

**YOSHLAR ORASIDA SEMIZLIK, SIGARET CHEKISH, ALKOGOL VA
NARKOTIKLARNI ISTE'MOL QILISH, VA BU HOLATLARNING SOG'LIQQA
TA'SIRI.**

Anorov Sirojiddin

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo'nalishi talabasi

Anatatsiya: *Bugungi kunda yoshlar orasida sog'lom turmush tarzidan chekinish holatlari — semizlik, sigaret chekish, alkogol va narkotik moddalardan foydalanish keng tarqalmoqda. Ushbu zararli odatlar yosh organizmning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, yurak-qon tomir, nafas olish, asab va ovqat hazm qilish tizimlarining erta buzilishiga olib kelmoqda. Ushbu maqolada yoshlar orasidagi salbiy odatlarning sabablari, ularning sog'liqqa ta'siri va bu holatlarning oldini olish bo'yicha samarali choralar tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: Semizlik, sigaret, alkogol, narkotik, yoshlar salomatligi, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, zararli odatlar.

Yosh avlod har bir jamiyatning kelajagini belgilovchi eng muhim omillardandir. Ammo oxirgi yillarda yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar soni ortib bormoqda. Xususan, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, semirish, tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish, alkogolli ichimliklarga qiziqish va narkotik moddalarga ruju qo'yish keng tarqalgan muammolardandir. Bu kabi omillar yosh organizmda jiddiy surunkali kasalliklarning erta rivojlanishiga sabab bo'lmoqda.

Zamonaviy axborot oqimlari, ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ta'siri, psixologik bosimlar va oilaviy muammolar yoshlarni noto'g'ri tanlov qilishga undashi mumkin. Ayniqsa, semizlik va zararli moddalarni iste'mol qilish kabi holatlar faqat jismoniy emas, balki psixik salomatlikni ham izdan chiqaradi. Shuning uchun bu muammolarning ildizini aniqlab, ularning oldini olish strategiyalarini ishlab chiqish tibbiyot va jamiyat oldida turgan dolzarb vazifadir.

Bugungi kunda yoshlar orasida sog'lom turmush tarzidan chekinish holatlari — semizlik, sigaret chekish, alkogol va narkotik moddalardan foydalanish keng tarqalmoqda. Ushbu zararli odatlar yosh organizmning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, yurak-qon tomir, nafas olish, asab va ovqat hazm qilish tizimlarining erta buzilishiga olib kelmoqda. Ushbu maqolada yoshlar orasidagi salbiy odatlarning sabablari, ularning sog'liqqa ta'siri va bu holatlarning oldini olish bo'yicha samarali choralar tahlil qilinadi.

Yosh avlod har bir jamiyatning kelajagini belgilovchi eng muhim omillardandir. Ammo oxirgi yillarda yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar soni ortib bormoqda. Xususan, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlarga

berilish, ayniqsa semizlik, tamaki mahsulotlarini, alkogol va narkotik vositalarni iste'mol qilish holatlari tobora kengayib bormoqda. Bu omillar sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diradi va yosh organizmning to'laqonli rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Yoshlar orasida semizlikning ko'payishi bir necha omillar bilan bog'liq. Asosan, kaloriya miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarining haddan tashqari iste'moli, harakatsiz turmush tarzi, kompyuter va smartfonlardan uzoq vaqt foydalanish, shuningdek, psixologik stresslar bu jarayonni tezlashtiradi. Semizlik yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, gormonal disbalanslar, jismoniy faollikning pasayishi va ijtimoiy izolyatsiyaga sabab bo'ladi.

Sigaret chekish esa yoshlar orasida nafaqat keng tarqalgan, balki turli sog'liq muammolariga olib keluvchi omillardan biridir. Nikotin va tamaki tutunidagi zaharli moddalar o'pka, yurak, qon-tomir va asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chekuvchi yoshlarda o'pka saratoni, surunkali bronxit va yurak yetishmovchiligi kabi kasalliklar xavfi ortadi. Bundan tashqari, passiv chekish — ya'ni atrofdagi chekuvchilarning tutunidan nafas olish ham salomatlik uchun katta xavf tug'diradi.

Alkogol iste'moli ham yoshlar salomatligiga kuchli zarba bo'lib, markaziy asab tizimiga, jigar, yurak, me'da va buyraklarga jiddiy zarar yetkazadi. Yengil ko'rinadigan ichimliklar — pivo yoki kokteyllardan boshlab, kuchli spirtli ichimliklarga qadar bo'lgan iste'mol darajasi turli sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Alkogolni muntazam iste'mol qilish ruhiy tushkunlik, agressiv xatti-harakatlar, o'qish va ishlashdagi qobiliyatning pasayishi bilan kechadi.

Narkotik moddalarga berilish esa eng xavfli illatlardan biridir. Bu moddalarning iste'moli nafaqat sog'liqni, balki butun hayotni izdan chiqaradi. Narkotiklar nafas olishni susaytiradi, yurak urishini buzadi, asab tizimini falaj qiladi va ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, ularni iste'mol qilgan shaxs jamiyatdan yiroqlashadi, ijtimoiy jihatdan befoyda holatga keladi va ko'pincha jinoyatga qo'l uradi.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun ko'p tomonlama yondashuv talab etiladi. Eng avvalo, oila va maktab muhitida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlar bilan samarali muloqot o'rnatish, psixologik yordam ko'rsatish zarur. Shuningdek, davlat darajasida yoshlar salomatligini saqlashga qaratilgan profilaktik dasturlar, sport va madaniy tadbirlarni kengaytirish, zararli odatlarga qarshi kurashuvchi targ'ibot kampaniyalari muhim o'rin tutadi.

Yoshlar orasidagi semizlik, sigaret chekish, alkogol va narkotik moddalardan foydalanish salomatlikka jiddiy xavf tug'diradi. Ushbu holatlar yurak-qon tomir, nafas olish, asab va ovqat hazm qilish tizimlariga erta zarar yetkazadi, ruhiy muvozanatni izdan chiqaradi. Bu muammolarning ildiziga qarshi kurashish, ularning oldini olish va yoshlar ongida sog'lom hayot tamoyillarini shakllantirish jamiyat oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir. Aholi salomatligi, ayniqsa yosh avlod sog'lig'i — har bir davlatning eng katta boyligidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). "Global Status Report on Noncommunicable Diseases", 2020.
2. American Academy of Pediatrics. "Substance Use Screening, Brief Intervention, and Referral to Treatment for Pediatricians", Pediatrics Journal, 2016.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "Youth Risk Behavior Surveillance", 2022.
4. Uzbekistan Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. "Yoshlar salomatligini mustahkamlash dasturi", 2021.
5. Djalilova N., "Zamonaviy yoshlar orasidagi sog'lom turmush tarzi muammolari", Tibbiyot va Hayot, 2022.
6. WHO. "Tobacco and Youth: A Global Perspective", 2023.