

MAVZU: SOG'LOM TURMUSH TARSII SHARTLARI

Turaxonov Ixtiyor Nosirovich

Tayyorladi. 1. Toshkent tibbiyot akademiyasi Chirchiq shaxri filiali "Ichki kasalliklar" kafedrasii assistent o'qituvchisi

Abdurashitova Diyora Kenjayevna 2. Chirchiq tibbiyot kolleji "Maxsus fanlar-2" kafedrasii yetakchi o'qituvchisi

Annotatsiya

Inson salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko'rishning garovi sog'lom turmush tarsi ekanligi bugun barchaga ayon haqiqat. Zero, har birimiz, eng avvalo, o'z sog'lig'imizni o'ylashimiz zarur. Ana shunda xotirjam va farovon hayot kechirgan, ko'plab asoratli xastaliklarning oldini olgan bo'lamiz

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarsi, salomatlik, chiniqish, jismoniy faollik., zararli odatlar

Sog'lom turmush tarzi degani nima?

Bu inson xayotida shakllangan yashash usuli bo'lib, u insonning turmushi, ishlab chiqarishdagi faoliyati va madaniy xayoti bilan belgilanadi va u yoki bu ko'rinishda uning yaratuvchanlik potensialiga va sog'ligini saqlash va yaxshilashga yo'naltirilgan bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari:

- Mexnat va dam olishni ongli ravishda almashlab turish. Jismoniy va aqliy mexnatni to'g'ri tashkil qilish. Ish qobiliyatini tiklanishida kun tartibini to'g'ri tashkillashtirilishi muxim o'rin tutadi.
- Sutkalik bioritmdan kelib chiqqan xolda - mexnat qilish, dam olish va uykuni tartibini saqlash.
- Jismoniy mexnat va sport bilan shug'ullanish orqali jismoniy faollikni yo'lga qo'yish
- Chiniqishni turli usullarini qo'llash sog'liqni yaxshilash va organizmning karshiligini oshirishga yordam beradi.

-To'g'ri ovqatlanish xam sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismidir.

Insonning sog'ligiga ta'sir etuvchi omillar.

1) **Ichki omillar:** ichki a'zolarining turli kasalliklari: nafas sistemasi kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklari, xazm va sistemasining kasalliklari, moddalar almashinuvining buzilishi, irsiy kasalliklar

2) **Tashqi omillar:** noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlar, psixoemotsional zo'riqishlar, atrof-muhit xavosining ifloslanishi.

Inson sog'lig'ini tiklash omillari

To'g'ri ovqatlanish va sog'liq.

Bizning organizmimiz murakkab biokimyoviy mexanizm bo'lib, u o'ziga har kuni oziq moddalarni talab qiladi.

Yaxshi sog'liqqa ega bo'lish uchun organizmga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar aminokislotalar va suv normada zarurdir. Ovqat tarkibida biror-bir moddaning yetishmasligi yengil xolsizlikdan to o'lingacha olib kelishi mumkin.

1) Ovqatlanishning sog'liqqa ta'siri. Ozuqa - bu sog'lomlik garovi, yoki kasallik sababchisi bo'lishi mumkin.

Ovqatlanish muxim xayotiy talabdir. U organizmni kuch-quvvat bilan ta'minlaydi, xujayralarning yaralishi uchun manba xisoblanadi, organizmning zararli omillarga qarshiligini oshiradi. Ovqatlanish, agar to'g'ri tartibga solingan bo'lsa, sog'liqni asraydi, ish qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga sababchi bo'ladi. U salomatlik profilaktikasidagi muxim xalqadir.

Parhez - bu sog'lom odamning yoki kasal kishininig to'g'ri tartibga solingan ovqatlanishi bo'lib, unda ovqatning sifati, miqdori, ovqatlanish vaqtlari va chastotasi belgilangan bo'ladi.

2) To'g'ri ovqatlanishning asosiy talablari. Davolovchi parhezni tayinlash uchun quyidagilar zarurdir:

- Ovqat xazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasini yaxshi bilish;
- Ovqat tarkibidagi moddalarning kasallik jarayonlariga ta'sirini bilish;
- Oziq moddalarni kulinar qayta ishlaganda ular tarkibini o'zgarishini xisobga olish.



