

1.

Valeologiya fanidan

Ma'ruzachi: b. f. n., katta o'qituvchi Musaev X. A.

mavzu: Zararli odatlar – insonlar sog'lig'ining buzgunchilaridir (2 soat)

Reja:

1. Chekish. Tamaki va uning maxsulotlari.
2. Tamaki chekishning zararli okibatlari.
3. Alkogol ichimliklari, ularning asoratlari.
4. Giyoxvand moddalar. Sinflanishi.
5. Toksikomaniya, uni keltirib chikaruvchi moddalar.
6. Giyoxvand moddalarning ijtimoiy zarari.

Talabaning sog'lom hayot tarzini chekish, alkogol ichimliklari va giyoxvand moddalarini iste'mol qilishdan kat'iyon voz kechishsiz tasavvur kilib bulmaydi. Ular soglikni va ishchanlikni eng xavfli dushmanidir. Yuqoridagi xolatlar ish va ijodiyotiga manfiy ta'sir qiladi, natijada turli kasalliklar va sotsial turmush tarzi tushib ketish xolatlari kelib chikadi. Bular esa odam, uning oilasi va butun jamiyat uchun ogir asoratlarga olib keladi.

Chekish

Tamaki maxsulotlarini iste'mol qilish inson sog'lig'i uchun juda xavfli hisoblanadi. Tamaki chekuvchi insonning o'zini sog'lig'igagina salbiy ta'sir qilib qolmay, balki yon – atrofdagi uni o'rab turgan kishilarga ham zararli hisoblanadi.

Chekish – bu zararli va xavfli odat hisoblanadi. Ba'zi bir insonlar chekish aqliy ish qobiliyatini oshiradi deb hisoblaydi. Ba'zi olib borilgan natijalar shuni ko'rsatadiki, tamaki bosh miya faoliyatiga ta'sir etib, nerv hujayradari faoliyatining susayishiga olib keladi, yana nerv tolalarini qo'zg'alishi xolatiga keltirish uchun, tamaki iste'mol qilishga to'g'ri keladi.

Filtrli tamaki chekish natijasida ham inson organizmida 300 dan ortik zaharli elementlar tamaki to'tuni orqali kiradi. Ular orasida xavflilari – katron (smola), nikotin kislotasi, karbonat angidrid va boshqalar.

Zararli moddalar ichida eng asosiy o'rinni katron (smola) egallaydi. Katron tarkibidagi zaharli moddalar inson organizmida saraton kasalligini chakaradi. Bundan tashqari surunkali bronxit, hamda «kashanda yo'tal» ni keltirib chikaradi.

Nikotin – eng zaharli moddalardan biri hisoblanadi. Nikotin organizmida tez qonga surilib, 7 sekund mobaynida hamma organlarga qon orqali yetib boradi. Nikotin – o'ta zaharli modda; insonlar uchun o'lim dozasi – 50 mg. Bir dona tamaki chekish natijasida organizmga 1 mg. nikotin moddasi kiradi.

Har bir inson birinchi bor chekanda o'zida noxush xolatlarni xis etadi, ya'ni: bosh aylanishi, bosh ogrigi, kungil aynishi va umumiy xolsizlik. Bu xolatlar sekin – asta yo'qola boradi va inson surunkali chekuvchiga aylanadi.

Tamaki chekish bundan tashqari har xil organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda asosan Yurak-qon tizimi va nafas a'zolari zararlanadi. Miokard infarqti kasalligi, tamaki iste'mol kilmaydiganlarga nisbatan, chekuvchilar orasida ikki marotaba ko'prok uchraydi.

Tamaki chekuvchi insonlar 8 –15 marotaba boshqalarga nisbatan o'pka emfizemasi bilan, 3 – 5 marotaba aorta – qon tomirini kengayishi bilan kasallanadilar. Har bir yettinchi chekuvchida obliteratsiyali endoartrit rivojlanadi. Bu esa o'z navbatida oyoklar gangrenasiga olib keladi. 45 yoshdan oshgan erkaklarda uchraydigan kasalliklarning 30% chekishga moyilligi bilan bog'liq. 40 – 49 yoshdagi chekuvchilarda o'lim 3 marta yuqori, chekmaydiganlarga nisbatan, 60 – 64 yoshdagilar orasida esa o'lim 19 marta yuqori.

