

ZARARLI ODATLAR VA ULARNING SALOMATLIKKA TA'SIRI

Ilmiy Rahbar: Husanov Sayidbek Almat o'g'li

sayidbek_husanov@tues.uz

Ilmiy Rahbar: Ruziyev Oybek Avlayevich

avlayevich@tues.uz

Xolmirzayev Muhammadjon Ibrohim o'g'li

muhammadjonxolmirzayev1978@gmail.com

Anotatsiya

Ushbu maqolada zararli odatlar (chekish, spirtli ichimliklar iste'moli, giyohvand moddalar qabul qilish va noto'g'ri ovqatlanish) va ularning inson salomatligiga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotlar natijalari ko'rsatadiki, zararli odatlar yurak-qon tomir kasalliklari, nafas olish tizimi kasalliklari, jigar va buyrak patologiyalari hamda ruhiy salomatlikning buzilishiga olib keladi. Maqolada muammoning dolzarbligi, sabab va oqibatlarini, oldini olish choralariga e'tibor qaratilgan.

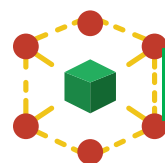
Аннотация

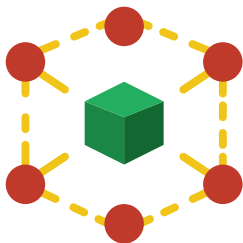
В данной статье рассматриваются вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, неправильное питание) и их влияние на здоровье человека. Результаты исследований показывают, что вредные привычки способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний дыхательной системы, патологии печени и почек, а также психического здоровья. Статья акцентирует внимание на актуальности проблемы, причинах и последствиях, а также мерах профилактики.

Abstract

This article examines harmful habits (smoking, alcohol consumption, drug use, and unhealthy eating) and their impact on human health. Research findings indicate that harmful habits contribute to cardiovascular diseases, respiratory system disorders, liver and kidney pathologies, as well as mental health issues. The article highlights the problem's relevance, causes and consequences, and preventive measures.

Kalit so'zlar: Zararli odatlar Chekish Spirtli ichimliklar, Giyohvand moddalar, Salomatlik, Kasalliklar profilaktikasi





Ключевые слова, Вредные привычки, Курение, Алкоголь, Наркотики, Здоровье, Профилактика заболеваний

Keywords: Harmful habits, Smoking, Alcohol, Drugs, Health, Disease prevention

Muammoning dolzarbligi

Zamonaviy jamiyatda zararli odatlar yoshlar va kattalar orasida keng tarqalgan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, chekish va spirtli ichimliklar iste‘moli yiliga millionlab odamlarning hayotini xavf ostiga qo‘yadi. Zararli odatlar nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy holat va ijtimoiy faollikka ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Muammoni yechimi

Zararli odatlarni kamaytirish uchun quyidagi choralar samarali hisoblanadi:

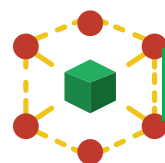
1. **Ta‘lim va profilaktika** – maktab va oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish.
2. **Sog‘liqni saqlash siyosati** – chekish va spirtli ichimliklar uchun soliqlarni oshirish, reklama cheklovlari.
3. **Psixologik yordam** – giyohvand moddalar va spirtli ichimliklar bilan kurashayotgan shaxslarga individual va guruh terapiya.
4. **Oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash** – sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish.

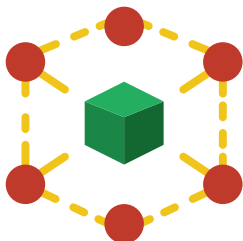
Natija

Zararli odatlar bilan kurashish choralari qo‘llash natijasida yurak-qon tomir kasalliklari, jigar va buyrak patologiyalari, ruhiy salomatlik muammolari sezilarli darajada kamayadi. Sog‘lom turmush tarzi va profilaktik tadbirlar esa jamiyat salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Muhokama

Zararli odatlar nafaqat individual salomatlikka, balki jamiyat iqtisodiy va ijtimoiy holatiga ham ta‘sir qiladi. Masalan, spirtli ichimliklar bilan bog‘liq kasalliklar tibbiy xarajatlarni oshiradi, ish unumdorligini pasaytiradi. Shu bois, davlat va jamiyat darajasida profilaktik dasturlarni kuchaytirish muhimdir. Zamonaviy tadqiqotlar psixologik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning samaradorligini ham ko‘rsatmoqda, bu esa individual va ijtimoiy sog‘lom turmush tarzini mustahkamlashga yordam beradi.





Xulosa

Zararli odatlar inson salomatligiga keng qamrovli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ularni kamaytirish va oldini olish uchun ta'lim, psixologik yordam, sog'liqni saqlash siyosati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish jamiyat salomatligini yaxshilash va tibbiy xarajatlarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Tobacco and Alcohol. Geneva: WHO, 2020.
2. B. A. Anderson, "Impact of Substance Abuse on Health," Journal of Public Health, 2019; 45(3): 123–130.
3. N. Karimov, "Zararli odatlar va ularning salomatlikka ta'siri," Tibbiyot va Sog'liq, 2021; 7(2): 45–52.
4. S. R. Smith, "Preventive Measures Against Harmful Habits," International Journal of Preventive Medicine, 2018; 9: 110.

