TAMAKI MAHSULOTLARINING OG‘IZ BO‘SHLIG‘I VA TISH SALOMATLIGIGA TA’SIRI

Ginatulina Yulduz Baxtiyarovna
EMU, Stomatologiya 1-bosqich talabasi

Annotatsiya

Tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish butun dunyo bo'ylab jamoat salomatligi uchun jiddiy muammo bo'lib qolmoqda, ayniqsa og'iz bo'shlig'i va tish salomatligiga salbiy ta'siri bilan. Ushbu maqola tamakining og'iz bo'shlig'i shilliq qavati, milk kasalliklari, tish kariesi rivojlanishi va og'iz bo'shlig'i saratoni xavfini oshirishdagi rolini chuqur tahlil qiladi. Tamakining tarkibidagi zararli kimyoviy moddalar og'iz bo'shlig'i mikroflorasini o'zgartirib, immun javobni susaytirib, to'qimalarning shikastlanishiga olib kelishi ilmiy dalillar bilan asoslangan. Tadqiqot natijalari tamaki chekishni tashlashning og'iz bo'shlig'i salomatligini yaxshilashdagi ahamiyatini ta'kidlab, profilaktik choralar va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so‘zlar: Tamaki, Og'iz Bo'shlig'i, Tish Salomatligi, Milk Kasalliklari, Og'iz Saratoni, Nikotin, Profilaktika

Kirish

Tamaki mahsulotlari global sog‘liqni saqlash sohasidagi asosiy xavf omillaridan biri bo‘lib, jahon miqyosida 1.3 milliarddan ortiq chekuvchilar mavjud. Tamaki iste’moli yiliga taxminan 6.4 million o‘limga sabab bo‘ladi, shuningdek, yuzlab milliard dollarlik iqtisodiy yo‘qotishlarga olib keladi [3]. Tamaki mahsulotlari va og‘iz bo‘shlig‘i salomatligi o‘rtasida to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqlik mavjud. Sigaret tutuni tarkibida minglab zararli birikmalar bo‘lib, ulardan kamida 90 tasi kanserogen sifatida aniqlangan [1]. Bu

moddalar og‘iz bo‘shlig‘i to‘qimalariga bevosita zarar yetkazib, hujayra mutatsiyalariga olib keladi. Ayniqsa, spirtli ichimliklar bilan birgalikda iste’mol qilinganda, xavf 30 barobargacha oshib, shilliq qavatlarning o‘tkazuvchanligini kuchaytiradi [1].

Og‘iz bo‘shlig‘i saratoni lablar, milklar, til, yonoq ichki qismlari, tanglay va og‘iz tubi kabi turli joylarda rivojlanadigan xavfli o‘smalarni o‘z ichiga oladi [2]. Bu kasallik ko‘pincha ilg‘or bosqichlarda tashxis qilinadi, bu esa erta aniqlashning ahamiyatini oshiradi [1, 2]. Tamaki iste’moli og‘iz bo‘shlig‘i saratonining asosiy sababchisi hisoblanadi; masalan, 2015 yilda yangi og‘iz bo‘shlig‘i saratoni holatlarining taxminan 40% chekish bilan bog‘liq bo‘lgan [3]. Dastlabki simptomlar shilliq qavatning shikastlanishi, bitmaydigan yaralar, shishlar, qizarish, engil qon ketish va to‘qimalarning notekisligi kabi o‘zgarishlarni o‘z ichiga olishi mumkin [1]. Muntazam stomatologik ko‘riklar og‘iz bo‘shlig‘i salomatligini nazorat qilish va saratonni erta bosqichda aniqlash uchun hayotiy ahamiyatga ega [1, 2].

Ushbu maqola tamaki mahsulotlarining og‘iz bo‘shlig‘i va tish salomatligiga ko‘rsatadigan keng qamrovli ta’sirini, jumladan, yumshoq to‘qimalar yallig‘lanishidan tortib, tishlar, suyak to‘qimalari va implantlarga ta’sirini, shuningdek, og‘iz bo‘shlig‘i saratoni patogenezi va diagnostikasini chuqur tahlil qilishni maqsad qilgan. Tamaki iste’molini tashlashning ijobiy natijalari va profilaktika choralari ham muhokama etilib, aholining og‘iz bo‘shlig‘i salomatligi bo‘yicha xabardorligini oshirishga hissa qo‘shish ko‘zda tutilgan.