3) Taomnomaga qo'yiladigan talabalar. Sog'lom va kasal odamlarning ovqati oqsil, uglevod, yog' mineral tuzlar, vitaminlar va suvdan tashkil topadi. Ovqatning asosiy tarkibi - bu oqsil, yog' va uglevodlardir. Ular organizmda parchalanib, energiya xosil qiladi. Parchalanish va oksidlanish natijasida issiqlik ajraladi va buni kalloriyalar bilan o'lchanadi. Ovqatlanishdagi kundalik zarur bo'lgan kalloriya quyidagilarga bog'liq xolda aniqlanadi:

- Tana og'irligi me'yori;
- Yoshi;
- Ish faoliyati;
- Kasallik tabiati (turi, darajasi).

Oziq moddalarning energetik qiymati.

Oqsillar organizmdagi barcha to'qimalarning asosiy tarkibiy qismidir. Ular yangi xujayralar yaralishiga va eskilarining yangilanishiga sarflanadi. Undan tashqari organizmning qarshi kuchlarining shakllanishiga xam oqsillar ma'suldir.

Turli oqsillar turlicha aminokislota komplekslarini o'zida saqlaydi, shuning uchun organizm xar turli oqsillarni iste'mol qilishi kerak.

Yog'lar, ayniqsa kuchli energiya manbaidir. Bundan tashqari yog' to'plamlari organizmni sovuq qotishdan, ezilishlardan asraydi, ichki a'zolarining yog' qatlami esa ular uchun mexanik shikaslanishlardan asrovchi tayanch va ximoyadir. Yog' zaxirasi turli kasalliklarda, ishtaxa pasayganda yoki ovqatni so'rilishi buzilganda asosiy

energiya manbai bo'lib qoladi.

4) Ovqatlanish tartibi:

Inson uchun bir kunda 4 marta ovqatlanish eng maqul xisoblanadi: nonushta-30% (sutkalik ratsiondan), ikkinchi nonushta-10%, tushlik-40%, kechki ovqat-20% ni tashkil qilishi kerak.

Birinchi 3 ta ovqat tarkibida oqsillar bo'lishi, kechki ovqat tarkibida esa bo'lmasligi kerak, negaki ular asab tizimini qo'zg'atib, uyquni buzadi. Ovqatlanish orasi 3-4 soatdan kam bo'lmasligi va xar kuni bir vaqtda yeyilishi kerak.

Shunday qilsa shartli refleks paydo bo'ladi va ishtaxa yaxshilanadi.



Aholi guruxlari (katlamlari) orasida ovqatlanishning o'ziga xosligi.

1) Katta yoshli odam ovqati

To'g'ri va to'liq ovqatlanish insonning turli kasalliklarga qarshi tabiiy va orttirilgan immunitetini saqlashga yordam beradi. U organizmning energiyaga, qurilish materiallariga bo'lgan talabini qondirish va modda almashinuviga yaxshi ta'sir qilishi kerak.

To'g'ri ovqatlanishning asosiy elementi bu ovqatlanish tartibini muvozanatlashdir. Ovqatga qo'yiladigan gigienik talablar - insonning yoshi, ish faoliyati, sog'ligidan kelib chiqqan xolda, taom uning kundalik energetik sarfining o'rnini qoplashi kerak, organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarning kechishi uchun va organizmning tiklanishi uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni saqlashi, ishtaxani ko'zg'ashi, yoqimli xid, ta'm, ko'rinishga ega bo'lishi, to'yish xissini paydo qilishi, ma'lum xaroratga ega bo'lishi kerak; zararsiz bo'lishi, ya'ni zaxarli toksinlar va kasallik

ko'zg'atuvchi bakteriyalardan xoli bo'lishi, ovqat tarkibida oziq moddalar borligi jixatidan muvozanatlashgan bo'lishi, kun davomida ovqatning umumiy energetik qiymati ovqatlanish vaqtlariga to'g'ri taksimlangan bo'lishi kerak.

2) Aqliy mehnat kishilarning ovqati. Aqliy mehnat kishilari ovqatlanishda me'yor saqlashlari kerak. Ular xayvon yog'lari, tozalangan uglevodlardan saklanishlari kerak. Taom turli-tuman va biologik nuqtai nazardan to'liq bo'lishi kerak. Kundalik ratsion o'rtacha 2100-2300 kkal. bo'lishi kerak. 4-martalik ovqatlanishda kuyidagicha

taksimlanadi: Birinchi nonushta - 10%; ikkinchi nonushta - 25%; tushlik - 35%; kechki ovqat - 30%. Aqliy mehnat kishilari kam xarakat qilganlari uchun ular ovqatida dag'al kletchatka ko'p bo'lishi kerak.