Jismoniy tarbiya bilan shugullanuvchilar va sportchilar orasida chekuvchilar bo'lsa, bu ularning organizmiga yanada salbiyroq ta'sir ko'rsatadi. Chekish ularni ya'ni: Yurak – qon tomir tizimi va nafas a'zolari organlari tizimini ko'rsatkichlarini susaytiradi.

Sportchilar orasidagi chekuvchilarni tekshirish natijalari bizga shuni ma'lum qiladiki, ularning psixofiziologik xolati susayadi.

Chekuvchi sportchilarda harakat reaksiyasi tezligi chekmaydigan sportchilarga nisbatan 8 –14 % kam bo'ladi, aniqlik reaksiyasi 16 – 21 %, muskullarning aniq harakati 11 – 15 % kam bo'ladi. Bu borada ingliz fiziologi G. Kennedi va shved fiziologi A. Xuga sportchilar orasida tekshiruvlar o'tkazish natijasida buni to'la isbotlab berishgan.

Chekish natijasida kelib chikadigan kasalliklardan eng xavfli bu nafas yo'llarining saraton kasalligidir. Bu xastalik chekuvchilarda tamaki chekmaydiganlarga nisbatan 20 marotabaga ko'p uchraydi. Bundan tashqari chekuvchilarda kizilungach saratoni, oshkozon saratoni, oshkozon osti bezining saratoni, siydik pufagi va buyraklar saratoni tez - tez uchrab turadi. Buning oqibatida butun dunyo buylab yiliga millionlab odamlar hayotdan ko'z yummokda.

Keyingi paytlarda olib borilgan ilmiy - tekshiruv ishlari shuni ko'rsatmokdaki, kuniga 10 donadan ko'prok tamaki chekuvchi insonlar orasida saraton kasalligi 8 marotaba ko'p uchrar ekan. Kuniga 1 pachka tamaki iste'mol qiluvchilarda esa bu ko'rsatkich 20 marotabagacha oshar ekan.

Angliya shifokorlar yigini shuni hisoblab chikdiki, 1 dona chekilgan tamaki natijasida insonni kuniga 5,6 mino't umri kiskarar ekan. Bu ko'rsatkichni bir necha dona tamaki chekuvchilariga ko'paytirib ularning umri nechaga kiskarishini bilib olish kiyin emas. YA'ni bu tadjikotlar shuni ko'rsatadiki, chekish bilan biz o'z organizmimizni surunkali ravishda zaharlar ekanmiz. Bu esa o'z navbatida sportchilar va studentlar orasida ilmiy, hamda jismoniy ish kobiliyatini susayishiga olib keladi. Shuning uchun biz xech kachon tamaki iste'mol qilishga harakat

kilmasligimiz, oramizda chekuvchilar bo'lsa, ularni ham bu yomon o'ta xavfli odatdan halos etishga yordam bermogimiz lozim. Biz xech kachon uno'tmasligimiz kerakki chekmaydigan insonlar o'zini yaxshi xis etadi, akliy hamda jismoniy ish kobiliyati yuo'ori bsladi, chiroyli ko'rinadi va o'zok umr kechiradi.

Alkogol (spirtli) ichimliklar

Spiritli ichimliklar iste'mol qilish salbiy okibatlariga olib keladi ya'ni: inson salomatltgining bo'zilishi, akliy hamda jismoniy ish kobiliyatini susayishi, har xil kasalliklarga chalinishi, inson umrining kiskarishiga sabab bsladi.

Alkogol ya'ni - «spirt» (etil va vino spirti)i ozik – ovkat ma'sulotlarini bijgitish natijasida olinadi.

Bijgitish yo'li bilan olingan lekin tozalanmagan spirt tarkibida har – xil zaharli moddalar ko'p bo'ladi. Ular oldin tozalanib (retifikatsiya), keyin spirtli ichimliklar tayyorlaniladi.

Etil spirti – narkotik moddalar tarkibiga kiradi

Alkogol nerv tomirida impuls o'tkazuvchanligini tormozlaydi. Organizmga tushgan alkogol (spirt) 89 % oshkozon shillik kavati orqali qonga suriladi, kolgan qismi esa ichaklar yordamida suriladi. Spirt iste'mol kilgandan so'ng oradan 1 – 1,5 soat o'tib qonda spirtni maksimal dozadini aniqlash mumkin.

Alkogol (spirt) eng avvalo inson organizmining markaziy nerv sistemasiga (mns) o'ta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida insonda ilmiy hamda jismoniy ish faoliyati susayadi, ravshanlik yo'qoladi, ko'p xatolarga yo'l kuyiladi, harakatda aniqlik yo'qoladi.

Xaddan tashqari ko'p iste'mol qilingan spirtli ichimliklar natijasida yuqorida aytib o'tilgan xolat yaqqolrok namoyon bo'ladi. Bunda reflekslar susayadi, harakat koordinatsiyasi bo'ziladi, gapirish markazi tormozlanadi, muskullar bushashadi buni natijasida cho'qur narkotik uyku paydo bo'ladi.

Bu xolat ertangi kunga ham o'z salbiy ta'sirini o'tkazadi: ish kobiliyatini susayishi, boshi aylanishi, inson o'zini yomon xis qilishi va xokazo.

Spiritli ichimlik nafaqat MNS ga ta'sir kilib kolmay, balki organizmni Yurak – qon tomir tizimiga, jigarga, oshkozon – ichak tizimiga, jinsiy a'zolarga ham salbiy ta'sirni o'tkazadi.

Spiritli ichimliklarni surunkali iste'mol qiluvchi insonlar orasida Yurak – qon tomir tizimi xastaliklari 22 marta, oshkozonda 18 marta, organlari xastaliklari 4 marotaba ko'prok uchraydi.

Eng ogir xastaliklardan bo'lgan jigar sirrozi ham ayni spirtli ichimliklar iste'mol qiluvchilar orasida ko'p uchraydi. Bu xastalik esa ko'pincha yoshlar orasida o'lim bilan yakun topmokda.

Alkogol (spirt) jinsiy a'zolarga ham ta'sirini o'tkazadi. Tadmikotlar shuni ko'rsatadiki, 41 % spirtli ichimliklarni iste'mol qiluvchi insonlar orasida jinsiy moyillik keskin susayishi ko'zatilgan.

Spirтли ichimliklarni iste'mol qiluvchilar orasida o'lim dunyo buyicha 3 o'rinni egallaydi, faqat Yurak – qon tomir kasalliklari va saratondan keyin.

Spirтли ichimliklar iste'mol qilish oqibatida 80 – 90% jinoyatlar kilinadi, travmalar (shikastlar) olinadi. Alkogolizm natijasida oilalar bo'zilib ketadi, insonlar o'z xurmatini yo'qotadi, dust – birodarlaridan ayriladi, ish joylaridan xaydaladilar.

Sportsmenlar orasida spirтли ichimliklar iste'mol qilish ularni fiziologik xolatini 20 – 30% susaytiradi.

Chet el olimlari bu tadjikotlarni tekshirish natijasida shuni aniqlashdiki, harakat reaksiyalari 12 –16%, aniqlik reaksiyasi 17 – 21%, muskullar aniqligi 14 – 19% kamayar ekan (A.P. Laptev, 2001).

So'z oxirida shuni takidlab o'tish lozimki, spirтли ichimliklarni surunkali iste'mol qilish, talabalar organizmiga zararli ko'rsatish bilan birga ularning akliy kobiliyatini ham susayishiga olib keladi.

Giyoxvand moddalar (narkotiklar)

Giyoxvand moddalarni iste'mol qilish (xattoki bir marotaba) organizmga o'ta jiddiy zarar yetkazib koldirishi bilan birga ogir xastalik ya'ni: giyoxvandlikka (narkomaniyaga) olib kelishi mumkin.

Giyoxvand moddalarni iste'mol qilish oqibatida organizmning surunkali zaharlanishi yuz beradi, buning natijasida tolerantlikni o'zgarishi, urganib kolish, maxrum bo'lish sindromi, emotsional – psixik o'zgarishlar, jismoniy hamda jinsiy o'zgarishlarga olib keladi.