Asosiy qism

Tamaki mahsulotlari xilma-xil shakllarda mavjud bo‘lib, ularning har biri og‘iz bo‘shlig‘i salomatligiga o‘ziga xos tarzda salbiy ta’sir ko‘rsatadi. An’anaviy sigaretalar tutuni yondirilganda hosil bo‘ladigan minglab kimyoviy moddalarni, jumladan, kamida 90 ta kanserogen birikmani og‘iz

bo‘shlig‘i shilliq qavatiga yetkazadi [1]. Bu moddalar orasida politsiklik aromatik uglevodorlar, nitrozaminlar, og‘ir metallar va aldehidlar mavjud bo‘lib, hujayra darajasida genotoksik va sitotoksik ta’sirlarni keltirib chiqaradi. Sigaret tutunining yuqori harorati ham og‘iz bo‘shlig‘i to‘qimalariga termal shikast yetkazib, yallig‘lanishni kuchaytiradi.

Chaynash tamakisi va nos kabi tutunsiz tamaki mahsulotlari og‘iz bo‘shlig‘ida uzoq vaqt saqlanib, shilliq qavat bilan aloqada bo‘ladi. Bu esa yuqori konsentratsiyadagi kanserogen moddalarning, xususan, tamakiga xos nitrozaminlarning (TSNAs) mahalliy ta’sirini kuchaytiradi. Natijada, og‘iz bo‘shlig‘i shilliq qavatida prekanser holatlar, jumladan leykoplakiya va eritroplakiya rivojlanish xavfi oshadi. Elektron sigaretalar (veyp) va qizdiriladigan tamaki mahsulotlari (HTPs) aerozollari tarkibida nikotin, propilen glikol, glitserin, og‘ir metallar va toksik moddalar mavjud bo‘lib, ular og‘iz bo‘shlig‘i mikrobiomasini o‘zgartirishi, yallig‘lanish va hujayra shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Nikotinning o‘zi qon tomirlarini toraytirib, to‘qimalarga qon ta’minotini yomonlashtiradi va yaralarning bitishini sekinlashtiradi. Barcha turdagi tamaki mahsulotlari og‘iz bo‘shlig‘i immunitetini susaytirib, infeksiyalarga moyillikni oshiradi.

Tamaki mahsulotlari og‘iz bo‘shlig‘i yumshoq to‘qimalarida surunkali yallig‘lanish va xavfli o‘smalar rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Tamaki tutuni va toksik moddalar shilliq qavat himoyasini buzib, bakterial invaziyaga va yallig‘lanishga moyillikni oshiradi. Gingivit (milk yallig‘lanishi) chekuvchilarda keng tarqalgan bo‘lib, nikotinning vazokonstriktor ta’siri tufayli qon ketish simptomlari niqoblangan bo‘ladi, bu kasallikni noto‘g‘ri baholashga olib kelishi mumkin.

Periodontit (tish ildizi atrofidagi to‘qimalar yallig‘lanishi) tamaki iste’molchilari orasida sezilarli darajada yuqori tarqalgan va uning kechishini og‘irlashtiradi. Tamaki tutuni immun javobni o‘zgartirib, neytrofillar

funksiyasini buzadi va pro-yallig‘lanish sitokinlarini kuchaytiradi, bu suyak rezorbsiyasiga va tish yo‘qolishiga olib keladi. Periodontit infeksion, travmatik va kimyoviy turlarga bo‘linadi [4]. Chekish infeksion periodontitga sharoit yaratib, og‘iz bo‘shlig‘i mikrobiomasini patogen bakteriyalar foydasiga o‘zgartiradi, to‘qimalarning tiklanish qobiliyatini pasaytiradi. Surunkali periodontit ko‘pincha simptomsiz kechadi, bu rentgen diagnostikasining muhimligini oshiradi [4].

Bundan tashqari, tamaki chekish og‘iz bo‘shlig‘ida prekanser holatlarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Leykoplakiya (oq dog‘lar) va eritroplakiya (qizil dog‘lar, yuqori malignizatsiya xavfi) keng tarqalgan prekanser holatlardir. Nikotin stomatiti (tanglayda oqish, qizil nuqtali shikastlanish) surunkali issiqlik va kimyoviy tirnash xususiyati natijasida yuzaga keladi. Bu holatlar og‘iz bo‘shlig‘i saratonining dastlabki bosqichlari bo‘lishi mumkin va ularni erta aniqlash hayotiy ahamiyatga ega [1]. Spirtli ichimliklar bilan birgalikda iste’mol qilinganda, tamakining og‘iz bo‘shlig‘i shilliq qavatiga ta’siri kuchayadi, chunki spirt shilliq qavatlarning o‘tkazuvchanligini oshirib, kanserogen moddalarning hujayralarga kirishini osonlashtiradi, bu esa saraton rivojlanish xavfini 30 barobargacha oshiradi [1].

Tamaki mahsulotlari tishlar, jag‘ suyaklari va dental implantlarning salomatligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tishlarga ta’sir sifatida, tamaki tutuni va qatronlari tish emalida jigarrang yoki qora dog‘lar paydo bo‘lishiga olib keladi. Tamaki chekish kserostomiya (og‘iz qurishi) rivojlanishiga sabab bo‘lib, so‘lak bezlari funksiyasini buzadi. So‘lakning kamayishi tish kariesi xavfini oshiradi, chunki so‘lak tishlarni yuvish va kislotalarni neytrallashda muhimdir. Tamaki iste’moli og‘iz bo‘shlig‘i mikrobiomasini o‘zgartirib, kariesga sabab bo‘luvchi bakteriyalarning ko‘payishiga sharoit yaratadi.

Suyak to‘qimalariga ta’siri nuqtai nazaridan, tamaki chekish alveolyar suyakning yo‘qolishini tezlashtiradi. Nikotin va toksik moddalar suyak

metabolizmini buzib, osteoblastlar faoliyatini susaytiradi, osteoklastlar faoliyatini kuchaytiradi. Bu periodontit bilan bog‘liq suyak yo‘qotilishini og‘irlashtiradi. Tamaki chekish, shuningdek, suyak to‘qimalarining qon ta’minotini yomonlashtirib, suyakning tiklanish qobiliyatini pasaytiradi va jarrohlik aralashuvlardan keyin yaralarning bitishini sekinlashtiradi. Ba’zi hollarda, tamaki iste’moli osteonekroz xavfini ham oshirishi mumkin, ayniqsa bisfosfonatlar bilan birgalikda.

Dental implantlar muvaffaqiyatiga ham tamaki chekish salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Implantlarning suyakka integratsiyalashuvi (osseointegratsiya) chekuvchilarda buziladi. Nikotinning vazokonstriktor ta’siri suyak va implant atrofidagi qon ta’minotini kamaytirib, implantning suyak bilan bog‘lanishini qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, chekuvchilarda peri-implantit, ya’ni implant atrofidagi to‘qimalarning yallig‘lanishi va suyak yo‘qolishi xavfi yuqori bo‘ladi. Peri-implantit implantning barqarorligini buzib, uning yo‘qolishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlar tamaki iste’molchilari orasida dental implantlarning muvaffaqiyatsizlik darajasi yuqori ekanligini ko‘rsatadi. Bu ta’sirlar tamaki mahsulotlarining umumiy tizimli va mahalliy yallig‘lanishga qarshi javoblarni buzishi, immunitetni susaytirishi va to‘qimalarning kislorod bilan ta’minlanishini kamaytirishi bilan bog‘liq.

Og‘iz bo‘shlig‘i saratoni tamaki mahsulotlari iste’moli bilan bog‘liq bo‘lib, rivojlanishida xavf omillari va patogenetik mexanizmlar ishtirok etadi. Tamaki chekish og‘iz bo‘shlig‘i saratonining asosiy sababchisi bo‘lib, tamaki tutuni tarkibidagi kanserogen moddalar og‘iz bo‘shlig‘i hujayralarining DNKsiga zarar yetkazadi va mutatsiyalarga olib keladi [1]. Bu mutatsiyalar onkogenlarning faollashishiga va o‘sma supressor genlarining inaktivatsiyasiga olib kelib, nazoratsiz hujayra bo‘linishiga zamin yaratadi. Spirtli ichimliklar bilan birgalikda iste’mol qilinganda, xavf sezilarli darajada oshadi, chunki spirt shilliq qavatlarning o‘tkazuvchanligini kuchaytirib, kanserogenlarning hujayralarga kirishini osonlashtiradi [1].

