

**GIYOHVANDLIK, ALKOGOLIZM VA TAMAKI MAHSULOTLARINI
ISTE'MOL QILISHNING INSON SALOMATLIGIGA SALBIY OQIBATLARI****Ruziyevich Oybek Avlayevich**avlayevich@tues.uz**Bo'riyeva Dilnoz Baxriddinovna**buriyevadilnoz29@gmail.com**Nazarov Saidaxror Mamayusuf og'li**saidaxrornazarov80@gmail.com

Choriyeva O'g'iloy Shuxrat qizi

choriyevaogiloy119@gmail.com**Annotatsiya**

Mazkur maqolada giyohvandlik, alkogolizm va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishning inson organizmiga, ruhiy holatiga hamda jamiyat taraqqiyotiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Ushbu zararli odatlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari, asab tizimi, jigar faoliyati va reproduktiv salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi ko'rsatib berilgan. Shuningdek, zararli odatlarning ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlari, profilaktika choralari hamda sog'lom turmush tarzining ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: giyohvandlik, alkogolizm, tamaki, nikotin, salomatlik, profilaktika, kasalliklar, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация

В данной статье на основе научных источников проанализировано негативное влияние наркомании, алкоголизма и употребления табачных изделий на организм человека, его психическое состояние и развитие общества. Показано, что эти вредные привычки наносят серьёзный ущерб сердечно-сосудистой системе, органам дыхания, нервной системе, функции печени и репродуктивному здоровью. Также рассмотрены социально-экономические последствия вредных привычек, меры профилактики и значение здорового образа жизни.

Ключевые слова: наркомания, алкоголизм, табак, никотин, здоровье, профилактика, заболевания, здоровый образ жизни.

Annotation

This article analyzes, based on scientific sources, the negative effects of drug addiction, alcoholism, and tobacco consumption on the human body, mental health, and societal development. It demonstrates that these harmful habits cause serious damage to the cardiovascular system, respiratory organs, nervous system, liver function, and

reproductive health. The article also discusses the socio-economic consequences of harmful habits, preventive measures, and the importance of maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: drug addiction, alcoholism, tobacco, nicotine, health, prevention, diseases, healthy lifestyle.

Kirish

Bugungi kunda inson salomatligiga tahdid solayotgan eng muhim omillardan biri giyohvandlik, alkogolizm va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish hisoblanadi. Ushbu zararli odatlar nafaqat alohida shaxsning sog'lig'iga, balki butun jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, alkogol iste'moli har yili millionlab insonlarning o'limiga sabab bo'lmoqda va tamaki mahsulotlari ham dunyo bo'yicha eng yirik oldini olish mumkin bo'lgan o'lim omillaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy tibbiyot fanida zararli odatlarning organizmga ta'siri chuqur o'rganilgan bo'lib, ularning ko'plab surunkali kasalliklar, nogironlik va erta o'lim bilan bog'liqligi isbotlangan. Ayniqsa, yoshlar orasida ushbu odatlarning tarqalishi jiddiy muammo sifatida baholanmoqda.

Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlari

Giyohvandlik – narkotik moddalarni muntazam iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy qaramlik holatidir. Giyohvand moddalar markaziy asab tizimiga ta'sir etib, insonning fikrlash qobiliyati, xulq-atvori va fiziologik funksiyalarini o'zgartiradi.

Giyohvand moddalarni iste'mol qilish dastlab vaqtinchalik ruhiy qoniqish hissini uyg'otadi. Biroq vaqt o'tishi bilan organizm ushbu moddalarga moslashib boradi va insonda kuchli qaramlik rivojlanadi. Natijada narkotik vositalarni qabul qilmaslik og'ir abstinent sindromga olib keladi.

Giyohvandlikning asosiy tibbiy oqibatlari quyidagilardan iborat:

Markaziy asab tizimining zararlanishi;

Xotira va tafakkur pasayishi;

Immunitetning susayishi;

Yurak-qon tomir kasalliklari;

Jigar va buyrak faoliyatining buzilishi;

OITS va virusli gepatitlarning yuqish xavfi;

Ruhiy kasalliklar rivojlanishi.

