

FARZANDLARI SOG'LOM YURT QUDRATLI BO'LUR.

Sigaret tarkibida 196 xil zararli modda mavjud. Undan 14 tasi giyohvand modda hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JST) tomonidan tamaki passiv narkotik deb e'lon qilingan. Kashandalarning 90 foizida o'pka saratoni, 25 foizida turli yurak xastaliklari yuzaga kelishi tadqiqotlarda tasdiqlangan. Yer yuzida har o'n soniyada bir odam chekish oqibatida vafot etadi. Bu bir yilda 6 million kishi degani.

Chekishning xavfli jihatlaridan biri shundaki, uning zarari tezda bilinmaydi. U organizmni sekin-asta zaharlab, uning qarshilik tizimini ishdan chiqarib boradi. Muttasil chekish oqibatida arteriyalar cho'ziluvchanligi yo'qoladi, mo'rtlashadi, tomirlar torayadi. Natijada, ateroskleroz va yurakni ishemik kasalligiga olib boradi. Nikotin ta'siri oqibatida yurak urishining tezlashishi stenokardiya xurujini keltirib chiqaradi. Chekuvchilar boshqalarga nisbatan ko'proq o'pka, bronxlar va halqumning surunkali kasalligini boshdan o'tkazadi. Chekmaydiganlarga nisbatan chekuvchilarda surunkali bronxit 5-6 marta ko'p uchraydi. Chekuvchilar o'rtasida tuberkulyoz ham ortiqroqdir. Tamaki tarkibidagi qurum va saqich nafas yo'llarida o'tirib qoladi. Natijada, loringit kelib chiqadi, ovoz bo'g'ilib, xirillash paydo bo'ladi. Chekish o'pka rakining 71, nafas yo'llari surunkali kasalliklarining 42 va yurak qon-tomir kasalliklari 10 foizining sababchisidir. Chekish, ayniqsa, o'smirlar uchun juda xavfli. Chunki bu davrda organizmda hali fiziologik funksiyalar shakllanmagan bo'lib, nikotinning ta'sirida ular patologik holda shakllanadi. Eng yomoni, yoshlikda o'rganilgan kashandalikdan keyinchalik qutulish qiyin. Nikotinga bog'liqlik giyohvandlikka qaramlikka o'xshaydi. «Bir marta totib ko'rsam hech narsa qilmaydi», degan o'y nihoyatda xato. Kashandalik muolajasi giyohvandlikni davolash singari jiddiy jarayon va bunda ruhiy holat bilan iroda ham muhim ahamiyatga ega. Yoshlar orasida chekishga ruju qo'yish holatlari ko'payib boryapti. Albatta, uning oldini olish, yoshlarda tibbiy madaniyatni yuksaltirish, ularni sport va badantarbiya mashg'ulotlariga kengroq jalb qilish, bunga shart-sharoit yaratish barchaning ishi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yoshi kattalar ibrati muhim. Kashandalik global muammoga aylanayotgani bois, JST assambleyasi tomonidan 2003 yili «Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining tamakiga qarshi kurashish bo'yicha Hadli konvensiyasi» qabul qilindi. 174 davlat uning ishtirokchisi hisoblanadi. Jumladan, O'zbekiston ham (2012 yil). Mamlakatimizda tamaki mahsulotlari reklamasi mutlaqo ta'qiqlangan. Ish joylarida, sog'liqni saqlash, ta'lim, sport-sog'lomlashtirish muassasalarida, yong'in chiqish xavfi bo'lgan nuqtalarda, jamoat joylarida, jamoat transportining barcha turlarida tamaki mahsulotlari iste'moli man' qilingan. Shuningdek, 20 yoshga to'lmaganlarga uni sotish mumkin emas. Kashandalik orqali nafaqat inson moli, balki sog'ligi, umri va joni ham yonib, kul bo'lmoqda. Shunday ayanchli oqibatlaridan saqlanishimiz, yurtimizga munosib farzand bo'lish uchun o'qib-izlanishimiz lozim. Zero, "farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur, qudratli yurtning farzandlari sog'lom bo'lur."

Farmatsiya fakulteti 1-bosqich talabasi

Fayzullayeva Shahodat

