib boradi, ammo bu umumiy moddalar pasayishiga bo'ladi. Lekin keyinchalik moddalar almashinuvi normallasadi. Shuning uchun bu davrda sut va o'simlik mahsulotlaridan tayyorlangan oziq-ovqatlar iste'mol qilish tavsiya etiladi. Jismoniy ish bilan mumtazam shug'ullanish turish kerak. Chekuvchilar chekish kishi diqqatini jamlaydi va aqliy mehnatini yaxshilaydi deyishadi. Lekin shuni esda tutish kerakki, nikotin ta'sirida nerv sistemasining ishi vaqtincha biroz yaxshilangani bilan bosh miyaning energetik quvvatiga putur yetadi. Natijada kishi aqliy mehnat bilan shug'ullanganda ketma-ket chekadi; bosib chekish natijasida organism tamakidan kuchli zaxarlandi; kishining boshi og'riydi, ranggi o'chadi, og'zi quriydi va taxir maza sezdi, yurak qisishi boshlanadi. Miya faoliyati yaxshilash maqsadida chekilgan narsa endi kishini o'ta xoriti qo'yadigan zararga aylanadi.

Tamaki chekish irsiyatni ham zaxarlab, nimjon va nuqsonli farzandlar tug'ilishiga olib kelishi fanda isbotlangan. Kishi har qancha kashanda bo'lsa ham chekishdan qutilish mumkin. Buning uchun unda mustahkam iroda bo'lishi va chekishni tashlashga qat'iy qaror qilishi kerak. Bu odatni tashlagandan 3-5 kun keyin kishi qandaydir noxushlik sezishi, sal narsaga jahli chiqadigan bo'lib qolishi, uyqusini buzulishi, , vaqtinchalik ishtahani ochilishi, bazan boshi og'rishi mumkin. T.ch.ni tashlamoqchi bo'lgan yoki tashlagan kishi har xolda vrach narkologga uchrashi lozim. Udori darmonlardan va psixoterapiya usullaridan foydalanib yordam beradi. Chekishni tashlashda o'z xolicha dori ichib davolanmaslik kerak, chunki bunday dorilarning deyarli hammasi organizmga kuchli ta'sir etuvchi dorilar bo'lganligidan yurakni ishdan chiqarib qo'yishi mumkin.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th December, 2022

ISSN: XXXX-XXXX

Website: econferenceseries.com

Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://shifo.uz>
2. <https://andrology.uz>
3. <https://uz.wikipedia.org>
4. <https://avetsenna.uz>



E- Conference Series

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings

