



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

**Havo haroratining inson organizmiga ta’siri
Karimova S.B.**

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Inson hayotida havo muhitining ahamiyati katta hisoblanadi, chunki havo inson organizmida kechadigan fiziologik jarayonlarni me’yorda kechishini ta’minlaydi. Havo haroratining o’zgarishi inson organizmida turli xil kasalliklar kelib chiqishiga sabab bo’ladi. Ayniqsa, bugungi kunda global iqlim o’zgarishi tufayli keskin issiq va sovuq davrlar tez-tez uchraydi. Shu bois havo haroratining organizmga ta’sirini chuqur o’rganish dolzarbdir. Haroratning me’yoridan yuqori yoki past bo’lishi inson salomatligiga kuchli ta’sir ko’rsatadi. Havo haroratining sutkalik, yillik, o’zgarishiga jadal quyosh radiatsiyasi, joylarning relefi, harakati, dengiz sathidan balandligi, dengizlar yaqinligi, o’simliklar dunyosi ta’sir qiladi. Havo haroratining keskin pasayishi ham inson uchun xavflidir:

Sovuq urishi va gipotermiya: tana harorati 35°C dan pastlashganda hayotiy organlar faoliyati izdan chiqadi.

Immunitetning susayishi: shamollash, gripp va nafas yo’llari kasalliklari ko’payadi.

Yurak va qon tomirlar: sovuqda qon tomirlari torayadi, bu esa qon bosimining oshishiga olib keladi.

Havo haroratining ko’tarilishi inson tanasida bir qator fiziologik jarayonlarni o’zgartiradi: suvsizlanish, ko’p terlash natijasida suyuqlik va minerallar yo’qotiladi.

Issiq urishi: tana harorati 40°C dan oshib ketishi hushdan ketish va o’lim xavfini tug’diradi.

Yurak-qon tomir tizimi: qon bosimi o’zgaradi, yurak tez uradi, yurak xuruji ehtimoli ortadi.

Ruhiiy salomatlik: issiq paytda odam asabiylashadi, diqqat susayadi, uyqu buziladi.

Issiq ob-havo ayniqsa bolalar, qariyalar, homilador ayollar va surunkali kasalliklarga ega bemorlar uchun xavfli hisoblanadi.

Optimal harorat ($18\text{--}22^{\circ}\text{C}$) mehnat qobiliyatini saqlash, immunitetni mustahkamlash va ruhiy-emotsional barqarorlikni ta’minlashda katta ahamiyatga ega. Havo haroratining keskin o’zgarishi esa shaxslarda bosh og’rig’i, qon bosimining ko’tarilishi yoki tushishi, umumiy holsizlik kabi belgilarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois, inson sog’lig’ini saqlashda mikroiklimni me’yorlashtirish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish va yetarli miqdorda suyuqlik iste’mol qilish zarurdir.

Xulosa: havo harorati nafaqat insonning jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ta’sir etuvchi omil bo’lib, uning gigiyenik me’yorlarda bo’lishi sog’lom turmush tarzini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Tavsiyalar:

Issiq paytda ko’proq suv ichish, yengil kiyim kiyish va quyoshda uzoq yurmaslik.

Sovuqda issiq kiyim kiyish, vitaminlarga boy ovqatlar iste’mol qilish va uy ichida minimal 18°C haroratni saqlash.

Bolalar, qariyalar va kasalliklarga moyil insonlarga alohida e’tibor berish.