

ҚОРАҚАЛПОҒИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЯШАВЧИ БОЛАЛАР ВА УСМИРЛАР САЛОМАТЛИГИ

Шамуратова Рано Базарбаевна

Нукус шаҳри "OQWLARDIN SULTANI" Нодавлат талим муассасаси да уқитувчи

Доно халқимиз «Саломатлик туман бойлик», «Инсон саломатлиги халқ бойлиги, «Соғлигингизни йўқотсангиз- ҳаммасини йўқотасиз»

дейдилар. Саломатлик қадрини ва қийматини, афсус, кўпинча йўқотгандан кейин тушунамиз. Саломатликнинг боҳоси ҳеч қачон пасаймайди, чунки саломатлик йўқ жойда на фароғат, на ҳаловат бор. Соғлом одамгина улкан ишларни қила олади, доимо хушмуомалада бўлади ва кўпчилик ундан мамнун бўлади. Инсон саломатлигини сақлаб қолиш кўп асрлардан буён тадқиқотчиларнинг диққат марказида бўлиб келмоқта. Одам саломатлигининг руҳий ва жисмоний даражаси унинг юқори меҳнат қобилияти ва фаоллигини белгилайди. Мана шунинг учун болалар саломатлигини сақлаш, ҳимоя қилиш, ўрганиш, яшаш ва тарбияланиш шароитлари болалар ва ўсмирлар гигиенасининг асосий муаммолардан бири бўлиб келмоқта.

Саломатлик - одамнинг жисмоний ва маънавий хусусиятларининг йиғиндиси унинг узоқ умр кўришининг ва ижодий режаларини амалга оширишнинг жамиятимиз бахт-саодати учун юқори меҳнат унумдорлиги, мустаҳкам, аҳил оила яратиш, болаларнинг туғилиши ва тарбияни амалга оширишининг зарурий шартидир. Саломатлик инсон ва жамият учун энг муҳим ижтимоий ва иқтисодий омил, унинг ҳолати атроф-муҳит билан боғлиқ равишда ўзгаради. Соғлом одам ташқи муҳитнинг учта-ижтимоий, руҳий ва табиий омилларига тўла мослаша олади. Соғлом одам ҳар қандай шароитда қобилиятини юқори даражада сақлай олади. Жамиятимизнинг саломатлиги ижтимоий бойликдир. Саломатлик индивидуал (алоҳида бир кишининг соғлиқ ҳолати) ва ижтимоий (маълум бир жамоатчилик гуруҳининг саломатлиги) бўлади. Индивидуал саломатликни ўсиш ва ривожланиш кўрсаткичларга, касалланиш тезлигига, давомига қараб белгилаш мумкин. Ижтимоий саломатлик бир неча кўрсаткичлар билан таърифланади. Бундай кўрсаткичлар ҳаёт давоми, ўлим даражаси, болалар ўлими, касалланиш, ногиронлар сони ва бошқалар киради. Ижтимоий саломатликнинг бир қисми бўлган болалар саломатлиги алоҳида эътиборни талаб этади. Болалар саломатлик ҳолатини таҳлил қилишда умумий касалланиш, сурункали касалланишларнинг даражаси, саломатлик индекси, нормал жисмоний ва интеллектуал ривожига эга бўлган ва ногирон болаларнинг фоизи ва бошқа кўрсаткичлар қўлланилади. Саломатлик антропометрик, клиник, физиологик ва биокимёвий кўрсаткичларнинг йиғиндиси натижасида аниқланади. Бу кўрсаткичлар ёш, жинс, тарбияланиш ва ўқитиш шароитига, иқлим ва географик

шароитга боғлиқ. Касаллик - бу ташқи муҳитга нисбатан биологик ва ижтимоий адаптациянинг (мослашувининг) бузилишидир.

Бугинги кунларда касалликнинг келиб чиқиш ва ривожланишида нафақат табиий, балки ижтимоий омиллар муҳим ўрин тутди.

Турли сурункали ва ўткир касалликлар - жисмоний ривожланишдаги, кўриш, эшитиш қобилиятидаги силжишлар ва бошқалар болаларнинг иш қобилиятига анча таъсир қилади ва баъзан маълум бир касбини эгалашга ҳам тўсқинлик қилади.