VOZ (Halkaro soglikni saqlash tashkiloti) 1991 yil giyoxvand moddalar toifasiga quyidagilarni kiritdi:

1. Alkogol – barbiturat moddalar tipi: (etil spirti, barbituratlar, sedativ - meprobronat, xloralgid va boshqalar).
2. Amfetamin tipidagi moddalar:(anfetamin,fenmetrazin).
3. Kannabis tipidagi moddalar: (marixuana, gashish).
4. Kokain tipidagi: (kokain, koka barglari).
5. Gallyutsinogen moddalar: (LSD, meskalin).
6. Kata tipidagi moddalar.
7. Opiada tipidagi: (morfin, heroin, kofein, metdon).
8. Efir suyukliklari tipidagi moddalar: (toluol, atseton, tetroxlormetan).

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan moddalarni hammasi (efir suyukligidan tashqari) davolash maqsadida ishlatiladi, ammo ularga kunikib, urganib kolish paydo bo'ladi.

VOZ eksperimentlari shuni aniqladiki, yuqorida ko'rsatib o'tilgan giyoxvand moddalarni iste'mol qilishga karab *giyoxvand* yoki *toksikomaniyaga* ajratiladi.

Eng ko'p tanilgan giexvand moddalarga legal narkotiklar kiradi, ularga tabak bilan alkogol xos.

Giyoxvand degan tushunchada, asosan biz nolegal bo'lgan narkotik moddalarni iste'mol qiluvchilarni tushunishimiz lozim.

Rossiya Federatsiyasida hozirgi kunda quyidagi nolegal (norasmiy) narkotik moddalar tarkalgan:

Opiy (opiy moddalari, morfin, ko'qnori);

Gashish (ko'qnori preparatlari ya'ni: gashish, qonoplya, nasha, marixuana);

Psixostimulyatorlar (efedrin);

Ba'zi tinchlantiruvchi va uxlatuvchi dori preparatlari.

Toksikomaniyani quyidagi moddalar keltirib chikaradi:

Uchuvchi ximiyaviy moddalar (gengansion – benzol, toluol, atseton va boshqalar);

Tinchlantiruvchi va uxlatuvchi vositalar (trankvilizatorlar);

Ba'zi ogrik koldiruvchi va yalliglanishga karshi vositalar.

Ba'zi bir giexand moddalar tibbiyot amaliyotida ishlatiladi, chunki ular ogrik koldiruvchi xususiyatga ega. Bu moddalarni iste'mol kilinishi faqat shifokor tomonidan belgilanadi.

Giyoxvand moddalar organizmga tushishi bilan *MNS* ga ta'sir ko'rsatadi va eyforiya xolatini keltirib chikaradi. Buning natijasida aniqlik yo'qoladi, uylash kobiliyati susayadi, harakat koordinatasi bo'ziladi.

Giyoxvand moddalarning eng xavfli okibatlaridan biri ularga urganib kolishdir. Ularga urganib kolishlik ba'zi bir kasalliklarni davolash mobaynida ham sodir bo'ladi. Ular davolanib bo'lganidan so'ng ham narkotik moddalariga e'tiyoj sezadilar.

Giyoxvand moddalarni bir bor kizikish bilan iste'mol qilinganligi eng yomon okibatlarga olib keladi. Bu esa *giyoxvand* degan yomon nomga ega bo'lishdir.

Giyoxvand moddalarni mo'qkasidan iste'mol kilinishi inson organizmini surunkali ravishda zaharlab borish deganidir. Buning natijasida organizmda ruxiy hamda jismoniy tolikish ko'zatiladi.

Giyoxvandlarning asosiy belgilari quyidagilar: o'ta ko'zgaluvchan, harakat koordinatasini bo'zilishi, kullarini kaltirashi, terlash, xolsizlik. Akliy hamda jismoniy kobiliyati keskin tushib ketishi.

Giyoxvandlar tez orada o'z sogligidan hamda ishlash kobiliyatidan maxrum bo'ladilar.

Giyoxvandlar orasida eng keng tarkalgan kasalliklardan biri *OITS* dir (*SPID*). Bu kasallikni ular orasida ko'p tarkalganligi sababi, ularning bitta shpritsdan bir – birini venasiga narkotik yuborishidir.

OITS - o'ta xavfli kasallik hisoblanadi, uni hozirgi kungacha davosi aniqlanmagan. *OITS* ning oxiri o'lim fojiasi ko'tadi.

Ming afsuslar bulsinki, bu kasallik ayniksa yoshlar orasida tarkalishi hammani taajubga solmokda.

Keyingi paytda *giyoxvandlik* bilan *toksikomaniya* rivojlanib bormokda. Toksikomanlarning asosiy iste'mol vositalari bu tinchlantiruvchi moddalar va ba'zi bir toksik ximiyaviy vositalaridir. Ularni iste'mol qilish natijasida insonlar

o'zgaradi, eyforiya xolatini chakirishdir yoki oddiy so'z bilan aytganda kayf qilishdir.

Ba'zi bir xolatlarda organizmni zaharlanishi undan so'ng o'lim xolatlari ham ko'zatilmokda.

Ko'pgina tranvilizator vositalar (sedo'qsen, elenium, tazepam, trioksazin) psixiatrik xastaliklarni davolashda kullaniladi. Bu vositalarni kullash vaqtida shifokor nazoratida bo'lish lozim. Xech kim o'z – o'zidan bu dorilarni iste'mol kilmasligi lozim, chunki organizm urganib kolib, bemorni giyoxvandlikka olib kelishi mumkin.

O'zok vaqt davomida uyku dorilarini ham iste'mol qilish mumkin emas, chunki ular ham toksikomaniyaga olib keladi.

Keyingi paytlarda yoshlar orasida toksikomaniya xastaligi keng tarkalmokda. Ular har xil ximiyaviy vositalarni (atseton, benzol, toluol va boshqalar)ni nafas yo'li orqali xidlab, o'zlarida eyforiya xolati, ya'ni kayf xolatini chakirishmokda. Lekin oradan 3-4 oy vaqt o'tishi bilan ularda har xil o'zgarishdar ko'zatilmokda: akliy hamda jismoniy ish faoliyatini susayishi, ruxiy xolatini bo'zilishi, ko'p uyku xolati ko'zatiladi. Nafas yo'llarida har xil surunkali kasalliklar rivojlanadi.

Keyingi yillar mobaynida giyoxvandlar ko'payib bormokda, shulardan 60 % uspirin – yoshlar tashkil etishi, albatta achinarli xoldir. Giyoxvandlar jamiyat uchun 'am xavfli hisoblanadi, chunki ular o'zlariga yakin bo'lgan insonlarini shunga jalb etadilar. Giyoxvand moddalarni qabul qiluvchilar 4-5 yil umr kuradilar.

Giyoxvand moddalarni hamda toksik xolatining asosiy belgilari:

- ongning, ruxkiyatini, kayfiyatini, umumiy axvolini bo'zilishi;
- harakat funksiyalarining bo'zilishi;
- teri va shillik kavatlar rangining o'zgarishi;
- ko'z korachigining o'zgarishi;
- diqqatlikni, uylashni, fikr qilishni, xotirani keskin bo'zilishi;

Har bir talaba shuni cho'qur anglashi lozimki, eng kuchsiz giyoxvand moddalarni iste'mol kilsa ham, o'ta xavfli kasallik ya'ni giyoxvandlik paydo bo'ladi. Shuning uchun xech kanday xolatda ham giyoxvand vositalarini iste'mol qilish man etiladi.

Faqat giyoxvand moddalaridan kat'iyon voz kechish natijasida giyoxvand degan nomni olmaslikka va o'zok umr kechirishga erishish mumkin.

Tavsiya etilayotgan adabiyotlar

1. V. G. Kovyoshnikov., B. A. Nikityuk – “Tibbiy antropologiya”. 33-46 bb., Kiev “Zdorove”, 1992 y.
2. V. N. Cheremisinov «Valeologiya», 19-24 bb., «Flinta» nashriyoti, «Nauka», Moskva 2004 y.
3. A. G. Shedrina - «Ontogenez i teoriya zdorovya», Novosibirsk «Nauka», 1989 y.