Narkotik moddalarni vena orqali qabul qiluvchi shaxslarda OIV infeksiyasi, virusli gepatit B va C kasalliklarining uchrashi yuqori bo'ladi. Steril bo'lmagan shpritslardan foydalanish infeksiyon kasalliklarning keng tarqalishiga sabab bo'ladi.

Bundan tashqari, giyohvandlik insonning ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir qiladi. Bunday shaxslarda o'qish va mehnat qobiliyati pasayadi, oilaviy munosabatlar buziladi, jinoyatchilikka moyillik ortadi.

Alkogolizm va uning inson salomatligiga ta'siri

Alkogolizm alkogolli ichimliklarni muntazam va nazoratsiz iste'mol qilish natijasida shakllanadigan surunkali kasallikdir. Alkogol tarkibidagi etanol organizm uchun toksik modda hisoblanadi hamda qaramlik hosil qilish xususiyatiga ega.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har yili taxminan 2,6 million o'lim alkogol iste'moli bilan bog'liq. Shuningdek, 400 millionga yaqin inson alkogoldan foydalanish buzilishlari bilan yashamoqda.

1-jadval

Alkogol iste'molining asosiy salbiy oqibatlari

Organ va tizim	Salbiy ta'sir
Jigar	Yog'li gepatoz, gepatit, sirroz
Yurak-qon tomir tizimi	Gipertoniya, infarkt, insult
Asab tizimi	Depressiya, nevroz, xotira pasayishi
Ovqat hazm qilish tizimi	Gastrit, pankreatit, yara kasalligi
Reproduktiv tizim	Bepushtlik, homila rivojlanishining buzilishi
Immun tizim	Infeksiyalarga moyillik ortishi

Alkogol birinchi navbatda jigar faoliyatiga zarar yetkazadi. Jigar etanolni zararsizlantirishga harakat qiladi, biroq uzoq muddatli iste'mol natijasida jigar hujayralari nobud bo'lib, sirroz rivojlanadi.

Shuningdek, alkogol yurak mushagining faoliyatini izdan chiqaradi. Gipertoniya, yurak yetishmovchiligi va insult xavfi sezilarli ravishda ortadi. Tadqiqotlar alkogolning 200 dan ortiq kasallik va patologik holatlar bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

Alkogolning ruhiy salomatlikka ta'siri ham katta. Depressiya, xavotir buzilishlari, tajovuzkorlik va suitsidal xatti-harakatlar ko'pincha alkogol iste'moli bilan bog'liq bo'ladi. Bundan tashqari, yo'l-transport hodisalari, ishlab chiqarishdagi baxtsiz hodisalar va oilaviy nizolar ham alkogolizm oqibatlari hisoblanadi.

Tamaki mahsulotlarining salbiy oqibatlari

Tamaki mahsulotlari tarkibida 7000 dan ortiq kimyoviy moddalar mavjud bo'lib, ularning yuzlab turlari zaharli, o'nlab turlari esa kanserogen hisoblanadi. Tamakining asosiy faol komponenti nikotin bo'lib, u kuchli qaramlikni yuzaga keltiradi.

Sigaret tutuni tarkibidagi uglerod oksidi, benzol, formaldegid, ammiak va boshqa toksik moddalar inson organizmiga jiddiy zarar yetkazadi.

Tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishning eng ko'p uchraydigan oqibatlari quyidagilardir:

O'pka saratoni;

Surunkali bronxit;

Surunkali obstruktiv o'pka kasalligi;

Yurak ishemik kasalligi;

Arterial gipertoniya;

Insult;

Og'iz bo'shlig'i va hiqildoq saratoni.

Tibbiy kuzatishlar chekuvchilarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi chekmaydiganlarga nisbatan bir necha barobar yuqori ekanligini ko'rsatadi. Tamaki tutuni qon tomirlarini toraytiradi, qon bosimini oshiradi va ateroskleroz rivojlanishini tezlashtiradi.

