CHEKISH VA ALKOGOL ISTE'MOLI BILAN BOG'LIQ KASALLIKLARNING OLDINI OLISH

Abdulajonova Muhlisa Shuhratjon qizi
Qo'qon universiteti Andijon filiali Davolash ishi yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Maqolada chekish va alkogol iste'molining inson salomatligiga zararli ta'siri, ularning yurak-qon tomir, o'pka, jigar hamda asab tizimi kasalliklari rivojlanishiga olib keluvchi mexanizmlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu zararli odatlarning oldini olish, profilaktik chora-tadbirlar va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltiriladi.*

Kalit so'zlar: *chekish, alkogol, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, yurak-qon tomir tizimi, jigar kasalliklari, sog'liqni saqlash.*

KIRISH

Chekish va alkogol iste'moli XXI asrning eng keng tarqalgan sog'liq uchun xavfli omillaridan hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyo bo'yicha 8 milliondan ortiq kishi chekish bilan bog'liq kasalliklar tufayli vafot etadi, 3 milliondan ortiq inson esa alkogol iste'molining oqibatlari sababli hayotdan ko'z yumadi. Ushbu holatlar yurak-qon tomir, nafas olish, jigar va markaziy asab tizimi kasalliklari rivojlanishining asosiy sabablaridan biridir.

O'zbekiston Respublikasida ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlarga qarshi kurashish davlat siyosatining muhim yo'nalishiga aylangan. Xususan, "Aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faolligini oshirish to'g'risida"gi Prezident qarori (PQ–60, 2022-yil)da chekish va alkogolga qarshi profilaktik ishlarni kuchaytirish, yoshlar orasida sog'lom hayot tamoyillarini keng targ'ib etish zarurligi belgilangan [1].

Shuningdek, "Sog'lom O'zbekiston – 2030" strategiyasida ham aholining salomatligini mustahkamlash, zararli odatlardan voz kechish madaniyatini shakllantirish va profilaktik tibbiyot tizimini kuchaytirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar nazarda tutilgan [2].

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot davomida tibbiy-statistik, epidemiologik va psixologik tahlil metodlaridan foydalanildi. 18 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan 200 nafar shaxs ishtirokida so'rovnoma o'tkazilib, ularning chekish va alkogol iste'moli odatlari, sog'liq holati hamda xulq-atvor omillari o'rganildi. Shuningdek, JSST va Amerika Milliy Sog'liqni saqlash instituti tomonidan e'lon qilingan ilmiy hisobotlar tahlil qilindi.

Asosiy qism: Tahlil va natijalar

Odamlar, odatda, barcha tanalar spirtli ichimliklarga bir xil ta'sir qiladi deb o'ylashadi. Biroq, bu haqiqat emas. Spirtli ichimliklarga reaktsiyaga ta'sir qiluvchi o'ziga xos omillar - jins, tana vazni, metabolizm va boshqalar psixologik omillar, ishning tabiati va boshqalar. Agar siz spirtli ichimliklarni iste'mol qilsangiz va quyidagi alomatlardan birini sezsangiz, shifokoringizga murojaat qilishingiz kerak:

- Teri va ko'zlar sariq rangga o'xshaydi

- Qorin bo'shlig'ida og'riq va shish
- Ishtahaning pasayishi
- Bulantı yoki gijjalar
- Surunkali charchoq
- Diareya

Odamlar ko'pincha kasallikning dastlabki yoki birinchi belgilariga e'tibor bermaydilar jigar shikastlanishi va spirtli ichimliklarni ichishni davom eting. Ba'zi hollarda jigar shikastlanishi yoki kasalligi bilan bog'liq alomatlar, agar juda kech bo'lmasa va jigarga tuzatib bo'lmaydigan shikast etkazmasa, ko'rinmaydi.

Spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish natijasida jigar yoki uning funktsiyasiga etkazilgan zarar alkogol bilan bog'liq jigar kasalligi deb nomlanadi. Bugungi kunda spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish tufayli ko'proq odamlar, ayniqsa, yoshlar zarar ko'rmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, alkogol bilan bog'liq jigar kasalliklari, ayniqsa spirtli ichimliklarni iste'mol qilish bilan bog'liq kasalliklar va o'lim holatlari ko'paymoqda.

