ZARARLI ODATLARNING ORGANIZMGA TA'SIRI

Achilova Oysifat Xodjayevna

G'allaorol Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada zararli odatlarning inson salomatligi, organizmning anatomik va fiziologik faoliyati, ichki a'zolar hamda turli organlar tizimiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri keng yoritilgan. Tamaki mahsulotlarini chekish, alkogol ichimliklarini iste'mol qilish, giyohvand moddalarni qabul qilish, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik va boshqa zararli odatlarning kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari va oqibatlari tahlil qilingan. Shuningdek, zararli odatlarning yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish, asab va reproduktiv tizimlarga ta'siri, ularning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda tibbiyot xodimlarining profilaktikadagi o'rni haqida ma'lumotlar berilgan. Maqolaning asosiy maqsadi aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va zararli odatlarga qarshi ongli munosabatni shakllantirishdan iborat.

Kalit so'zlar: zararli odatlar, salomatlik, tamaki, chekish, alkogol, giyohvandlik, nikotin, organizm, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, profilaktika, sog'lom turmush tarzi.

Annotation. This article provides a comprehensive overview of the negative effects of harmful habits on human health, the anatomical and physiological functions of the body, and various organ systems. It examines the causes, mechanisms of development, and consequences of tobacco use, alcohol consumption, drug addiction, unhealthy eating habits, physical inactivity, and other harmful behaviors. Particular attention is paid to their effects on the cardiovascular, respiratory, digestive, nervous, and reproductive systems. The article also discusses preventive measures, the promotion of a healthy lifestyle, and the role of healthcare

professionals in preventing harmful habits. The main purpose is to promote a healthy lifestyle among the population, especially young people, and to develop a conscious attitude towards avoiding harmful habits.

Keywords: harmful habits, health, tobacco, smoking, alcohol, drug addiction, nicotine, human body, cardiovascular system, respiratory system, prevention, healthy lifestyle.

Kirish

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyoti, mehnat unumdorligi va hayot sifatini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Sog‘lom inson jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan faol bo‘lib, jamiyat hayotida samarali ishtirok eta oladi. Biroq zamonaviy hayot tarzida keng tarqalgan zararli odatlar inson salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Ayniqsa, chekish, spirtli ichimliklarni iste’mol qilish, giyohvand moddalarni qabul qilish, noto‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning yetishmasligi ko‘plab surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lmoqda.

Zararli odatlar - bu inson organizmiga muntazam yoki takroriy ravishda salbiy ta’sir ko‘rsatadigan, jismoniy va ruhiy salomatlikka putur yetkazadigan xatti-harakatlar majmuasidir. Ayrim zararli odatlar dastlab inson tomonidan oddiy qiziqish, vaqtinchalik ermak yoki stressni kamaytirish vositasi sifatida qabul qilinadi. Ammo vaqt o‘tishi bilan ular kundalik hayotning bir qismiga aylanib, qaramlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Bugungi kunda zararli odatlar nafaqat katta yoshdagi insonlar, balki o‘smirlar va yoshlar orasida ham uchrab turadi. Yosh organizm hali to‘liq shakllanmaganligi sababli nikotin, alkogol va giyohvand moddalar uning rivojlanishiga yanada kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli zararli odatlarning oqibatlarini tushuntirish, ularning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim tibbiy-ijtimoiy vazifalardan hisoblanadi.

Chekish va tamaki mahsulotlarining organizmga ta’siri

Chekish inson salomatligiga eng ko‘p zarar yetkazadigan odatlardan biridir. Tamaki tutuni tarkibida nikotin, uglerod oksidi, smola, benzol, formaldegid va boshqa ko‘plab zaharli kimyoviy moddalar mavjud. Ushbu moddalar nafas yo‘llari orqali o‘pkaga tushib, keyinchalik qon aylanish tizimiga o‘tadi va butun organizmga tarqaladi.

Nikotin kuchli qaramlik chaqiruvchi modda bo‘lib, markaziy asab tizimiga ta’sir ko‘rsatadi. U yurak urishini tezlashtiradi, qon tomirlarini toraytiradi va arterial qon bosimining oshishiga sabab bo‘ladi. Chekish davom etishi natijasida qon tomirlarining ichki devorlarida patologik o‘zgarishlar yuzaga keladi, ateroskleroz rivojlanish xavfi ortadi. Bu esa yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti va insult kabi og‘ir kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Chekishning eng katta zarari nafas olish tizimida namoyon bo‘ladi. Tamaki tutunidagi zaharli moddalar bronxlar va o‘pka to‘qimalarini zararlaydi. Bronxlarning shilliq qavati yallig‘lanadi, kiprikchali epiteliy faoliyati buziladi va nafas yo‘llarini chang hamda mikroorganizmlardan tozalash jarayoni susayadi. Natijada surunkali bronxit, o‘pkaning surunkali obstruktiv kasalligi va o‘pka emfizemasi rivojlanishi mumkin. Uzoq muddat chekish o‘pka saratonining asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi.

Chekish ovqat hazm qilish tizimiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. U me’da shilliq qavatining himoya mexanizmlarini zaiflashtirishi, me’da va o‘n ikki barmoq ichak yarasi rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Bundan tashqari, og‘iz bo‘shlig‘i, milklar va tishlar salomatligiga zarar yetkazadi. Chekuvchilarda milk yallig‘lanishi, parodont kasalliklari, tishlarning sarg‘ayishi va og‘izdan yoqimsiz hid kelishi kuzatiladi.

Chekish reproduktiv salomatlikka ham salbiy ta’sir qiladi. Erkaklarda spermatozoidlar sifati va harakatchanligi pasayishi, ayollarda esa homilador bo‘lish imkoniyatining kamayishi mumkin. Homiladorlik davrida chekish homilaning

kislorod bilan ta’minlanishini buzib, homila rivojlanishining orqada qolishi, muddatidan oldin tug‘ilish va kam vazn bilan tug‘ilish xavfini oshiradi.

Shuningdek, passiv chekish, ya’ni chekmaydigan insonlarning tamaki tutunidan nafas olishi ham xavflidir. Ayniqsa, bolalar, homilador ayollar va surunkali kasalligi bor insonlar tamaki tutuniga nisbatan sezgir hisoblanadi. Bolalarda bronxit, pnevmoniya, bronxial astma xurujlari va boshqa nafas yo‘llari kasalliklari xavfi ortadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, tamaki organizmning deyarli barcha a’zolariga zarar yetkazadi.

Alkogol ichimliklarining organizmga ta’siri

Alkogol ichimliklari tarkibidagi etil spirti inson organizmi uchun zaharli va psixoaktiv modda hisoblanadi. U me’da-ichak yo‘llaridan qonga so‘rilib, qon orqali barcha a’zo va to‘qimalarga tarqaladi. Alkogolning asosiy qismi jigarda parchalanadi. Uni muntazam va ko‘p miqdorda iste’mol qilish jigar hujayralarining zararlanishiga olib keladi.

Alkogolning markaziy asab tizimiga ta’siri juda kuchli. Dastlab insonda o‘zini erkin his qilish, kayfiyat ko‘tarilishi va harakatlarning faollashishi kuzatilishi mumkin. Biroq bu holat miya faoliyatining susayishi bilan bog‘liq. Alkogol ta’sirida fikrlash, xotira, diqqat, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati buziladi. Ko‘p miqdorda iste’mol qilinganda nutqning buzilishi, hushning yo‘qolishi, nafas olish markazining susayishi va hayot uchun xavfli zaharlanish yuzaga kelishi mumkin.

Alkogolning jigarga ta’siri bir necha bosqichda rivojlanadi. Dastlab jigar hujayralarida yog‘ to‘planishi, ya’ni yog‘li gepatoz yuzaga keladi. Keyinchalik alkogolli gepatit rivojlanishi, uzoq muddatli zararlanish natijasida esa jigar sirrozi shakllanishi mumkin. Sirrozda jigar to‘qimasi o‘rnini biriktiruvchi to‘qima egallaydi va organning normal faoliyati izdan chiqadi. Natijada organizmda zaharli moddalarni zararsizlantirish, oqsil sintezi va moddalar almashinuvi jarayonlari buziladi.

Alkogol yurak-qon tomir tizimiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. U arterial qon bosimining oshishi, yurak ritmining buzilishi, yurak mushagining zararlanishi va kardiomiopatiya rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuningdek, insult va boshqa qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi.

Ovqat hazm qilish tizimida me’da shilliq qavatining yallig‘lanishi, gastrit, oshqozon osti bezining yallig‘lanishi - pankreatit kabi kasalliklar rivojlanishi mumkin. Alkogol uzoq muddat iste’mol qilinganda organizmning immun himoyasi susayadi, yuqumli kasalliklarga moyillik ortadi.

Alkogolning yana bir xavfli tomoni - unga nisbatan ruhiy va jismoniy qaramlikning shakllanishidir. Inson vaqt o‘tishi bilan avvalgi ta’sirni his qilish uchun ko‘proq miqdorda alkogol iste’mol qilishga moyil bo‘lib boradi. Ichishni to‘xtatganda titroq, bezovtalik, terlash, uyqusizlik va boshqa abstinensiya belgilari yuzaga kelishi mumkin. Og‘ir holatlarda alkogol abstinensiyasi tutqanoq va deliriy bilan kechishi mumkin.

Alkogol nafaqat iste’mol qilayotgan insonning, balki uning oila a’zolari va atrofidagi kishilarning hayotiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Oilaviy nizolar, ish faoliyatining pasayishi, iqtisodiy muammolar, yo‘l-transport hodisalari va turli baxtsiz hodisalar alkogol iste’moli bilan bog‘liq oqibatlar qatoriga kiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti alkogol iste’molini 200 dan ortiq kasallik, jarohat va boshqa salomatlik muammolari bilan bog‘laydi.

Giyohvand moddalar va psixotrop vositalarning organizmga ta’siri

Giyohvandlik - insonning narkotik va psixoaktiv moddalarga ruhiy hamda jismoniy qaram bo‘lib qolishi bilan kechadigan murakkab kasallikdir. Giyohvand moddalar markaziy asab tizimiga ta’sir qilib, miya faoliyatini, hissiyotlarni, xulq-atvorni va organizmning fiziologik jarayonlarini o‘zgartiradi.

Giyohvand moddalar turiga qarab organizmga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Ayrimlari asab tizimini susaytiradi, boshqalari esa haddan tashqari qo‘zg‘atadi. Opioid moddalar nafas olish markazini susaytirib, nafas yetishmovchiligi va dozani

oshirib yuborish natijasida o‘limga sabab bo‘lishi mumkin. Stimulyator moddalar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, tana haroratini ko‘taradi va yurak ritmining xavfli buzilishlariga olib kelishi mumkin.

Giyohvand moddalar miya faoliyatiga ta’sir qilib, xotira, diqqat, fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini izdan chiqaradi. Ayrim hollarda insonda kuchli qo‘rquv, tajovuzkorlik, gallyutsinatsiyalar, ruhiy beqarorlik va depressiv holatlar kuzatiladi. Uzoq muddat iste’mol qilish natijasida insonning ijtimoiy hayoti, oilaviy munosabatlari va mehnat faoliyati buziladi.

Giyohvandlikning yana bir xavfli jihati - organizmning turli infeksiyalarga chalinish ehtimolini oshirishidir. Ayniqsa, umumiy igna va shpritslardan foydalanish OIV infeksiyasi, virusli gepatit B va C kabi kasalliklarning yuqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Giyohvand moddalar jigar, buyrak, yurak, o‘pka va boshqa ichki a’zolarning faoliyatiga ham zarar yetkazadi. Ularning ayrimlari qon tomirlarining keskin torayishi, to‘qimalarning kislorod bilan ta’minlanishi buzilishi va ichki a’zolar yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

Giyohvandlikni davolash murakkab va uzoq davom etadigan jarayon bo‘lib, tibbiy, psixologik va ijtimoiy yordamni birgalikda tashkil etishni talab qiladi. Bunda bemorning davolanishga bo‘lgan motivatsiyasi, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va mutaxassislar nazorati muhim ahamiyatga ega.

Kamharakatlik va jismoniy faollikning yetishmasligi

Zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi natijasida ko‘plab insonlar kunning katta qismini o‘tirgan holda o‘tkazmoqda. Kompyuterda ishlash, televizor ko‘rish, telefondan uzoq vaqt foydalanish va transport vositalariga haddan tashqari bog‘lanib qolish jismoniy faollikning kamayishiga olib keladi.

Kamharakatlik natijasida mushaklar faoliyati susayadi, energiya sarfi kamayadi va organizmda ortiqcha yog‘ to‘planishi kuchayadi. Bu holat semizlik,

qandli diabet, arterial gipertenziya va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi.

Jismoniy faollik yetishmasligi suyak va bo‘g‘imlarga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mushaklarning kuchsizlanishi, umurtqa pog‘onasiga tushadigan yukning noto‘g‘ri taqsimlanishi, bel va bo‘yin sohasidagi og‘riqlar kuzatilishi mumkin. Bundan tashqari, uzoq vaqt harakatsiz qolish qon aylanishining sekinlashishiga va ayrim insonlarda venoz qon dimlanishi xavfining ortishiga sabab bo‘ladi.

Kamharakatlik ruhiy salomatlikka ham ta’sir qiladi. Jismoniy faollikning yetishmasligi kayfiyatning pasayishi, charchoq, uyqu buzilishi va xavotirning kuchayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti kattalarga haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha jadallikdagi aerob jismoniy faollik bilan shug‘ullanishni tavsiya qiladi. Bunga tez yurish, velosiped haydash, suzish va boshqa faol harakatlar kiradi.

Zararli odatlarning inson ruhiyati va ijtimoiy hayotiga ta’siri

Zararli odatlar faqat jismoniy salomatlikka emas, balki insonning ruhiy holati va ijtimoiy hayotiga ham jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Chekish, alkogol va giyohvand moddalarga qaramlik insonning o‘z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatini pasaytiradi. Bunday insonlarda ruhiy beqarorlik, xavotir, tushkunlik, tajovuzkorlik va ijtimoiy muammolar kuzatilishi mumkin.

Zararli odatlarga berilgan inson ko‘pincha oila, farzandlar, ish va jamiyat oldidagi majburiyatlariga yetarli e’tibor bermay qo‘yadi. Natijada oilaviy munosabatlar yomonlashadi, moddiy qiyinchiliklar yuzaga keladi va mehnat faoliyati samaradorligi pasayadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, zararli odatlar inson organizmining deyarli barcha a’zo va tizimlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Chekish nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarini zararlasa, alkogol jigar, miya, yurak va ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini buzadi. Giyohvand moddalar esa markaziy asab tizimi, ruhiy holat va

umumiy salomatlik uchun jiddiy xavf tug‘diradi. Noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlik va uyqu tartibining buzilishi ham turli surunkali kasalliklar rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Shuni alohida ta’kidlash kerakki, zararli odatlarning oqibatlari faqat bir insonning salomatligi bilan cheklanmaydi. Ular oila farovonligi, farzandlar tarbiyasi, mehnat qobiliyati va jamiyatning iqtisodiy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va tibbiy ko‘riklardan o‘tib turish salomatlikni mustahkamlashning asosiy shartlaridir.

Har bir inson o‘z salomatligi uchun mas’ul ekanligini anglashi, zararli odatlardan yiroq bo‘lishi va sog‘lom hayot tarzini kundalik turmushining ajralmas qismiga aylantirishi lozim. Zero, sog‘lom avlod - sog‘lom jamiyat va farovon kelajak garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Tobacco and nicotine. WHO, 2026. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco
2. World Health Organization. Alcohol. WHO, 2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol
3. World Health Organization. Physical Activity. WHO, 2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
4. World Health Organization. Effects of tobacco on health. WHO Regional Office for Europe, 2025.
5. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol and the Human Body. 2026.
6. World Health Organization. Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders. Geneva: WHO, 2024.