

NAFAS OLISH ORGANLARIGA TAMAKI MAHSULOTLARINING TA'SIRI

Xaydaraliyeva Nozima

Abu Ali ibn Sino nomidagi ixtisoslashtirilgan maktab

nozimahaydaraliyeva@gmail.com

***Annotatsiya:** tamaki tutuni tarkibida nikotin, is gazi, sinil sianid kislota, benzopiren, qurum kabi organizm uchun zararli uch mingdan ortiq zaharli moddalar bor. Chekishda bu moddalar og'iz bo'shlig'i, nafas yo'llari va o'pka alveolalari shilliq pardasiga o'tib, ularni yallig'lantiradi.*

Tamaki tarkibidagi moddalar saraton kasalligini paydo qilishi aniqlangan. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga qaraganda, har yili Yer yuzi aholisining 2.5 millionga yaqini chekish tufayli hayotdan ko'z yumadi.

***Kalit so'zlar:** Bronx, o'pka, nikotin, neyrotropik, kotinin, dofaminenergik neyronlar, xolinergik, nikotin retseptorlar, neyroadaptatsiya.*

Nafas olish hayot uchun kerak asosiy jarayon bo'lib unda tirik organizm bilan tashqi muhit o'rtasida gaz almashinuv ro'y beradi. Bu jarayonda organizm tashqi muhitdan oksidlanish jarayoni uchun kerak bo'lgan kislorodni qabul qiladi va tashqariga oksidlanish natijasida hosil bo'lgan karbonat anhidridni chiqaradi. Nafas olish a'zolari ikkiga bo'linadi: yuqori va pastki nafas olish a'zolari. Yuqori nafas olish a'zolariga burun bo'shlig'i va halqum; pastki nafas a'zolariga esa hiqildoq, kekirdak, bronxlar va o'pka kiradi. Nafas a'zolari nayi tashqi tomondan suyak va tog'aylar bilan himoyalangani uchun doimo ochiq turadi.

Burun bo'shlig'i old tomondan burun teshiklari vositasida yuzga orqa tomondan xoanalar orqali halqumning burun qismiga ochiladi. Burun bo'shlig'ini burun to'sig'i ikki teng bo'lmagan bo'lakka ajratib turadi. Burun to'sig'ining oldingi qismi parda va tog'ay, orqa qismi esa suyakdan iborat. **Hiqildoq** murakkab tuzilgan a'zo bo'lib, nafas olishda pastki nafas yo'llarini himoya qilishda va tovush hosil qilishda ishtirok etadi. Katta yoshdagi odamlarda hiqildoqning yuqori chegarasi IV, pastkisi esa VI-VII bo'yin umurtqalari o'rtasida joylashgan hiqildoqning qattiq asosini juft(cho'michsmon, shoxchali, ponasimon) va toq(qalqonsimon, uzuksimon, hiqildoqusti) tog'aylari, shuningdek ular o'rtasidagi bo'g'imlar hosil qiladi. **Kekirdak** havo o'tkazuvchi naysimon a'zo. U VI bo'yin umurtqasi sohasida boshlanib, V ko'krak umurtqasi sohasida kekirdak ayrisini hosil qilib ikkita bosh bronxga bo'linadi. Bosh **bronxlar** kekirdakdan V ko'krak umurtqasining yuqori chekkasidan boshlanib, o'pka darvozasi tomon yo'naladi. O'ng bosh bronx qisqa va keng, vertikal yo'nalgan bo'lib,

kekirdakning bevosita davomidir. Shuning uchun o'ng bosh bronxga yot tanalar chapiga qaraganda ko'proq tushadi. **O'pkalar** noto'g'ri konus shaklida. O'ng va chap o'pka ko'krak bo'shlig'ining o'ng va chap yarmida joylashib, plevra bilan o'ralgan. Ular o'zaro ko'ks oralig'ida joylashgan a'zolardan ajralgan. O'pka past tomondan diafragma, old, yon va orqa tomondan ko'krak qafasi devoriga tegib turadi. Diafragmaning o'ng gumbazi yuqoriroq turgani uchun o'ng o'pka chapiga nisbatan qisqa va keng, yurak ko'krak bo'shlig'ining chap tomonida turgani uchun chap o'pka ingichka va uzun bo'ladi. Har bir o'pkaning ko'ks oralig'i yuzasida o'pka darvozasi bor. Undan o'pkaga bosh bronx, o'pka arteriyasi nervlar kiradi va o'pka venasi, limfa tomirlari chiqadi. Ularning hammasi o'pka ildizini hosil qiladi. O'ng o'pka darvozasi chapiga nisbatan qisqa va keng, unda bosh bronx boshqa hosilalarga nisbatan yuqori joylashadi.

