

TOG‘ VA TOG‘ OLDI HUDUDLARDA INSON SALOMATLIGIGA TA‘SIR ETUVCHI GEOGRAFIK OMILLAR

Qalandarova M.K.

*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti geografiya va uni
o‘qitish metodikasi kafedrasi dotsenti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada tog‘ va tog‘ oldi hududlarida aholi salomatligi va kasalliklarining tur va tarkibi masalalariga e‘tibor qaratilgan bo‘lib, aholi orasida tog‘ kasalligi gipoksiya, quyosh urishi, oftalmiya, endemik bo‘qoq kabi xastaliklarning birmuncha keng tarqalganligi, bundan tashqari endemik bo‘qoq bilan kasallanish holatlari yoritib berilgan. Tog‘li va tog‘ oldi hududlarni nozogeografik jihatdan tahlil etishda qanday jihatlarga e‘tibor berish to‘g‘risida olimlarning olib borgan tadqiqotlari o‘rganilib, muallifning takliflari ham keltirilib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Inson salomatligi, balandlik kasalligi, moslashuv, nozoiqlimiy sharoit, relef, tog‘ kasalligi, kislorod yetishmovchiligi, tog‘ vodiy hududlari, tog‘-kon sanoati, tibbiy geografik tahlil, tog‘ balandliklari, yetakchi omillar

Аннотация: В статье рассмотрены вопросы здоровья населения, виды и состав заболеваний в горных и предгорных регионах, а также объясняются распространенность среди населения, помимо эндемичных случаев зоба, таких заболеваний, как горная болезнь, гипоксия, солнечный удар, офтальмия, эндемический зоб. Изучены проведенные учеными исследования о том, на какие аспекты следует обратить внимание при нозогеографическом анализе горных и предгорных регионов, и представлены авторские предложения.

Ключевые слова: Здоровье человека, горная болезнь, адаптация, нозоклиматические условия, местность, горная болезнь, кислородная недостаточность, горно-долинные районы, горнодобывающая промышленность, медико-географический анализ, горы, ведущие факторы.

Abstract: The article discusses public health issues, types and composition of diseases in mountain and foothill regions, and also explains the prevalence among the population, in addition to endemic cases of goiter, of diseases such as mountain sickness, hypoxia, sunstroke, ophthalmia, and endemic goiter. The research conducted by scientists on what aspects should be paid attention to in the nosogeographical analysis of mountain and foothill regions is studied, and the author's proposals are presented.

Key words: Human health, mountain sickness, adaptation, non-climatic conditions, terrain, mountain sickness, oxygen deficiency, mountain-valley areas, mining industry, medical-geographical analysis, mountain heights, leading factors.

KIRISH. Balandlik zonalligi inson hayoti uchun va uning xo‘jalik faoliyati jarayonida doimiy ta‘sir ko‘rsatadigan o‘zgarimas omil hisoblanadi. Binobarin insonlar faqatgina unga moslashib mavjud salohiyat va imkoniyatlardan samarali foydalanishga erishiladi.

Tog'larda jamiyat va tabiatning o'zaro ta'sirini optimallashtirishni tadqiq etishga metodologik yondashuvlar to'g'risida so'z yuritganda, jamiyatning ikki turli, shu bilan birga dialektik ziddiyatli rolini hisobga olish muhim.

Har bir hududda aholi salomatligini belgilashda yetakchi ahamiyat kasb etuvchi tabiiy sharoitlar tarkibiga relef, iqlim, tuproq, yer osti va yer usti suvlari, o'simlik va hayvonot dunyosi singari omillar bilan baholansa, iqtisodiy jihatdan izohlashda esa ko'proq uning aholisi, aholi punktlari, sanoat va qishloq xo'jaligi, transport hamda tashqi iqtisodiy aloqalari ko'zda tutiladi. Ularning barchasi aholi salomatligining hududiy tomonlarini va uning geografik xususiyatlarini izohlab beradi. Shu o'rinda suv, havo va tuproqning yoki bizning fikrimizcha, nozoiqlimiy sharoitning inson salomatligiga ta'sirini alohida ta'kidlash joiz. Tekislikda va tog'da hayot sezilarli tarzda bir-biridan tafovutlanadi. Chunki tog'lar haqiqatan ham inson tanasiga ta'sir qiladi. O'z navbatida tog'larda yashovchi insonlar shahar aholisidan farq qiladi:

1) Ular sivilizatsiyaning minimal afzalliklariga ega va kamtarona sharoitda yashaydilar;

2) Salomatliklari yaxshi, chunki tog'larda toza havo va yashillik "yashil makon"i bor;

3) Tog'lilarning hayoti ular qattiq mehnat qilishlari bilan farq qiladi.

Tog'li hududlar aholisining qoni kislorodni yaxshiroq bog'laydi va ularning nafas olishi tekisliklar aholisiga qaraganda sezilarli darajada chuqurroqdir.