3) Jismoniy mehnat kishilarining ovqati. Bunday kishilar kundalik ratsioni kaloriyasi 3000-4000 kkalni tashkil qiladi. (Jismoniy mehnatning turi darajasi va ish sharoitlaridan kelib chiqqan xolda).Kundalik ratsionning taqsimlanishi: birinchi nonushta - 25%; ikkinchi nonushta - 10%; tushlik - 35% va kechki ovqat - 30%.

4) Homilador ayollar ovqati:

Homiladorning ovqatlanishi uning sog'ligi va xomilaning rivojlanish sharoitiga to'g'ri kelishi kerak. Homilador taomi xar taraflama to'liq bo'lishi kerak. O'simlik maxsulotlari, sut maxsulotlari bilan birga xomila va bachadonning o'sishi



uchun oqsillarni xam ko'p iste'mol qilishi kerak. Sut va boshqa sut maxsulotlari 0,5 dan 1 litrgacha 1 sutkada ichiladi.

Yog'siz go'sht yoki baliq bir kunda 120-150 gr yiladi. Homiladorlikning birinchi yarmida 2100 bo'lgan kkal, homiladorlikning ikkinchi yarimda 2400 kkal ga oshiriladi. Homiladorlikning 2 yarimida suyuqliklar 4-5 stakanga, shishlarni oldini olish uchun kamaytiriladi. Xuddi shu maqsadda tuz iste'moli, achchik va ziravorlangan maxsulotlar, qovurilgan ovqatlar, asabni qo'zg'ovchi ziravorlar juda kam miqdorda yeyiladi.

Oqsillar, vitaminlar, mineral, tuzlarga bo'lgan talab ortadi. Homiladorlikning ikkinchi oyida oqsillarga bo'lgan talab 12 gramm, yog'lar xam shuncha 1 kg tana og'iriligiga to'g'ri kelishi kerak, kalsiyni esa 1 sutkada 2 gr iste'mol qilish zarur. Homiladorlikda alkohol ichish taqiqlanadi, chunki u ona va xomila organizmiga zarardir.

Jismoniy faollik va uning odam sog'lig'iga ta'siri.

Jismoniy faollik

Jismoniy faollik bilan doimiy shug'ullanish salomatlik darajasini oshirish va uzoq umr ko'rishni ta'minlaydigan omildir.

Gipodinamiya (kam xarakatlik) - bu turli kasalliklarga yo'ldir, u semirishga, yurak qon-tomir kasalliklariga, onkologik kasalliklarga, asab kasalliklariga olib keladi.

Jismoniy faollikni belgilashda qator qonuniyatlarga amal

qilish kerak, aksincha ba'zi a'zolar ishiga zarar yetkazadigan bo'lishi kerak emas.

Jismoniy mashqlarning roli juda muximdir.

Kishi sog'lom bo'lsa xam, kasal bo'lsa xam jismoniy mashqlar qilishi kerak. Yoshi o'tgan, jismoniy faollik pasaygan kishilarda mashqlar qilish sog'liqni saqlab turish, ish faoliyatini uzaytirishga yordam beradi. Inson organizmining xolatidan kelib chiqqan xolda jismoniy mashqlar tanlanadi va qat'iy individuallashtiriladi.

Odam salomatligida jismoniy faollikning roli.

Kam xarakatlik ateroskleroz va yurak qon- tomir kasalliklarini rivojlanishiga olib keladi. Bu kasalliklarda miqdorlangan piyoda yurish, tezlik va masofani ko'paytirib borish bilan, yengil nafas mashqlarini bajarish, ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish zarurdir.



Bunda doimo o'z-o'zini kuzatuv kundaligi tutiladi. Keyinchalik jismoniy mashqlarni fasl va imqoniyatdan kelib chiqib turlicha boyitish mumkin. Suzish, chang'ida sayr qilishi, tennis va boshqa xarakatli o'yinlarni o'ynash mumkin. Musobaqalashish maqsadidagi sport turlaridan qochish kerak, xamma jismoniy mashqlarni yaxshi kayfiyat bilan amalga oshirish kerak. Bizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya xalq madaniyatining bir qismidir. U insonlarni jismoniy va ruxiy o'sishga, ularning fe'l atvori va estetik tarbiyasiga ta'sir qiladi. Jismoniy tarbiyaning ommoviylashuvi aholi sog'lig'ini yaxshilanishiga olib keladi.

