

## TAMAKI MAHSULOTLARI, INSON ORGANIZIMIGA TA'SIRI VA DAVOLASH USULLARI

*Muzaffarov Nursaidbek Muzaffar o'g'li*

*FJSTI Davolash ishi yo'nalishi 1-kurs talabasi*

*Rajabboyeva Dilfuzaxon Abdumalik qizi*

*FJSTI Davolash ishi yo'nalishi 1-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada tamaki mahsulotlarining turlari, iste'moldan organizmga ta'siri, undan kelib chiqadigan kasalliklar, davolash usullari hamda undan qutulish yo'llari haqida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** tamaki mahsulotlari, sigareta, pipor, ziravorlar, nasha, o'pka saratoni, amfizem, yurak eshemik kasalligi, nikotin moddasi,

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda ko'chalardagi tamaki mahsulotlarini iste'mol qiladigan o'smir yigit va qizlarni ko'rish kishini hayratlanarli holga keltirmay qo'ydi. Tamaki iste'moli butun dunyo bo'ylab keng tarqalgan sog'liq muammolaridan biriga aylangan. Tamaki mahsulotlarini chekish, chaynash yoki burun orqali tortish ko'plab kasalliklar va salbiy oqibatlariga olib keladi. Bu mahsulotlar iste'moli jamiyatni ko'p qatlamlarini qamrab olmoqda. Tamaki mahsulotlari va ularning tarkibi Tamaki mahsulotlari, jumladan, sigaret, sigar, pipo tamaki, chaynaladigan tamaki va elektron sigaretlar, inson organizmiga turli kimyoviy moddalar kiritadi. Tamaki tutuni tarkibida metan gazi, argon, azot, vodorod sianid, kabi jami 400dan ortiq ingredientlar mavjud. Sigaretlar tarkibida nikotin, qatron, karbon monoksid va boshqa zaharli moddalarni saqlaydi. Nikotin - asab tizimiga ta'sir qiluvchi moddadir va u kuchli qaramlikni keltirib chiqaradi. U ogohlantiruvchi dori ham hisoblanadi. Har qanday dori kabi, u o'ziga qaramlikni keltirib chiqaradi. Yurak urishi va qon bosimini oshiradi. Miya stimulyatsiyasidan so'ng, depressiyaga qadar sezilarli pasayish kuzatiladi, bu nikotin dozasini oshirish istagini keltirib chiqaradi. Shunga o'xshash ikki fazali mexanizm barcha giyohvandlik stimulyatorlariga xosdir: birinchi navbatda qo'zg'atadi, keyin esa yo'qoladi. Tamaki iste'molining nafas olish tizimiga ta'siri: Chekishning nafas olish tizimiga ta'siri juda jiddiydir. Tamaki tutuni nafas yo'llarini yallig'lantiradi va bronxit, o'pka emfizemi, va o'pka saratoni kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi. Uzoq muddatli chekish o'pkaning nafas olish qobiliyatini pasaytiradi va nafas qisqarishiga olib keladi. Tamaki iste'molining yurak-qon tomir tizimiga ta'siri: Tamaki iste'moli yurak-qon tomir tizimiga ham katta zarar yetkazadi. Nikotin qon tomirlarini toraytirib, yurak urish tezligini oshiradi va qon bosimini ko'taradi. Bu esa yurak kasalliklari, yurak ishemik kasalligi, infarkt va insult kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

Tamaki iste'molining oshqozon-ichak tizimiga ta'siri: Chekish oshqozon-ichak tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sigaret tutuni va tamaki mahsulotlaridagi zaharli moddalar oshqozon yarasi, gastroezofageal reflyuks kasalligi va oshqozon-ichak saratoni xavfini oshiradi.

Tamaki iste'molining boshqa salbiy ta'sirlari: Tamaki iste'moli organizmning immunitet tizimini zaiflashtiradi, shuningdek, teri qarishi, tishlar sarg'ayishi va jigar kasalliklari xavfini oshiradi. Tamaki chekish homilador ayollarda homila rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, tug'ma nuqsonlar va erta tug'ilish xavfini oshiradi. Nikotin markaziy asab tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. U miyaga kirib, dopamin chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa vaqtinchalik yoqimli hissiyot va stimulyatsiya keltiradi. Biroq, bu qisqa muddatli ta'sirlar tezda o'tib ketadi, va chekuvchilar yana chekishga ehtiyoj sezadilar. Bu jarayon oxir-oqibat qaramlikka olib keladi, chunki miya ko'proq nikotinga muhtoj bo'lib qoladi. Shuningdek, nikotin asabiylik, uyqusizlik va depressiya kabi ruhiy holatlarni ham keltirib chiqarishi mumkin.