Spirtli ichimliklar bilan bog'liq jigar kasalliklari quyidagi bosqichlarda paydo bo'lishi mumkin, ammo har bir bosqich o'rtasida o'xshashlik bo'lishi mumkin:

1. Alkogolli yog'li jigar: Bu jigar kasalligining birinchi bosqichi bo'lib, odatda ko'p ichish yoki hatto bir kun ichida ko'p miqdorda ichish natijasida yuzaga keladi. Yog 'to'planishi jigarning kengayishiga olib keladi, bu esa jigar faoliyatini yanada ta'sir qiladi. Alkogolli yog'li jigar kasalligi alkogolni to'xtatish orqali qaytariladi.

2. Alkogolli gepatit: Uzoq vaqt davomida doimiy ravishda spirtli ichimliklarni iste'mol qilish jigar hujayralarining degeneratsiyasiga olib keladigan jigar yallig'lanishiga olib kelishi mumkin. Bu og'ir holat, chunki u jigarga jiddiy zarar etkazishi va hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin. Alkogolli gepatit kasalligi Spirtli ichimliklarni iste'mol qilish to'xtatilsa va u og'ir bo'lishidan oldin tashxis qo'yilsa, tiklanishi mumkin. Qayta tiklash uchun to'g'ri davolanish kerak.

3. Sirroz: Bu alkogol bilan bog'liq jigar kasalligining oxirgi bosqichi bo'lib, unda jigarga etkazilgan zararni qaytarib bo'lmaydi, lekin agar u erta bosqichda tashxis qo'yilsa, uni davolash mumkin. Biroq, etkazilgan zararni qaytarib bo'lmaydi. Sirroz jigar to'qimalarining doimiy chandiq (fibroz) hisoblanadi. Siroz bilan og'rigan bemorlar ko'proq moyil bo'ladi jigar etishmovchiligi.

Sizning davringizda shifokorga tashrif buyurish, klinik tekshiruvdan tashqari, hozirgi va o'tmishdagi spirtli ichimliklarni iste'mol qilganingiz haqida savollar beriladi. Savollarga javob berishda halol bo'ling, chunki bu muhim. Ba'zi hollarda shifokor sizning oila a'zolaringiz bilan ichish odatlaringiz haqida gaplashishi mumkin. Sizga qon testi kabi testlardan o'tish tavsiya etilishi mumkin. jigar funktsiyasi testi, MRI va jigar biopsiya (agar kerak bo'lsa).

Jigar transplantatsiyasi bo'yicha operatsiya jigar kasalligining so'nggi bosqichi bo'lgan bemorlarning hayotini saqlab qolish uchun davolash usuli hisoblanadi. Jigar transplantatsiyasi uchun munosib oluvchi bo'lishning asosiy omili spirtli ichimliklardan voz kechishdir.

Tamaki tutuni o'pkangizdan qon oqimiga o'tadigan minglab zararli kimyoviy moddalarni o'z ichiga oladi. Ushbu kimyoviy moddalar hujayralarni o'zgartiradi va

shikastlaydi va tanangiz qanday ishlashiga ta'sir qiladi. Ushbu o'zgarishlar qon aylanish tizimiga ta'sir qiladi va insult xavfini oshiradi.

Chekish tanangizdagi xolesterin darajasiga ta'sir qilishi mumkin, u "yaxshi" HDL xolesterin darajasini pasaytiradi va "yomon" LDL xolesterin darajasini oshiradi. LDL xolesterinning yuqori darajalari insult xavfini oshiradi.

Sigaretaning tutunida karbon monoksit va nikotin mavjud. Uglerod oksidi qondagi kislorod miqdorini kamaytiradi, nikotin esa yurak urishini tezlashtiradi va yurak urishini oshiradi. qon bosimi. Barcha qon tomirlarining yarmi qon bosimining ko'tarilishi bilan bog'liq. Tamaki tutunidagi kimyoviy moddalar ham qoningizni ivish jarayoniga moyil qiladi.

