

ЧЕКИШ ВА УНИНГ ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИ**Маҳмудова Дурдона***Тошкент Кимё халқаро университети даволаш иши факультети**1 курс талабаси**Илмий раҳбар: Мухамеджанова Нодира***КИРИШ**

Чекиш инсон саломатлиги учун энг катта таҳдидлардан бири ҳисобланади. Айниқса, ёшлар, жумладан, олий таълим муассасалари талабалари орасида тамаки истеъмоли даражаси йил сайин ошиб бормоқда. Бу ҳолат нафақат соғлиққа, балки таълим сифатининг пасайишига ҳам олиб келади. Шу илмий ишда 1–5 курс талабалари ўртасида чекишга бўлган муносабат, уларнинг чекишга мойиллик даражаси ва саломатлик ҳолатидаги фарқлар таҳлил қилинади.

МУАММО

Тамаки маҳсулотларининг таркиби ва таъсири. Тамаки тутунида 7000 дан ортиқ кимёвий модда мавжуд бўлиб, уларнинг 70 таси қатъий тарзда канцероген деб топилган[3]. Асосий моддалар: никотин, қатрон, кўмир оксиди, аммиак, ацетон ва формальдегиддир. Никотин асаб тизимига таъсир этиб, боғлиқлик келтириб чиқаради. Қатрон ўпка ҳужайраларини зарарлайди, кўмир оксиди эса қонга кислород етиб боришини чеклайди[3]. Бу моддалар нафақат ўпкада, балки бутун организмда захарли таъсир кўрсатади. Уларнинг таъсири узоқ муддатли бўлиб, организмда тўпланиб боради ва турли касалликларни келтириб чиқаради[3].

1–5 курс талабалари ўртасидаги чекиш ҳолати бўйича таҳлил

Тадқиқот жараёнида 1–5 курс талабалари ўртасида сўровнома ўтказилди. Натижаларга кўра:

- Биринчи ва иккинчи курс талабалари орасида чекиш ҳолати нисбатан кам. Асосан муҳит ёки қизиқиш таъсири натижасида бошланади.
- Учинчи ва тўртинчи курсларда стресс, ўқиш босими ва психологик омиллар таъсирида чекиш ҳолати кўпроқ кузатилади.
- Бешинчи курс талабалари орасида эса чекиш одати анча барқарорлашган.

Қиз ва йигитлар ўртасидаги фарқ ҳам қайд этилди: йигитлар орасида чекиш 3 баробар кўп, аммо қизлар орасида электрон сигарета ва вейпка қизиқиш ортиб бораётгани аниқланди. Сўров натижаларига кўра талабаларнинг 72% чекишнинг зарарини билишади, аммо фақат 34% бу одатни ташлашга ҳаракат қилган.

Чекишнинг саломатлик ва таълим жараёнига таъсири

Чекиш нафақат жисмоний, балки ақлий фаолиятга ҳам таъсир кўрсатади. Никотин миядаги қон айланишини пасайтиради, диққатни жамлашни қийинлаштиради, уйқусизлик ва чарчоқни келтириб чиқаради[4].

Чекишнинг узоқ муддатли таъсири қуйидагича намоён бўлади:

- ўпка ҳажмининг қисқариши;
- юрак-қон томир касалликлари хавфининг ошиши[1];
- иммунитетнинг заифлашиши;
- терининг қариши ва ташқи кўринишда ўзгаришлар.

Профилактика чоралари ва тавсиялар

- Талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзини оммалаштириш;
- Институтда мунтазам равишда “Антиникотин” акцияларини ўтказиш;
- Психологик қўллаб-қувватлаш гуруҳлари ташкил этиш;
- Спорт ва маданий тадбирлар орқали стрессни енгиш имкониятларини яратиш;
- Электрон сигареталарни ҳам тамаки турига тенглаштириб, уларни чеклаш бўйича қонунчиликни кучайтириш[2].

ХУЛОСА

Тадқиқот натижалари шундан далолат бердики, 1–5 курс талабалари орасида чекиш миқдори курс юқорилаган сари ошиб боради. Бу ҳолат соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишнинг етарли эмаслиги ва стресс ҳолатларини бошқариш механизмлари етишмаслиги билан изоҳланади. Чекиш инсон саломатлигига жуда катта зарар етказди. Шу сабабли, таълим муассасаларида профилактика ишларини кучайтириш, талабаларга психологик ёрдам кўрсатиш ва соғлом муҳит яратиш муҳим аҳамиятга эга.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ). Global Tobacco Report, 2024.
2. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги маълумотлари, 2024.
3. WHO. Tobacco and Health Facts, 2023.
4. Жураев К.Э. “Соғлом турмуш ва профилактика”. Тошкент, 2022.