

ODAM ORGANIZMI ICHKI ORGANLAR FUNKSIYASIGA CHEKISH VA SPIRTLII ICHIMLIKLARNING SALBIY TA'SIRI

Kamilova Laziza Kamalovna

Olmazor tumani Abu Ali ibn Sino nomidagi ixtisoslashtirilgan maktab

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10615993>

Kalit so'zlar: *siyanid, mishyak, gidrosiyan kislotasi, uglerod oksidi.*

Kirish. Zamonaviy jamiyatda chekish aholining turli guruhlari, shu jumladan yollar, o'smirlar va hatto bolalar orasida keng tarqalgan odatdir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyoda tamaki iste'mol qiladigan bir milliardga yaqin odam bor. Nikotinga qaramlik inson tanasi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Shu bilan birga, tamaki zarari haqida xabardorlik, ishtiyoqni engishga yordam beradigan samarali motivatsiya hisoblanadi. Sigaret tutunining tarkibi. Chekishning zarari haqidagi butun haqiqat tamaki tutuni tarkibida 3000 xil kimyoviy birikmalar mavjudligi bilan ishonchli tarzda isbotlangan. 20 ta sigaretda (chekuvchining o'rtacha kunlik iste'moli) 130 mg nikotin mavjud.

Bundan tashqari, u yuzlab zaharlarni o'z ichiga oladi, jumladan:

- siyanid;
- mishyak;
- gidrosiyan kislotasi;
- uglerod oksidi va boshqalar.

Chekishning tanaga yetkazadigan zarari haqida qisqacha va aniq tibbiy statistika dalolat beradi. Har yili tamaki dunyo bo'ylab taxminan 5 million odamni o'ldiradi. Birgina Rossiyada har kuni nikotin 1 mingga yaqin odamning hayotiga zomin bo'ladi. O'pka saratonidan o'limning taxminan 90% tamaki iste'moli tufayli sodir bo'ladi. Nikotinga qaram bo'lgan odamning umri chekmaydigan tengdoshiga qaraganda 9 yilga qisqa ekanligi isbotlangan. O'pka saratoni tamaki iste'mol qiladigan odamlarda 10 marta tez-tez uchraydi. Nikotin parchalanish mahsulotlarini o'z ichiga olgan tupurikni muntazam ravishda iste'mol qilish og'iz bo'shlig'i, qizilo'ngach, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak saratoni rivojlanishiga yordam beradi. Nikotinga qaram bo'lgan odamning o'pkasida qatronlar joylashadi va to'planadi, bu nafas olish tizimi kasalliklarining, shu jumladan o'limga olib keladigan kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi. Chekish yurak va qon tomirlariga katta zarar etkazadi. Bitta sigaretdan keyin qon bosimi ko'tarilib, qon quyqalari va tomirlarning tiqilib qolish xavfi ortadi. Tamaki iste'mol qiladigan odamning yurak urishi chekmaydigan odamnikiga qaraganda kuniga 15 000 marta tezroq. Shunday qilib, uning yuragidagi yuk odatdagidan taxminan 20% yuqori. Vazokonstriksiya to'qimalarning kislorod ochligini keltirib chiqaradi - gipoksiya.

Sigaret chekadigan odamning qonida katexolaminlarning ko'payishi lipidlar kontsentratsiyasining oshishiga va ateroskleroz, gipertenziya va yurakning yog'li degeneratsiyasining rivojlanishiga yordam beradi. Tos bo'shlig'i tomirlarining torayishi

natijasida yuzaga keladigan turli xil jinsiy a'zolar chekuvchilarda chekmaydiganlarga qaraganda 3 marta tez-tez uchraydi.

Hozirgi kunda O'zbekiston va chet davlatlarda tamaki mahsulotlarni istemol qiluvchilarni foiz konsentratsiyalari quyidagicha; O'zbekistonda ayollar 23%, erkaklar 54%, o'lim xolati 30000 yetdi; Chet davrlarlarda 5,4 million o'lim xolati kuztiladi. Bundan tashqari davlat ketma ketlini aytadigan bo'lsak tamaki mahsuotini chekishi bo'yicha Mo'g'liston 68,2%;, Xitoy 67,8%;, Keniya 67,1;, Kambadja 66,4%;, Namibiya 65,1%;, boshqa davlatlarda malum bir cheklovlar, jarimalar tortilmoqda shu orqali insonlarni umrini uzytirish va turli kasalliklarni oldini olinmoqda, bundan tashqari ekologiyani sog'lomlashtirilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. B. Aminov, T. Tillavov, O. Mavlonov, Odam va uning salomatligi „O‘QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI TOSHKENT — 2014
2. <https://med135.ru/content/vliyanie-kureniya-na-organizm-cheloveka>