

4- MA'RUZA

SALOMATLIK VA ZARARLI ODATLAR.

Reja

1. Zararli odatlar
2. Alkogolizmni kelib chiqishi va tarqalish tarixi
3. Tamakini inson organizmiga ta'siri

Tayanch so'zlar: Etanol, toksik, psixik kasalliklar, eyforiya, tamaki, alkogol, nikotin,

Qadim zamonlardan odamlar ba'zi mast qiluvchi moddalarni tayorlab, ularni turli marosimlarda iste'mol qilishgan. Qadimda Gretsiya, Italiyada spirtli ichimliklarni turli ma'rosimlar tantanali urf-odatlarida iste'mol qilganlar. Alkogolni birinchi marta arab alximik olim kashf etgan. U tasodifan kashf qilgan mast qiluvchi suyuqlikni, alʼkexalʼ ya'ni nozik eruvchi «engil» «uchuvchi» deb nomlagan. Qariya alximik alkogoldan ozgina tatib ko'rganda xursand bo'lgan, kayf qilgan. SHu davrdan boshlab alkogolni iste'mol qilish keng tus ola boshlagan.

1971 yilda dunyo bo'yicha 8,5 mlrd. litr spirt ishlab chiqarilgan, B.M.Levinning (1972) ma'lumoticha planetaning har bir kishisiga bir yiliga 1 l spirt, 6 l vino, 10 l pivo to'g'ri kelar ekan.

1910 yilda Rossiyaning har bir kishisiga 3,6, 1914 yilda 4,6 litr aroq to'g'ri kelgan.

1914 yilda birinchi jahon urushi boshlanishi bilan chor hukumati spirtli ichimliklarni sotishni man etadi.

Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra 1930 - 1965 yillar orasida spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish 50 martaga ortgan. Italiyada jigar tserrozi xastaligidan har 100 ming aholi jon boshidan 39,3 erkak, 14,9 ta ayolda o'limi kuzatilgan. O'zbekiston Respublikasini bozor iqtisodiga o'tishi munosabati bilan xususiy do'konlarda turli ba'zan nazoratdan o'tmagan spirtli ichimliklar sotishmoqda. Bu ba'zi odamlarni zaharlanishiga sabab bo'lmoqda.

Vino spirtning ximiyaviy nomi etil spirti, ya'ni etanol. Etanol, dipolisaxaridlarni achitqi zamburg'lari ta'sirida parchalanadi. Uning ximiyaviy formulasi C_2H_5OH .

Etanol — etil spirti rangsiz, yengil harakatchan, suyuqlik bo'lib, o'ziga xos hidi va achchiq ta'mi bor. U suv va yog'larda yaxshi aralashadi. 78 gradusda qaynaydi ya'ni oson bug'lanadi.

Etanolning xususiyatlari qo'yidagilardan iborat:

- Etanol universal erituvchi: o'zi ham suvli muhitda va organizmdagi yog'larda yaxshi eriydi:

- Nerv xujayralariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi va shunga ko'ra odamning ruhiy holatini o'zgartiradi.

- Organizmning barcha funktsional sistemalariga zaharli (toksik) ta'sir ko'rsatadi.

Etanol shilliq qavatlar, terini ta'sirlaydi, u tez so'rilib qonga o'tadi. Og'iz bo'shlig'ini biroz qizartiradi va so'lakni ko'p ajratadi.

Qabul qilingan alkogol oshqozon ingichka ichakning boshlang'ich qismida so'rilib qon orqali butun organizmiga tarqaladi.

Agarda bolalik ona 50 g spirtli ichimlik ichsa bola uchun juda xavfli, chunki alkogolning 25 foizi ona sutinig tarkibida bo'ladi. Bolani nogiron qilib qo'yish uchun shuning o'zi yetarli.

Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish, modda almashinuvini buzadi: oqsil, uglevod, yog', vitaminlar almashinuvi buziladi. Alkogolizm psixik kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ota - onasi ichadigan oiladagi bolalar yomon o'qiydi, psixik stres holatlar tufayli bola kechasi siyib qo'yadigan, nevroz, yoki tutilib gapiradigan bo'lib qoladi. Xronik alkogolizm eng ko'p 20-22 yoshda (31, 4 foiz), va 23 - 26 yoshda (40, 4 foiz) yoshda uchraydi. Spirtli ichimliklarni birinchi marta ichish, bunga bog'lanib qolish 13 — 14 yoshdan, ba'zi hollarda 7-8 yoshdan boshlanadi.

Spirtli ichimliklar ichadigan ayollardan keyinchalik o'lik, chala, jismoniy va psixik kamchiliklari bor bola tug'iladi.

