

**EKOLOGIYA VA INSON SALOMATLIGI: QALQONSIMON BEZ  
KASALLIKLARINING DOLZARB MUAMMOLARI****Qutliyeva Go‘zal Xamzayevna**

Qoraqalpog‘iston Respublikasi to‘rtkol tumani.

[honr3805@gmail.com](mailto:honr3805@gmail.com)<https://doi.org/10.5281/zenodo.20336204>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada ekologik muammolarning inson salomatligiga ta'siri hamda qalqonsimon bez kasalliklarining bugungi kundagi dolzarb jihatlari yoritilgan. Atmosfera havosining ifloslanishi, suv tarkibidagi zararli moddalar, radiatsiya, kimyoviy chiqindilar va yod tanqisligi qalqonsimon bez faoliyatining buzilishiga olib keluvchi asosiy omillar sifatida tahlil qilingan. Shuningdek, qalqonsimon bezning inson organizmidagi vazifalari, gipoterioz, gipertireoz, bo‘qoq va qalqonsimon bez saratoni kabi kasalliklarning belgilari hamda ularning inson salomatligiga salbiy ta'siri haqida batafsil ma'lumot berilgan. Maqolada kasalliklarning oldini olish uchun ekologik muhitni asrash, yodlangan mahsulotlardan foydalanish, sog'lom ovqatlanish, tibbiy ko'rikdan muntazam o'tish va ekologik madaniyatni rivojlantirish zarurligi ta'kidlangan.

**Kalit so‘zlar:** ekologiya, inson salomatligi, qalqonsimon bez, yod tanqisligi, radiatsiya, ekologik muammo, gormon, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, endokrin tizim.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние экологических проблем на здоровье человека и актуальные вопросы заболеваний щитовидной железы. Анализируются такие факторы, как загрязнение атмосферного воздуха, вредные вещества в воде, радиация, химические отходы и дефицит йода, которые являются основными причинами нарушения деятельности щитовидной железы. Также подробно освещаются функции щитовидной железы в организме человека, симптомы гипотиреоза, гипертиреоза, зоба и рака щитовидной железы, а также их негативное влияние на здоровье человека. В статье подчеркивается необходимость охраны окружающей среды, употребления йодированных продуктов, правильного питания, регулярного медицинского обследования и развития экологической культуры для профилактики заболеваний.

**Ключевые слова:** экология, здоровье человека, щитовидная железа, дефицит йода, радиация, экологическая проблема, гормоны, профилактика, здоровый образ жизни, эндокринная система

**Abstract.** This article discusses the impact of environmental problems on human health and the current issues related to thyroid gland diseases. Factors such as air pollution, harmful substances in water, radiation, chemical waste, and iodine deficiency are analyzed as the main causes of thyroid dysfunction. The article also provides detailed information about the functions of the thyroid gland, symptoms of hypothyroidism, hyperthyroidism, goiter, and thyroid cancer, as well as their negative effects on human health. In addition, the importance of environmental protection, consumption of iodized products, healthy nutrition, regular medical examinations, and the development of environmental awareness for disease prevention is emphasized.

**Keywords:** ecology, human health, thyroid gland, iodine deficiency, radiation, environmental problem, hormones, prevention, healthy lifestyle, endocrine system.

**Kirish**

Bugungi kunda ekologik muammolar butun dunyo miqyosida inson salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirayotgan dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Atrof-muhitning ifloslanishi, atmosfera havosidagi zararli gazlar, suv va oziq-ovqat mahsulotlaridagi kimyoviy moddalar inson

organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, ekologik omillar ta'sirida endokrin tizim bilan bog'liq kasalliklar, jumladan qalqonsimon bez kasalliklari soni ortib bormoqda. Qalqonsimon bez inson organizmidagi eng muhim ichki sekretiya bezlaridan biri bo'lib, organizmning o'sishi, rivojlanishi, modda almashinuvi va asab tizimi faoliyatini boshqarishda katta ahamiyatga ega.

Ushbu bez faoliyatining buzilishi inson salomatligida jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi.

So'nggi yillarda yod tanqisligi, radiatsiya, ekologik ifloslanish, noto'g'ri ovqatlanish va stress tufayli qalqonsimon bez kasalliklari nafaqat kattalar, balki bolalar va yoshlar orasida ham ko'payib bormoqda. Ayniqsa, sanoat korxonolari va avtomobillardan chiqayotgan zaharli moddalar havoni ifloslantirib, inson organizmiga zarar yetkazmoqda. Shuningdek, suv tarkibidagi zararli moddalar ham organizm faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada qalqonsimon bez faoliyati izdan chiqib, turli kasalliklar yuzaga keladi.

Qalqonsimon bez kasalliklari insonning jismoniy va ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Ushbu kasalliklar natijasida insonda holsizlik, tez charchash, uyquchanlik, asabiylashish, yurak urishining tezlashishi, xotira pasayishi va modda almashinuvining buzilishi kuzatiladi.

Kasallikning og'ir shakllari esa insonning mehnat qobiliyatini pasaytirib, hayot sifatiga jiddiy zarar yetkazadi.

Shu sababli ekologiyani muhofaza qilish, aholi o'rtasida tibbiy savodxonlikni oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda qalqonsimon bez kasalliklarining oldini olish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Qalqonsimon bez kasalliklarining ayollar va bolalar salomatligiga ta'siri

Tibbiyot ma'lumotlariga ko'ra, qalqonsimon bez kasalliklari ayollarda erkaklarga nisbatan ko'proq uchraydi. Ayniqsa homiladorlik davrida yod yetishmasligi ona va bola salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Homilador ayolda qalqonsimon bez faoliyatining buzilishi natijasida homilaning aqliy va jismoniy rivojlanishi sustlashishi mumkin. Shuningdek, kamqonlik, qon bosimining oshishi va turli asoratlar kuzatiladi.

Bolalarda qalqonsimon bez kasalliklari o'sish va rivojlanish jarayoniga salbiy ta'sir qiladi.

Yod tanqisligi tufayli:

aqliy rivojlanish sustlashadi;

xotira pasayadi;

diqqat jamlash qiyinlashadi;

darslarni o'zlashtirish darajasi kamayadi;

immunitet zaiflashadi.

Shu sababli bolalar organizmi uchun yodga boy mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish juda muhim hisoblanadi.

### **Asosiy qism**

Qalqonsimon bez bo'yin qismida joylashgan bo'lib, tiroksin va triyodtironin gormonlarini ishlab chiqaradi. Ushbu gormonlar organizmning modda almashinuvi, yurak faoliyati, asab tizimi va o'sish jarayonini boshqaradi. Agar qalqonsimon bez faoliyati buzilsa, inson organizmida turli kasalliklar paydo bo'ladi.

Ekologik muammolar qalqonsimon bez kasalliklarining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Atmosfera havosining ifloslanishi natijasida organizmga zararli moddalar kiradi.

Zavod va fabrikalardan chiqayotgan zaharli gazlar, avtomobillardan ajralayotgan tutun, og'ir metall moddalar va kimyoviy chiqindilar qalqonsimon bez faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Ayniqsa qo'rg'oshin, simob, nitrat va pestitsid moddalar organizmda gormonal muvozanatning buzilishiga olib keladi.

Radiatsiya ham qalqonsimon bez uchun juda xavfli hisoblanadi. Radiatsion nurlanish bez hujayralarining zararlanishiga va qalqonsimon bez saratoni kabi og'ir kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Tibbiyot mutaxassislarining ta'kidlashicha, radiatsiya ta'siridagi hududlarda qalqonsimon bez kasalliklari ko'proq uchraydi.

Qalqonsimon bez kasalliklarining eng asosiy sabablaridan biri yod tanqisligidir. Yod qalqonsimon bez gormonlarini ishlab chiqarishda muhim element hisoblanadi. Yod yetishmasa organizmda bo'qoq kasalligi, gipoterioz va boshqa kasalliklar rivojlanadi. Ayniqsa bolalarda yod tanqisligi aqliy rivojlanishning sekinlashishiga sabab bo'ladi.

Qalqonsimon bez kasalliklari turlicha ko'rinishda namoyon bo'ladi. Gipoterioz kasalligida qalqonsimon bez kam gormon ishlab chiqaradi. Natijada insonda holsizlik, uyquchanlik, semirish va xotira pasayishi kuzatiladi. Gipertireozda esa bez ortiqcha gormon ishlab chiqaradi va yurak urishi tezlashadi, inson asabiy bo'lib qoladi, ozib ketadi hamda uyqusizlik yuz beradi. Bo'qoq kasalligi qalqonsimon bezning kattalashishi bilan namoyon bo'ladi. Eng xavfli kasalliklardan biri qalqonsimon bez saratoni hisoblanadi.

