

УДК 616.314-76, 612.314.2, 612.313.31.

**ТАМАКИНИНГ ИНСОН ОРГАНИЗМИГА ЗАРАРЛИ ТАЪСИРИ ВА
ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ**

DSc Казакова Н.Н

Каршиева Д.Р

Абу Али ибн Сино номидаги Бухоро давлат тиббиёт институти, Ўзбекистон

Аннотация: Ушбу мақолада тамакининг инсон организмига зарарли таъсири ва олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида маълумот берилган.

Калит сўзлар: *никотин, карбоксигемоглабин, репродуктив тизим*

Аннотация: В данной статье представлена информация о вредном воздействии табака на организм человека и мерах профилактики.

Ключевые слова: *никотин, карбоксигемоглобин, репродуктивная система.*

Abstract: *This article provides information about the harmful effects of tobacco on the human body and preventive measures.*

Key words: *nicotine, carboxyhemoglobin, reproductive system.*

Инсон табиати янгиликка ташна. У хоҳ фойдали, хоҳ зарарли янгилик бўлсин, уни ўз ҳаётида, албатта, қўллаб кўргиси келади. Глобаллашув шиддати онг-қалбимиз ва ҳаётимизда шундай ўзгаришлар содир этмоқдаки, ундаги фойдали жиҳатлардан кўра, зарарлилари тез орада ўз акс таъсирини кўрсатмоқда. Бугун ҳар бир ёшу қари чекиш – бу зарарли одат эканлиги, саломатликка салбий таъсир кўрсатишини билади.

Замонавий тиббий тадқиқотлар туфайли олимлар никотинни кам дозада истеъмол қилиш ҳолатида ҳам қуйидаги нуқсонларни келтириб чиқаришини исботлашди:

Ўпка ва бошқа органлар саратони пайдо бўлиши хавфини оширади;

Ҳам эркаклар ва ҳам аёлларда репродуктив функцияларни бузади;

Умумий саломатликни ёмонлаштиради;

Иммунитетни заифлаштиради;

Қон томирларини торайтириши оқибатида, юрак-қон томир тизими касалликларини келтириб чиқаради.

Энг даҳшатлиси, чекиш – бу мақсадли равишда орттирилган одат ҳисобланади. Инсон организми чекиш учун яратилмаган. Биринчи марта тамаки чекишда организм йўтал кўринишида унга қаршилиқ кўрсатмоқчи бўлади. Аммо, биз барибир, бу зарарли наркотикни ичимизга тортишга ҳаракат қилаверамиз.

БМТ маълумотларига кўра, дунёда кашандалик оқибатида ҳар йили 5,4 миллион, ҳар 6 сонияда 1 киши ҳаётдан кўз юмади. Мутахассисларнинг фикрича, зудлик билан зарур чоралар кўрилмаса, 2030 йилга бориб кашандалик ҳар йили 8 миллион кишининг ҳаётдан бевақт кўз юмишига сабаб бўлади. Дунёда чекувчилар сони бўйича

биринчи ўринда Хитой, кейин Ҳиндистон ва Индонезия туради. Чекиш оқибатида келиб чиқадиган йиллик иқтисодий зарар 200 миллиард АҚШ долларидашиб кетмоқда.

31 май – “Бутун жаҳонда чекишга қарши кураш куни” инсоннинг замонавий ҳаёт тарзида чекиш кўпгина сурункали касалликларни келтириб чиқарувчи, иш қобилиятини пасайтирувчи, ногиронликни ва ўлимнинг кўпайишига сабаб бўлувчи хавфли омилларнинг асосийларидан бири бўлиб қолмоқда.

Кимлар чекувчи ҳисобланадилар?

Бир кун давомида бир донадан сигарета чекаётган шахслар чекувчи ҳисобланадилар. Тамаки ва унинг тутуни таркибида одам организмига зарарли таъсир этувчи 400 дан ортиқ ҳар хил бирикмалар бўлиб, улардан энг заҳарлиси никотин, исгази ва шуларга ўхшаш кўпгина зарарли моддалардир.

Никотин – энг кучли заҳарлардан бири. Ўпка тўқимасига кирган никотин 7 секунддан кейин бош миёга етиб боради.

Инсон учун никотиннинг ўлим дозаси 50-100 мг ёки 2-3 томчи. Айнан шундай доза ҳар куни қонга 20-25 та сигарет чеккандан кейин тушади. Бир кунда 1 қути сигарет чекиш – бу 1 йилда 500 рентген нурланишни олган билан баробар. Тамаки юрак – қон томир, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш, асаб, ички секреция, жинсий безлар каби аъзоларига заҳарли таъсир қилиб миокард инфаркти, хафакон касаллиги, бронхларнинг сурункали яллиғланиши, яра ва саратон сингари кўпгина хавфли касалликларга сабаб бўлади. Тамаки наслга ҳам салбий таъсир қилиб, фарзандсизликка, туғиладиган болаларни заиф, ногирон, жисмоний нуқсонлар билан туғилишига сабаб бўлади. Тамаки таркибидаги заҳарли бирикмалар таъсирида организмда модда алмашинуви бузилиб, А, В1, В6, В12, С каби витаминлар етишмовчилиги юзага келади.

“Пассив чекувчи” ким?

5 та сигарета чекилган ёпиқ хонада 8 соат давомида бўлган шахслар пассив чекувчи ҳисобланади. Пассив чекувчилар, фаол чекувчилар каби зарарланадилар. Ота-онаси чекувчи болалар зарарланиши фаол чекувчиларнинг зарарланишига нисбатан юқоридир.

Кашандаликка берилиш оқибатида инсон саломатлигини, наслар давомийлигини хавф остида қолдиради. Соғлом турмуш тарзига риоя этаётган инсонлар кашандаларга нисбатан 15 йил узоқ умр кўриши тажрибада исботланган бўлса-да, сигарета яратилганидан буён ўтган муддатда унинг истеъмолчилари сони кўпайса кўпайдики, асло камайгани йўқ. Тамаки тутунининг таркибида заҳарли ва зарарли модда бўлиб, ҳаммаси инсон саломатлигини емириши тажрибаларда исботланган. У қон таркиби айланишини бузиб, томирларни қотиради. Чекиш оқибатида астма, ўпка саратони, юрак-қон томири, гипертония, оғиз бўшлиғи касалликлари келиб чиқади. Афсуски, мамлакатимизда ҳам “замонавий” чекувчилар сони ортиб бормоқда. Ачинарлиси, кашандалар орасида ўсмирлар ва аёллар ҳам

учрайди. Чилим чекиш юрак қисқариши ритмини тезлаштириши сабабли, юрак хасталигига чалинган инсонлар учун жуда хавфли. Чилим ва сигареталарни гуруҳ бўлиб чекиш оқибатида гепатит, стафилакок, сил, грипп ва бошқа шу каби инфекцияларни юқиш хавфи кўп марта ошади, шунингдек, чилим чекиш инсон асаб тизимига ҳам салбий таъсир қилади.

Чекиш жараёнида организмга ис газидан ташқари катта миқдорда хром, никотин, кўрғошин, карбоксигемоглобин ва бошқа зарарли бирикмаларининг тушиши юрак қон-томир, ўпка етишмовчилиги, овқат ҳазм қилиш тизимларини бузилишига, жинсий ва репродуктив қобилятни сусайтириб онкологик касалликларнинг ривожланишига олиб келади.

Жамиятнинг соғлиқни сақлаш соҳасидаги асосий вазифаларидан бири, чекмайдиганларнинг ҳуқуқини ҳимоя қилиш, яъни ижтимоий аҳамиятга эга жой, объект ва транспорт воситаларида чекишни тақиқлаш, айниқса, ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдан иборатдир. Бироқ ёшлар, аёллар ва ўсмирларнинг миллий қадрият, анъана ва одоб қоидаларига зид бўлган бундай зарарли иллат домига илинаётгани масаланинг нақадар долзарб эканини кўрсатади.

Кашандаликнинг психологик жиҳатлари ҳам борки, ундан воз кечиш инсон иродаси, психологияси билан боғлиқ ҳолат.

Кашандалик, асосан, зеркиш, банд бўлмаслик, ўз ҳаётидан норозиликдан келиб чиқади. Аввал қизиқишдан бошланган бу ҳолат йиллар ўтиб чуқурлаша боради. Чекувчи реал эмас, нореал ҳаётни маъқул кўра бошлайди. Нореал ҳаёт — кашандалик, гиёҳвандлик ва ичкиликбозлик кўринишларида намоён бўлади. Кашанданинг иродаси заифлаша боради. Ирода марказининг тўсилиши эса муаммоларни ҳал қилолмасликка, қарамликка олиб келади. Шу боис, ёшларда, аввало, иродали бўлишни тарбиялаш, уларнинг бўш вақтини тўғри тақсимлаш, ўзига бўлган ишончини ошириш лозим. Шунда биз иродаси мустаҳкам, иймони бутун, кенг дунёқарашли, ҳеч қандай таъсирларга қарам бўлмаган авлодни тарбиялашга эришамиз. Шунингдек, ёшларда катталарга тақлид қилиш, улар ҳатти-харакатини такрорлашга интилиш кучли бўлади. Ота-онасининг одатлари, вақт ўтиб фарзандида такрорланади. Бу жараёнда катталар ибрати ҳам муҳим аҳамият касб этади. “Жамоат жойларида чилим ва электрон сигареталарни чекишни чеклаш тўғрисида”ги қонун лойиҳасининг қабул қилиниши орқали бу ҳолатга чек қўйиш, албатта, ўз натижасини беради.

Ҳозирги вақтда тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш ва тарқатишни чеклаш “Тамаки ва алкоголь маҳсулотларни истеъмол қилиш ва тарқатишни чеклаш тўғрисида”ги қонун ва бошқа алоҳида норматив ҳужжатлар билан тартибга солинган.

Мазкур қонунда тамаки маҳсулотларини балоғат ёшига етмаган шахсларга сотишни тақиқлаш, тамаки ва алкоголь маҳсулотларининг инсон саломатлигига салбий таъсири тўғрисидаги огоҳлантирувчи ёзувнинг бўлиши, бундай маҳсулотларда инсон соғлиғи ва ҳаётига зарарлилик даражасига руҳсат берувчи норманинг киритилиши,

тамаки маҳсулотларини истеъмол қилишни реклама ва тарғибот қилишга йўл қўймаслик, жамоат жойларида тамаки маҳсулотларини истеъмол қилишни тақиқлаш тўғрисидаги талаблар мавжуд. Шунингдек, Маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги Кодекс тамаки маҳсулотларини жамоат ва транспортнинг рухсат этилмаган жойларида истеъмол қилишни ман этади.

“Реклама тўғрисида”ги қонун тамаки ва тамаки маҳсулотларини реклама қилишни тақиқлайди. Келажагимиз учун дахлдор қонун лойиҳаси аҳоли саломатлиги, фарзандларимиз тарбияси ва миллат генофонди учун муҳим масалаларни ҳал этишда долзарб аҳамиятга эга.

Айрим чекиладиган сигарета – папиросларнинг нархи ва сарф харажатлар:

Нархи	1 ҳафтада	1 ойда	1 йилда	10 йилда	50 йилда
1 кутиси	Сўм ҳисобида				
Kent =	12 000	84 000	360 000	4 320 000	43 200 000
Pine =	9 800	68 600	294 000	3 528 000	35 280 000
Rothmans =	9 500	66 500	285 000	3 420 000	34 200 000
Viceroy =	7 500	52 500	225 000	2 700 000	27 000 000
PallMall =	8 500	59 500	255 000	3 060 000	30 600 000

Чекишни ташлаш йўллари

Ҳар икки кунда бир донадан камайтириб туринг

Ўзингизга бирор бир спорт турини одат қилиб олинг

Психолог сеансларига қатнашинг

Чекиш хумори тутиб қолса, соф табиат қўйнида сайр қилинг

Ухлаш маромига риоя қилинг

Сигаретага “нажоткор”, “дўст” эмас балки энг ашаддий душман деб қаранг.

Ўзингизга чекишни ташлайман деб ваъда беринг ва унинг устидан чиқинг.

Мутахассислар фикрича, соғлом турмуш тарзини яратишда, аввало, тамаки маҳсулотлари истеъмолига чек қўйиш зарур. Бу иллатнинг илдизини тезроқ қирқиш учун кўнгилочар жойларда чилим чекиш билан боғлиқ хизматлар турларини кўриб чиқиш, уларни қонун билан тақиқлаш кундан кун долзарб аҳамият касб этмокда. Зеро, бугун чекишнинг замонавий турларини ҳаётида қўллаб кўришни хоҳлаётган ёшларни хорижий тилларни пухта ўрганиш, замонавий технологиялардан фойдаланиш, илм-фанда янгилик киритиш ва янгича яшашнинг замонавий шаклларини ўзлаштиришга йўналтириш катта авлод вакилларининг муҳим вазифасидир.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. 1.Karshiyeva D.R.,Atmospheric dust and its effects on human health//ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. Voleme: 11 Issue: 03I May 2021 ISSN: 2249-7137. Page 1168-1172
2. 2.Karshiyeva D.R.,The Importance of Water Quality and Quantity in Strengthening the Health and Living Conditions of the Population//CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Voleme: 02 Issue: 05I Oct 28 2021 Page 399-402
3. Karshiyeva D.R.,The Role Of Human Healthy And Safe Lifestyle In The Period
4. Of Global Pandemic-Covid 19//The American Journal of Applied Sciences.Voleme: 02 Issue: 11-15I November 28, 2020 ISSN: 2689-0992. Page 78-81
5. 4.Karshieva Dilovar Rustamovna. THE EFFECT OF TOBACCO SMOKING ON THE ORGANS AND TISSUES OF THE ORAL CAVITY / / World Bulletin of Public Health (WBPH) Volume-19, February 2023 ISSN: 2749-3644
6. 5.Karshieva Dilovar Rustamovna. Changes in the Oral Cavity, the State of Periodontal Tissues in Smokers/ / Eurasian Medical Research Periodical. ISSN: 2795-7624 Volume 18 | March 2023
7. 6.Karshieva Dilovar Rustamovna. SPECIFIC ASPECTS OF ORAL FLUID COMPOSITION OF SMOKERS// TIBBIYOT AKADEMIYASI. 2023-IYUN
8. 7.Karshieva Dilovar Rustamovna. RESEARCH METHODS USED TO INVESTIGATE CHANGES IN THE ORAL CAVITY IN SMOKERS// Тиббиётда янги кун 5 (55) 2023 ISSN 2181-712X. EISSN 2181-2187
9. 8.Karshiyeva Dilovar Rustamovna. EFFECTS OF SMOKING ON THE HUMAN BODY// ACADEMIC INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTI-DISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION .Hosted from Pittsburgh, USA
10. 9.Karshiyeva Dilovar Rustamovna. Results of a Clinical Study on the Dental Status of Tobacco Smokers, Clinical and Dental Examination Results// American Journal of Medicine and Medical Sciences 2023, 13(6): 801-805.DOI: 10.5923/j.ajmms.20231306.06
11. Sharipova G. I. The effect of dental treatment-profilactics on the condition of oral cavity organs in children with traumatic stomatitis // Тиббиётда янги кун. Бухара. – 2022. – № 5 (43). – С. 103-106. (14.00.00; № 22)
12. Шарипова Г. И. Эрта ёшдаги болалар травматик стоматитлар билан оғриганда оғиз бўшлиғи микрофлорасининг иммуно-микробиологик жиҳатлари // Биология ва тиббиёт муаммолари. Самарқанд. – 2022. – № 2 (136). – С. 296-298. (14.00.00; № 19)

13. Sharipova G. I. Light and laser radiation in medicine // European journal of modern medicine and practice. Belgium. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 36-41. (Impact factor: 5.71)
14. Sharipova G. I. The use of flavonoid based medications in the treatment of inflammatory diseases in oral mucus //Asian journal of Pharmaceutical and biological research. India. – 2022. – Т. 11. – №. 1. – С. 2231-2218. (Impact factor: 4.465)
15. Sharipova G. I. Changes in the content of trace elements in the saliva of patients in the treatment of patients with traumatic stomatitis with flavonoid-based drugs // Journal of research in health science. Iran. – 2022. – Т. 6. – № 1-2. – С. 23-26. (Scopus)
16. Sharipova G. I., Nuraliyev N. A. General description and research methods used in children with traumatic stomatitis // European Journal of Research. Austria. – 2022. – Т. 7. – № 1. – С. 51-56. (Impact factor: 4.981)
17. Sharipova G. I. Paediatric Lazer Dentistry //International Journal of Culture and Modernity. Spain. – 2022. – Т. 12. – С. 33-37.
18. Sharipova G. I. The effectiveness of the use of magnetic-infrared-laser therapy in traumatic injuries of oral tissues in preschool children //Journal of Academic Leadership. India. – 2022. – Т. 21. – №. 1.
19. Sharipova G. I. Discussion of results of personal studies in the use of mil therapy in the treatment of trauma to the oral mucosa //European journal of molecular medicine. Germany. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 17-21.
20. Sharipova G. I. Peculiarities of the morphological structure of the oral mucosa in young children // International journal of conference series on education and social sciences. (Online) May. Turkey. – 2022. – С. 36-37.
21. Sharipova G. I. Dynamics of cytological changes in the state of periodontal tissue under the influence of dental treatment prophylactic complex in young children with traumatic stomatitis // Multidiscipline Proceedings of digital fashion conference April. Korea. – 2022. – С. 103-105.
22. Шарипова Г.И. Травматик стоматит билан оғриган болаларда стоматологик касалликларни комплекс стоматологик даволаш ва уларнинг олдини олишни баҳолаш // Ўзбекистонда миллий тадқиқотлар: даврий анжуманлар: 18-қисм. Тошкент. –2021. – С. 14-15.
23. Шарипова Г.И. Мактабгача ёшдаги болаларда оғиз бўшлиғи юмшоқ тўқималарининг шикастланишларини комплекс даволашда магнит-инфракизил-лазер терапиясини қўллаш самарадорлиги // Услубий тавсиянома. Бухоро. – 2022. – 21 б.