Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

BOLALAR VA O‘SMIRLAR SALOMATLIK HOLATI, JISMONIY RIVOJLANISHI VA RIVOJLANISH HOLATI

Nabiyeva Barnoxon Ramzjon qizi
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti,
“Umumiy gigiyena” yo‘nalishi ordinatori,
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada bolalar va o‘smirlarning salomatlik holati, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari hamda rivojlanish holatini baholashning asosiy mezonlari yoritilgan. Bolalik va o‘smirlik davri organizmning intensiv o‘sishi va rivojlanishi bilan tavsiflanib, ushbu davrda antropometrik ko‘rsatkichlar, ovqatlanish, jismoniy faollik, psixoemotsional holat va turmush tarzi salomatlikning shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Maqolada bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishini baholashda bo‘y, tana vazni, tana massasi indeksi hamda yoshga mos rivojlanish ko‘rsatkichlaridan foydalanish masalalari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, salomatlik holatiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar va sog‘lom turmush tarzining ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: bolalar, o‘smirlar, salomatlik, jismoniy rivojlanish, antropometriya, tana vazni, bo‘y uzunligi, tana massasi indeksi, ovqatlanish, jismoniy faollik.

Kirish

Bolalar va o‘smirlar salomatligi jamiyatning ijtimoiy va demografik rivojlanishini belgilovchi muhim omillardan biridir. Bolalik davrida organizmda o‘sish va rivojlanish jarayonlari yuqori sur’atlarda kechadi. Shu sababli ushbu davrda salomatlik holatini muntazam kuzatib borish, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini baholash hamda mavjud xavf omillarini erta aniqlash pediatriya va profilaktik tibbiyotning muhim vazifalaridan hisoblanadi.

Bolalar salomatligining shakllanishiga irsiy xususiyatlar bilan bir qatorda ovqatlanish sifati, jismoniy faollik, uyqu rejimi, ekologik sharoit, oilaviy va ijtimoiy muhit, ta’lim yuklamasi hamda psixoemotsional holat ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida gormonal o‘zgarishlar, tezkor jismoniy o‘sish va psixologik rivojlanish sababli organizmning tashqi va ichki omillarga sezuvchanligi ortadi.

Jismoniy rivojlanish bolaning biologik yetukligi va umumiy salomatlik holatini baholashda muhim ko‘rsatkichlardan biridir. Antropometrik o‘lchovlar yordamida bolaning o‘sish sur’ati, tana vaznining yosh va bo‘yga mosligi hamda rivojlanishdagi ehtimoliy og‘ishlar aniqlanishi mumkin.

Asosiy qism

Bolalar va o‘smirlar salomatlik holatini baholash

Bolalar va o‘smirlarning salomatlik holatini baholash kompleks yondashuvni talab qiladi. Bunda bolaning jismoniy rivojlanishi, funksional holati, o‘tkir va surunkali kasalliklarning mavjudligi, immun tizimi holati hamda psixoemotsional rivojlanishi hisobga olinadi.

Salomatlik holatini kuzatishda profilaktik tibbiy ko‘riklar muhim ahamiyatga ega. Muntazam ko‘riklar davomida bolaning umumiy holati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, ovqat hazm qilish tizimi, tayanch-harakat apparati hamda asab tizimi faoliyati baholanadi.

Bolalar orasida ortiqcha tana vazni, semirish, kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish va uyqu yetishmasligi kabi muammolar tobora dolzarb bo‘lib bormoqda. Ushbu omillar keyinchalik yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik buzilishlar va boshqa surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Jismoniy rivojlanishning asosiy ko‘rsatkichlari

Bolalar jismoniy rivojlanishini baholashda antropometrik ko‘rsatkichlardan keng foydalaniladi. Ularning asosiylariga quyidagilar kiradi:

bo‘y uzunligi
tana vazni
tana massasi indeksi
ko‘krak qafasi aylanasi
bosh aylanasi, ayniqsa kichik yoshdagi bolalarda
o‘sish sur’ati va uning yoshga mosligi.

Bo‘y uzunligi bolaning biologik o‘sishini baholashda muhim ko‘rsatkich hisoblanadi. Tana vazni esa bolaning ovqatlanish holati va umumiy jismoniy rivojlanishi haqida ma’lumot beradi. Biroq faqatgina tana vazniga asoslanib xulosa chiqarish to‘g‘ri emas. Tana vaznini bolaning bo‘yi, yoshi va jinsi bilan birgalikda baholash zarur.

O‘smirlik davrida o‘sish sur’atlari individual farqlarga ega bo‘lishi mumkin. Ayrim o‘smirlarda pubertat davridagi o‘sish ertaroq, boshqalarida esa kechroq boshlanishi mumkin. Shuning uchun jismoniy rivojlanishni bir martalik o‘lchovdan ko‘ra dinamik kuzatuv asosida baholash maqsadga muvofiq.

Tana massasi indeksining ahamiyati

Tana massasi indeksi (TMI) tana vaznining bo‘yga nisbati asosida hisoblanadi:

TMI = tana vazni (kg) / bo‘y² (m²).

Kattalarda TMI ma’lum chegaralar asosida baholansa, bolalar va o‘smirlarda yosh va jins hisobga olinadi. Shu sababli pediatriyada bolaning TMI ko‘rsatkichini tegishli yosh-jins standartlari yoki o‘sish jadvallari bilan taqqoslash muhimdir.

TMI yordamida tana vaznining yetishmovchiligi, me’yoriy holati, ortiqcha vazn yoki semirishga moyillikni aniqlash mumkin. Bu esa ovqatlanish va jismoniy faollik bo‘yicha individual profilaktik tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Bolalar salomatligiga ta’sir qiluvchi omillar

Bolalar va o‘smirlarning salomatligi ko‘plab biologik, ijtimoiy va ekologik omillarga bog‘liq.

Ovqatlanish. Ratsional ovqatlanish o‘sish va rivojlanish uchun zarur bo‘lgan oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallar bilan ta’minlaydi. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa tana vaznining yetishmasligi yoki ortiqcha vaznga olib kelishi mumkin.

Jismoniy faollik. Muntazam jismoniy faollik mushak-skelet tizimining rivojlanishiga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Kamharakatlilik esa ortiqcha vazn va metabolik buzilishlar xavfini oshiradi.

Uyqu va kun tartibi. Yetarli va sifatli uyqu bolalarning jismoniy hamda psixoemotsional rivojlanishi uchun muhimdir. Kechasi uzoq vaqt telefon yoki boshqa elektron qurilmalardan foydalanish uyqu sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixoemotsional muhit. Oiladagi munosabatlar, maktabdagi psixologik muhit, tengdoshlar bilan munosabat va ta'lim yuklamasi o'smirlarning ruhiy holatiga ta'sir qiladi. Doimiy stress va yuqori psixoemotsional yuklama bolaning umumiy faoliyati va hayot sifatini pasaytirishi mumkin.

Ekologik omillar. Havo ifloslanishi, ichimlik suvi sifati va yashash muhitining sanitariya holati bolalar salomatligiga ta'sir qiluvchi muhim omillar hisoblanadi.

Rivojlanish holatini muntazam kuzatish

Bolalar va o'smirlarning rivojlanishini muntazam kuzatish mavjud o'zgarishlarni erta aniqlash imkonini beradi. Ayniqsa, o'sishning keskin sekinlashishi yoki tezlashishi, tana vaznining yoshga nisbatan ortishi yoki kamayishi, jismoniy faollikning pasayishi kabi belgilar pediatrik baholashni talab qiladi.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini vaqt davomida kuzatish bolaning individual rivojlanish trayektoriyasini aniqlashga yordam beradi. Shu sababli profilaktik ko'riklar faqat kasalliklarni aniqlash emas, balki sog'lom bolalarda salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Muhokama

Bolalar va o'smirlar salomatligini baholashda faqat kasalliklarning mavjud yoki mavjud emasligini aniqlash yetarli emas. Zamonaviy pediatriyada bolaning o'sishi, jismoniy rivojlanishi, ovqatlanish holati, jismoniy faolligi va psixoemotsional farovonligi kompleks tarzda baholanishi kerak.

Ayniqsa, antropometrik ko'rsatkichlarning dinamik monitoringi profilaktik nuqtayi nazardan katta ahamiyatga ega. Bo'y va tana vaznidagi o'zgarishlarni muntazam qayd etish rivojlanishdagi og'ishlarni erta aniqlash imkonini beradi. Shu bilan birga, olingan natijalarni bolaning yoshi va jinsiga mos standartlar bilan taqqoslash zarur.

Bolalar va o'smirlar salomatligini yaxshilash uchun tibbiyot xodimlari, ota-onalar va ta'lim muassasalari o'rtasidagi hamkorlik muhimdir. Sog'lom ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik, ratsional kun tartibi va sog'lom psixologik muhitni shakllantirish uzoq muddatli profilaktikaning asosini tashkil etadi.

Xulosa

Bolalar va o'smirlarning salomatlik holati hamda jismoniy rivojlanishini muntazam baholash pediatriyaning muhim profilaktik yo'nalishlaridan biridir. Bo'y, tana vazni, tana massasi indeksi va boshqa antropometrik ko'rsatkichlarni yosh va jinsga mos ravishda tahlil qilish bolaning rivojlanish holati haqida muhim ma'lumot beradi.

Bolalar salomatligiga ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, psixoemotsional muhit va ekologik sharoit kabi omillar sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bolalar va o'smirlar salomatligini muhofaza qilish faqat kasalliklarni davolash bilan cheklanmasdan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va xavf omillarining oldini olishga yo'naltirilishi lozim.

Erta aniqlash, muntazam monitoring va individual profilaktik yondashuv bolalar va o‘smirlarning sog‘lom o‘sishi hamda kelajakdagi salomatligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. Geneva: WHO; 2006.
2. World Health Organization. Guideline on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO; 2019.
3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
4. Kliegman R.M., St. Geme J.W. Nelson Textbook of Pediatrics. Elsevier.
5. Marcdante K.J., Kliegman R.M. Nelson Essentials of Pediatrics. Elsevier.
6. American Academy of Pediatrics. Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents.
7. United Nations Children’s Fund (UNICEF). The State of the World’s Children: Children, Food and Nutrition.