Ba'zan aqli past, turli kamchiliklarga ega, ortiqcha barmoqlari bor, yuragi nuqsonli bolalar ham tug'ilishi mumkin. SHuningdek, psixoz, nevroz, tutqanoq kasalliklari ham alkogolizm bilan bog'liq. Spirtli ichimliklarni ko'p ichish tufayli nafas a'zolari kasalliklari, ko'pincha sil kasalligi kelib chiqadi.

Qon bosimi, yurak ishmiyasi, miokard infarkti kasalliklarining 62 foizi alkogolizm tufayli kelib chiqadi. Alkogolni uzoq tizimli ichish tufayli jigar kasallanadi, jigar tserrozi kelib chiqadi. Bu kasalliklarning 60 foizi o'lim bilan tugaydi. Alkogoliklarda ko'pincha qizilo'ngach raki, yoki og'iz bo'shlig'i raki vujudga keladi.

Alkogoliklarning 90 foizida oshqozon kasalliklardan gastrit uchraydi. Alkogolni ko'p ichish turli xuquqbuzarlikka sabab bo'ladi.

Alkogoliklarning o'rtacha umri ichmaydigan kishilarga qaraganda 10-15 yil kam. Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ma'lumotiga muvofiq ichkilikbozlikdan har yili 1,5 million odam o'ladi. Alkogoliklar o'z kasbini yo'qotadi, boshqa ish qidiradi. Ichkilikbozlik bilan oilani barbod qiluvchi asosiy omil hisoblanadi.

Alkogoldan zaharlanishning uchta darajasi bo'ladi.

Birinchi darajada qo'zg'alish hosil bo'ladi, eyforiya, tetiklik, qo'rqish, harakat aktivligini tormozlanishi vujudga keladi. Biroz qizarish, ba'zi hollarda teri qatlamini oqarishi, pul'sni tezlashishi, ishtahani yaxshilanishi va ortishi kuzatiladi, Odamda sohta tetiklik, saxiylik, ko'p narsalarni va'da qilish, ko'p gapiradigan bo'lib qoladi, distantsiya va taktil sezgirligini yo'qotadi.

Ikkinchi darajada mastlik markaziy nerv tizimining oliy bo'limlarining tormozlanishi bilan harakterlanadi.

Bunda umumiy zaiflik, fikrlash tempini pasayishi yurishni sekinlashuvi, nutqni buzilishi kuzatiladi. Muvozanati buziladi. O'z xulqini nazorat qilish buziladi.

Uchinchi darajadagi mastlik- bu ongni chuqur buzilishi hisoblanib, odam hushidan ketadi. Komada avval teri qizaradi, so'ng ko'karib ketadi. Qorachiq keskin torayadi, tana harorati pasayadi, nafas olish sekinlashadi. Pul's tez-tez, bo'sh ura boshlaydi.

Muskul tonusi pasayadi, baъzan tutqanoq tutadi, siydik ajralish ixtiyorsiz bo'ladi.

Bu stadiyada ko'pchilik ichki a'zolar va qon aylanish buziladi. Kam qonlik rivojlanadi, modda almashinuv buziladi.

Og'ir mastlikdan so'ng odam hech narsani eslamaydi, ta'sirchan bo'lib, qoladi, kam xarakat qiladi. Uyqu buziladi, bunda alkogol organizmda 8-20 sutkagacha saqlanib qoladi.

Alkogolizmga qarshi kurash.

Bizning eramizdan avval 1220 yilda Xitoy imperatori Vu Veng mast odamni otilishga hukm etilishi haqida qonun qabul qilgan.

Birlashgan Arab davlatida, Emiratlarda alkogolik ichkiliklarni ichish butunlay taqiqlangan. Spirtli ichimlik ichgan musulmon 40 darra urilgan. Musulmon bo'lmaganlarga 750 funsterling jarima solingan.

Pyotr 1 mast odamlarni tayoq bilan urdirib, o'raga tushirgan. Ichkilikbozlik bilan qamalgan odamning bo'yniga (6 kg 800g) medal osib qo'yilgan. Bu medalga «pianistaligi uchun» deb yozib qo'yilgan.

1985 yilda O'zbekisgon Respublikasining Prezidiumi «Ichkilikbozlik va alkogolizmga qarshi kurashish va spirtli ichimliklarni uyda tayyorlashni oldini olish haqida» farmon qabul qilgandi. Bu farmonda jamoat joylarda spirtli ichimliklarni ichish ma'n etilgan.

Voyaga yetmagan bolalarni ichkilikka o'rgatgan odamga yirik miqdorda jarima yoki 5 yil ozodaliqdan mahrum etish ko'zda tutilgan.