Tamaki iste'molining reproduktiv tizimga ta'siri:

Tamaki mahsulotlari erkaklar va ayollarning reproduktiv tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Erkaklarda chekish spermatozoid sifatini pasaytiradi va bepushtlik xavfini oshiradi. Ayollarda esa chekish menstrual siklning buzilishi, erta menopauza va reproduktiv muammolarga olib kelishi mumkin.

Homilador ayollar chekishni to'xtatishi juda muhim, chunki tamaki mahsulotlari homilaga kislorod yetkazilishini kamaytiradi va ona qornidagi bolaning sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Pasiv chekish - bu chekmaydigan odamning chekuvchi tomonidan chiqarilgan tamaki tutunini nafas olishi. Pasiv chekish ham chekuvchilarga o'xshash salbiy ta'sirlarni keltirib chiqaradi. Pasiv chekish oila a'zolariga, ayniqsa bolalarga katta zarar yetkazadi. Bolalar orasida nafas olish yo'llari infeksiyalari, astma va o'pka kasalliklari xavfi ortadi. Shuningdek, pasiv chekish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Tamaki iste'molini tark etish salomatlikka katta foyda keltiradi. Chekishni tashlagandan so'ng, organizm tezda o'zini tiklashga kirishadi. Qon bosimi va yurak urish tezligi normallashtirila boshlaydi, o'pkaning funksiyalari yaxshilanadi, yurak-qon tomir kasalliklari xavfi kamayadi va terining sog'lig'i yaxshilanadi. Chekishni to'xtatish nafaqat chekuvchining o'ziga, balki uning atrofidagi odamlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tamaki iste'molini tark etish bo'yicha maslahatlar:

1. Ma'lumot olish: Tamaki mahsulotlarining zararli ta'siri haqida ko'proq ma'lumot oling va chekishni to'xtatishning foydalari bilan tanishing.
2. Qo'llab-quvvatlash tizimi: Oila, do'stlar yoki professional yordam orqali qo'llab-quvvatlash tizimini yarating. Ko'pchilikka chekishni to'xtatish markazlari va maslahat xizmatlari yordam beradi.

3. Muqobil mashg'ulotlar: Chekishni to'xtatish jarayonida chalg'ituvchi mashg'ulotlar, masalan, sport bilan shug'ullanish, yangi hobbilarga e'tibor qaratish, stressni kamaytirishga yordam beradi.

4. Dori vositalari: Nikotin o'rnini bosuvchi preparatlar yoki chekishni to'xtatish uchun maxsus dori vositalari ham foydali bo'lishi mumkin. Bularni shifokor bilan maslahatlashib qabul qilish kerak.

5. Motivatsiya: Chekishni to'xtatish uchun o'zingizga aniq maqsadlar qo'ying va ularni amalga oshirish uchun harakat qiling. Motivatsiya va iroda chekishni etishda asosiy omillardir.

Tamaki mahsulotlaridan biri hisoblangan spice- bu odamga kuchli mast qiluvchi ta'sir ko'rsatadigan turli komponentlar aralashmasidan iborat bo'lgan sintetik preparat jamlanmasi. Spice - bugungi kunda 18 yoshdan 27 yoshgacha bo'lgan yoshlar orasida mashhur bo'lgan aralashma. Buni iste'mol qilgan kishi faol telbaga aylanadi. Spice inson ruhiyatiga birinchi zarbasini berib, miyada kuchli toksik ta'sir ko'rsatadi. Bu ziravorlar chekuvchida hamma narsani iste'mol qiladigan eyforiya tuyg'usini keltirib chiqaradi. Iksirdan mast bo'lgan jinni o'zini xudodek his qiladi. Keyin, bir necha soatdan so'ng, mastlikdan keyingi ta'sir paydo bo'ladi, bu daqiqalarda miya hujayralari faol o'lishni boshlaydi va toshbo'ron qilingan odam his qiladigan holat delirium tremens bilan taqqoslanadi. U o'z joniga qasd qilishni xohlaydi, odam o'tkir tushkunlik hissi bilan yengiladi, hayotga qiziqish yo'qoladi. Ziravorlar chekishning oqibatlari juda dahshatli. Ziravorlar chekishdan odam birinchi navbatda narkologik dispanserga emas, balki psixiatriya shifoxonasiga yuboriladi.

