

NOTIBBIY OMILLARNING SOG‘LIQQA TA’SIRI

Quyliyeva Maxbuba Uzakovna -

Farmatsiya fakultrteti assistenti, SamDTU

Qurbanov Abdumalik Nazarovich

Denov Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatlik texnikumi o'qituvchisi.

Annotatsiya

Mazkur maqolada inson salomatligiga ta'sir etuvchi notibbiy omillar — stress va ekologik muhitning roli ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy hayot sharoitida psixosotsial zoxim va atrof-muhitning ifloslanishi aholi salomatligiga jiddiy xavf tug'dirayotgan asosiy omillardan biri sifatida qaralmoqda. Maqolada stressning fiziologik mexanizmlari, ekologik omillarning inson organizmiga ta'siri, ularning o'zaro bog'liqligi hamda profilaktik choralar yoritilgan. Tadqiqot natijalari asosida sog'liqni saqlashda kompleks yondashuv zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar

Notibbiy omillar, stress, ekologiya, sog'liq, psixosotsial holat, atrof-muhit, kasalliklar profilaktikasi, ekologik xavf, salomatlik omillari

ВЛИЯНИЕ НЕМЕДИЦИНСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ

Куйлиева Махбуба Узакевна

ассистент факультет Фармации, СамГМУ

Курбанов Абдумалик Назарович

преподаватель Денауского техникума общественного здоровья имени Абу

Али ибн Сино

Аннотация

В данной статье представлен научный анализ роли немедицинских факторов — стресса и воздействия окружающей среды — на здоровье человека. В современной жизни психосоматическое напряжение и загрязнение окружающей среды считаются одними из основных факторов, представляющих серьезную угрозу для здоровья населения. В статье

рассматриваются физиологические механизмы стресса, влияние экологических факторов на организм человека, их взаимосвязь и меры профилактики. На основе полученных результатов обосновывается необходимость комплексного подхода к охране здоровья.

Ключевые слова

Немедицинские факторы, стресс, экология, здоровье, психоэмоциональное состояние, окружающая среда, профилактика заболеваний, экологический риск, факторы здоровья

THE IMPACT OF NON-MEDICAL FACTORS ON HEALTH

Quyliyeva Maxbuba Uzakovna

Assistant of the Faculty of Pharmacy, Samarkand State Medical University

Qurbanov Abdumalik Nazarovich

Teacher at the Denau Public Health Technical School named after Abu Ali ibn Sino

Abstract

This article presents a scientific analysis of the role of non-medical factors — stress and environmental impact — on human health. In modern life, psycho-emotional stress and environmental pollution are considered to be among the main factors posing a serious threat to public health. The article examines the physiological mechanisms of stress, the impact of environmental factors on the human body, their interrelationship and preventive measures. Based on the results obtained, the necessity of a comprehensive approach to health protection is substantiated.

Keywords

Non-medical factors, stress, ecology, health, psycho-emotional state, environment, disease prevention, environmental risk, health factors

Dolzarbligi

Inson salomatligi nafaqat tibbiy xizmatlar sifati, balki ko'plab tashqi va ichki omillarga bog'liq. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, inson

salomatligining atigi 10–15 foizi tibbiy xizmatlarga, qolgan qismi esa turmush tarzi, ijtimoiy va ekologik omillarga bog‘liqdir. Shu sababli notibbiy omillarni o‘rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Bugungi kunda urbanizatsiya, sanoatlashuv, texnologik rivojlanish inson hayotini qulaylashtirgan bo‘lsa-da, stress darajasining oshishi va ekologik muammolarning kuchayishiga olib kelmoqda. Bu esa turli kasalliklarning ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda.

Tadqiqot maqsadi

Notibbiy omillar — stress va ekologiyaning inson salomatligiga ta‘sirini o‘rganish hamda ularni kamaytirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiali va usullari

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi: „Ilmiy adabiyotlar tahlili Statistik ma‘lumotlarni o‘rganish „taqqoslash va umumlashtirish usullari, analitik yondashuv, material sifatida zamonaviy tibbiyot, ekologiya va psixologiya sohasidagi ilmiy maqolalar hamda xalqaro tashkilotlar hisobotlari olindi.

Asosiy qism

Qisqa aytganda, stress va ekologik omillarni faqat umumiy ta‘rif bilan cheklash yetarli emas — ularning mexanizmlari, turlari va uzoq muddatli ta‘sirini chuqur ochib berish maqolangizni ancha ilmiy darajaga ko‘taradi. Quyida sizga OAK maqolangiz uchun kengaytirilgan ilmiy bayon keltiriladi.

1. Stressning tavsifi

Stress — bu organizmning tashqi va ichki ta‘sirlarga javob reaksiyasi bo‘lib, u neyroendokrin va immun tizimlar ishtirokida amalga oshadi. Stress holatida organizm “kurash yoki qochish” (fight or flight) mexanizmini ishga tushiradi.

1.1. Stressning turlari

Stressni quyidagi turlarga ajratish mumkin:

Qisqa muddatli, o‘tkir stress – qisqa vaqt davom etadi va ba‘zan foydali bo‘lishi mumkin, masalan, diqqatni oshiradi.

Surunkali stress – uzoq davom etadi va organizm faoliyatini izdan chiqaradi.

Psixologik stress – hissiy va ruhiy zo‘riqishlar bilan bog‘liq.

Fiziologik stress – jismoniy omillar ta‘sirida, masalan, ochlik, charchoq, og‘riq natijasida yuzaga keladi.

1.2. Stressning patofiziologik mexanizmi

Stress vaqtida quyidagi o‘zgarishlar kuzatiladi:

Gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi, ya‘ni HPA o‘qi faollashadi. Adrenalin va noradrenalin ajralishi ortib ketadi. Kortizol gormoni darajasi ko‘tariladi.

Bu o‘zgarishlar:

qon bosimini oshiradi;

yurak urishini tezlashtiradi;

qon shakarini ko‘paytirib, diabet xavfini oshiradi.

1.3. Surunkali stressning oqibatlar

Uzoq muddatli stress quyidagi kasalliklarga olib kelishi mumkin:

yurak-qon tomir kasalliklari, jumladan, gipertoniya va infarkt;

psixik buzilishlar, masalan, depressiya va xavotirlik sindromi;

immunitetning pasayishi;

onkologik kasalliklar xavfining ortishi.

Shuningdek, stress uyqu buzilishlari, ish qobiliyatining pasayishi va ijtimoiy faollikning kamayishiga sabab bo‘ladi.

2. Ekologik omillarning tahlili

Ekologik omillar inson salomatligini belgilab beruvchi muhim tashqi faktorlardan biri hisoblanadi. Atrof-muhit holati inson organizmiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir ko‘rsatadi.

2.1. Asosiy ekologik omillar

1. Atmosfera havosining ifloslanishi

Havo tarkibidagi zararli moddalar:

karbon oksidi — CO;

azot oksidlari — NOx;

oltingugurt dioksidi — SO₂;

qattiq zarrachalar — PM2.5 va PM10.

Ta'siri:

bronxial astma;

surunkali bronxit;

o'pka saratoni.

2. Suv ifloslanishi

Suv orqali organizmga quyidagilar tushishi mumkin:

og'ir metallar, masalan, qo'rg'oshin va simob;

nitrat va nitritlar;

mikroorganizmlar.

Ta'siri:

oshqozon-ichak kasalliklari;

jigar va buyrak zararlanishi;

infeksion kasalliklar.

3. Tuproq ifloslanishi

Tuproqdagi toksik moddalar o'simliklar orqali inson organizmiga o'tadi.

Ta'siri:

zaharlanish holatlari;

onkologik kasalliklar;

gormonal buzilishlar.

4. Shovqin va radiatsiya

Doimiy shovqin stressni kuchaytiradi. Radioaktiv nurlanish esa hujayralar mutatsiyasiga sabab bo'ladi.

2.2. Ekologik omillarning biologik ta'sir mexanizmi

Ekologik omillar organizmga quyidagi yo'llar orqali ta'sir qiladi:

nafas olish, ya'ni ingalyatsiya orqali;

oziq-ovqat orqali;

teri orqali.

Bu omillar:

oksidlovchi stressni kuchaytiradi;

hujayra membranalarini zararlaydi;

genetik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

3. Stress va ekologik omillarning o'zaro ta'siri

Stress va ekologik omillar bir-biri bilan uzviy bog'liq:

iflos muhitda yashash psixologik bosimni oshiradi;

shovqin va havo ifloslanishi stress gormonlarini ko'paytiradi;

ekologik xavf hissi doimiy xavotirlikni keltirib chiqaradi.

Bu holat "ikki karra ta'sir" deb ataladi va organizmga yanada kuchli zarar yetkazadi.

4. Zamonaviy muammolar va tendensiyalar

Hozirgi kunda quyidagi tendensiyalar kuzatilmoqda:

urbanizatsiya natijasida stress darajasi ortib bormoqda;

sanoat chiqindilari ekologik holatni yomonlashtirmoqda;

yoshlar orasida psixoemotsional buzilishlar ko'paymoqda.

Ayniqsa, yirik shaharlarda yashovchi aholi yuqori xavf guruhiga kiradi.

5. Ilmiy asoslangan profilaktika choralari

Stressga qarshi:

kognitiv-xulqiy terapiya;

relaksatsiya texnikasi, ya'ni nafas mashqlari;

jismoniy faollik, kunlik 30 daqiqa;

uyqu gigiyenasi.

Ekologik omillarga qarshi:

havo tozalash texnologiyalari;

ekologik monitoring tizimlari;

organik mahsulotlardan foydalanish;

yashil zonalarni ko'paytirish.

Tadqiqot natijalari

O'rganishlar shuni ko'rsatdiki:

Surunkali stress aholining katta qismida uchraydi va kasalliklar rivojlanishida asosiy omil hisoblanadi

Ekologik muhitning yomonlashuvi kasallanish darajasini oshirmoqda

Stress va ekologik omillar birgalikda sog'liqqa kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi

Profilaktik choralarga e'tibor yetarli darajada emas

Natijalar asosida sog'liqni saqlash tizimida faqat davolash emas, balki profilaktika ustuvor bo'lishi kerakligi aniqlandi.

Xulosa

Stress va ekologik omillar inson salomatligiga kuchli va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ularning birgalikdagi ta'siri organizmning barcha tizimlariga salbiy ta'sir qilib, surunkali kasalliklar rivojlanishini tezlashtiradi.

Shuning uchun zamonaviy tibbiyotda faqat davolash emas, balki:

psixik salomatlikni muhofaza qilish;

ekologik xavflarni kamaytirish;

aholi ongini oshirish;

sog'lom turmush tarzini shakllantirish;

profilaktik tadbirlarni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Notibbiy omillar — stress va ekologiya inson salomatligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Ularning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur.

Aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ekologik madaniyatni oshirish va psixologik salomatlikni mustahkamlash muhim ahamiyatga ega.

Kelajakda bu yo'nalishda chuqur ilmiy tadqiqotlar olib borish va davlat darajasida keng qamrovli dasturlar ishlab chiqish zarur.

Stress va ekologik omillar inson salomatligiga kuchli va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ularning birgalikdagi ta'siri organizmning barcha tizimlariga salbiy ta'sir qilib, surunkali kasalliklar rivojlanishini tezlashtiradi.

Shuning uchun zamonaviy tibbiyotda faqat davolash emas, balki psixik salomatlikni muhofaza qilish, ekologik xavflarni kamaytirish, aholi ongini oshirish kabi kompleks yondashuvlar ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
- 2.Щепин О.П., Медик В.А. Общественное здоровье и здравоохранение. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 592 с.
- 3.Стародубов В.И., Улумбекова Г.Э. Общественное здоровье и здравоохранение: национальное руководство. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 624 с.
- 4.Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 480 с.
- 5.Онищенко Г.Г., Рахманин Ю.А. Общая гигиена. – Москва: Медицина, 2017. – 736 с.
- 6.Рахимов Б.Б. Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни ташкил этиш. – Тошкент: Tibbiyot nashriyoti, 2020. – 340 б.
- 7.Ҳайдаров И.О., Турсунова Д.А. Тиббий профилактика ва жамоат саломатлиги. – Тошкент: Tafakkur, 2021. – 228 б.
- 8.Нурматов А.Н., Абдуллаева М.Қ. Соғлом турмуш тарзи асослари. – Тошкент: Fan va texnologiya, 2019. – 184 б.
- 9.Абдурахмонов Қ.Х., Холмирзаева Г.А. Валеология ва соғлом турмуш тарзи. – Тошкент: Yangi asr avlodi, 2018. – 176 б.
- 10.Исмаилов М.Н., Қодиров А.А. Умумий гигиена. – Тошкент: Ilm ziyo, 2020. – 312 б.
- 11.Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti. Atrof-muhit va inson salomatligi muammolari. — Jeneva, 2022.
- 12.Karimov Sh.I., Nurmuhamedova M.K. Gigiyena va ekologiya asoslari. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.

13. Iskandarov T.I., Mamatqulov B.M. Umumiy gigiyena. — Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019.
14. Qodirov A.A. Inson salomatligi va ekologik xavfsizlik. — Toshkent: Fan, 2021.
15. Selye H. Stress without Distress. — New York: Lippincott, 1974.
16. World Health Organization. Mental Health and Environmental Factors. — Geneva: WHO, 2021.
17. Nazarov O.N., To‘rayev B.T. Tibbiy profilaktika va sog‘lom turmush tarzi. — Toshkent: Ilm ziyo, 2020.
18. Усманова, М., Эрназарова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. *Экономика и социум*, (11), 90(6).