Mashhur sayyoh Xrestofo Kolumb 15 asrda Amerikaga Guanana oroliga kelganda, orolda yashovchilar Kolumbga va uning dengiz sayohatchilariga sovg'alar qatorida quritilgan o'simlik barglarini ham taqdim qiladilar. Ular bu o'simlikni «Petum» deb atashar edilar. Maxalliy halqni bu o'simlikni tutatib chekish, chaynashini, shuningdek yutishlarini ko'radilar.

Tamaki bargining naycha qilib o'ralganini ular «tabako» va «sigaro» deb nomlar edilar. Qurilgan tamaki naycha qilib o'rab chekilganda, dastlab uni shifobaxsh modda, tutuni turli kasalliklarni daf etadi, kishini tetiklashtiradi tinchlantiradi, deb o'ylagan edilar.

Kolumbning dengiz sayohatchilari 1493 yilning 25 martida "Ispaniyaga qaytganda tamakidan olib keladilar shuning natijasida chekish odati asta-sekin Ovroqo mamlakatlariga tarqala boshladi. Keyinchalik Amerikada bo'lgan chet elliklarni Angliyaga qaytishi bilan tamaki o'simligi urug'ini ekish va uni ko'paytirish oqibatida tamaki ko'p mamlakatlarga tarqaladi.

XV asrining o'rtalarida tamaki Frantsiyaga tarqaladi. Bunga Frantsiyaning Partugaliyadagi elchisiga 1560 yilda sababchi bo'lgan Jak Niko Frantsiya shoxi Yekaterina Msdiga va uning o'g'illaridan bittasiga bosh og'rig'ini qoldirish uchun tamaki pilyulasini tavsiya etgan. Tamakidagi nikotin moddasi Niko nomi bilan atalgan. Frantsiyada tamakini hidlash keng ravishda avj olib ketadi.

XV asrning oxirida tamaki chekish Ispaniya, Angliya, Gollandiya, Portugaliya va boshqa Ovroqo mamlakatlariga tarqaladi. Rossiyaga tamaki 1585 yilda Ivan Grozniy davrida savdagorlar tomonidan keltirilgan.

Chekuvchilarda asta-sekin nikotin sindromi shakllanib boradi, boshqacha aytganda organizmda nikotinni qabul qilishga bog'lanib qolish vujudga keladi. Bu uchta stadiyada rivojlanadi:

1. Birinchi stadiya – bu psixik moslashish bunda odam chekkisi kelaveradi va borgan sari ko'proq papiros chekadi. Bu stadiya 1-5 yil davom etadi.

2. Ikkinchi stadiya – somatik belgilar namoyon bo'la boshlaydi, chekuvchida bronxit kasalini hosil bo'lishi, oshqozon, yurakda va boshqa a'zolarida og'riq noqulay holatlar ro'y beradi. Nerv sistemasida o'zgarshi sodir bo'ladi. Chekuvchida ta'sirchanlik, bosh og'rish holatlar sodir bo'ladi. Bu stadiya 5-15 yil davom etadi.

3. Uchinchi stadiya – chekish avtomatik bo'lib qoladi. Doimiy bosh og'rig'i, xotirani susaytiradi, juda ta'sirchan bo'lib qolishi, doimiy yo'tal paydo bo'ladi.

Nikotinning 0,1 grami odamni o'ldiradi. Bu doza 20 dona papirosda saqlanadi. Agarda chekuvchi har kuni 20 dona papiros cheksa 30 yil mobaynida 200 ming dona papiros chekadi, bu 160 kg tamaki degani. Bunday miqordagi papiros tarkibida 800 g nikotin bo'ladi.

Tamaki chekishga qarshi. Tamaki chekishni oldini olishda quyidagi tadbirlar va targ'ibot va tashviqot ishlarni olib borishni lozim deb topamiz:

1. Sigareta qutisi chekishning zarari xaqida reklamalar yozish.
2. Jamoat joylarida chekishni man etish
3. Tarkibida zaharli moddalar kamroq bo'lgan tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarish.
4. Tamaki mahsulotlarini narxini yanada oshirish
5. Tamaki mahsulotlarining reklamasini qisqartirish.

6. Tamaki mahsulotlarini odamlar ko'p to'plangan, jamoat joylarida sotmaslik
7. Bolalarga tamaki mahsulotlarini sotmaslik
8. Ko'chalarda, jamoat joylarda tamaki mahsulotlarini donalab sotmaslik
9. CHet el tamaki mahsulotlarini kamroq sotish
10. Bolalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish
11. Sigareta chekmaydigan o'smirlarni maqtash, rag'batlantirish
12. Kattalarni namuna bo'lishi
13. Kinofilmlar, videofilmlar, spektakllarda aktyorlarni papiros chekmasdan o'z vazifasini bajarishga undash.