Natijada, har bir nafas bilan tog'li insonning tanasi havodan pasttekislikda yashovchi insonlar tanasiga qaraganda ko'proq kislorod chiqaradi. Mutaxassislar tamonidan tog'lilar aholisida o'pkadan kislorod qonga, yaqin atrofda yashovchi tekisliklar aholisiga qaraganda ko'proq miqdorda kirib borishi isbotlangan. Shunga qaramay, hatto bu balandlikka o'rganib qolgan tog'liklar ham surunkali tog' kasalligidan aziyat chekishi mumkinligi yaqqol ko'rinib turgan holdir.

Baland tog' mintaqalarida o'z nomi bilan "tog' kasalligi" deb ataluvchi kasallik keng tarqalgan bo'lib, u haqidagi dastlabki ma'lumotlar ispan sayyohi

Josef de Akosta tomonidan yozib qoldirilgan. U balandlik bilan bog'liq kasalliklar haqida juda ko'p va rang barang ma'lumotlar qoldirgan.

Mavzuga oid adabiyotlarning sharhi. Tog' kasalligi haqida V.I. Kushelevskiy o'zining uzoq yillik kuzatishlarini jamlagan (3 jildlik) "Farg'ona viloyatining tibbiy geografiyasi va sanitariya tavsifi uchun materiallar" (1890) monografiyasida ham yozib qoldirgan. Muallif bu asarida tog' iqlimining sog'lom va kasal odam organizmiga ta'sirini batafsil bayon qilibgina qolmay, bir qancha qimmatli tavsiyalar ham beradi. V.I. Kushelevskiy o'z asarida, shuningdek, tog'larda tug'ilib o'sgan odamlar balandlikda tog'lilik kasalligini boshdan kechirishmaydi, bu yerda baland tog'larga birinchi marta tashrif buyurgan odamlar undan azoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tog' kasalligi - bu 2000 metr balandlikdan kelib chiqadigan, havodagi kislorodning qisman bosimining pasayishi tufayli organizmda kislorod yetishmasligidan kelib chiqadigan, bundan ham katta ehtimol yurak yetishmovchiligi, o'pka shishi va miya shishi holatlaridir.

Balandlikka ko'tarilgan sari kislorodning qisman bosimi pasayadi. Har bir keyingi asoratning rivojlanishi ayovsiz aylana tamoyiliga ko'ra oldingisini og'irlashtiradi.

Ushbu kasallikda qon tobora ko'proq yopishqoq holatga o'tib, tomirlar orqali yomonroq aylanadi hamda miyaning qon ta'minoti buziladi. Shuning uchun ham ko'pchilik tog'ga, balandlikka ko'tariluvchi insonlarga shifokorlar odatda qonni suyultiruvchi preparatlar qabul qilishi muhurligini uqtirishadi.

Ayrim insonlar uchun balandlik kasalligi kulgili narsa degan fikr paydo bo'ladi. Aslini olganda, balandlik ya'ni tog' kasalligi miya, o'pka shishishi va o'limga olib kelishi mumkin bo'lgan juda xavfli narsadir.

Tibbiyot olimlari tog' kasalligining muhim belgilari sifatida quyidagilarni e'tirof etishadi: salomatlikning yomonlashishi; letargiya (Letargiya yun. lethargia — unutish- patologik uyqu, odamning uxlayotgandek harakatsiz holati; bunda hayot belgilari nihoyatda susayadi, og'ir hollarda nafas susayishi, tomir urishi

sezilmasligi, turli ta'ssurotlarga reaksiya bo'lmasligi kuzatiladi, u to'satdan ro'y berib, bir necha soatdan bir necha kungacha, ba'zan oylab davom etishi va o'z-o'zidan yo'qolishi mumkin.); uyquchanlik; yurak urishining tezlashishi; haddan tashqari nafas qisilishi; bosh og'rig'i; kayfiyatning keskin o'zgarishi; ko'ngil aynishi; tana haroratining oshishi va hakoza.

Yer yuzidagi quruqliklarning o'rtacha balandligi dengiz sathidan 750 metr yuqorida bo'lib, baland tog'li mintaqalarda dunyo aholisining anchagina qismi yashab keladi. Undan ham balandroqda, ya'ni 3000 metrdan yuqorida yer shari aholisining 30 milliondan ortig'rog'i yashaydi. Shuning uchun bunday landshaftlarda yashovchilarning mavjud sharoitga moslashganlik darajasini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Tog'li o'lkalarda joylashgan aholi orasida tog' kasalligidan tashqari, quyosh urishi, oftalmiya, endemik buqoq kabi xastaliklar ko'p uchraydi. Jumladan, O'zbekistonning tog'li hududlarida (ayniqsa, Farg'ona vodiysining ayrim tog' oldi hududlarida) bu holatni kuzatish mumkin.

