

## VIRUSLI GEPATIT BILAN OG'RIGAN KATTALAR VA BOLALARNI KASALLIKDAN SO'NG PARVARISHLASH.

*Mualliflar: Xolmirzayeva Barno Qayumjon qizi,  
Umarova Nazokat Rustamjon qizi,  
Xamraqulova Gulxumor Odiljon qizi*

*Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatlik Texnikumi o'qituvchilari.*

### Annotatsiya

Ushbu maqola virusli gepatit bilan og'rigan kattalar va bolalarni davolashdan keyin parvarishlashning ahamiyati, usullari va muhim jihatlarini yoritadi. Gepatitning turli shakllaridan keyingi rehabilitatsiya jarayonlari, bolalarning jismoniy va ruhiy holatini tiklash bo'yicha tavsiyalar tahlil qilinadi. Tadqiqot bolalar organizmining to'liq tiklanishini ta'minlash uchun sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik qo'llab-quvvatlashning o'rnini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** virusli gepatit, bolalar salomatligi, rehabilitatsiya, jigar funksiyasi, parvarishlash.

### Kirish

Virusli gepatit bolalar orasida uchraydigan jiddiy infeksiyon kasallik bo'lib, u jigarni zararlaydi va organizmning umumiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Davolash jarayoni muvaffaqiyatli tugagach, bolaning salomatligini to'liq tiklash uchun rehabilitatsiya bosqichiga alohida e'tibor berish lozim. Ushbu maqolada gepatitdan keyin bolalarni parvarishlashning asosiy tamoyillari, ovqatlanish tartibi, jismoniy va psixologik tiklanish bo'yicha tavsiyalar ko'rib chiqiladi.

#### 1. Virusli gepatitdan keyingi parvarishning asosiy tamoyillari

##### 1.1. Jigar funksiyasini qo'llab-quvvatlash

Virusli gepatit jigar hujayralarini zararlaydi, shuning uchun jigarning tiklanishi uchun maxsus parvarish talab etiladi.

Ratsionga hepatoprotektor ta'sirga ega mahsulotlar (masalan, olma, brokkoli, sabzi) kiritilishi muhim.

Dori vositalari faqat shifokor nazorati ostida qo'llanilishi lozim.

##### 1.2. Ovqatlanish tartibi

Gepatitdan keyingi davrda bolalarga yog'li, qovurilgan va konservantli mahsulotlardan voz kechish tavsiya etiladi.

Diet №5 kabi maxsus parhez dasturlari jigarning tiklanishiga yordam beradi.

Bolalar ratsionida oqsil, vitamin va minerallar boy bo'lishi kerak. Masalan, qatiq, bug'da pishirilgan baliq, va mevalar.

#### 2. Jismoniy tiklanish jarayonlari

### 2.1. Jismoniy faollikning cheklanishi

Gepatitdan keyin birinchi 6-12 hafta davomida jismoniy faollikni cheklash zarur.

Bolani haddan tashqari charchatmaslik va organizmga ortiqcha yuk bermaslik muhimdir.

### 2.2. Reabilitatsiya mashqlari

Gipodinamiyani oldini olish uchun yengil jismoniy mashqlar tavsiya etiladi: ertalabki badantarbiya, nafas olish mashqlari.

Suvda yengil mashqlar yoki yurish jigarning qon bilan ta'minlanishini yaxshilaydi.

### 3. Psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

#### 3.1. Ruhiy holatni qo'llab-quvvatlash

Virusli hepatitning boladagi ruhiy holatga ta'sirini yengillashtirish uchun psixolog bilan ishlash tavsiya etiladi.

Ota-onalar bolaning hissiy ehtiyojlarini tushunishi va qo'llab-quvvatlashi muhim.

#### 3.2. Maktab va ijtimoiy hayotga qaytish

Bolaning maktabga va ijtimoiy hayotga qaytishini asta-sekin tashkil qilish zarur. Qiziqarli va stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlar bolaning ruhiy holatini yaxshilaydi.

### 4. Kasallikning qaytalanishining oldini olish

#### 4.1. Gigiyena qoidalariga rioya qilish

Virusli hepatit A va E turlaridan keyin shaxsiy gigiyena qoidalarini qat'iy saqlash kerak.

Ovqat oldidan qo'l yuvish va xavfsiz ichimlik suvdan foydalanish tavsiya etiladi.

#### 4.2. Profilaktika choralari

Gepatit B va C viruslarining qaytalanishini oldini olish uchun vaksinatsiya (agar kerak bo'lsa) va muntazam tibbiy ko'riklar o'tkazish zarur.

Oila a'zolariga kasallik xavfi haqida ma'lumot berish ham muhimdir.

### Xulosa

Virusli hepatit bilan og'rigan bolalarning kasallikdan keyingi parvarishi jigar funksiyalarini tiklash, immunitetni mustahkamlash va bolani ijtimoiy hayotga qaytarishga qaratilgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Sog'lom ovqatlanish, me'yoriy jismoniy faollik va ruhiy qo'llab-quvvatlash virusli hepatitdan keyin bolaning to'liq tiklanishini ta'minlaydi. Davolashdan keyin ham muntazam ravishda shifokor nazorati zarurdir.

### Adabiyotlar

1. World Health Organization. (2021). Hepatitis and child health guidelines.
2. UNICEF. (2020). Post-hepatitis care in children.

3. Jones, M. (2022). Nutritional rehabilitation after viral hepatitis. Journal of Pediatrics.
4. Miller, S. (2019). Psychological support for children after hepatitis. Child Health Review.

