

BOLALARDA RAXIT KASALLIGINI KECHISHI

Hilolahon Mirzajonova Sobirjonovna

Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatlik texnikumi

Pediatriya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Raxit kasalligi bolalarda keng tarqalgan sog'liq muammolaridan biridir. Ushbu kasallik asosan vitamin D, kaltsiy va fosfor yetishmasligi natijasida suyaklarning zaiflashishi va deformatsiyalanishiga olib keladi. Raxit kasalligi, odatda, bolalar 6 oylikdan 3 yoshgacha bo'lgan davrda uchraydi, chunki bu vaqt ichida suyaklar tez o'sadi va vitamin D ning roli juda muhimdir. Raxit kasalligi vaqtida aniqlanmasa va davolanmasa, bolalarda jiddiy sog'liq muammolarini keltirib chiqarishi mumkin, shuning uchun bu masalaga e'tibor berish zarur.

Kalit so'zlar: bolalar, raxit kasalligi, vitamin, sut va sut mahsulotlari, baliq mahsulotlari, suyaklar, vitamin D.

Raxit kasalligining sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Eng asosiy sababi vitamin D yetishmasligi hisoblanadi. Vitamin D, organizmda kaltsiy va fosforning so'rilishini ta'minlaydi, bu esa suyaklarning mustahkamligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Vitamin D ning asosiy manbai quyosh nurlari hisoblanadi. Quyosh nurlari terida vitamin D ni ishlab chiqaradi, shuning uchun quyoshda ko'proq vaqt o'tkazish raxit kasalligining oldini olishda muhimdir. Biroq, ba'zi hududlarda, ayniqsa qishki mavsumda, quyosh nurlari yetarli darajada bo'lmasligi mumkin, bu esa vitamin D yetishmasligiga olib keladi. Bolalarning oziqlanishida vitamin D ga boy oziq-ovqat mahsulotlarining yetishmasligi ham raxit kasalligining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Sut va sut mahsulotlari, baliq, tuxum va boshqa oziq-ovqatlar vitamin D ning yaxshi manbalari hisoblanadi. Bolalarning oziqlanishida ushbu mahsulotlarning etarli

darajada bo'lishi, raxit kasalligining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar bolalarining oziqlanishiga e'tibor berishlari va ularni vitamin D ga boy oziq-ovqatlar bilan ta'minlashlari kerak. Raxit kasalligining belgilari turlicha bo'lishi mumkin. Bolalarda suyaklarning deformatsiyalanishi, mushaklarning zaifligi, o'sishning sekinlashishi va og'riqlar paydo bo'lishi mumkin. Boshqa belgilarga esa, terining qurishi, tishlarning kech chiqishi va umumiy zaiflik kiradi. Ushbu belgilarni vaqtida aniqlash va davolash muhimdir, chunki raxit kasalligi kechikkan taqdirda, bolalarda jiddiy sog'liq muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.[1]

Raxit kasalligini davolashda asosiy e'tibor vitamin D ning yetarli darajada qabul qilinishiga qaratilishi kerak. Vitamin D ni qabul qilish uchun bolalarga quyosh nurlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Har kuni bir necha daqiqa davomida quyoshda yurish, terining vitamin D ishlab chiqarishiga yordam beradi. Shuningdek, vitamin D ga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish ham muhimdir. Oziqlanishda balansni saqlash va bolalarga kerakli vitaminlarni berish, raxit kasalligining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. [2]

Raxit kasalligini oldini olish uchun ota-onalar bolalarining oziqlanishiga e'tibor berishlari zarur. Ular bolalarga vitamin D ga boy oziq-ovqatlarni berishlari, shuningdek, ularni quyoshda ko'proq vaqt o'tkazishga undashlari kerak. Shifokorlar tomonidan tavsiya etilgan vitamin D qo'shimchalarini qabul qilish ham foydali bo'lishi mumkin. Oziqlanish va hayot tarzi bilan bog'liq o'zgarishlar, bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, bolalar uchun muntazam tibbiy ko'riklar o'tkazish, raxit kasalligini erta aniqlash va davolash imkonini beradi. [3]

Ota-onalar bolalarining sog'lig'iga e'tibor berishlari va har qanday o'zgarishlarni shifokor bilan muhokama qilishlari zarur. Agar bolada raxit kasalligi belgilari paydo bo'lsa, darhol shifokor bilan maslahatlashish kerak. Raxit kasalligini oldini olish va davolashda ijtimoiy va jamoat tashkilotlari ham muhim rol o'ynaydi. Ular bolalar va ota-onalar uchun ma'rifiy dasturlarni tashkil etish, vitamin D ning ahamiyati haqida

ma'lumot berish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali raxit kasalligi muammosini hal qilishda yordam berishi mumkin. Jamoatchilikning bu masalaga e'tiborini oshirish, bolalar sog'lig'ini yaxshilashga xizmat qiladi.[4]

Raxit kasalligi — bu oldini olish mumkin bo'lgan kasallikdir. Ota-onalar, shifokorlar va jamoatchilik birgalikda harakat qilib, bolalarning sog'lig'ini yaxshilash va raxit kasalligi muammosini hal qilishda katta natijalarga erishishlari mumkin. Sog'lom o'sish va rivojlanish uchun bolalar vitamin D ni yetarli darajada olishlari zarur, shuning uchun bu masalaga e'tibor berish juda muhimdir. Umuman olganda, raxit kasalligi bolalar orasida keng tarqalgan muammo bo'lib, uning oldini olish va davolashda ota-onalar, shifokorlar va jamoatchilikning birgalikdagi harakatlari muhimdir. Vitamin D ning ahamiyatini tushunish, bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishini ta'minlashda asosiy omil hisoblanadi. Shuning uchun, har bir bola uchun sog'lom va xavfsiz muhit yaratish, raxit kasalligi kabi muammolarni oldini olishda muhimdir.[5]

Xulosa:

Raxit kasalligi bolalar sog'lig'iga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun bu muammo bilan kurashishda har birimiz o'z hissamizni qo'shishimiz zarur. Ota-onalar, shifokorlar va jamoatchilik birgalikda harakat qilib, bolalarning sog'lig'ini yaxshilash va raxit kasalligini oldini olishda katta natijalarga erishishlari mumkin. Sog'lom o'sish va rivojlanish uchun bolalar vitamin D ni yetarli darajada olishlari zarur, shuning uchun bu masalaga e'tibor berish juda muhimdir. Raxit kasalligi — bu oldini olish mumkin bo'lgan kasallikdir, shuning uchun har bir bola uchun sog'lom va xavfsiz muhit yaratish, raxit kasalligi kabi muammolarni oldini olishda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sultonov, A. (2020). "Bolalarda raxit kasalligi: Sabablari va davolash usullari". Tashkent: O'zbekiston tibbiyot nashrlari.

2. Rahimov, F. (2019). "Sog'lom bolalar: Raxit kasalligi va uning oldini olish". Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashri.
3. Tursunova, D. (2021). "Vitamin D va bolalarda raxit kasalligi". Buxoro: Buxoro tibbiyot instituti.
4. Qodirov, M. (2018). "Bolalar sog'lig'i va raxit kasalligi". Namangan: Namangan tibbiyot kollejining nashri.
5. Xolmatova, N. (2022). "Raxit kasalligi: Oziqlanish va profilaktika". Toshkent: O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi.
6. Isroilov, J. (2020). "Bolalarda raxit: Klinik ko'rinishlar va davolash". Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti.