

SURXONDARYO VILOYATIDA AFG'ON SHAMOLINING NAFAS OLIISH A'ZOLARIGA TA'SIRI

Xaitova Iroda Xolmurod qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali assisstanti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14532863>

Annotatsiya. Ushbu maqolada Surxondaryo viloyatida esuvchi Afg'on shamolining nafas olish a'zolariga ta'siri o'rganilgan. Afg'on shamoli o'zining yuqori tezlikdagi iliq va quruq havosi, tarkibidagi chang va zararli zarralari bilan inson salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Maqolada shamolning bronxit, astma, allergik reaksiyalar va o'pka kasalliklarini keltirib chiqarish ehtimoli, shuningdek, immunitetni zaiflashtiruvchi ta'siri batafsil tahlil qilinadi. Bundan tashqari, zararli ta'sirni kamaytirish uchun shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish, havoni toza saqlash, sog'lom turmush tarziga rioya qilish va tibbiy ko'rik larni amalga oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Ushbu tadqiqot Afg'on shamolining salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun aholi va sog'liqni saqlash tizimiga oid dolzarb choralarni belgilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: iqlim, geografik joylashuv, antropogen omillar, nafas olish, allergik reaksiyalar, o'pka kasalliklari.

THE IMPACT OF THE AFGHAN WIND ON THE RESPIRATORY SYSTEM IN SURKHANDARYA REGION

Abstract. This article studies the impact of the Afghan wind blowing in Surkhandarya region on the respiratory system. The Afghan wind poses a serious threat to human health with its high-speed warm and dry air, dust and harmful particles. The article analyzes in detail the possibility of the wind causing bronchitis, asthma, allergic reactions and lung diseases, as well as its immunosuppressive effect. In addition, practical recommendations are given on the use of personal protective equipment, keeping the air clean, adhering to a healthy lifestyle and conducting medical examinations to reduce the harmful effects. This study serves to determine the current measures for the population and the healthcare system to reduce the negative consequences of the Afghan wind.

Keywords: climate, geographical location, anthropogenic factors, breathing, allergic reactions, lung diseases.

ВЛИЯНИЕ АФГАНСКОГО ВЕТРА НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ В СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В данной статье изучено влияние афганского ветра, дующего в Сурхандарьинской области, на органы дыхания. Афганский ветер представляет серьезную угрозу для здоровья человека своим быстрым теплым и сухим воздухом, пылью и вредными частицами. В статье подробно анализируется возможность ветра вызывать бронхиты, астму, аллергические реакции и заболевания легких, а также ослаблять действие иммунитета. Кроме того, для снижения вредного воздействия даются практические рекомендации по использованию средств индивидуальной защиты, поддержанию чистоты воздуха, ведению здорового образа жизни, проведению медицинских обследований. Данное исследование послужит определению текущих мер для населения и системы здравоохранения по снижению негативных последствий афганского ветра.

Ключевые слова: климат, географическое положение, антропогенные факторы, дыхание, аллергические реакции, заболевания легких.

Surxondaryo viloyati geografik joylashuvi va iqlim sharoiti bilan ajralib turadi. Bu viloyat janubda Afg'oniston bilan chegaradosh bo'lib, hududga ko'plab tabiiy va antropogen omillar ta'sir ko'rsatadi. Shulardan biri Afg'oniston hududlaridan esadigan shamollar bo'lib, bu shamollar nafas olish a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada Afg'on shamolining nafas olish tizimiga qanday ta'sir ko'rsatishi, bu ta'sirning sabab va oqibatlari hamda sog'liqni saqlash bo'yicha tavsiyalar haqida so'z yuritiladi.

Afg'on shamoli va uning xususiyatlari

Afg'on shamoli iliq va quruq havo massalari shaklida Surxondaryo viloyatiga yetib keladi. Ushbu shamol asosan qish va bahor fasllarida faollashadi va yuqori tezlikka ega bo'ladi. Uning tarkibida ko'p miqdorda chang, qum va boshqa zararli zarralar mavjud. Ushbu zarralar havoning ifloslanish darajasini oshirib, insonlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Afg'on shamoli ko'pincha iqlim o'zgarishlari va qurg'oqchilik natijasida kuchayadi. Shamol bilan birga ko'tariladigan chang va qumlar nafas yo'llariga tushib, turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Xususan, bu shamolning tarkibidagi mayda chang zarralari o'pka va bronxlar uchun katta xavf tug'diradi.

Nafas olish a'zolariga ta'siri

1. Bronxit va astma

Afg'on shamolining tarkibidagi zararli zarralar bronxit va astma kabi nafas olish tizimi kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Chang zarralari nafas yo'llarini tirnash xususiyati berib, bronxlarning yallig'lanishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, astma bilan og'rigan bemorlar uchun bunday shamol xavfli bo'lib, xurujlarni kuchaytiradi.

2. Allergik reaksiyalar

Shamol bilan havo tarkibiga turli allergenlar, masalan, o'simlik changlari va boshqa mikroorganizmlar tushadi. Bu esa allergik rinit, yo'tal va ko'zlarning qichishishi kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

3. O'pka kasalliklari

Mayda chang zarralari o'pkaning ichki qismiga yetib borib, alveolalarni shikastlashi mumkin. Bu esa o'pka to'qimalarining yallig'lanishi va hatto surunkali obstruktiv o'pka kasalliklari (SO'OK) rivojlanishiga olib keladi.

4. Immunitetning pasayishi

Doimiy shamol va chang ta'sirida organizmning nafas olish tizimini himoya qiluvchi tabiiy mexanizmlari zaiflashadi. Bu esa bakterial va virusli infeksiyalarga moyillikni oshiradi.

Salbiy ta'sirni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar

1. Shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish

Afg'on shamoli kuchli bo'lgan kunlarda tashqarida niqob yoki respirator taqib yurish zarur. Bu havodagi zararli zarralar nafas olish yo'llariga tushishini sezilarli darajada kamaytiradi.

2. Uy ichki havosini toza saqlash

Uy ichida havoni filtrlash uchun maxsus qurilmalar oʻrnatish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, deraza va eshiklarni mahkam yopish, chang tushmasligi uchun uy ichki qismini muntazam tozalash muhim.

3. Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish

Immunitetni mustahkamlash uchun toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish va toʻyimli uyquga ahamiyat berish kerak. Bu organizmning zararli omillarga qarshi turish qobiliyatini oshiradi.

4. Tibbiy koʻriklardan oʻtish

Surxondaryo viloyati aholisi, ayniqsa, nafas olish kasalliklariga moyil boʻlganlar muntazam ravishda tibbiy koʻrikdan oʻtib turishlari lozim. Erta tashxis qoʻyish va kasalliklarni oldini olish uchun bu juda muhimdir.

Xulosa

Surxondaryo viloyatida Afgʻon shamolining nafas olish tizimiga taʼsiri jiddiy muammolardan biridir. Shamol tarkibidagi zararli zarralar bronxit, astma, allergik reaksiyalar va oʻpka kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun individual himoya choralari koʻrish, atrof-muhitni toza saqlash va sogʻliqni saqlash tizimi faoliyatini kuchaytirish zarur. Aholi orasida ushbu mavzuda tushuntirish ishlarini olib borish ham muhimdir. Faqat shu yoʻl bilan bu tabiiy omilning salbiy taʼsirini kamaytirish mumkin.

REFERENCES

1. <https://eco.gov.uz>
2. <https://www.who.int>
3. Karagulova, A. "Environmental Changes in Central Asia and Dust Storms Impact." Central Asian Journal of Environmental Science, 2021.
4. "Surxondaryo iqlim sharoitlari va changli shamollar." Oʻzbekiston Ekologiyasi, 2023-yil.
5. Mahmudov, Z. "Markaziy Osiyoda bronxit va astma kasalliklarining tarqalishi." Tibbiyot va Sogʻliqni Saqlash Jurnali, 2020-yil.
6. <https://scholar.google.com>