

Date: 1st July-2026

**MOBIL TELEFONLARDAN UZOQ MUDDAT FOYDALANISHNING INSON
SALOMATLIGIGA TA'SIRI: ZAMONAVIY ILMIY TADQIQOTLAR TAHLILI**

Muallif: **Ismailov Oqilxon Yunusjonovich**

Annotatsiya: Mazkur maqolada mobil telefonlardan uzoq muddat foydalanishning inson salomatligiga ta'siri bo'yicha zamonaviy ilmiy tadqiqotlar tahlil qilindi. Mobil telefonlarning asab tizimi, ko'rish organlari, tayanch-harakat apparati, uyqu sifati hamda ruhiy salomatlikka ta'siri o'rganildi. Shuningdek, elektromagnit nurlanishning inson organizmiga ta'siri haqidagi ilmiy dalillar baholandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mobil telefonlardan me'yoridan ortiq foydalanish sog'liq uchun ayrim salbiy oqibatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Biroq, hozirgi ilmiy dalillar mobil telefonlardan odatiy foydalanish miya o'smalari xavfini sezilarli oshirishini tasdiqlamaydi.

Аннотация: В статье проанализированы современные научные исследования влияния длительного использования мобильных телефонов на здоровье человека. Изучено влияние мобильных телефонов на нервную систему, органы зрения, опорно-двигательный аппарат, качество сна и психическое здоровье. Также были оценены научные данные о влиянии электромагнитного излучения на организм человека. Результаты исследования показывают, что чрезмерное использование мобильных телефонов может иметь некоторые негативные последствия для здоровья. Однако имеющиеся научные данные не подтверждают, что регулярное использование мобильных телефонов значительно увеличивает риск возникновения опухолей головного мозга.

Annotation: In this article, modern scientific research on the impact of long-term use of mobile phones on human health was analyzed. The effects of mobile phones on the nervous system, organs of vision, musculoskeletal apparatus, sleep quality, and mental health were studied. The scientific evidence on the effects of electromagnetic radiation on the human body was also evaluated. The results of the study show that excessive use of mobile phones can have some negative health effects. However, current scientific evidence does not support the idea that routine use of mobile phones significantly increases the risk of brain tumors.

Kalit so'zlar: mobil telefon, elektromagnit nurlanish, salomatlik, uyqu sifati, smartfon, ko'rish tizimi, ruhiy salomatlik.

Kirish

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida mobil telefonlar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Jahon bo'yicha milliardlab insonlar kundalik faoliyatida smartfonlardan foydalanmoqda. Ular aloqa vositasi bo'lish bilan bir qatorda, ta'lim, tibbiyot, bank xizmatlari va biznes jarayonlarida ham keng qo'llaniladi. Biroq, mobil telefonlardan uzoq muddat foydalanish inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi haqidagi fikrlar ilmiy doiralarda keng muhokama qilinmoqda.



Date: 1st July-2026

Ayniqsa, elektromagnit nurlanish, uyqu buzilishlari, ko‘z zo‘riqishi, bo‘yin va umurtqa pog‘onasidagi og‘riqlar hamda psixologik qaramlik masalalari dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Maqolada so‘nggi yillarda nashr etilgan tizimli sharhlar (systematic review), meta-tahlillar hamda kohort tadqiqotlari natijalari tahlil qilindi. Ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Asosiy qism

Elektromagnit nurlanish va saraton kasalliklari

Mobil telefonlar radiochastotali elektromagnit to‘lqinlar chiqaradi. Ushbu nurlanish ionlashtirmaydigan nurlanish turiga kiradi va DNKni bevosita zararlash mexanizmi aniqlanmagan. So‘nggi yillarda olib borilgan yirik kohort tadqiqotlari hamda tizimli sharhlar mobil telefonlardan uzoq muddat foydalanish bilan miya o‘smalari (glioma, meningioma, akustik nevroma) rivojlanishi o‘rtasida ishonchli bog‘liqlik mavjud emasligini ko‘rsatmoqda. Shu bilan birga, olimlar yangi aloqa texnologiyalari rivojlanishi sababli monitoringni davom ettirish zarurligini ta’kidlamoqdalar.

Ko‘rish tizimiga ta’siri

Smartfon ekraniga uzoq vaqt qarash quyidagi holatlarga olib kelishi mumkin:

- ko‘zning qurishi;
- ko‘rishning vaqtinchalik xiralashishi;
- ko‘z mushaklarining charchashi;
- raqamli ko‘z zo‘riqishi sindromi.

Bu holatlar asosan ekran oldida uzluksiz uzoq vaqt ishlash bilan bog‘liq bo‘lib, elektromagnit nurlanishdan ko‘ra ko‘proq vizual yuklama natijasidir.

Uyqu sifatiga ta’siri

Kechki va tungi vaqtda smartfonlardan foydalanish ko‘k nur (blue light) ta’sirida melatonin gormoni ishlab chiqarilishini kamaytirishi mumkin. Natijada:

- uyquga ketish kechikadi;
- uyqu sifati pasayadi;
- kunduzgi charchoq kuchayadi;
- diqqat va xotira faoliyati susayadi.

Tayanch-harakat apparatiga ta’siri

Telefonni uzoq vaqt egilgan holatda ishlatish:

- bo‘yin mushaklarining zo‘riqishiga;
- yelka og‘riqlariga;
- umurtqa pog‘onasi yuklamasining ortishiga;
- "Text Neck" sindromining rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ruhiy salomatlik

Ilmiy tadqiqotlar smartfondan ortiqcha foydalanish quyidagi holatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatmoqda:

- tashvishlanish;
- depressiv belgilar;



Date: 1st July-2026

- diqqatning pasayishi;
- internet va smartfon qaramligi;
- ijtimoiy faollikning kamayishi.

Ammo ushbu bog‘liqlik sabab-oqibat munosabatini to‘liq isbotlamaydi va individual omillar ham muhim rol o‘ynaydi.

Muhokama

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, mobil telefonlarning asosiy salbiy ta'siri elektromagnit nurlanishdan ko‘ra foydalanish davomiyligi va noto‘g‘ri foydalanish odatlari bilan bog‘liq. Ekranga uzoq tikilish, jismoniy faollikning kamayishi, uyqu rejimining buzilishi va psixologik qaramlik salomatlik uchun muhim xavf omillari hisoblanadi.

Xulosa

Mobil telefonlardan oqilona foydalanish salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy ilmiy dalillar mobil telefonlardan odatiy foydalanish miya saratoni xavfini oshirishini tasdiqlamaydi. Shu bilan birga, ekran qarshisida o‘tkaziladigan vaqtni cheklash, har 20–30 daqiqada tanaffus qilish, to‘g‘ri tana holatini saqlash va uyqudan oldin telefon ishlatishni kamaytirish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Feychting M. va boshqalar. *Mobile Phone Use and Brain Tumour Risk: COSMOS Cohort Study*. Environment International, 2024.
2. Karipidis K. va boshqalar. *The Effect of Exposure to Radiofrequency Fields on Cancer Risk*. Environment International, 2024.
3. Crowhurst R. va boshqalar. *Risk Factors of Smartphone Addiction: A Systematic Review of Longitudinal Studies*. Public Health Challenges, 2024.
4. Cao X. va boshqalar. *Risk of Accidents or Chronic Disorders From Improper Use of Mobile Phones: A Systematic Review and Meta-analysis*. Journal of Medical Internet Research, 2022.
5. World Health Organization. Radiofrequency electromagnetic fields and health. (So‘nggi ilmiy baholashlar asosida).