2-jadval

Tamaki mahsulotlarining inson organizmiga ta'siri

Tizim	Asosiy oqibatlar
Nafas olish tizimi	O'pka saratoni, bronxit, KOAH
Yurak-qon tomir tizimi	Infarkt, insult, ateroskleroz
Asab tizimi	Nikotin qaramligi, uyqusizlik
Ovqat hazm qilish tizimi	Gastrit, yara kasalligi
Reproduktiv tizim	Bepushtlik, homila rivojlanishining buzilishi
Immun tizim	Himoya funksiyalarining pasayishi

Passiv chekish ham katta xavf tug'diradi. Sigaret chekmaydigan, ammo tamaki tutuniga muntazam duchor bo'ladigan insonlarda ham nafas olish va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish ehtimoli ortadi.

So'nggi yillarda tamaki iste'moli bilan bog'liq kasalliklar global sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Tadqiqotlarga ko'ra, tamaki ta'siri millionlab o'lim holatlariga sabab bo'lmoqda.

Giyohvandlik, alkogolizm va tamakining ijtimoiy oqibatlari

Mazkur zararli odatlar faqat tibbiy muammo bo'lib qolmay, balki muhim ijtimoiy muammolarni ham keltirib chiqaradi.

Ularning asosiy ijtimoiy oqibatlari:

1. Mehnat unumdorligining pasayishi;
2. Ishsizlikning ortishi;
3. Jinoyatchilik darajasining oshishi;
4. Oilaviy nizolar va ajralishlar;
5. Yetim bolalar sonining ko'payishi;
6. Davlat sog'liqni saqlash xarajatlarining ortishi.

Giyohvandlik va alkogolizm ko'pincha oiladagi zo'ravonlik, iqtisodiy qiyinchiliklar va ruhiy muammolarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Tamaki, alkogol va giyohvand moddalar tufayli yuzaga keladigan kasalliklarni davolash uchun katta miqdorda mablag' sarflanadi.

Profilaktika va oldini olish choralari

Mazkur muammolarning oldini olishda profilaktik tadbirlar muhim ahamiyatga ega.

Asosiy profilaktik choralar:

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;

Yoshlar orasida tushuntirish ishlarini kuchaytirish;

Sport va jismoniy faollikni rivojlantirish;

Ota-onalar va pedagoglarning mas'uliyatini oshirish;

Psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish;

Tamaki va alkogol reklamalarini cheklash;

Giyohvand moddalar noqonuniy aylanishiga qarshi kurashni kuchaytirish.

Tibbiyot xodimlari, pedagoglar, psixologlar va ommaviy axborot vositalarining hamkorligi ushbu zararli odatlarning tarqalishini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

Giyohvandlik, alkogolizm va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diruvchi omillar hisoblanadi. Ular yurak-qon tomir, nafas olish, asab va ovqat hazm qilish tizimlarining ko'plab kasalliklariga sabab bo'ladi hamda erta nogironlik va o'lim xavfini oshiradi. Bundan tashqari, mazkur zararli odatlar jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlar orasida profilaktik tadbirlarni kuchaytirish va aholining tibbiy savodxonligini oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Zararli odatlardan voz kechish inson umrini uzaytirish, hayot sifatini yaxshilash va sog'lom jamiyatni shakllantirishning muhim shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. [World Health Organization \(WHO\) – Alcohol Fact Sheet](#)
2. [World Health Organization \(WHO\) – Alcohol Overview](#)
3. [WHO Global Status Report on Alcohol and Health and Treatment of Substance Use Disorders \(2024\)](#)
4. [WHO Global Health Observatory Data](#)
5. [WHO News Release: Over 3 Million Annual Deaths Due to Alcohol and Drug Use](#)
6. World Health Organization nashrlari va statistik ma'lumotlari.
7. Narkologiya va jamoat salomatligi bo'yicha zamonaviy ilmiy adabiyotlar.
8. Tibbiy profilaktika va sog'lom turmush tarzi bo'yicha o'quv qo'llanmalar.