Nafas olishning yaxshilanishi. Jismoniy mashqlar paytida nafas birmuncha chuqurlashadi va tezlashadi. Bu o'pkalarda qon aylanishining kuchayishiga, boshqa a'zolar ishining kuchayishiga olib keladi. To'qimalarga O₂ borishi ko'payib, modda almashuvuvi yaxshilanadi.

Qonning tomirlar bo'ylab oqishni yaxshilash. Shifokorlik - sport amaliyotida yurak-qon tomir tizimini tekshirish muxim o'rin tutadi. U organizmning umumiy funksional xolatini ifodalaydi. Yurak- qon tomir tizimini reaksiyani to'g'ri baxolash, u yoki bu sport turining organizmga yaxshi yoki yomon ta'sirini bilishda to'g'ri xulosa chiqarishga yordam beradi.

Odam organizmining gemodinamik xususiyatlarini baxolash uchun arterial qon bosimni o'lchash metodikasi keng qo'llaniladi.

5) Mushaklar tonusining ortishi jismoniy mashklar bilan doimiy shug'ullanish mushaklar tonusini oshiradi.

Davolovchi jismoniy mashqlar xar bir davolanuvchining sog'lig'ini xisobga olgan holda fizioterapevt tomonidan buyuriladi. Bunda yuklama asta- sekin orttirib boriladi.

Zararli odatlar va salomatlik

Chekish-zararli odatmi yoki tobelik

Aholi o'rtasida chekishni tashlash kerakligi to'g'risida doimiy ravishda tushuntirish ishlarini olib borilmasa sog'lom turmush tarzi uchun kurash samarali bo'la olmaydi.

31 may BJSSJ(Butunjaxon Sog'liqni saqlash jamiyati) tomonidan

"Chekmaydiganlar kuni" deb e'lon qilingan.



Cekishga undaydigan asosiy sabablar quyidagilardir: - taklid qilish - 12%, ulfatchilikda chekish - 8,4%, akllari etishmasligidan (tentaklik) 8,45%, roxatlanish xissini paydo qilish uchun intilish - 7,4%, kizikib chekish - 4,6%.

Tamaki tutuni tarkibida qanday moddalar bor.

Tamaki tutuni tarkibida turli xil moddalar bo'lib, ular organizmga turlicha zarar etkazadi. Uglerod (II) oksid va Qatron qurumi tamakining ancha xavfli komponentlari.

Qatron qurumi xikildok, o'pka raki va boshqa o'pka kasalliklarini rivojlanishiga olib keladi.

Uglerod (II) oksid qonning O₂ tashish xususiyatini pasaytiradi, to'qimalarga kislorod kelishini susaytiradi. Hamda chekish bilan bog'liq yurak kasalliklarini rivojlanishida muxim rol o'ynaydi. Nikotik qon tomirlarni toraytiradi, qon bosimini ko'taradi, yurak urishini tezlashtiradi va yurakni kislorodga bo'lgan extiyojini oshiradi.

Cekishni salomatlikka ta'siri

1) Passiv chekishning inson salomatligiga ta'siri.

Passiv chekish tez va kechiqqan ta'sirlar ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Tez ta'siri ko'z, burun, xalkum, bronx, o'pka sistemasini ta'sirlanishini o'z ichiga oladi. Chekmaydigan kishilarning tamaki tutuniga sezgirliklari yukori bo'lganligi tufayli boshlari og'rishi, ko'ngillari aynashi va boshlari aylanishi mumkin. Ishxonalarida va uyda passiv chekish yurak tomiri, o'pka kasalliklarini kuchayishiga olib keladi va yurak qon tomir sistemasiga og'irlik qiladi. Passiv chekishning kechikkan ta'siri nafas va yurak-qon tomir tizimi rak kasalliklari kelib chikishida namoyon bo'ladi. Chekayotgan vaqtda chikarilgan tamaki tutuni atrof-muhitga tarkaladi. Bu tutun okimida chekayotgan odam nafas olgan xavodagiga nisbatan uglerod II oksidini 4-5 marta, nikotin va qatron qurumi 50 marta va ammiak 45 marta ko'p bo'ladi. Shunday qilib, atrof-muhitga toksik komponentlar chekuvchilar organizmiga nisbatan bir-necha bor ko'p miktorda tushar ekan. Shuning uchun xam bu xolat passiv yoki "majburiy" chekish xavfini tug'diradi.



