

SALOMATLIKKA TA'SIR ETUVCHI ASOSIY OMILLAR

*Pastdarg'om jamoat salomatligi tibbiyot
texnikumi hamshiralik ishi yo'nalishi o'qituvchisi
Xolliyeva Aziza Askarovna*

Aholi salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi yoki xavf tug'diruvchi omillar xilma-xil bo'lib, bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatadi. Salomatlikka ta'sir etuvchi omillarga quyidagilar kiradi:

1. Tashqi muhit omillari. Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan o'zaro munosabatda bo'ladi. Suv, havo, o'simliklar, hayvonot dunyosi, oziq-ovqat mahsulotlari, yashash joyi, kiyim-kechagi, shovqin, tebranish, radiatsion nurlanish, turli dori vositalari, biologik profilaktik preparatlar, zamonaviy havo laynerlari, qishloq xo'jalik zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan xilma-xil zaharli kimyoviy moddalar va boshqalar insonni o'rab olgan muhit hisoblanadi, sanab o'tilgan omillar esa insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga bevosita o'z ta'sirini ko'rsatadi. Yashash sharoitidagi ijtimoiy muammolar ham inson salomatligiga ta'sir qilishi mumkin.

2. Salomatlikka salbiy ta'sir etuvchi omillardan biri noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanish bo'lib, a'zolar norm al faoliyatining buzilishi va kasalliklar kelib chiqishida muhim o'rin egallaydi. Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi natijasida uning himoya xususiyatlari pasayib, kasallik paydo bo'lishi uchun zamin yaratiladi, tez charchash, ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Bolalarning yetarlicha ovqatlanmasligi ularning o'sish va jismoniy rivojlanishini kechiktiradi.

3. Gipodinamiya (yunoncha hipo — kam, past va dinamic — kuch) mushaklarning yetarli darajada ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, kamharakatlilik, umuman mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi demakdir. Odam uzoq kasal bo'lib yotganida ham unda gipodinamiya kuzatiladi. Jismoniy faollik kamayib qolar ekan avvaliga quvvat sarfi kamayib, so'ng to'qimalarning qon, kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yomonlashadi. Yurak mushak tolalarining tuzilishida o'zgarishlar paydo bo'lib, a'zoldagi idora etuvchi tuzilma holati, jumladan garmonal va nerv sistemasining ishi buziladi. Gipodinamiyada mushaklardan markaziy nerv sistemasiga borib turadigan signallar kamayib qoladi, bu esa bosh miya faoliyatiga yomon ta'sir qiladi, chunki markaziy nerv sistemasi tonusini saqlab turishda, qon aylanishi bilan moddalar almashinuvining idora etilishida mushaklar faoliyati muhim ahamiyatga ega. Harakat faolligi keskin susayganda suyaklar tuzilishi ham o'zgaradi. Mushaklar atrofiyaga uchrashi munosabati bilan organizmni yog' bosadi, moddalar almashinuvi izdan chiqib, markaziy nerv sistemasining holati o'zgaradi, odam tez toliqadi (astenizatsiya sindromi). Yurak tomir sistemasining faoliyati o'zgaradi, yurak qisqarishlarining kuchi kamayadi, qon tomirlar holati yomonlashadi; bunda avvaliga odam tez yurganida salga hansirab qolishi, yuragining tez-tez urishi, jismoniy ish vaqtida yurak sohasi og'irishi kuzatiladi. Keyinchalik esa ateroskleroz, gipertoniya kasalligi kelib chiqishi mumkin. Kam harakat qilish, ko'p o'tirish natijasida mushaklar uskullar erta quvvatsizlanib, bo'shashib qoladi, kishining qaddi bukilib, fiziologik qarish jarayoni tezlashadi.