УМУМИЙ КАСАЛЛАНИШ

Умумий касалланиш - бу кўрсаткич Қарақолпоғистоннинг маълум бир ҳудудида умумий касалланиш даражасини акс эттирувчи (барса касалликларнинг тарқалиши) маълум бир вақтда тиббиёт хизматида мирожаат қилувчиларнинг сонига ёки оммавий текширишлар натижасида олинган маълумотларга қараб аниқланади. Умумий касалланишнинг қонуниятлари ёш оған сайин шароитга боғлиқ ҳолда узгаради. Кичик ёшдаги болаларда биринчи ўринларда турадиган туғма кучсизлик ва ривожланишдаги камчиликлар она қорнидаёқ хомилага турли омиллар таъсирида юзага келади.

Умумий касалликларнинг таҳлили турли ёшда турли касалликларнинг қай даражада учраганлигини ҳам ўз ичига олади (жадвал 14-1).

Мактабгача ёшдаги болалар хасталиклари ичида биринчи ўринда нафас олиш аъзолари касалликлари туради. Икки ёшдан кейин болалар орасида юқумли, касалликлар сони ортади, бу ҳолат 7 ёшга етгунча давом этади. Нерв тизими ва сезги аъзолари касалликлари 3-уринда туради, меъда ичак касалликлари 4-ўринни эгаллайди, 7-ёшдан бошлаб тери касалликлари 5-ўринга чиқади.

(жадвал 14-1) Мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар орасида энг кўп торқолган касалликлари				
Болалар ёши				
№	3-6	7-10	11-14	15-17
1	Нафас аъзолари касалликлари	Нафас аъзолари касалликлари	Нафас аъзолари касалликлари	Нафас аъзолари касалликлари
2	Юқумли касалликлар	Юқумли касалликлар	Жароҳатлар	Жароҳатлар
3	Нерв тизими ва сезги аъзолари касалликлари	Ҳазим қилиш тизимининг касалликлари	Эндокрин (Зоб) касалликлари	Эндокрин (Зоб) касалликлари
4	Меъда ишак касалликлари	Меъда ишак касалликлари	Тери касалликлари	Аллергик касалликлари
5	Тери касалликлари	Тери касалликлари	Сурункали тонзилит касалликлари	Сурункали тонзилит касалликлари

Барча ёшдаги болаларда ўткир нафас йўлларидаги касалликлари ҳамма ёш гуруҳларида биринчи ўринни эгаллайди. Шунинг учун ҳам болаларни ҳар қандай ёшда чиниқтириш жуда муҳим аҳамиятга эга. Мактаб ёшидаги болаларда сурункали

тонзилит касаллиги анча кўпаяди (30%-40%). Кичик мактаб ёшидаги болалар касаллиги бўйича иккинчи ўринга тушиб қолади. Кейинги йилларда хаво таркибининг ифлосланиши, турли доривор моддалар, озиқ-овқат синтетик қушимчаларининг кенг қўлланилиши натижасида болаларда аллергия касалликларнинг сони кўпаймоқда.

Гиподинамия, экология мувозанатининг силжиши натижасида юрак-томир тизими, таянч-харакат аппаратининг функционал бузилишлари, эшитиш, куришнинг ёмонлашуви мактаб ёшидаги болалар ўртасида кўпайиб бормоқта. Кейинги йиллар давомида болалардаги кўз рефракцияси бузилишлари кўпайиб бормоқта.

Қорақалпоғистон Республикасида кучсиз даражадаги миопия (яқиндан куриш) бошланғич синф ўқувчилари орасида 2,5% ни ташкил этади, 16 ёшли ўсмирлар ичида бу курсаткич 19,3% гача кўпаяди.

Табиий озуқа махсулотларни кам истеъмол қилганлиги, моддалар алмашинув жараёнларини издан чиққанлиги сабабли мактаб ўқувчилари орасида тиш кариеси кенг тарқалган (80-90%) касалликлардан бири бўлиб қолди. Умумий таълим мактаб ўқувчилари орасида артерия босимнинг кутарилиши билан кечадиган юрак-томир тизимидаги функционал четлашишлар 10-12% га, махсус математика мактабларида эса 20-30% га ўзгарди. Нерв тизимининг функционал силжишлари (невротик реакциялар, астеник ҳолатлар) юқори синф ўқувчилари орасида 15,6% гача ортиб борди.