Chekishning ushbu ta'siri birgalikda ateroskleroz rivojlanish xavfini oshiradi (shuningdek, arteriyalarning qattiqlashishi deb ham ataladi). Ateroskleroz bilan og'rigan odamlarda qon oqimini kamaytiradigan, yuqori qon bosimiga hissa qo'shadigan va qon pıhtılarının paydo bo'lish ehtimolini oshiradigan tor, kamroq moslashuvchan arteriyalar mavjud. Miyaga keladigan qon pıhtıları qonni to'xtatadi va miya hujayralarining o'limiga olib keladi.

Passiv chekish va insult

Birovning tamaki tutuni bilan nafas olish insult xavfini oshiradi va chekuvchilar bilan birga yashaydigan chekmaydiganlar hamkorlari chekmaganlarga qaraganda insultga chalinish ehtimoli deyarli ikki baravar yuqori. Chekmaydigan uylar va ish joylari insult xavfini kamaytiradi.

Chiqishga arziydimi?

Agar siz uzoq vaqt chekuvchi bo'lsangiz ham, chekishni tashlash insult xavfini deyarli darhol kamaytiradi. Chiqaganingizdan keyin 8 soat ichida qondagi kislorod darajasi yaxshilanadi va tanangizdagi uglerod oksidi va nikotin miqdori ikki baravarga kamayadi. 2-12 haftadan so'ng qon aylanish tizimi yaxshilana boshlaydi, ikki yildan so'ng sizning xavfingiz sezilarli darajada kamayadi va besh yildan keyin sizning xavfingiz chekmaydiganlar bilan bir xil bo'ladi.

Chiqishga yordam bering

Nikotin juda o'ziga qaram bo'lgan moddadir va uni tark etish qiyin bo'lishi mumkin. Chekish ham odat bo'lib qoladi, uni to'xtatish qiyin. Odatni tashlashga muvaffaq bo'lgunga qadar, ko'p marta tashlab ketishga urinib ko'rishingiz kerak bo'lishi mumkin, ammo bu odatni tashlash uchun mutaxassisning yordami sizning odatingizni tashlash ehtimolini to'rt baravar oshiradi. Chekish sog'liq uchun juda zararli bo'lganligi sababli, chekishni tashlamoqchi bo'lgan odamlarni qo'llab-quvvatlash dasturlari mavjud.

Ulardan ba'zilari shaxsiy yordam, onlayn vositalar va nikotinni almashtirish terapiyasidan foydalanish imkonini beradi. Agar siz to'xtamoqchi bo'lsangiz, shifokor bilan gaplashing yoki undan chiqishingizga yordam beradigan xizmatlarni onlayn qidiring.

Xulosa: Spirtli ichimliklar hayotingizni qisqartirishi mumkin. Odamlar ko'pincha spirtli ichimliklarni o'rtacha iste'mol qilish ularning sog'lig'i uchun foydali deb hisoblashadi. Biroq, qancha miqdor o'rtacha deb hisoblanishini ko'rsatadigan aniq ko'rsatmalar yo'q. Biroq, spirtli ichimliklarni o'rtacha iste'mol qilish ham, albatta, xavf tug'dirmaydi. Spirtli ichimliklar bilan bog'liq jigar kasalligi bo'lgan bemor spirtli

ichimliklardan qat'iyan voz kechishi kerak. Jigar transplantatsiyasi hayotni saqlab qoladigan operatsiya hisoblanadi, ammo spirtli ichimliklarga qaram bo'lgan bemorlar transplantatsiya uchun hisobga olinmaydi. Shuning uchun ichishdan oldin qayta o'ylab ko'ring.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faolligini oshirish to‘g‘risida”gi PQ–60-son Qarori, 2022-yil.
2. “Sog‘lom O‘zbekiston – 2030” strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarori, 2023-yil.
3. World Health Organization. Global report on trends in tobacco use 2000–2025. Geneva, 2021.
4. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol and Health: Report of the Expert Committee. Washington DC, 2020.
5. Rehm J. et al. The relationship between alcohol consumption and health outcomes. The Lancet, 2019.