A.P.Vinogradov tadqiqotlaridan shu narsa ma'lumki, inson organizmi bir kecha kunduzda 120 gamm yod qabul qilishi kerak, shundagina organizmning me'yoriy fiziologik ehtiyoji qondiriladi. Shundan 70 gamm o'simliklardan va 40 gamm esa hayvon mahsulotlaridan olinadi. Demak, inson organizmi yodning asosiy qismini o'simliklardan oladi. Yod moddasini esa o'simliklar suv orqali tuproqdan oladi (Vinogradov A.P.,1946). A.P. Vinogradovning nazariyasiga ko'ra, tog'li va kulrang tuproqli hududlarda yod tanqisligi mavjud bo'lib, shu tufayli bunday mintaqalarda zaruriy tadqiqotlar olib borish lozimligi qayd etiladi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, balandlik kasalligi bilan tog' kasalligini aralashitirib yubormaslik lozim, ya'ni, tog' kassaligidan balandlik kassaligi farq qiladi. Balandlk kasalligi bu organizmning kasallik holati, siyrak havoli joylarda nafas olish jarayonida ro'y berib, yuqorida tariflaganimizdek, qonda kislorodning yetishmasligi sababli vujudga keladi.

Kishilarning ma'lum sabablariga ko'ra juda baland yerlarga ko'tarilganda ro'y beradigan kassalik turidir. Bundan tashqari balandlik kasalligiga ayrim

a'zolarining, asosan markaziy nerv sistemasining izdan chiqishi sabab bo'lishi kuzatiladi. Ushbu kasallik bir pasda ro'y berib, nafasning qisishi, yurakning o'ynashi, boshning aylanishi, kuchli bosh og'rig'i, ko'ngilning aynishi, qusish, ruhiy o'zgarishlar, shuningdek, ayrim hollarda hushdan ketib qolish xolatlari bilan namoyon bo'ladi. Shifokorlar bunday vaqtda bemorni pastga tushirib tinch holatda turli tinchlantiruvchi dorilar, xushbo'y va tinchlantiruvchi xususiyatga ega dorivor o'tlardan tayyorlangan damlama, issiq choy yoki kofe, juda zarur vaqtlarda esa kislorod bilan yordam ko'rsatishni tavsiya qilishadi. Ushbu xolatning yuz bermasligi uchun esa, ya'ni balandlik kasalligining oldini olish uchun eng avvalo yuqoriga ko'tarilishni oldindan mashq qilish, kislorodli asboblardan foydalanish, iqlimga moslanish hamda o'z-o'zini ruhiy jihatdan tayyorlash lozimligini tavsiya qilishadi.

Dunyoning turli mintaqalarida o'tkir tog' kasalligi turlicha nomlanadi: tojiklar orasida - "dam-giri", qirg'izlar orasida "tutok", Boliviya - "puna", Peruda - "soroche", Tibetda - "ladrak", "chang-chi", "yen-chang", mo'g'ullar orasida - "sur" nomlari bilan mashhur. Uning belgilari sifida bosh og'rig'i, ishtahaning yo'qolishi, qayt qilish, uyqusizlik, bosh aylanish, charchoq, havo yetishmasligi siydik ajralishining kamayishi, kuchsizlik singari belgilarni aytish lozim.

Xulosa. Bulardan tashqari yana shuni ham aytish mumkinki, tog'lar mamlakatimiz umumiy maydonining 21,4 foizini egallaydi. Shu bois tog'li hududlarning ekologik-barqaror rivojlanishi va mazkur hududlar ekologik xavfsizligi butun respublika iqtisodiyotining xal kiluvchi omili xisoblanadi. Bugungi kunda tog' va tog' oldi hududlarimizda aholi xo'jaligi bilan bevosita bog'liq ravishda qator muammolar mavjud bo'lib ularning hal etilishi foydadan holi emas.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Айдаралиев А.А., Максимов А. А. Определение уровня физической работоспособности человека в условиях высокогорья: Метод, рекомендации. — М., 1980.

2. Гольдберг П.Н. Сущность и параметры экстремальных горных условий // Высокогорная адаптация и деадаптация / МЗ Киргизстан. — Фрунзе, 1984., 37-42 с
3. Jumayev T.J. Bizning ulug'vor tog'larimiz. O'zbekiston tog' zonasining barqaror rivojlanishi: nazariya va amaliyot. Monografiya. Toshkent.: "Iqtisodiyot", 2021, 267-321 betlar
4. Zakirov A.Z. O'zbekistonning shifoobaxsh resurslari va shifobaxsh maskanlari. Toshkent.: Tibbiyot nashr. 1997, 184 b
5. Комилова Н.Қ. Инсон саломатлигига табиий омилларнинг таъсири. Экология хабарномаси. -Т., 2005. -Б. 38-40.
6. Komilova N.K., Qalandarova M.K. (2023). Global iqlim o'zgarishlari sharoitida tog' va tog' oldi hududlarini o'rganishning ijtimoiy ekologik jihatlari Экономика и социум, №5 (108)-2, 179-186
7. Мамбеталиев Б.С., Касымов О.Т. Организация и медицинское обеспечение труда горнорабочих в высокогорье на высоте 3000—4500 м над уровнем моря: Метод. пособие —Фрунзе, 1990
8. Медицинская география и здоровье. Сборник научных трудов. -Л.: Наука, 1989, -223 с.
9. Миррахимов М.М., Агаджанян Н.А. Человек и окружающая среда. — Ф.: Кыргызстан. 1974. - 20 с
10. Миррахимов М.М., Гольдберг П.Н. Горная медицина. Фрунзе: Кыргызстан, 1978.