

ATROF-MUHIT GIGIYENASI VA EKOLOGIK OMILLARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Abdurahmonova Mohinabonu Jahongir qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi

mohina10122004@gmail.com

Sohibjonova Gullola

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi

Azimova Mayram Kurbanovna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti dotsenti

mayram.azimova@mail.ru

Annotatsiya:

Mazkur maqolada atrof-muhit gigiyenasining nazariy asoslari hamda uning inson salomatligini muhofaza qilishdagi o'rni keng yoritilgan. Ekologik omillar — atmosfera havosining ifloslanishi, ichimlik suvi sifati, tuproq tarkibidagi zararli moddalar, sanoat chiqindilari, shovqin va radiatsiya kabi omillarning inson organizmiga ta'siri tahlil qilingan. Ushbu omillarning nafas olish, yurak-qon tomir, asab va immun tizimlariga salbiy ta'siri ilmiy manbalar asosida izohlangan. Shuningdek, ekologik xavfsizlikni ta'minlash, sanitariya-gigiyena me'yorlariga rioya qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali kasalliklarning oldini olish masalalari ko'rib chiqilgan. Maqolada sog'lom muhitni yaratish jamiyat taraqqiyotining muhim sharti ekanligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: atrof-muhit gigiyenasi, ekologik omillar, inson salomatligi, atmosfera havosi, suv sifati, tuproq ifloslanishi, radiatsiya, shovqin, sanitariya, ekologik xavfsizlik.

Аннотация:

В статье подробно рассматриваются теоретические основы гигиены окружающей среды и её значение в сохранении здоровья населения. Проанализировано влияние экологических факторов — загрязнения атмосферного воздуха, качества питьевой

воды, состояния почвы, промышленных отходов, шума и радиации — на организм человека. Освещено их воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную и иммунную системы. Особое внимание уделено вопросам профилактики заболеваний, соблюдению санитарно-гигиенических норм и формированию здорового образа жизни. Подчеркивается важность обеспечения экологической безопасности как одного из ключевых факторов устойчивого развития общества.

Ключевые слова: гигиена окружающей среды, экологические факторы, здоровье человека, загрязнение воздуха, качество питьевой воды, загрязнение почвы, радиация, шум, санитарные нормы, экологическая безопасность

Abstract:

This article comprehensively examines the theoretical foundations of environmental hygiene and its crucial role in protecting public health. It analyzes the impact of ecological factors such as air pollution, drinking water quality, soil contamination, industrial waste, noise, and radiation on the human body. Particular attention is given to their effects on the respiratory, cardiovascular, nervous, and immune systems. The paper also discusses preventive measures, compliance with sanitary and hygienic standards, and the promotion of a healthy lifestyle as essential strategies for disease prevention. Ensuring environmental safety is emphasized as a key condition for sustainable social development.

Keywords: environmental hygiene, ecological factors, human health, air pollution, drinking water quality, soil contamination, radiation, noise pollution, sanitary standards, environmental safety.

Kirish

Hozirgi davrda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi global ahamiyat kasb etmoqda. Fan-texnika taraqqiyoti, sanoatlashtirish, urbanizatsiya va transport vositalarining ko'payishi natijasida atrof-muhitga tushayotgan zararli moddalarning miqdori ortib bormoqda. Bu esa ekologik muvozanatning buzilishiga hamda aholi salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, atrof-muhit gigiyenasi

insonni o‘rab turgan muhit omillarining sog‘liqqa ta‘sirini o‘rganadigan muhim ilmiy yo‘nalish sifatida alohida ahamiyatga ega.

Atrof-muhit gigiyenasi havo, suv, tuproq, iqlim, shovqin, radiatsiya va kimyoviy omillarning inson organizmiga ta‘sirini tahlil qiladi hamda ularning zararli oqibatlarini kamaytirish choralarini ishlab chiqadi. Ekologik omillar ta‘sirida nafas olish, yurak-qon tomir, asab va immun tizimlarida turli patologik o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Ayniqsa, sanoat hududlarida yashovchi aholi o‘rtasida surunkali kasalliklarning ko‘payishi ekologik muammolar bilan bevosita bog‘liqdir.

Shu sababli ekologik xavfsizlikni ta‘minlash, sanitariya-gigiyena me‘yorlariga rioya qilish va aholining ekologik madaniyatini oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Sog‘lom atrof-muhit – sog‘lom jamiyat va barqaror taraqqiyotning muhim omilidir.

Asosiy qism

1. Atmosfera havosi gigiyenasi

Atmosfera havosi inson hayoti uchun eng zarur omillardan biridir. Inson bir sutkada o‘rtacha 15–20 ming litr havo iste‘mol qiladi. Shuning uchun havoning sifati salomatlikka bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Sanoat korxonalari, issiqlik elektr stansiyalari, avtomobil transporti va maishiy chiqindilar natijasida havoga zararli gazlar va chang zarralari ajraladi. Uglerod oksidi, azot oksidlari, oltingugurt dioksidi va og‘ir metall birikmalari nafas yo‘llari kasalliklari, bronxit, astma hamda yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga sabab bo‘lishi mumkin.

Atmosfera havosining ifloslanishi ayniqsa yirik shaharlarda dolzarb muammo hisoblanadi. Yashil hududlarni kengaytirish, ekologik toza transport vositalaridan foydalanish va sanoat chiqindilarini filtrlash tizimlarini takomillashtirish havoni muhofaza qilishning muhim choralari hisoblanadi.

2. Suv gigiyenasi va ichimlik suvi sifati

Suv — hayot manbai. Inson organizmining 60–70 foizi suvdan iborat. Ichimlik suvi gigiyenik talablarga javob bermasa, turli yuqumli va parazitar kasalliklar kelib chiqishi

mumkin. Ifloslangan suv orqali ich terlama, dizenteriya, gepatit A kabi kasalliklar tarqaladi.

Suv tarkibida ortiqcha miqdordagi nitratlar, og‘ir metallar yoki kimyoviy moddalar bo‘lishi organizmda zaharlanish va surunkali kasalliklarni yuzaga keltiradi. Shu bois suvni tozalash, dezinfeksiya qilish va sifat nazoratini kuchaytirish muhim gigiyenik talab hisoblanadi.

3. Tuproq gigiyenasi va oziq-ovqat xavfsizligi

Tuproq atrof-muhitning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, u orqali o‘simliklar oziqlanadi va oziq-ovqat zanjiri shakllanadi. Tuproqning sanoat chiqindilari, pestitsidlar, mineral o‘g‘itlar va maishiy chiqindilar bilan ifloslanishi qishloq xo‘jaligi mahsulotlari sifatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Og‘ir metallar tuzlari (qo‘rg‘oshin, simob, kadmiy) inson organizmida to‘planib, asab tizimi, buyrak va jigar faoliyatini izdan chiqarishi mumkin. Shuning uchun ekologik toza mahsulot yetishtirish va tuproq holatini doimiy nazorat qilish muhim ahamiyatga ega.

4. Shovqin va vibratsiya ta‘siri

Zamonaviy shaharlarda shovqin darajasi me‘yoridan oshib ketishi kuzatilmoqda. Transport vositalari, qurilish ishlari va sanoat korxonalari doimiy shovqin manbai hisoblanadi. Yuqori darajadagi shovqin asab tizimiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, charchoq, uyqusizlik, stress va eshitish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Shovqinni kamaytirish uchun shaharsozlikda gigiyenik me‘yorlarga rioya qilish, yashil hududlarni ko‘paytirish va maxsus himoya vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi.

5. Radiatsiya va kimyoviy omillar

Radiatsiya tabiiy va sun‘iy manbalardan tarqaladi. Uning yuqori dozasi hujayralar tuzilishiga zarar yetkazib, onkologik kasalliklar xavfini oshiradi. Shuningdek, sanoat va qishloq xo‘jaligida qo‘llaniladigan kimyoviy moddalar ham inson salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Radiatsion va kimyoviy xavfsizlikni ta'minlash, ishlab chiqarishda gigiyena me'yorlariga amal qilish hamda aholining ekologik savodxonligini oshirish salomatlikni saqlashning muhim omillaridan biridir.

Atrof-muhit gigiyenasi ekologik omillarning inson organizmiga ta'sirini chuqur o'rganib, sog'lom va xavfsiz muhit yaratishga xizmat qiladi. Ekologik muammolarni hal etish faqat davlat siyosati bilan emas, balki har bir insonning ongli munosabati va mas'uliyati bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Atrof-muhit gigiyenasini yaxshilash va ekologik omillarning inson salomatligiga salbiy ta'sirini kamaytirish maqsadida quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

1. Atmosfera havosini muhofaza qilish

Sanoat korxonalarida zamonaviy filtr va tozalash qurilmalaridan foydalanishni kuchaytirish.

Ekologik toza transport vositalarini (elektr transport, jamoat transporti) keng joriy etish.

Yashil hududlar, bog' va daraxtzorlarni ko'paytirish.

Aholini havoning ifloslanishi haqida muntazam xabardor qilib borish.

2. Ichimlik suvi xavfsizligini ta'minlash

Suvni markazlashgan holda tozalash va dezinfeksiya qilish tizimlarini takomillashtirish.

Ichimlik suvining sifatini doimiy laboratoriya nazoratidan o'tkazish.

Aholi o'rtasida suvni qaynatib iste'mol qilish va suv gigiyenasiga rioya qilish bo'yicha targ'ibot ishlarini olib borish.

3. Tuproq va oziq-ovqat xavfsizligi

Qishloq xo'jaligida kimyoviy o'g'it va pestitsidlardan me'yor asosida foydalanish.

Ekologik toza mahsulot yetishtirishni rag'batlantirish.

Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash va realizatsiya qilishda sanitariya talablariga qat'iy rioya etish.

4. Shovqin va radiatsiyadan himoyalani

Ishlab chiqarish korxonalarida shovqinni kamaytiruvchi texnologiyalarni qo'llash.

Radiatsion nazoratni kuchaytirish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish.

Aholini zararli omillardan himoyalani

5. Ekologik madaniyatni oshirish

Ta'lim muassasalarida ekologik tarbiya va gigiyena darslarini kuchaytirish.

Ommaviy axborot vositalari orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish.

Har bir fuqaroning atrof-muhitni asrashga mas'uliyat bilan yondashishini shakllantirish.

Xulosa sifatida

Atrof-muhit gigiyenasini ta'minlash davlat, jamiyat va har bir shaxsning hamkorligini talab qiladi. Ekologik xavfsizlikni mustahkamlash orqali aholining sog'lig'ini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog'lom kelajakni ta'minlash mumkin.