Boshqa xavf omillari qatoriga og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasining yomonligi, noto‘g‘ri dental moslamalardan bosim, go‘sht va qovurilgan ovqatlarga boy parhez [1], Inson papillomavirusi (HPV) infeksiyasi (ayniqsa HPV-16) va quyosh nurining ta’siri kiradi. Patogenezda tamaki kanserogenlari hujayra siklini tartibga soluvchi genlarga (masalan, p53 va Rb) ta’sir ko‘rsatib, apoptoz qobiliyatini yo‘qotishiga va nazoratsiz ko‘payishiga olib keladi. Epigenetik o‘zgarishlar va immunitetning susayishi saraton rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi.

Og‘iz bo‘shlig‘i saratonini diagnostika qilishda erta aniqlash hal qiluvchi ahamiyatga ega, chunki kasallik ko‘pincha ilg‘or bosqichlarda tashxis qilinadi [1, 2]. Dastlabki simptomlar shilliq qavatning shikastlanishi, bitmaydigan yaralar, shishlar, qizarish, qon ketish va to‘qimalarning notekisligi kabi o‘zgarishlarni o‘z ichiga olishi mumkin [1]. Muntazam stomatologik ko‘riklar og‘iz bo‘shlig‘i salomatligini nazorat qilish va saratonni erta aniqlash uchun hayotiy ahamiyatga ega [1, 2]. Diagnostika fizik tekshiruv, saraton skrininglari va shubhali hujayralarni tahlil qilish uchun surtma biopsiyani o‘z ichiga oladi [2]. Kengaytirilgan belgilar (tugunlar, kuchli qon ketish, qizil/oq dog‘lar, til harakatining cheklanishi, so‘lak ajralishining ko‘payishi, chaynash/yutishda qiyinchiliklar) darhol tibbiy maslahatni talab qiladi [1]. Davolashdan keyingi tiklanish tibbiy kuzatuv, reabilitatsiya va turmush tarzini o‘zgartirishni o‘z ichiga oladi; takrorlanishni aniqlash uchun muntazam monitoring zarur [2]. Milk saratoni uchun 5 yillik yashash darajasi lokalizatsiyalangan holatlarda 83%, metastazlar bilan 38% ni tashkil etadi. 4-bosqich og‘iz bo‘shlig‘i saratoni uchun ham bu ko‘rsatkich 38% ni tashkil etadi [2]. Hindistonda og‘iz bo‘shlig‘i saratoni yuklamasi yuqori bo‘lib, har 100 000 kishiga 20-30 ta holat to‘g‘ri keladi, bu barcha saratonlarning 30% ini tashkil etadi va har soatda 5 ta o‘limga sabab bo‘ladi [3]. Global holatlarning deyarli 30%i 2023 yilda Hindistonda qayd etilgan [3].

Tamaki iste'molini tashlash og‘iz bo‘shlig‘i salomatligi uchun eng muhim va samarali profilaktika chorasi hisoblanadi. Bu qaror umumiy sog‘liqni va og‘iz bo‘shlig‘i to‘qimalarining tiklanish qobiliyatini yaxshilaydi. Tamakini tashlash og‘iz bo‘shlig‘i saratoni xavfini keskin kamaytiradi; besh yil ichida xavf pasayadi va yigirma yildan so‘ng hech qachon chekmagan shaxslarnikiga tenglashadi [3]. Bu, kanserogen moddalar ta'siri to‘xtashi va hujayralarning shikastlangan DNKni tiklash imkoniyati bilan izohlanadi. Bundan tashqari, tamakini tashlash periodontitning kechishini yaxshilaydi, milk yallig‘lanishini kamaytiradi va tish atrofidagi to‘qimalarning tiklanishiga yordam beradi. Qon ta'minotining yaxshilanishi va immun tizimining tiklanishi og‘iz bo‘shlig‘i yaralarining tezroq bitishiga, dental implantlarning muvaffaqiyatli integratsiyalashuviga va peri-implantit xavfining kamayishiga olib keladi. Tishlarning dog‘lanishi kamayadi, og‘iz bo‘shlig‘i mikrobiomasi sog‘lom holatga qaytib, karies va infeksiyalar xavfini pasaytiradi. Og‘iz qurishi simptomlari yengillashadi, ta'm va hid bilish qobiliyati yaxshilanadi, bu esa hayot sifatini oshiradi.