Endi tamaki mahsulotlariga to'xtaladigan bo'lsak, tamaki mahsulotlarida zararli 30 ga yaqin moddalar bo'lib, eng zararlisi izokrenoid guruhga mansub **nikotin** hisoblanadi. U **neyrotropik** zahar bo'lib, ko'p miqdorda iste'mol qilinsa o'limga olib kealdi. Undan tashqari benzpirin, dibenzpirin, karbonat angidrid va is gazi tamakining zaharlilik xususiyatini yanada oshiradi. Sigaret tutuni orqali o'pkaga gulsimon tomchilar ko'rinishida nafas yo'llari va alveolalarga tushadi. 8 soniya ichida miyaga yetib boradi. 20-30 daqiqadan keyin uning miyadagi konsentratsiyasi pasayadi, chunki tana bo'ylab tarqaladi. So'lak bilan oshqozonga tushgan nikotinning so'rilishi qiyin. Ichakda yaxshiroq so'riladi, lekin birlamchi metabolizmning balandligi tufayli jigardagi nikotinning 30%i biofaol. Nikotinning 80-90%i jigar, o'pka, buyurak orqali o'rtacha 2 soat ichida chiqarib yuboriladi. Kotinidan boshqa nikotin metabolitlarini buyurak tashqariga chiqaradi. **Kotin** chiqib ketishi uchun 20 soat vaqt kerak bo'lgani uchun inson tamaki chekkanini aniqlash mumkin. Nikotin markaziy nerv sistemasining va **xolinergik va nikotin retseptorlari** bilan bog'lanish hosil qiladi. Buyurak usti bezining mag'iz qismi, nerv-muskul sinapslari va vegetativ gangliylarga ta'sir qilganligi uchun odam unga o'rganib qoladi va voz kecholmaydi. Bosh miyaning ko'proq gipotalamus, gippokam, talamus, o'rta miya, miya stvoli, po'stloq qavati va qadoq tana qismlaridagi dofaminenergik neyronlarga ta'sir qiladi. **Dofaminenergik neyronlar** faollashuvi va **neyroadaptatsiyasi** kayf hissini keltirib chiqaradi. Nerv systemsining boshqa qismlariga 2 bosqichda ta'sir qiladi. Avvaliga faollashuv so'ng, kuchsizlanish.

Nikotindan zaharlanish. O'tkir zaharlanish kattalarda bolalardan ko'ra kamroq uchraydi. Va faqatgina oziq sifatida iste'mol qilinsa xavfli. Zaharlanishning yana bir sababi teri orqali so'rilish(nikotinli plastir, pistidsid). Bunda odaming ko'ngli aynib qayt qiladi, qorni og'riydi, yurak urishi tezlashadi, qon bosim ko'tariladi, tomir tortishadi, lohas bo'ladi, eng yomon holatlarda komaga tushadi. Surunkali bronxit,

zotiljam, emfizima kasalliklar kelib chiqadi. Chekish ko‘pincha og‘iz bo‘shlig‘i, tomoq, bronx va o‘pkada xavfli o‘smalar paydo qiladi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki, tamaki chekish kishi sog‘ligiga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Tamakining vatani Janubiy Amerika bo‘lib, uni ispanlar XIV asrda Yevropaga olib kelishgan. Dastavval tamakini hidlash yoki chaynash urf bo‘lgan. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaharlaydi. Shuning uchun ham chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo‘lishi zararlidir. Tarkibida yonish mahsuloti bo‘lgan tutun nafas olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi (kislorod tashuvchi gemoglobin o‘zining kislorodni biriktirib olish vazifasini yo‘qotadi). Uzoq vaqt surunkasiga chekkanlarda tez qarish holatlari kuzatiladi. Nikotin, ayniqsa, homiladorlar uchun zararli, chunki bola zaif va kasalmand bo‘lib tug‘iladi. Emizikli ayollarning chekishi ham bola sog‘lig‘iga xavfli ta‘sir ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘.O.Haydarov. Sh.X.Ermatov. “Ichki kasalliklar” Toshkent 2002
2. A. G‘. Ahmedov. G.X.Ziyamutdinova. “Anatomiya, fiziologiya va patalogiya”. Toshkent 2016
3. S.T.Tursunov, T.S. Nodirov “Sog‘lom turmush tarzi”. Toshkent 2006
4. Nuritdinov E. “Odam fiziologiyasi” Toshkent 2005
5. Sattarov T.A. Abdullayev Sh.V. ”Mechianism of action of bologically active substances” Toshkent 2019
6. Kurbanov P.Sh “ Are biologically active supplements useful or harmful?” Toshkent 2023
7. Kleyav H. Va boshqalar “Encyclopedia of Diatery Supplements” London 2010