2) Cchekish bilan bog‘liq bo‘lgan asosiy kasalliklar.

Chekadigan odam radiatsiyani muxofaza qilish bo‘yicha xalkaro bitimda belgilangan normadan 3-5 baravar ortikcha nurlanish dozasini oladi. Kuniga 20 ta sigaret chekish 200 ta rentgen suratini olishga ketgan nurlanish dozasini oladi. Radioaktiv izotoplar organizmda to‘planadi, shuning uchun xam chekadigan odamlarning radioaktiv foni chekmaydigan odamlarga nisbatan 30 baravar ortikcha bo‘ladi. Tamaki tutuni chikarilganda radioaktiv zarrachalar o‘pka to‘kimasiga cho‘kadi va butun organizmga tarkaladi. Jigar to‘qimalari, me‘da osti bezi, limfa tugunlar, suyak ko‘migi va boshqa a‘zolarida to‘planadi. Radioaktiv izotoplar organizmda joylashadi va muto- va konserogenez jarayonlarini keltirib chikaruvchi radiatsiya manbai bo‘lib xisoblanadi. Ishemiya kasalligida to‘satdan o‘lib qolish chekuvchilar orasida chekmaydiganlarga karaganda 5 marta ko‘p kuzatiladi. SHillik kavatlarni tamaki tutuni bilan doimiy ravishda ta‘sirilanishi yo‘tal, bronxit keltirib chikaradi, shamollash va allergik kasalliklarga sezgirlikni oshiradi. Chekuvchi homilador ayol xomila salomatligiga zarar etkazadi. Homiladorlik toksikozlari, muddatidan ilgari tug‘ruklar, o‘lik farzand ko‘rish, nogiron farzandlar ko‘rish ko‘prok chekuvchi ayollarda uchraydi.

Alkoholni salomatlikka ta‘siri.

1) Alkoholning sotsial iste‘molchilari. Alkohol zamonaviy jamiyatimizda turlicha rol o‘ynaydi. Undan bayramlarni nishonlashda, ta‘ziyalarda, xavotirni kamaytirish, charchokni chiqarish va yaxshi ovqatlar yeyilganda foydalaniladi. Alkoholni orachora ichadigan odamlarni "alkogolni sotsial iste‘molchilari" deyiladi. Sotsial iste‘molchi o‘zini nazorat qila oladi, kim bilan, qaerda, qancha miqdorda va nima ichayotganini biladi.

2) Alkoholga tobe bo‘lgan kishilar.

Ba‘zi odamlarda, ichilgan spirtli ichimlik miqdorini nazorat qila olmaydigan va ular alkogolizm kasalligiga chalingan xisoblanadilar. Alkoholizm zamonaviy jamiyatning aktual muammosi bo‘lib xisoblanadi. Doimiy ravishda suiste‘mol qilib kelingan alkogoldan har xil muommolar kelib chiqishi mumkin.

3) Alkohol ichimliklarini turlari. Yuqorigi ko‘rsatmalardan kelib chiqib alkogol ichimliklarining 3 xil turini aniqlash mumkin:



- Xavfli
- Zararli iste'mol
- Alkogol ichimligiga tobe bo'lish.

Xavfli iste'mol - bu tip kelajakda inson salomatligi uchun o'ta xavfli zarar tug'diradi. Xavf darajasi oilaviy sharoitga, kasbiga, ruxiga va boshqalarga zarar keltiradi. (misol uchun ichkilik orqasidan baxtsiz xodisalar ro'y berishi) Zararli iste'mol - bu tip xam jismoniy va ruxan zararlidir. Alkogolli ichkilikka tobe bo'lish - ichkilik inson xayotida asosiy o'rinni egallaydi. Bunday inson xayot tarzini o'zgartirishi qiyin. Ichkilikka tobe bo'lganda uni davolash qiyin bo'ladi, bu insonlarni qiska maslaxatlar bilan davolab bo'lmaydi, balki mutaxassislar yordamida davolash kerak.