Organizmga kuchli ta'sir qiluvchi tamaki mahsuloti nasha. Nasha yoshlar tomonidan qo'llaniladigan eng keng taralgan klassik dorilardan biridir. Nasha, giyohvandlik xususiyatlaridan tashqari, tibbiyotda ham qo'llaniladigan dorivor mahsulot. Nasha chekishning oqibatlari quyidagicha namoyon bo'ladi, birinchi navbatda, nasha inson tanasining vegetativ tizimini buzadi. Yurak urishining ritmi tez yoki sekin bo'ladi. Bosimning tez-tez pasayishi, ayniqsa yuqoriga qarab. Nasha chekuvchilarda shilliq qavat shikastlanadi va bunday odamlarda doimo burun tiqilib qoladi. Ushbu preparatning juda qo'rqinchli ta'siri inson miyasi, bu barcha organlardan ko'ra ko'proq azoblanadi. Nasha chekadigan giyohvand, shu bilan miya to'qimalarining o'pkasini yo'q qiladi va ko'proq yoki kamroq uzoq muddat foydalanishdan keyin qaytarilmas jarayonlar sodir bo'ladi.

Kishilardagi surunkali tamaki iste'moli, organizmni ayanchli holga yetaklaydi hamda a'zolar qarishini tezlashtiradi. Tamaki har yili 8 milliondan ortiq insonning hayotiga zomin bo'ladi. Chekmaydiganlarga qaraganda chekuvchilarda COVID-19ning og'irroq kechish xavfi yuqori ekanligi haqida dalillar paydo bo'lgandan so'ng, millionlab odamlar chekishni tashlashga qaror qilishdi. Tamakidan voz kechishning afzalliklari darhol seziladi. " Chekishni to'xtatgandan keyin 20 daqiqa o'tgach, yurak

qisqarishi chastotasi pasayadi. 12 soat ichida qondagi uglerod monooksidi darajasi normagacha pasayadi. 2–12 hafta ichida qon aylanishi yaxshilanadi va o‘pkaning faoliyati normallasadi" — deyiladi Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti saytida. Tamaki mahsulotlari iste‘moidan halos bo‘lgach –9 oy ichida yo‘tal va nafas qisilishi kamayadi. 5–15 yil ichida insult xavfi chekmaydigan odamdagi xavf darajasigacha kamayadi. 10 yil ichida o‘pka saratonidan o‘lish xavfi chekuvchilarga qaraganda ikki martaga kamayadi. 15 yil ichida yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallanish xavfi chekmaydigan odamdagi xavf darajasigacha kamayadi. Agar bular yetarli bo‘lmasa, mana yana bir nechta sabablar!», — deya sabablarni keltiradi JSST: Chekuvchilarda COVID-19 xastaligining og‘ir kechishi va uning natijasida o‘lim holatlari xavfi yuqoriroq, Tamaki tashqi ko‘rinishingizga salbiy ta‘sir qiladi, Hamma narsa — teringiz, kiyimingiz, barmoqlaringiz va nafasingiz, butun uyingiz yoqimsiz hid bilan to‘yinadi, Tamaki tishlarning sarg‘ayishini va milklarda tosh hosil bo‘lishini keltirib chiqaradi, Tamaki chekish va tutunsiz tamaki mahsulotlarini iste‘mol qilish og‘izdan yomon hid kelishiga sabab bo‘ladi, Tamaki ajinlar paydo bo‘lishiga olib keladi, natijada siz yoshingizga nisbatan kattaroq ko‘rinasiz. Chekish teriga elastiklik beradigan oqsillarning parchalanishi, qon aylanishining buzilishi, A vitaminining pasayishiga olib keladi, buning natijasida teri erta qarishni boshlaydi, Bu ajinlar lablar va ko‘zlar atrofida ko‘proq seziladi. Tamaki shuningdek terini qo‘pol va quruq qiladi, Tamaki chekish psoriasis — yuqumsiz teri kasalligi xavfini oshiradi, bunda butun tanada qichiydigan qizil dog‘lar paydo bo‘ladi, Tamaki ta‘sirida qolgan chekmaydigan odamlarda o‘pka saratoniga chalinish xavfi yuqoriroq. Ba‘zi tadqiqotlar shuningdek, tamaki chekish va ko‘krak saratoni o‘rtasida bog‘liqlikni ko‘rsatgan, ayniqsa, juda ko‘p chekuvchilar va birinchi homiladorlikdan oldin chekishni boshlagan ayollarda kasallikka chalinish kuzatilgan, Chekish, agar davolanmasa ko‘rish qobiliyatining butkul yo‘qolishiga olib kelishi mumkin bo‘lgan, ko‘plab ko‘z kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Hulosa:

Chekish nafaqat sizning sog‘lig‘ingizga, balki do‘stlaringiz va oila a‘zolaringiz sog‘lig‘iga ham zarar keltiradi. Atrofingizdagi hamma narsa — teringiz, kiyimingiz, barmoqlaringiz va nafasingiz, butun uyingiz yoqimsiz hid bilan to‘yinadi. U nafaqat sizning sog‘ligingizga ta‘sir etib qolmay, passiv chekish ko‘rinishida Har yili 1 milliondan ortiq odamni umri zavol bo‘ladi. Bundan tashqari. Sigaretlar tasodifiy yong‘inlar va ular bilan bog‘liq o‘limlarning eng ko‘p tarqalgan sabablaridan biri bo‘lib qolmoqda. Tamaki mahsulotlarining barchasi o‘lim xavfini keltirib chiqaradi

### Foydalanilgan adabiyotlar

- 1 Odilov, X., Mirzajonova, S., & Rustamov, A. (2023). ATEROSKLEROZ TIBBIYOTDAGI DOLZARB MUAMMO VA UNGA AMALIY TAVSIYALAR. *Engineering Problems and Innovations*.

- 2 Odilov X. A., Eminov R. I. CLINICAL OBSERVATIONS AND DIAGNOSTIC TECHNIQUES IN CHILDREN WITH COVID-19 //Экономика и социум. – 2023. – №. 6-1 (109). – С. 343-349.
- 3 Аллаев, М. Я., et al. "Диагностическая и лечебная тактика при острой спаечной кишечной непроходимости у детей." *Экономика и социум* 5-1 (72) (2020): 305-312.
- 4 Одилов, Х., Эминов, Р., & Одилов, Ж. (2023). БОЛАЛАРДА БУЙРАКЛАР ИККИ ТОМОНЛАМА СИЙДИК ТОШ КАСАЛЛИГИ ДАВОЛАШ ТАКТИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. *Engineering Problems and Innovations*.
- 5 Odilov, X. A., and Khomidchonova Sh Kh. "INDICATORS OF CENTRAL HEMODYNAMICS, VENTILATION, OXIMETRY AND BLOOD FILLING OF THE BRAIN DURING INDUCTION OF ANESTHESIA WITH SEVOFLURANE IN CHILDREN." *Экономика и социум* 6-2 (109) (2023): 313-319.
- 6 Аллаев, Мамасоли Яхяевич, et al. "Выбор оптимальных методов лечения при инвагинационной кишечной непроходимости у детей." *Вестник экстренной медицины* 15.6 (2022): 19-22.
- 7 Эминов, Р. И., Х. А. Одилов, and С. Д. Умарова. "ОПТИМИЗАЦИЯ ЛЕЧЕНИЯ И ДИАГНОСТИКИ ОСТРОГО АППЕНДИЦИТА У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ." *Engineering problems and innovations* (2023).
- 8 Одилов, Х. А. "ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕХАНИЗМА ВЛИЯНИЯ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ МОЧЕКАМЕННУЮ БОЛЕЗНЬ, НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ." *Экономика и социум* 12 (115)-2 (2023): 935-943.
- 9 Одилов, Х. А., & Мамасайдов, Ж. Т. ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ).
- 10 Rajabboyeva Dilfuzaxon Abdumalik qizi, & Umarova Musharraf Yunusaliyevna. (2024). AYOLLAR GINEKOLOGIYASI, HAYZ SIKLI UNDAKI KASALLIKLARNI DAVOLASH USULLARI VA ULARNI DAVOLASHDAGI HOZIRGI ZAMON INNOVATSIYALARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 44(7), 142–147.
- 11 Умарова, М. (2023). ГАВҲАРШОДБЕГИМ ТУҒИЛГАН ОИЛА ВА УНИНГ АМИР ТЕМУР ДАВРИДАГИ ҲАЁТИ. *Interpretation and Researches*
- 12 Усмонов, Б. А. ., & Умарова, М. . (2022). XV АСР ЎРТАЛАРИДА ХУРОСОНДА ЮЗ БЕРГАН СИЁСИЙ ЖАРАЁНЛАРДА ГАВҲАРШОДБЕГИМНИНГ ТУТГАН ЎРНИ. *ЎТМОЙ FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(10), 110–113.
- 13 Умарова, Мушарраф. "ГАВҲАРШОДБЕГИМ ТУҒИЛГАН ОИЛА ВА УНИНГ АМИР ТЕМУР ДАВРИДАГИ ҲАЁТИ." *Interpretation and researches* 1.1 (2023)