Profilaktika choralari tamaki iste'molini kamaytirish va og‘iz bo‘shlig‘i salomatligini saqlashga qaratilgan keng qamrovli yondashuvni talab qiladi. Aholining tamaki mahsulotlarining zararli ta'siri haqida xabardorligini oshirish bo‘yicha jamoat salomatligi kampaniyalari muhimdir. Stomatologlar va tibbiyot xodimlari tamaki iste'molchilari bilan suhbatlashib, ularni tamakini tashlashga undashi va yordam berishi kerak. Muntazam stomatologik ko‘riklar og‘iz bo‘shlig‘i salomatligini nazorat qilish, prekanser holatlarni va saratonni erta aniqlash uchun hayotiy ahamiyatga ega [1, 2]. Bu ko‘riklar davomida stomatologlar bosh, bo‘yin, yuz va og‘iz bo‘shlig‘ini tugunlar yoki g‘ayritabiiy to‘qima o‘zgarishlari uchun tekshiradilar [2]. Spirtli ichimliklarni cheklash, og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasiga qat'iy rioya qilish, muvozanatli ovqatlanish va meva-sabzavotlarga boy parhezga amal qilish og‘iz bo‘shlig‘i saratoni va boshqa kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam

beradi [1]. Ikkinchi va uchinchi darajali tutun ta’siridan himoyalanish, ayniqsa bolalar uchun, juda muhimdir, chunki bu tutunlar ham sog‘liq xavfini tug‘diradi [3]. Umumiy sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va tamaki mahsulotlariga qarshi qonunchilik choralarini kuchaytirish global miqyosda og‘iz bo‘shlig‘i salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, tamaki mahsulotlari og‘iz bo‘shlig‘i va tish salomatligiga keng qamrovli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Barcha turdagi tamaki mahsulotlari yumshoq to‘qimalarda surunkali yallig‘lanish, prekanser holatlar va og‘iz bo‘shlig‘i saratonini keltirib chiqaradi. Shuningdek, ular tishlar, suyak to‘qimalari va dental implantlarning funksiyasini buzib, ularning yo‘qolishiga olib kelishi mumkin. Spirtli ichimliklar bilan birgalikda iste’mol qilinganda xavf sezilarli darajada oshadi. Tamakini tashlash og‘iz bo‘shlig‘i salomatligini tiklash va kasalliklar xavfini kamaytirishning eng samarali yo‘lidir. Muntazam stomatologik ko‘riklar va profilaktika choralari hayotiy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

[1] Murodov M.M., Xolmatova N.A., Axmedova D.A. Tamaki chekishning og'iz bo'shlig'i shilliq qavati kasalliklari rivojlanishiga ta'siri // Stomatologiya. – 2021. – №1 (82). – B. 46-49. – https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46109340

[2] Xudoyberganov Sh.M., Murodov M.M., Xolmatova N.A. Tamaki chekishning parodont kasalliklari etiologiyasidagi o'rni // Stomatologiya. – 2020. – №2 (79). – B. 52-55. – https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43939634

[3] Ismoilov S.A., Xolmatova N.A., Axmedova D.A. Tamaki chekishning og'iz bo'shlig'i mikroflorasi holatiga ta'siri // Tibbiyotda yangi kun. – 2022. – №3 (41). – B. 211-214. – https://cyberleninka.ru/article/n/tamaki-chekishning-og-iz-bo-shlig-i-mikroflorasi-holatiga-ta-siri

[4] Murodov M.M., Xolmatova N.A., Axmedova D.A. Tamaki chekishning og'iz bo'shlig'i shilliq qavati kasalliklari etiologiyasidagi o'rni // Biologiya va tibbiyot muammolari. – 2021. – №2 (127). – B. 233-236. – https://cyberleninka.ru/article/n/tamaki-chekishning-og-iz-bo-shlig-i-shilliq-qavati-kasalliklari-etiologiyasidagi-o-rni

[5] Axmedova D.A., Xolmatova N.A. Tamaki chekishning tish kariesi rivojlanishiga ta'siri // Stomatologiya. – 2022. – №3 (88). – B. 67-70. – https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49479344

[6] Murodov M.M., Xolmatova N.A. Tamaki mahsulotlari iste'molining og'iz bo'shlig'i salomatligiga salbiy ta'siri va profilaktika choralari // Tibbiyotda yangi kun. – 2023. – №1 (44). – B. 188-191. – https://cyberleninka.ru/article/n/tamaki-mahsulotlari-iste-molining-og-iz-bo-shlig-i-salomatligiga-salbiy-ta-siri-va-profilaktika-choralari

[7] Xolmatova N.A., Axmedova D.A. Tamaki chekishning og'iz bo'shlig'i saratoni rivojlanishidagi xavf omillari // Stomatologiya. – 2023. – №2 (91). – B. 72-75. – https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54407920