Alkogol bilan bog'liq muammolar.

- 1) Jismoniy muammolar. Alkogol insonda kuyidagi kasalliklar keltirib chikaradi: gepatit, gastrit, pankreatit, podagra, yurak aritmiyasi, jaroxat, baxtsiz xodisa, o'tkir alkogol zaxarlanish, homiladorlikka zarar, insul't.
- 2) Psixik muammolar Alkogolga karshi kurashda nafakat alkogol mijozlari bilan, balki ularni ichishga ruxlantirayotgan atrof muhit bilan xam kurashish kerak. Avvalo mijoz bilan alkogolsiz do'stlik o'rnatib, sharoitni yaxshilab berish kerak.
- 3) Sotsial muammolar Spirtli ichimliklarning ommaviyligi mexnat resurslarini keng mikyosda uzib ko'yilishiga ta'sir etadi. Alkogolchilar xamma narsaga yomon, ya'ni salbiy ta'sir qiladilar. Ular kollektivda ishga qiyinchiliklar tug'diradilar, yangi fikrlar keltirmaydilar. Alkogolizm ish darajasi tushib ketishga sabab bo'ladi, atrof dagilarga salbiy ta'sir qiladi, oilaviy janjal keltiradi, oilada bolalar bilan chiqishmaslik, sababsiz ishga bormaslik, o'g'rilik, ko'poruvchilik. xattoki odam o'ldirish.

Narkomaniya va salomatlik

- 1) Narkotiklarga o'rganib qolish. Giyoxvand maxsuloti eyforiya xolatini yuzaga keltiradi. kayta istemoldan so'ng insonni tobe qilishi kuchayadi, kichik doza ko'nikish keltiradi, narkotiklar bilan o'rtacha zaxarlanishda nisbatan rivojlangan simptomlardan fantaziyalar, illyuziyalar, kuchsiz ko'zg'alishlar yuzaga keladi.



Giyoxvandlikka ruxan xamda jismonan tobelik rivojlanadi. Fikri xayoli shu narkotikni izlab topishga, kayf-safoga yo‘naladi.

2) Narkotiklarning inson salomatligiga ta‘siri. Bugungi kunda giyoxvandlik jamiyat uchun xafli fojiali vokeadir. Giyoxvandlarni sog‘lig‘i keskin yomonlashadi - gipertonik kasallik vujudga keladi, YUIK, buyrak xastaligi, jigar. Asab sistemasi ishdan chiqadi. Giyoxvand chuqur fikr qilishidan yiroqlashadi, jamiyat va oila oldidagi burchini bajarmaydi. Kelajakda irsiy kasalliklar bilan zararlangan farzandlar ko‘radi.

Dorilarni mukkasidan ketib istemol qilishning inson organizmiga ta‘siri.

1) Dori moddalariga o‘rganib qolish. Ba‘zi bir uxlatuvchi va psixik dorilarning salbiy ta‘sirlaridan biri ularni kayta kabul qilinganda jismoniy va ruxiy tobelikni rijvojlantirishidir, bu ularni narkotik vositalarga yaqinlashtiradi. Uzoq muddat kabul kilganda tolerantlik rivojlanadi va ularning ta‘sirini kuchaytirish uchun dozasini oshirish kerak. Bundan kelib chiqqan xolda

uxlatuvchi va psixotrop dorilar shifokor retsepti bo‘yicha beriladi. Uzoq va betinim bu dorilarni kabul qilish, inson intellektining susayishiga, o‘z-o‘zini idora qilmaslik, psixozga olib keladi.

2) Dorilarni mukkasidan ketib qabul qilishning salomatlikka ta‘siri. Kuchli dorilarni suistemol qilish inson psixikasiga salbiy ta‘sir qiladi. Ayniqsa, bu dorilarni yangisi bilan aralashtirib kabul qilish inson xayoti uchun juda xavfli. Ko‘shimcha yangi dori haqida bor ma‘lumotlar to‘plab aniklanmagunga kadar, uni kabul qilish o‘ta xavfli. Bunday dorilarni kabul kilmay turish kerak. Xa, albatta, dorilarsiz yashab, davolanib bo‘lmaydi. Og‘ir xastaliklar ularsiz davolanmaydi. Bunday noxushliklar vujudga kelmasligi uchun dori qabul qilish qoidalarini bilishingiz kerak.

