

УДК: 615.835.5.

Рахимова Мадина Манноновна
преподаватель кафедры физиологии.
Самаркандский государственный медицинский университет.

АМБУЛАТОРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ВО ИМЯ ЗДОРОВОГО
ПОКОЛЕНИЯ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Аннотация: Данное исследование изучает факторы риска, влияющие на здоровье детей, и роль образа жизни. Результаты показывают, что нездоровый образ жизни чаще встречается среди детей с проблемами со здоровьем, и соблюдение режима дня играет важную роль в поддержании здоровья. Исследование подчеркивает необходимость пропаганды здорового образа жизни и информирования родителей о рисках заболеваний. Работа педиатров помогает детям и их родителям осознать важность здорового образа жизни и предоставляет им необходимые знания и навыки для сохранения здоровья на протяжении всей жизни. Проблемы семьи и здорового образа жизни остаются актуальными для нашей страны. Обострение демографической ситуации, в основном, связано с коренными социально-экономическими изменениями последних десятилетий и оказывает непосредственное влияние на жизненные интересы всего общества.

Ключевые слова: динамика, профилактика, образ жизни детей, семейная среда, воспитание, способность, факторы риска.

Raximova Madina Mannonovna
Fiziologiya kafedrasi assistenti
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

SOG'LOM AVLOD UCHUN AMBULATOR KUZATUV: BOLALARNING
SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHGA QARATILGAN
YONDASHUV.

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot bolalar sog'lig'iga ta'sir etuvchi xavf omillarini va hayot tarzining rolini o'rganadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, nosog'lom turmush tarzi sog'lig'ida muammolari bo'lgan bolalar orasida ko'proq uchraydi va kun tartibiga rioya qilish sog'liqni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ota-onalarni kasallik xavfi haqida xabardor qilish zarurligini

ta'kidlaydi. Pediatrlarning ishi bolalar va ularning ota-onalariga sog'lom turmush tarzining muhimligini anglashga yordam beradi va ularga butun hayoti davomida sog'lig'ini saqlash uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni beradi. Oila va sog'lom turmush tarzi muammolari mamlakatimiz uchun dolzarb bo'lib qolmoqda. Demografik vaziyatning keskinlashuvi, asosan, so'nggi o'n yilliklardagi tub ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lib, butun jamiyatining hayotiy manfaatlariga bevosita ta'sir qiladi.

Kalit so'zlar: dinamika, profilaktika, bolalar hayot tarzi, oilaviy muhit, tarbiya, qobiliyat, xavf omillari.

Kirish. Chaqaloqlik davri bolaning jismoniy va psixologik rivojlanishi uchun o'ta muhim davr hisoblanadi. Chaqaloqning sog'lig'iga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va ularni bartaraf etish kelajakda sog'lom avlodni tarbiyalashning asosiy shartidir [1,2].

Bolalar hayotining ko'p qismi oilada o'tadi, shuning uchun ularning salomatligi ota-onalarning turmush tarzi bilan belgilanadigan barcha ijobiy va salbiy ta'sirlarni boshdan kechiradi [3,4]. Bolaning salomatligi ko'p jihatdan ota-onalarning salomatligiga bog'liq. Shu bilan birga, biz olgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, ona to'g'ri ovqatlanish, mehnat va dam olishni muntazam ravishda almashish [5], tashqi muhitning turli zararli ta'sirlaridan qochish orqali sog'lom kelajak avlodning rivojlanishini "boshqarishi" mumkin [6,8]. "Asr dinamikasi" tushunchasi bilan gipnoz qilingan ba'zi ota-onalar o'z farzandlarini deyarli 2-3 yoshidan savodxonlikka, hisobga o'rgatishga shoshilishadi, ularni chet tillari, gimnastika bilan shug'ullanishga majbur qilishadi []. Buni juda erta qilish kerak emas, bir qobiliyatning rivojlanishi boshqalarga zarar yetkazishi muqarrar. Bolalikda qo'ldan boy berilgan narsani to'ldirish ba'zan oson bo'lmaydi. Bolani tinch, tabiiy, oqilona muhitda o'stirish kerak [7].

Tadqiqot maqsadi. Ambulator kuzatuv doirasida pediatrlarning bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi samaradorligini baholash

Tadqiqot vazifalari:

1. Sog'lig'ida muammolari bo'lgan bolalarda nosog'lom turmush tarzining tarqalishini aniqlash.
2. Kun tartibiga rioya qilishning bolalar sog'lig'iga ta'sirini baholash.
3. Oila muhitining bolalar sog'lig'iga ta'sir etuvchi xususiyatlarini aniqlash.
4. Olingan natijalar asosida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqotni o'tkazish uchun bizga shifokorlar nazoratida bo'lgan 2.5 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan 24 nafar bola

ularning ota-onalari ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lindi: sog'lig'ida muammolari bo'lgan bolalar (asosiy guruh) va sog'lom bolalar (nazorat guruhi). Ma'lumotlar quyidagi usullar yordamida to'plandi:

Anamnez to'plash: onaning homiladorlik davridagi kasalliklari, homiladorlik davridagi asoratlari, onaning yoshi kabi tibbiy ma'lumotlar to'plandi.

So'rovnoma: ota-onalarning hayot tarzi, kun tartibiga rioya qilish, ovqatlanish odatlari va oilaviy muhit haqida ma'lumot olish uchun so'rovnoma o'tkazildi.

Kuzatuv: chaqaloqlarning uyquasi, ovqatlanishi va o'yin faoliyatlari kuzatildi.

Statistik tahlil: olingan ma'lumotlar statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

Natijalar va muhokama. Ambulator kuzatuv jarayonida shifokorlar bolalarning jismoniy o'sishi va rivojlanishini muntazam ravishda baholash, ularning salomatligi bilan bog'liq muammolarni erta bosqichlarda aniqlash va ularni davolash uchun tegishli choralar ko'rish imkoniyatiga ega. Bundan tashqari, bolaning psixologik holatini kuzatish uning salomatligi va farovonligiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan turli stressli vaziyatlarni aniqlash va muvaffaqiyatli bartaraf etish imkonini beradi.

Ambulator kuzatuvning asosiy vazifalaridan biri bolalarda turli kasalliklarning oldini olishdir. Shifokorlar muntazam ravishda bolaning vaznini, bo'yini tekshiradilar, ovqatlanish va jismoniy faollikni tahlil qiladilar, buning yordamida sog'lom turmush tarzining individual rejasini tuzadilar. To'g'ri ovqatlanish va muntazam jismoniy rivojlanish sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi va aynan ambulator kuzatuv ota-onalarga va bolalarga ularning xususiyatlarini hisobga olish va to'g'ri qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

Bundan tashqari, ambulatoriya kuzatuv bolalar uchun ta'lim faoliyatining rivojlanishiga yordam beradi. Shifokorlar va tibbiyot xodimlari maslahatlar va o'quv dasturlarini taklif etadilar, ular bolalar va ularning ota-onalariga sog'lom turmush tarzi qoidalarini tushunishga yordam beradi, shuningdek, kelajakda salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan chekish yoki spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kabi zararli odatlardan ogohlantiradi.

Qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun bolalarni tekshirish va reabilitatsiya qilish bosqichlari ishlab chiqilgan. 6 yosh va undan katta bo'lgan bolalar sog'lomlashtirish markaziga quyidagi hollarda yuboriladi: ota-onalarning tashabbusi bilan; o'tkir kasallik tufayli statsionarda bo'lganidan so'ng; pediater shifokor yoki ta'lim muassasalarining tibbiyot xodimlarining tavsiyasi bilan.

Bolaning hayotining dastlabki yillari uchun universal deb hisoblash mumkin bo'lgan usul mavjud, chunki u bolaning sog'lig'ini mustahkamlashga va to'g'ri tarbiyalashga bir xilda yordam beradi. Poliklinikada xavf guruhidagi yangi tug'ilgan chaqaloqlarni va sog'lom bolalarni ambulatoriya kuzatuv paytida shifokorning birinchi tashrifi tug'ruqxonadan chiqqanidan keyin uch kun ichida o'tkazilishi muhim.

Xuddi shu bosqichda davolanishni talab qilmaydigan, ammo ularning dinamikasi hayotning 12-16 va 22-24 kunlaridagi keyingi tashriflarda baholanadigan o'rtacha darajada ifodalangan chegara holatlari paydo bo'lishi mumkin. Bir oylik yoshda bolalar poliklinikasida barcha zarur tekshiruvlarni mutaxassislar - pediater shifokor, nevrolog, bolalar jarrohi, oftalmolog, bolalar stomatologi o'tkazadilar. Laboratoriya, funktsional va boshqa tadqiqotlar normativ hujjatlarga muvofiq o'tkaziladi.

Muayyan guruhga tegishliligini tasdiqlash uchun zarur protseduralar va tekshiruvlar o'tkaziladi. Turli xil patologiyalari bo'lgan bolalarga ambulatoriya davolanishi va holatni doimiy nazorat qilish zarur. Zarur bo'lganda, mutaxassislarning uyda maslahati o'tkaziladi va agar davolanish natija bermasa, kasalxonaga yotqizish masalasi hal qilinadi.

Bola bir oylik yoshga to'lgandan so'ng, xududiy pediatri ushbu davrni yakunlaydi, xavf omillarini tahlil qiladi va keyingi kuzatuv va davolash to'g'risida qaror qabul qiladi. Ko'krak suti bilan muvaffaqiyatli oziqlantirayotgan ayollarga yordam ko'rsatiladi va rejimni tashkil etish va laktatsiya bilan bog'liq muammolarning oldini olish bo'yicha maslahatlar beriladi. Aniqlanishicha, sog'lig'ida muammolari bo'lgan bolalar orasida har uchinchi bola nosog'lom turmush tarzini olib boradi, nazorat guruhida esa bunday bolalar kamroq. Kun tartibiga rioya qilish - bolaning sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishda asosiy jihat, shu jumladan to'g'ri ovqatlanish, uyqu, sayr qilish. Qisman sog'lom turmush tarzini olib boradigan bolalar o'rtasida sog'liq qoidalariga har doim rioya qilmaydigan bolalar bilan solishtirganda sezilarli farqlar aniqlanmadi. Bolalikdan mustahkam xarakter shakllantirishni boshlash muhim - bu bolaning sog'lig'iga ijobiy ta'sir qiladi. Homiladorlik davrida allaqachon allalar aytish va ona bilan muloqot qilish bolaning psixik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lig'ida muammolari bo'lgan bolalarning hayot tarzini o'rganish ularning hayot tarzining asosiy jihatlarini, shuningdek, oilaviy muhitning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga imkon berdi.

Tadqiqot natijalari: shuni ko'rsatdiki, sog'lig'ida muammolari bo'lgan bolalar orasida nosog'lom turmush tarzi (har uchinchi bola) nazorat guruhiga qaraganda ko'proq uchraydi. Kun tartibiga rioya qilish sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, anamnezdagi noqulay tibbiy ma'lumotlar, oilada sog'lom turmush tarzining yetishmasligi va yetarli tibbiy faollik emasligi chaqaloqlar sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Qisman sog'lom turmush tarzini olib boradigan bolalar o'rtasida sog'liq qoidalariga har doim rioya qilmaydigan bolalar bilan solishtirganda sezilarli farqlar aniqlanmadi.

Olingan natijalar: shuni ko'rsatadiki, bolalar sog'lig'iga ta'sir etuvchi omillar mavjud. Nosog'lom turmush tarzi, noqulay anamnez ma'lumotlari va oiladagi muhitning o'ziga xos xususiyatlari chaqaloqlar sog'lig'ida og'ishlarning paydo

bo'lishiga olib kelishi mumkin. Kun tartibiga rioya qilish esa organizmning hayotiy faoliyati uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratish orqali sog'liqni saqlashga yordam beradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari homiladorlik davrida ona salomatligiga e'tibor qaratish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ota-onalarni kasallik xavfi haqida xabardor qilish muhimligini ta'kidlaydi. Bolalikdan mustahkam xarakter shakllantirish va ona bilan muloqot qilish bolaning psixik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot chaqaloqlarning sog'lig'iga ta'sir etuvchi hayot tarzi omillarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Olingan natijalar asosida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ota-onalarni kasallik xavfi haqida xabardor qilish va oilaviy muhitni yaxshilash bo'yicha chora tadbirlar ishlab chiqish.

Adabiyotlar.

1. Худоярова, Г. Н. (2024). ДЕЙСТВИЕ ТОКСИНА КАРЛИКОВОГО ЦЕПНЯ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА. *MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH*, 4(40), 34-36.
2. Daminov, A. T., & Kuchkorova, M. Z. (2024). Sporadich Goitter. *International Multi-disciplinary Journal of Education*, 2(8), 112
3. Исматова, М. Ш. (2024). ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ. *SCHOLAR*, 2(4), 105-110.
4. Sadullayeva, M., & Boboqandova, M. (2023). CHANGES IN THE LIVER OF RATS WITH COBALT MICROELEMENT DEFICIENCY. *Science and innovation*, 2(D2), 59-63.
5. Эргашева, М. Я., & Субхонова, С. К. (2023). Анализ диагностической ценности прокальцитонина при оценке течения COVID-19//GOLDEN BRAIN.–2023. *GOLDEN BRAIN*, 1(8), 60-72.
6. Yakubovna, E. M., & Komilovna, S. S. (2023). Diagnostic value of procalcitonin in covid-19 disease. *Science and innovation*, 2(D4), 148-153.
7. Одилова Г. М. ЭПИДЕМИК АҲАМИЯТГА ЭГА БЎЛГАН МИКРООРГАНИЗМЛАРНИ АНТИСЕПТИКЛАР ВА ДЕЗИНФЕКЦИЯ ЛОВЧИ ВОСИТАЛАРГА ЧИДАМЛИЛИГИНИ БАҲОЛАШ // Экономика и социум. 2024. №10-2 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/epidemik-a-amiyatga-ega-b-lgan-mikroorganizmlarni-antiseptiklar-va-dezinfektsiyalovchi-vositalarga-chidamliligini-ba-olash>.

8. Одилова Г. М. ОСОБЕННОСТИ КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ, ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО КОЛИТА // Экономика и социум. 2024. №11-1 (126). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-klinicheskogo-techeniya-diagnostiki-i-lecheniya-hronicheskogo-nespetsificheskogo-kolita>.