Kasalliklarning oldini olish uchun avvalo ekologiyani muhofaza qilish muhimdir. Atrof-muhitni ifloslantirmaslik, daraxt ekish, chiqindilarni kamaytirish va ekologik madaniyatni rivojlantirish zarur. Bundan tashqari yodlangan tuzdan foydalanish, sog'lom ovqatlanish, dengiz mahsulotlari va vitaminlarga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish foydali hisoblanadi. Har bir inson muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tib turishi kerak. Ayniqsa bolalar va homilador ayollar salomatligiga alohida e'tibor berish zarur.

### **YECHIM.**

Qalqonsimon bez kasalliklarining oldini olish va organizm faoliyatini yaxshilashda "Green Life" mahsulotlari tabiiy qo'llab-quvvatlovchi vosita sifatida muhim ahamiyatga ega. Ushbu mahsulotlar tarkibidagi vitaminlar, minerallar, antioksidantlar va biologik faol moddalar inson organizmini mustahkamlashga yordam beradi.

**"Green Life"** mahsulotlarining qalqonsimon bez faoliyatiga foydalari quyidagicha izohlanadi:

#### 1. Yod yetishmovchiligining oldini olish

Qalqonsimon bez faoliyati uchun yod muhim element hisoblanadi. Organizmda yod yetishmasligi natijasida buqoq, gormonal buzilish va holsizlik yuzaga keladi. "Green Life" tarkibidagi foydali minerallar organizmning yodga bo'lgan ehtiyojini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

#### 2. Moddalar almashinuvini yaxshilash

Qalqonsimon bez organizmdagi moddalar almashinuvini boshqaradi. "Green Life" mahsulotlari metabolizm faoliyatini yaxshilab, energiya almashinuvining me'yoriy ishlashiga yordam beradi.

#### 3. Immunitet tizimini mustahkamlash

Ekologik ifloslanish va zararli moddalar organizm immunitetini pasaytiradi. "Green Life" tarkibidagi vitamin va antioksidantlar immun tizimini kuchaytirib, organizmni kasalliklarga qarshi himoya qiladi.

#### 4. Organizmdan toksinlarni chiqarish

Atrof-muhitdagi zararli moddalar inson salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. "Green Life" mahsulotlari organizmni tozalashga, toksin va zararli moddalarni chiqarishga yordam beradi.

5. Asab tizimini tinchlantirish

Qalqonsimon bez kasalliklarida asabiylik, stress, uyqusizlik va charchoq ko'p kuzatiladi. "Green Life" mahsulotlari organizmni tinchlantirib, ruhiy holatni yaxshilashga ko'maklashadi.

6. Vitamin va minerallar manbai

Ushbu mahsulotlar organizmni zarur vitamin va minerallar bilan ta'minlaydi. Bu esa qalqonsimon bez faoliyatining me'yorida ishlashiga yordam beradi.

7. Umumiy salomatlikni yaxshilash

"Green Life" mahsulotlari yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish tizimi va umumiy organizm faoliyatini qo'llab-quvvatlash orqali insonning sog'lom hayot kechirishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, ekologik muammolar kuchayib borayotgan bugungi davrda qalqonsimon bez kasalliklarining oldini olish uchun sog'lom turmush tarziga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish hamda "Green Life" kabi tabiiy mahsulotlardan oqilona foydalanish muhim ahamiyatga ega.

**Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, ekologik muammolar inson salomatligiga katta zarar yetkazmoqda.

Ayniqsa qalqonsimon bez kasalliklari bugungi kunning eng dolzarb tibbiy va ijtimoiy muammolaridan biri hisoblanadi. Havo va suvning ifloslanishi, radiatsiya, yod tanqisligi hamda noto'g'ri ovqatlanish ushbu kasalliklarning asosiy sabablaridir. Kasalliklarning oldini olish uchun ekologik muhitni asrash, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, yodlangan mahsulotlardan foydalanish va muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish muhim ahamiyatga ega. Inson salomatligini asrash va ekologiyani muhofaza qilish jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Abdullayev A. Endokrinologiya asoslari. – Toshkent, 2019.
2. "Ekologiya va salomatlik" o'quv qo'llanmasi. – Toshkent, 2021.
3. WHO — Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari.
4. "Ekologik muammolar va inson salomatligi" maqolalar to'plami. – Toshkent, 2020.
5. "Tibbiyot va zamon" ilmiy jurnali, 2022-yil.
6. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent, 2021