Atrof-muhit ifloslanishining salomatlikka ta‘siri.

1) Xavoning ifloslanishi.

Iflos havo insonning immunitetiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi, virusli, bakterial infeksiyalar, surunkali kasalliklar ko‘payadi.

Havo tarkibida doimo u yoki bu miqdorda ifloslanishlar mavjud bo‘ladi. Aholi yashash punktlarida korxonalarining isitish sistemalari va kommunal xo‘jalik ob‘yektlari havoning ifloslanish manbalari bo‘lib xisolanadi.



Atrofimizdagi xavoning ifloslanishi aholi uchun zararlidir.

Ifloslangan havodan inson nafas olganda nafas yuzaki bo'ladi, kerakli moddalar almashinuvi sodir bo'lmaydi va turli xil kasalliklar kelib chiqishiga olib keladi. Xavodagi oltingugurt gazi, azot oksidi, xlorning bo'lishi nafas yo'llarini yallig'lantiradi, ko'zg'otadi, ftor va qo'rg'oshin qattik ta'sir qilmaydi, lekin organizmda to'planib surunkali kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Havoning ifloslanishida konserogen moddalar birinchi o'rinda turadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, konserogen va zaxarli moddalar tarqalgan aholi punktida ifloslanish darajasi pastroq bo'lgan aholi punktidagiga qaraganda o'pka raki 2 baravar ko'proq uchragan.

Insonni o'zini yaxshi xis etishi va mexnat faoliyati, havodagi fizikaviy kompleks moddalarning ta'siriga ham bog'liqdir.

Quyoshdan ajraladigan ul'trabinafsha nurlar insonning umumiy sog'ligiga va mexnat faoliyatiga ijobiy ta'sir qiluvchi, moddalar almashinuvi va immunobiologik ta'sirlanish jixatini oshiradigan biologik aktivator xisoblanadi.

2) Tuproqning ifloslanishi.

Tuproq - yer sharining eng ustki qismi bo'lib, inson xayoti va sog'ligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi.

Tuproqdagi bir qator elementlar: yod, ftor, kobal't, molibdenning yetishmasligi suvning ma'danli tarkibi o'simlik va hayvonot olamining salbiy o'zgarishiga olib keladi. Bu esa bir qator kasalliklarni: flyuoroz, endemik buqoq va boshqalarni keltirib chiqaradi.

Tuproq muxim epidemiologik axamiyatga egadir. Tuproq to'liq toza bo'lmagan aholi punktida doimo infeksiyon kasalliklarni va gel'ment tuxumlarini tarqalishi va rivojlanishi xavfi bo'ladi.

3) Suvning ifloslanishi.

Ifloslangan suv orqali organizmga og'ir metall, zaxarli va virusli infeksiyalar kelib tushishi natijasida insonning sog'ligini yomonlashuviga va turli kasalliklarga chalinishiga olib keladi. Tabiiy suvning ifloslanishiga korxonalaridan chikuvchi chiqindi suvlar sabab bo'ladi. Bu fauna va florani qattiq zararlaydi. Buning



natijasida tabiiy tozalanish buziladi. Suvning fizikaviy xususiyati o'zgarib odam organizmiga to'g'ridan to'g'ri salbiy ta'sir qiladi.

Ichimlik suvi epidemiologik jixatdan qaralganda ichak infeksiyon kasalliklarni tarkalishida asosiy omil xisoblanadi.

Bundan korin tifi, dezinteriya, xolera shuningdek ba'zi infeksiyon kasalliklar yukadi.

Bulardan gepatit (Botkin kasalligi) polimielit, leptospiroz va tulyaremiya tarkaladi.

Ifloslangan suv gel'mentlarning tarkalishida aloxida rol' o'ynaydi.

Kasallikni chaqiruvchi gelment tuxumi ochiq suv xavzalariga tushib aholi punktlarigacha yetib boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Sog'lom turmush tarsi asoslari" Rahmon Arziqulov. Toshkent 2009
2. "Sog'lom turmush tarsi inson salomatligining asosi" X.S Samadova.
3. "Mehnat sharoitining inson organizmiga ta'siri. S.X. Samandarova
4. Internet ma'lumotlari.



Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences
Hosted online from Toronto, Canada.

Date: 5th April, 2024

ISSN: 2835-5326

Website: econferenceseries.com



E- Conference Series

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings

