

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA OVQAT HAZM QILISH A'ZOLARIDA UCHRAYDIGAN KASALLIKLAR VA ULARNI OLDINI OLISH USULLARI

Buxoro viloyati Vobkent tumani 38-son

DMTT tarbiyachi metodist

Malikova Marjona Sadriddinovna

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan ovqat hazm qilish a'zolariga oid kasalliklar va ularning sabablari, kechishi hamda profilaktika choralari tahlil qilinadi. Bola salomatligini saqlashda to'g'ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga amal qilish va erta tashxis qo'yishning ahamiyati ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, bolalar sog'ligi, ovqat hazm qilish tizimi, ich ketishi, qorin og'rig'i, gigiyena, profilaktika.

Kirish

Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda bolaning immun tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'lganligi sababli turli kasalliklarga, jumladan, ovqat hazm qilish a'zolariga oid muammolarga moyillik yuqori bo'ladi. Ayniqsa noto'g'ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik, virus va bakteriyalar bilan zararlanish ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini buzadi. Shu sababli bu yoshdagi bolalarda uchraydigan kasalliklarni o'z vaqtida aniqlash va oldini olish muhim vazifalardan biridir.

Asosiy qism

1. Ovqat hazm qilish tizimi haqida umumiy ma'lumot

Ovqat hazm qilish tizimi og'iz bo'shlig'i, qizilo'ngach, oshqozon, ingichka va yo'g'on ichak, jigar va o't pufagidan iborat bo'lib, bu a'zolarning har birining o'ziga xos vazifasi bor. Bola tug'ilganidan boshlab bu tizim bosqichma-bosqich rivojlanadi va har qanday buzilish umumiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan asosiy kasalliklar

Diareya (ich ketishi): Bu eng ko'p uchraydigan kasalliklardan biri bo'lib, ichak infeksiyalari, yomon sifatli ovqat yoki gigiyenik qoidalarga amal qilmaslik sababli yuzaga keladi.

Qorin og'rig'i: Gaz yig'ilishi, parhezga amal qilmaslik, ichakda infeksiya bo'lishi kabi omillar sabab bo'ladi.

Disbakterioz: Antibakterial dori vositalari noto'g'ri qo'llanganda yoki noto'g'ri ovqatlanish tufayli ichak mikroflorasi buziladi.

Helmintozlar (ichak parazitlari): Qo'llarni yuvmaslik, iflos suv va mevalar orqali bola organizmiga kirib, ovqat hazmini buzadi.

Gastrit: Yoshlarga xos bo'lmasa-da, ba'zida noto'g'ri ovqatlanish va stress tufayli yuzaga kelishi mumkin.

3. Kasalliklarning oldini olish usullari

To'g'ri ovqatlantirish: Yoshiga mos, to'yimli va gigiyenik jihatdan toza ovqat mahsulotlaridan foydalanish.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish: Bolalarni qo'l yuvishga o'rgatish, idish-tovoqlarni toza saqlash.

Ichimlik suvi sifatini nazorat qilish: Faqat qaynagan yoki filtrlangan suv ichirish.

Vaqtida tibbiy ko'rikdan o'tkazish: Bolalarda kasallik belgilari kuzatilganda darhol pediatrga murojaat qilish.

Immun tizimini mustahkamlash: Vitaminlar, jismoniy faollik va quyosh nurlari orqali organizmni mustahkamlash.

1. Diareya (ich ketishi)

Ta'rifi: Diareya — bu ich ketishi, ya'ni najasning suyuq holatda va tez-tez ajralishi bilan kechadigan holat. Maktabgacha yoshdagi bolalarda bu holat juda ko'p uchraydi.

Sabablari:

Virusli yoki bakterial infeksiyalar (masalan, rotavirus, salmonella, shigella).

Yaroqsiz yoki ifloslangan ovqat iste'moli.

Sovuq ichimliklar, meva sharbatlari yoki allergik reaksiyalar.

Antibiotiklar noto'g'ri qo'llanganda ichak mikroflorasining buzilishi.

Asoratlari: Suvsizlanish, zaiflashish, quvvat yo'qotish, og'ir hollarda hushdan ketish.

Oldini olish usullari:

Bola ovqatini toza idishlarda tayyorlash.

Qo'llarni ovqatdan oldin va hojatxonadan keyin yuvish.

Faqat qaynagan yoki filtrlangan suv ichirish.

Bolani ovqatga allergiyasi bo'lsa, diqqat bilan tanlash.

2. Disbakterioz

Ta'rifi: Disbakterioz — bu ichakdagi foydali mikroorganizmlar muvozanatining buzilishi. Bu holat ovqat hazm bo'lishiga va immunitetga ta'sir qiladi.

Sabablari:

Antibiotiklarni o'z holicha iste'mol qilish.

Ruxsat etilmagan dori vositalaridan foydalanish.

Bir xil turdagi ovqatlar bilan uzoq vaqt oziqlanish.

Belgilari:

Qorin dam bo'lishi, najasning rang va shaklida o'zgarish.

Ishtahaning pasayishi, ko'ngil aynishi, yomon nafas hidi.

Oldini olish usullari:

Antibiotiklar faqat shifokor tavsiyasi bilan berilishi lozim.

Bola ovqatiga achitqi mahsulotlar (kefir, yogurt) qo'shish.

Prebiotik va probiotiklardan foydalanish (shifokor tavsiyasiga ko'ra).

3. Helmintoz (ichak parazitlari)

Ta'rifi: Ichak qurti kasalliklari, ya'ni askaridoz, gelmintoz va boshqa parazitlar bolalar ichaklarida yashab, ularning rivojlanishiga jiddiy ta'sir qiladi.

Sabablari:

Iflos qo'llar, chayilmagan meva-sabzavotlar, xom suv.

O'yinchoqlarning iflos bo'lishi.

Uy hayvonlari bilan to'g'ridan-to'g'ri kontakt.

Belgilari:

Og'izda yoqimsiz ta'm, tish g'ijirlash (asosan tunda), ozib ketish.

Qorin og'rig'i, najasdagi o'zgarishlar, allergik toshmalar.

Oldini olish usullari:

Har 6 oyda parazitlarga qarshi tekshiruv va profilaktik davolash.

Qo'l gigiyenasiga e'tiborli bo'lish.

Meva va sabzavotlarni yaxshilab yuvish.

4. Qorin og'rig'i (spazmlar va meteorizm)

Ta'rifi: Bolalarda qorin og'rig'i ko'pincha ovqat hazm qilishdagi buzilishlar, gaz yig'ilishi, infeksiya yoki ruhiy sabablarga bog'liq bo'ladi.

Sabablari:

Juda sovuq yoki issiq ovqat iste'moli.

Juda tez ovqat yeyish yoki ovqatni chaynamaslik.

Ruhiy holatlar (qo'rquv, xavotir, stress).

Belgilari:

Bola qornini ushlaydi, yig'laydi, orqaga egiladi.

Gazlar ajralishi, dam bo'lish, ba'zida qusish.

Oldini olish usullari:

Ovqatlanish tartibini saqlash.

Bola ovqatni tinch muhitda iste'mol qilishi.

Dori-darmonlarsiz tabiiy usullar (iliq suv, qorin massaji)dan foydalanish.

5. Gastrit (kam uchraydi, ammo mumkin)

Ta'rifi: Oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi. Bu holat maktabgacha yoshdagi bolalarda kam kuzatiladi, lekin noto'g'ri ovqatlanish, fast-food, gazli ichimliklar bilan oziqlanish tufayli rivojlanishi mumkin.

Sabablari:

Juda achchiq, nordon yoki yog'li ovqatlar.

Stress, asabiylashish, noto'g'ri ovqatlanish tartibi.

Belgilari:

Oshqozon sohasida og'riq, ko'ngil aynishi, ishtaha yo'qolishi.

Og'izda achchiq ta'm, tez-tez kekirish.

Oldini olish usullari:

Yoshiga mos ovqatlar iste'moli.

Bolani fast-food va gazli ichimliklardan cheklash.

Ruxsat etilgan taomlar bilan ovqatlantirish.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalar ovqat hazm qilish tizimi kasalliklariga nisbatan juda sezuvchan bo'ladi. Bu kasalliklarning oldini olish uchun ota-onalar, tarbiyachilar va tibbiyot xodimlari hamkorlikda harakat qilishi zarur. To'g'ri ovqatlanish, sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish va doimiy profilaktik choralar bola sog'lig'ini asrashda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova N. "Bola salomatligi va ovqatlanish gigiyenasi." – Toshkent: "O'zbekiston", 2020.
2. G'ulomova Z.X. "Pediatriyada ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari." – Toshkent: 2019.
3. Sog'liqni Saqlash Vazirligi metodik qo'llanmalari, 2021.
4. WHO (World Health Organization). "Childhood diarrhoea: diagnosis and treatment." – 2022.
5. O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-gigiyena normalari. – 2023.