

TAMAKI MAHSULOTLARINI CHEKISHNING OQIBATLARI HAMDA UNI OLDINI OLISH

Ismoilova Dilnoza

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada tamaki mahsulotlarini chekishning oqibatlari hamda uni oldini olish ahamiyati tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *Chekish, tutun, fil'tr, doza, Nikotin, katron, segareta. Chekmaganimda edi, ishonchim komilki, yana necha yil dard ko'rmay yashagan bo'lardim S.Botkin*

Talabaning sog'lom hayot tarzini chekish, alkogol ichimliklari va giyohvand moddalarni iste'mol qilishdan qat'iyon voz kechishsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Ular sog'liqni va ishchanlikni eng xavfli dushmanidir. Yuqoridagi holatlar ish va ijodiyotga manfiy ta'sir qiladi, natijada turli kasalliklar va ijtimoiy turmush tarzi tushib ketish holatlari kelib chiqadi. Bu esa odam, uning oilasi va butun jamiyat uchun og'ir asoratlarga olib keladi.

Tamaki chekish organizm uchun ehtiyoj emas. Odam ichkilik ichishga qanday o'rganib qolsa, chekishga ham xuddi shunday o'rganib qoladi. Chekish jarayonining o'zi maza matrasini bilish va segareta, papirosni so'rishdan tarkib topadi. Tamaki tutuni chekuvchiga ma'lum bir lazzatlanish hissini beradi. Odam ichkilik ichganida va to'yib ovqat yeganidan keyin odatda chekish istagi kuchliroq bo'ladi. ba'zan odamlar bir chekib olinsa, oilaviy hayot, ishdagi ko'ngilsizliklar, diqqatvoqlik bir qadar nari ketgandek bo'ladi deb o'ylashadi. Tamaki tutunida juda kuchli narkotik modda-nikotingina emas, balki uglerod (II) oksid vodorod sulfid va boshqa birikmalar ham bor. Biroq tutundagi organizmga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy modda nikotindir. Odam shu moddaga o'rganib qoladi. Odam chekish munosabati bilan qilinadigan ma'lum xatti-harakatlar: sigaretani ezish, alohida bir tahlitda tutun chiqarish, segaretani ushlashga ham o'rganib qoladi. Chekish ta'siri ostida qon tarkibi o'zgarib, undagi eritrotsitlar soni kamayadi, tomirlar chekmaydigan odamlardagiga qaraganda ancha tezroq qaribqoladi, o'pka raki uchraydi.

Tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish inson sog'lig'i uchun xavfli hisoblanadi. Tamaki chekuvchi insonning o'z sog'ligigagina salbiy ta'sir qilib qolmay, balki yon-atrofdagi uni o'rab turgan kishilarga ham zararli hisoblanadi.

Chekish-bu zararli va xavfli odat hisoblanadi. Ba'zi bir insonlar chekish aqliy va xavfli odat hisoblanadi. Ba'zi bir insonlar chekish aqliy va ish qobiliyatini oshiradi deb hisoblaydi. Ba'zi olib borilgan natijalar shuni ko'rsatdiki, tamaki boshmiya faoliyatiga ta'sir etib, narv hujayralari faoliyatining susayishiga olib keladi, yana nerv tolalarini qo'zg'alish holatiga keltirish uchun, tamaki iste'mol qilishga to'g'ri keladi.

Fil'trli tamaki chekish natijasida ham inson organizmiga 300 dan ortiq zaharli elementlar tamaki tutuni orqali kiradi. Ular orasida xavflilari-katron (smola), nikotin kislotasi, karbonat angidrid va boshqalar.

Zararli moddalar ichida eng asosiy o'rinni katron (smola) egallaydi. Katron tarkibidagi zaharli moddalar inson organizmida saraton kasalligini chaqiradi. Bundan tashqari surunkali bronxit hamda "kashanda yo'tali"ni keltirib chiqaradi.

Nikotin-eng zaharli moddalardan biri hisoblanadi.. Nikotin organizmda tez qonga so'rilib, 7 sekunt mobaynida hamma organlarga qon orqali yetib boradi. Nikotin- o'ta zaharli modda; insonlar uchun o'lim dozasi –50mg. Bir dona tamaki chekish natijasida organizmga 1 mg nikotin moddasi kiradi.

Har bir inson birinchi bor chekkanda, o'zida noxush holatlarni his etadi, ya'ni bosh aylanishi, bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi va umumiy holsizlik. Bu holatlar sekin-asta yo'qolib boradi va inson surunkali chekuvchiga aylanadi.

Bundan tashqari, tamaki chekish har xil organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda asosan yurak-qon tizimi va nafas a'zolari zararlanadi. Miokatd infarkti kasalligi tamaki iste'mol qilmaydiganlarga nisbatan chekuvchilar orasida ikki marotaba ko'proq uchraydi.

Tamaki chekuvchi insonlar boshqalarga nisbatan 8-15 marta o'pka emfezemasi bilan, 3-5 marta aorta-qon tomirlarini kengayishi bilan kasallanadilar. Har bir yettinchi chekuvchida obliteratsiyali endoartrit rivojlanadi. Bu esa o'z navbatida oyoq gangrenasiga olib keladi. 45 yoshdan oshgan erkaklarda uchraydigan kasalliklarning 30% chekishga moyilligi bilan bog'liq. 40-49 yoshdagi chekuvchilarda chekmaydiganlarga nisbatan o'lim 3 marta yuqori, 60-64 yoshdagilar orasida esa o'lim 19 marta yuqori.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar va sportchilar orasida chekuvchilar bo'lsa, bu ularning organizmiga yanada salbiyroq ta'sir ko'rsatadi. Chekish ularning yurak-qon tomir tizimi va nafas a'zolari organlari tizimi ko'rsatkichlarini susaytiradi.

Sportchilar orasidagi chekuvchilarni tekshirish natijalari bizga shuni ma'lum qiladiki, ularning psixofiziologik holati susayadi.

Chekuvchi sportchilarda harakat reaksiyasi tezligi chekmaydigan sportchilarga nisbatan 8-14% kam bo'ladi, aniqlik reaksiyasi 16-21% muskularning aniq harakati 11-15% kam bo'ladi. Bu borada ingliz fiziologi G.Kennedi va shved fiziologi A.Xuga sportchilar orasida tekshiruvlar o'tkazish natijasida buni to'la isbotlab berishgan.

Chekish natijasida kelib chiqadiga kasalliklardan eng xavflisi-bu nafas yo'llarining saraton kasalligidir. Bu xastalik chekuvchilarda tamaki chekmaydiganlarga nisbatan 20 marta ko'p uchraydi. Bundan tashqari chekuvchilarga qizilo'ngach saratoni, oshqozon osti bezining saratoni, siydik pufagi va buyraklar saratoni tez-tez uchrab turadi. Buning oqibatida butun dunyo bo'ylab yiliga millionlab odamlar hayotdan ko'z yummoqda.

Keyingi paytlarda olib borilgan ilmiy-tekshiruv ishlari shuni ko'rsatmoqdaki, kuniga 10 donadan ko'proq tamaki chekuvchi insonlar orasida saraton kasalligi 8 marta ko'p uchrar ekan. Kuniga 1 pachka tamaki iste'mol qiluvchilarda esa bu ko'rsatkich 20 martagacha oshar ekan.

Angliya shifokorlar yig'ini shuni hisoblab chiqdiki, 1 dona chekilgan tamaki natijasida insonni kuniga 5,6 minut umri qisqarar ekan. Bu ko'rsatkichni bir necha dona tamaki chekuvchilarga ko'paytirib, ularning umri qanchaga qisqarishini bilib olish qiyin emas. Ya'ni bu

tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chekish bilan biz o'z organizmimizni surunkali ravishda zaharlar ekanmiz. Bu esa o'z navbatida sportchilar va talabalar orasida ilmiy hamda jismoniy ish qobiliyatini susayishiga olib keladi. Shuning uchun biz hech qachon tamaki iste'mol qilishga harakat qilmasligimiz, oramizda chekuvchilar bo'lsa, ularni ham bu yomon o'ta xavfli odatdan xalos etishga yordam bermog'imiz lozim. Shuni unutmasligimiz kerakki, chekmaydigan insonlar o'zini yaxshi his etadilar, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyati yuqori bo'ladi, chiroyli ko'rinadi va uzoq umr kechiradi.

Chekishdan voz kechish uchun qo'yidagilarga amal qiling va siz, kuchli iroda va hohishingiz evaziga maqsadingizga erishasiz.

1. Jamoat joylarida, transportlarda va xonadonlarda chekmang.
2. Kuniga bir donadan strageta chekishni kamaytirib boring.
3. Oila a'zolaringiz va do'stlaringizga chekish asoratlari haqida gapirib turishni odat qiling.

4. Haftasiga bir kun chekmaslikni odat qiling.

Mabodo sizda chekish istagi paydo bo'lganda:

1. Har kuni sharbatlar iching.
2. Yoqtirgan konfetingizni shiming.
3. Yoki yeryong'oq iste'mol qiling.
4. Chekishni eslatuvchi narsalar-sigaret, kuldoni yashiring.
5. Chekuvchilardan uzoqroq yuring.
6. Har kuni badan tarbiya bilan shug'ullaning.
7. Tabiat quynida ko'proq sayr qiling.
8. Ovqat ratsioniga ko'proq ko'kat, sabzavot va sitrus mevalarni qo'shing.

Alkogol (spirtli) ichimliklar.

Spirtli ichimliklar iste'mol qilish salbiy oqibatlariga olib keladi, ya'ni inson salomatligining buzilishi, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini susayishi, har xil kasalliklarga chalinishi, inson umrining qisqarishiga sabab bo'ladi.

Alkogol, ya'ni "spirt" (etil va vino spirti) oziq-ovqat mahsulotlarini bijg'itish natijasida olinadi.

Bijg'itish yo'li bilan olingan, lekin tozalanmagan spirt tarkibida har xil zaharli moddalar ko'p bo'ladi. Ular oldin tozalanib, (retifikatsiya), keyin spirtli ichimliklar tayyorlaniladi.

Etil spirti-narkotik moddalar tarkibiga kiradi.

Alkogol nerv tomirida implus o'tkazuvchanligini tormozlaydi. Organizmda tushgan alkogol (spirt) 89% oshqozon shilliq qavati orqali qonga so'riladi, qolgan qismi esa ichaklar yordamida so'riladi. Spirt iste'mol qilgandan so'ng oradan 1-1,5 soat o'tib qonda spirtni maksimal dozasini aniqlash mumkin.

Alkogol (spirt) eng avvalo inson organizmining markaziy asab tizimi (MAT)ga o'ta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida insoning ilmiy hamda jismoniy ish faoliyati susayadi, ravshanlik yo'qoladi, ko'p xatolarga yo'l qo'yiladi, harakatda aniqlik yo'qoladi.

Haddan tashqati ko'p iste'mol qilingan spirtli ichimliklar natijasida yuqorida aytib o'tilgan holat yaqqolroq namoyon bo'ladi. Bunda reflekslar susayadi, harakat koordinatsiyasi buziladi, gapirish markazi tormozlanadi, muskullar bo'lshashadi, buning natijasida chuqur narkotik uyqu paydo bo'ladi.

Bu holat ertangi kunga ham o'z salbiy ta'sirini o'tkazadi: ish qobiliyatining susayishi, bosh aylanishi, nison o'zini yomon his qilishi va hokazo.

Spirtli ichimliklar nafaqat MATga ta'sir qilib qolmay, balki organizmni yurak-qon tomir tizimiga, jigarga, oshqozon-ichak tizimiga, jinsiy a'zolarga ham salbiy ta'sirini o'tkazadi.

Spirtli ichimliklarni surunkali iste'mol qiluvchi insonlar orasida yurak-qon tomir tizimi xastaliklari 22 marta, oshqozon xastaligi 18 marta, organlar xastaliklari 4 marta ko'proq uchraydi.

Eng og'ir xastaliklardan bo'lgan jigar sirrozi ham ayni spirtli ichimliklar iste'mol qiluvchilar orasida ko'proq uchraydi. Bu xastalik ko'pincha yoshlar orasida o'lim bilan yakun topmoqda.

Alkogol jinsiy a'zolarga ham ta'sirini o'tkazadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 41% spirtli ichimliklarni iste'mol qiluvchi insonlar orasida jiniy moyillik keskin susayishi kuzatiladi.

Spirtli ichimliklarni is'temol qiluvchilar orasida o'lim dunyo bo'yicha 3 o'rinni egallaydi, faqat yurak-qon tomir kasalliklari va saratondan keyin.

Spirtli ichimliklar iste'mol qilish oqibatida 80-90% jimnoyatlar qilinadi, travmalar (shkastlar) olinadi. Alkogolizm natijasida oilalar buzilib ketadi, insonlar o'z hurmatini yo'qotadi, do'st birodarlaridan ayriladi, ish joylaridan haydaladilar.

Sportchilar orasida spirtli ichimliklar iste'mol qilish ularni fiziologik holatini 20-30% susaytiradi.

Chet el olimlari bu tadqiqotlarni tekshirish natijasida shuni aniqlashdiki, harakat reaksiyalari 12-16% aniqlik reaksiyasi 17-21%, muskullar aniqligi 14-19% kamayar ekan (A.P.,Laptev, 2001).

So'z oxirida shuni ta'kidlab o'tish lozimki, spirtli ichimliklarni surunkali iste'mol qilish talabalar organizmiga zarar ko'rsatish bilan birga ularning aqliy qobiliyatini ham susayishiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Gulyamov N.G., Safarova D.D. Valeologiya faniga kirish so'zi. T. Fan sportga, 2015, № 1 str. 41-42
2. Nishonboyev K.N., Xamroyev F.A., Eshonqulov O.E., Tibbiyot genetikasi. T., Abu Ali Ibn Sino nashriyoti 2020.
4. Xem A., Kormak D., Gistologiya M., "Mir" 2013.