4. Zararli odatlar. Alkogolizm — ashaddiy ichkilikbozlik, ayrim kishilarning o'z salomatligi va mehnat qobiliyatiga, shuningdek jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada muntazam ravishda me'yoridan ortiq spirtli ichimliklar ichishidir. Spirtli ichimliklar odam organizmidagi hamma tuzilmalar va a'zolarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Odam o'zi ichayotgan ichkilik miqdorini bilmay, me'yorini yo'qotib qo'yadi, natijada markaziy va periferik nerv

sistemasi faoliyati buzilib, ruhiy xastaliklar, nevroz va boshqa kasalliklar paydo bo'ladi, ichki a'zolar faoliyati ishdan chiqadi. Ichkilikbozlik (hatto biror tasodif bilan ichilganda ham) odam ruhiyatining o'zgarishi, ya'ni mast holatda o'z joniga qasd qilish va boshqa baxtsiz hodisalarga ham sabab bo'lishi mumkin. Alkogolizm pankreatit, qand kasalligi, stenokardiya va miokard infarkti xastaliklariga ham sabab bo'ladi. Mudom ichib yurgan kishi barvaqt qarib, nogiron bo'lib qoladi. Tamaki chekish - kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Tamaki chekilganda undagi asosiy modda - nikotin organizmga kuchliroq ta'sir etadi. Nikotin markaziy va periferik nerv sistemasiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi, arterial qon bosimini oshiradi, mayda tomirlarni toraytiradi, nafasni tezlashtiradi, me'da shirasini ko'paytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutuni hamma a'zolari zaharlaydi, shuning uchun chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo'lishi ham zararlidir. Chekish ko'pincha og'iz bo'shlig'i, tomoq, bronx va o'pkaning xavfli o'smalariga sabab bo'ladi. Surunkasiga uzoq vaqt chekish tez qarishga sabab bo'ladi. Nikotin ayniqsa homilador ayollar uchun zararli bo'lib, bunda bola zaif va kasalmand bo'lib tug'iladi. Emizikli ayollarning chekishi ham bola sog'lig'iga xavfli ta'sir ko'rsatadi. Nikotin ateroskleroz, gipertoniya, gastrit, gastroenterokolit, miokardiodistrofiya va ba'zi bir endokrin kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi. Narkomaniya (yunoncha narke — karaxtlik va mania - telbalik, jahl, shod -xurram lik) — bangilik, giyohvandlik, narkotik ta'sirga ega moddalarni qabul qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu xastalik bilan og'rigan kishining jismoniy va ruhiy faoliyati xumorini bosadigan tegishli narkotik modda iste'mol qilishiga bog'liq.

5. Ruhiy-emotsional zo'riqishlar - hozirgi davrda kishilar salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Odam organizmining normal faoliyati uning ruhiyati qay darajadiligiga bog'liq. Odamlar ruhiyati va kayfiyatidagi har qanday o'zgarishlar a'zo va sistemalarning faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotidagi turli salbiy voqealar ruhiy zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy-emotsional zo'riqishlar natijasida odamlarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qilish kabilar kelib chiqadi. Ayollarda ruhiy-emotsional zo'riqishlar ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki uch oyida o'ta xavfli aso rat larga sabab bo'lishi mumkin. Aholi turmush tarzining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitning barqarorlashuvi ruhiy-emotsional zo'riqishlarning oldini olishning asosiy shartlaridandir.

Yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillar haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni bartaraf etish har bir kishining bevosita o'ziga bog'liq. Buning uchun esa sog'lom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlarini olib borish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi prezidentining 2020-yil 2-martdagi Sog'lom turmush tarzini keng tadbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi PF-5953-sonli farmoni;
2. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.
3. qizi Ergasheva, O. A. (2023). OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARI BILAN O 'TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA BO 'YICHA TO 'GARAK MASHG 'ULOTLARINING MAZMUNI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(14), 155-158
4. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 150-153.

ILM FAN XABARNOMASI

Ilmiy elektron jurnali

5. Ergasheva, O. A. (2021). Psychological characteristics of movements of primary schoolchildren. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11 (103), 956-959.
6. Ergasheva, O. (2024). Potential glycolytic mechanism of endurance in athletics in female group students. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 538, p. 05027). EDP Sciences.
7. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(18), 67-71.