

SALOMATLIKKA TA'SIR KO'RSATUVCHI OMILLAR

A.Aripov

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti katta o'qituvchisi,

A.Rustamov

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada aholi salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi yoki havf tug'diruvchi omillar to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'z va iboralar: o'simliklar dunyosi, hayvonot dunyosi, muvofiqlashmagan va tartibsiz ovqatlanish, gipodinamiya, alkogolizm, ruhiy-emosional zo'riqishlar.


Aholi salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi yoki havf tug'diruvchi omillar xilma-xilligi, shu bilan birga bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatish bilan ta'riflanadi. Salomatlikka ta'sir ko'rsatuvchi omillarga quyidagilar kiradi:

1. Tashqi atrof-muhit omillari. Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan o'zaro munosabatda bo'ladi. Suv, havo, o'simliklar dunyosi, hayvonot dunyosi, ovqat mahsulotlari, yashash joyi, kiyim-kechagi, shovqin, tebranish, radiasion nurlanish, turli dori vositalari, biologik-profilaktik preparatlar, zamonaviy havo laynerlari, qishloq xo'jalik zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan xilma-xil zaharli kimyoviy moddalar va boshqalar odam atrofini o'rab olgan muhitdir. Sanab o'tilgan omillar esa odamning jismoniy va ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir etadi. Yashash sharoitidagi ijtimoiy muammolar ham kishilar sog'ligiga ta'sir qilishi mumkin. Atrof-muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan mutagen(onkogen, teratogen) omillar ta'siri nasldan-naslga o'tuvchi irsiy kasalliklar ko'payishiga sabab bo'ladi.

2. Salomatlikka salbiy ta'sir etuvchi ommillardan biri noto'g'ri muvofiqlashmagan va **tartibsiz ovqatlanish** bo'lib, organizmning normal faoliyati buzilishi va kasalliklar kelib chiqishida muhim o'rin egallaydi. Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi natijasida uning himoya xususiyatlari pasayib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratiladi, tez charchash ish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Bolalarning yetarlicha ovqatlanmasligi o'sish va jismoniy rivojlanishini kechiktiradi.

3. Gipodinamiya (yunoncha hypo-kam, past va dinamik-kuch) mushaklarning yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni yig'ishtirib, transportda ketish, kam harakatlilik, umuman





mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam xarakat faoligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi. 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, natijada organizmdagi idora etuvchi tuzilmalar, jumladan gormonal va nerv sistemasining ishi buziladi. Gipodinamiyada muskullardan markaziy nerv sistemasiga borib turadigan signallar kamayib qoladi, bu esa bosh miya faoliyatiga yomon ta'sir ko'rsatadi, chunki markaziy nerv sistemasi tonusini saqlab turishda, qon aylanishi bilan moddalar almashinuvining idora etilishida mushak faoliyati birinchi darajali o'rin tutadi.

Harakat faolligi keskin susayadigan bo'lsa suyaklar tuzilishi ham o'zgaradi. Mushaklar atrofiyaga uchrashi munosabati bilan yog' to'qimasi ko'payadi, almashinuv jarayonlari izdan chiqib, markaziy nerv sistemasining holati o'zgaradi, odam tez toliqadi. Yurak qon tomir sistemasining ahvoli o'zgaradi, yurak qisqarishlarining kuchi kamayadi qon tomirlar holati yomonlashadi: bu avvaliga odam tez yurganida salga hansirab qolishi, yuragining tez-tez urishi, jismoniy ish vaqtida yurak sohasi og'rishi bilan ifodalanadi. Keyinchalik esa ateroskleroz, gipertoniya kasalligini keltirib chiqaradi. Kam xarakat qilish, ko'p o'tirish natijasida muskullar 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 ichishdir. Ichkilikbozlik odam organizmdagi barcha tuzilmalar va a'zolarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Odam o'zi ichayotgan ichkilik miqdorini bilmay, me'yorini yo'qotib qo'yadi, markaziy va periferik nerv sistemasi faoliyati buzilib ruxiy kasalliklar, nevrozlar va boshqalar paydo bo'ladi, ichki a'zolar faoliyati ishdan chiqadi.

Ichkilikning zaharli ta'siri moddalar almashinuvining buzilishi, nerv sistemasining zararlanishiga olib keladi. Ko'p ichadigan odamda ko'z xiralashib, ba'zan quloq ham og'irlashib qoladi. Odam hadeb ichaveradigan bo'lsa, jigar sirrozi yuzaga keladi. Alkogolizm pankreatit, qand kasalligi, stenokardiya va miokard infarktiga ham sabab bo'ladi. Mudom ichib yurgan kishi barvaqt qarib nogiron bo'lib qoladi. Zararli odatlarga alkogolizmdan tashqari tamaki chekish va norkomaniya ham kiradi.

5. Ruhiy-emotsional zo'riqishlar – hozirgi davrda kishilar salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Odam organizmning normal faoliyati



uning ruhiyati qay darajadiligiga bog'liq. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday o'zgarishlar a'zo sistemalarining faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy-emosional zo'riqishlar natijasida odamlarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qilish kelib chiqadi.

Ayollardagi ruhiy-emosional zo'riqishlar ayniqsa xomiladorlik davrida o'ta havfli asoratlarga sabab bo'ladi.

Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitlarning barqarorlashishi ruhiy-emosional zo'riqishlarni oldini olishning asosiy shartlaridir.

Yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka qarshi omillar haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni bartaraf etish har bir kishining bevosita o'ziga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O.R Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //Health theory// Международный научно-практический журнал "Форум молодых ученых". Вып №6 (34) 2019. 26-29 page

2. O.R.Parpiyeva O.O.Dzhaloldinova //The role of Valeology in raising a healthy generation// An American Scientific Journal. Texas Journal of Multidisciplinary Studies <https://zienjournals.com> SJIF Impact Factor (2022): 5.909. Vol 04-10-2022

3. Parpiyeva O.R, Raimjonova Kh.G. qizi //The role of a nurse in patient care// Международный научно-практический журнал "Мировая наука" Выпуск № 11(32) – 2019. 56-59 page

4. Parpiyeva O.R, Jamoliddinova U.A.Qizi //PROTECTION OF THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS// Международный научно-практический журнал "Мировая наука". Выпуск № 11(32) – 2019. 53-55 с

5. Parpieva Odinoxon Rakhmanovna //Nutrition and diet in breast cancer// Texas Journal of Medical Science. Vol. 7. 04-2022. 27-30 page.

6. O.R.Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //SCHIZOPHRENIA DISEASE// Международный научно-практический журнал "Теория и практика современной науки" Выпуск №6 (48) – 2019. 18-21 page

7. O.R Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //Thoughts that do not go away from the brain// Международный научно-практический журнал "Мировая наука". Выпуск № 6 (27) – 2019. 9-12 стр



8. O.Parpiyeva, A.Ostonaqulov //Psychology of patients with oncological diseases// International Scientific Journal SJ Theoretical & Applied Science 06 (74) 2019. Philadelphia, USA. 642-645 page.

9. Parpieva Odinakhon Rakhmanovna, Ostonaqulov Alijon Dadajon Ugli, (2021). //Modern Scientific Research In Oncological Diseases// *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research*, 3(03), 117-121стр

10. Parpieva Odinakhon Rakhmanovna, Ostonaqulov Alijon Dadajon Ugli, //Mental-emotsional Disorders in Patients with Oncological Disiases// EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR). Volume: 7/ Issue: 4/ April 2021. 232-235 page.

11. O.Parpiyeva, A.Ostonaqulov //Drugs to treat the psychological state of the patients and their methods// Международном научно-практическом журнале “Экономика и социум”. Выпуск №1 (56) – 2019. 93-97 стр.

12. Xalimaxon G'anieva, Tojimatov Jamshidbek //CHARACTER ACTENTATION IN ADOLESCENTS// International Journal for Innovative Engineering and Management Research Volume 10, Issue 04, Pages: 153-157.

13. Parpieva O.R, Solieva Z.A. //THESE IMPORTANT THANKS// Международный научно-практический журнал “Теория и практика современной науки” Выпуск №4 (34) – 2018. 85-87 стр


14. Eleonora Topvoldievna Mirzajonova, Odinaxon Raxmanovna Parpiyeva //Modern Special Preschool Education: Problems and Solutions// Journal of Pedagogical Inventions and Practices. Vol. 9. 06-2022. 100-106 page.

15. Tairov Sherzod Mirzadjanovich //MOSLASHUV (ADAPTATSIYA) DAVRIDAGI ORGANIZM FUNKSIYALARINING DINAMIKASI VA UNING BOSQICHLARI// Международный научный журнал «Новости образования: исследование в XXI веке». № 3 (100), часть 1. сентябрь, 2022 г.

16. A. K. Rayimov, A. Babaev //THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISES FOR YOUNG CHILDREN AND THE EFFECT ON THE DEVELOPMENT OF THE BODY// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 10, Oct. (2022). 746-749 page.

17. Sh.Sh.Shuxratov, Abdullayeva Mushtariy Obidjon qizi // TEXNOLOGIYA TA'LIMIDA MILLIY HUNARMANDCHILIKNING SPEKTRAL-VARIATIV KOMPONENTLARINI KREATIV YONDASHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODLARI// O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. 12-SON. 19.10.2022. 687-693 betlar.





18. Sh.Sh.Shuxratov, N.Raxmatova //UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA TEXNOLOGIK KOMPETENTSIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI// O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. 12-SON. 19.10.2022. 722-726 betlar.

19. H.T.Mahmudova //BEMORLARNI PARVARISH QILISHNING AHLOQIY ME'YORLARI// IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI. 5 NOYABR / 2022 YIL / 23 – SON. 228-231 betlar.

20. X.T.Maxmudova //TIBBIYOT OLIYGOHLARIDA TIBBIY FANLARNI O'QITISHNING INTERFAOL USULLARINI QO'LLASHNING SAMARADORLIGI// O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI// 12-SON. 19.10.2022. 841-845 betlar