САЛОМАТЛИК ГУРУХЛАРИ

Саломатлик курсаткичларидан соғломлаштириш тадбирларини ишлаб чиқиш ва асослашда фойдаланилади. Саломатлик тадбирларини самаралироқ ташкил этиш учун: 5-та саломатлик гуруҳларга ажиратамиз:

1 гуруҳ. Бу гуруҳга суринкали касалликларга чалинмаган, текшириш пайтида бирорта касаллик аниқланмаган ва ўз ёшига мувофиқ равишда жисмоний ҳамда ақлий жиҳатдан ривожланган соғлом болалар киради.

2 гуруҳ. Бу гуруҳ суринкали касаллиги бўлмаган, лекин айрим морфофункционал нуқсонлари бўлган ҳамда тез-тез (бир йилда 4-марта) дардга чалиниб турадиган болалардан ташкил топган

3 гуруҳ. Бу гуруҳ суринкали касаллиги бор ёки компенсация даврида патологик ҳолати оғир бўлмаган, умуман ўзини хис этиши меъёردа бўлган болаларни бирлаштиради.

4 гуруҳ. Бу гуруҳни суринкали касалликлари бор, субкомпенсация даврида умумий ҳолати бузилган, ўзини ёмон хис эта бошлаган, ўткир юқумли касалликлардан сўнг тузалиши кечиккан болалар ташкил этади.

5 гуруҳ. Бу гуруҳга декомпенсация даврида бўлган, оғир суринкали касалликларга чалинган, кам ҳаракат, болалар муассасаларига қатнай олмайдиган ногирон болалар киради.

Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларда турли саломатлик гуруҳларга кирувчи болаларнинг нисбати бироз узгаради. (Жадвал 14-2.)

(Жадвал 14-2.)			
Саломатлик гуруҳлари %			
Ёши	1-2 гуруҳ	3-4 гуруҳ	5 гуруҳ
Мактабгача ёшдаги 3-7-ёш	60	25	5
Мактаб ёши 7-17ёш	80	19	3

САЛОМАТЛИККА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ОМИЛЛАР

Саломатликка таъсир этувчи омиллар эндоген ва экзоген омилларга булинади. Эндоген омилларга ирсий ёки туғма омиллар - турли ирсий касалликлар, муддатдан олдин туғилиши киради. Экзоген омиллар уз ичига табиий, ижтимоий омилларни олади. Ижтимоий омиллардан санитария гигиена турли касалликларни олдини олишда муҳим омиллардан биридир.

Тиббиёт фанидаги тадқиқотлардан маълум булишига, агар одамнинг соғлиғи 100% деб олинса, унинг 50% хар қайси одамнинг турмуш тарзига, 20% насл хусусиятларига боғлиқ.

Табиий омилларга - табиий муҳит, иқлимнинг узгариши ва бошқалар киради. Атроф - муҳитимизнинг табиий ҳолати илмий техниканинг равожланиши, шаънарлар купайиши, қишлоқ - хужаликни кимёлаштирилиши ва х.к. сабабли экологик мувозанатининг бузилишига олиб келди. Бу дисбаланс ижтимоий саломатлигига сезиларли даражада таъсир қилади. Бугунги кунда хам табиий, хам техноген омиллар таъсирида одамларнинг равожланиши ва касалликларнинг қуринишлари хам узгарип кетди.

Хулоса қилиб айтиш жойизки уқитувчилар болаларнинг кун тартибига риоя қилишларига, очиқ хавода купроқ булишларига эътибор беришлари лозим. Уқишдан орқада қолиб кетмасликлари учун улар билан алоҳида машғулотлар утказиш мақсадга мувофиқдир.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РҲЙХАТИ:

1. О.А.Атаниязова, Л.Г.Константинова, Т.Б.Ещанов, А.Б.Курбанов "Аральский кризис и медико-социальные проблемы Каракалпакстана" Нукус 2001 год.91-99стр.
2. Каримов И.А."Баркамол авлод орзуси ",-Т;"Шарқ ", 2019, 39-бет.
3. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А." Возрастная физиология и школьная гигиена"М.<Просвещение >1990год.
4. Гуминский А.А." Возрастная физиология" Москва <Высшая школа>1985год.
5. Клемешова Л.С." Ёшга ойд физиология " Тошкент, 1991й.
6. Алматов К.Т., Клемешева Л.С., Матанов А.Т."Возрастная физиология " Тошкент-2002год.