

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI SALOMATLIGINI XIMOYA QILISHDA HAMSHIRANING O'RNI



Arslonqulova Nodiraxon Ismoilovna

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Jamoada hamshiralik ishi fani o'qituvchisi.*



Immun tizimi — organizmni turli mikroob va infeksiyalardan himoyalovchi qalqon hisoblandi. Bolalarning tez-tez betob bo'lishi, xastalik ko'p qaytalanishi ularda immunitet zaifligining belgisi. Bunga ko'pincha maktab o'quvchilari tanasida vitaminlar tanqisligi, yomon uyqu, noto'g'ri ovqatlanish va doimiy psixologik stress sabab bo'ladi.

Maktab yoshidagi o'g'il-qizlarning organizmi ma'lum ritmlarga moslashadi. Shu bois bolani yoshligidanoq rejimga ko'niktirgan ma'qul.

"Boshlang'ich sinf o'quvchilari kechqurun soat 21:00 da uyquga yotib, ertalab soat 7:00 da turishi maqsadga muvofiq. Kattaroq yoshdagi bolalar uchun yotish vaqti bir soat — 22:00 gacha surilishi mumkin.

Uxlashdan avval kompyuter, planshet yoki telefondan foydalanish uyqu sifatiga salbiy ta'sir qiladi.

Oqibatda bosh miyada melatonin gormoni ishlab chiqarish kamayadi. Bu esa tunda kortizol gormoni miqdorini oshiradi. Oqibatda bolada turli kasalliklarga moyillik paydo bo‘ladi"

Qolaversa, me'yoriy hordiq ham immunitetga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqu paytida bola organizmidagi metabolizm jarayoni jadallashib, ayni shu soatlarda yaxshi rivojlanadi.

Shifokorning qo'shimcha qilishicha, bola kuniga kamida 4 marta taomolanishi, ya'ni soat 7:30-8:00 da nonushta, 10:30-11:30 da issiq nonushta, 14:00-15:00 da tushlik qilishi, 19:00-19:30 da kechki ovqat tanovul qilishi maqsadga muvofiq.

Tez pishar taomlar, gazlangan ichimliklar, "snek"lar hamda turli shirinliklar esa o'quvchilar organizmini tabiiy vitamin va minerallardan mahrum qilishidan tashqari, har jihatdan sog'lom o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

"Yodlangan osh tuzi, sarxil meva-sabzavotlar iste'moli, suv balansi farzandlarimiz salomatligi uchun muhim. Immunitetni oshirishda tabiiy antioksidant vazifasini o'tovchi asal va viruslarga qarshi samarali kurashadigan sarimsoq piyozning foydasi katta. "A" vitamini bilan boyitilgan sabzi va shirin kartoshka, gripp va nafas yo'llarining yuqumli kasalliklariga qarshi kurashishda qo'l keladigan "Ye" vitaminiga boy yong'oqlar, albatta, bolalar ratsionida bo'lishi maqsadga muvofiq",

Bolalarni nafas yo'llari kasalliklaridan qanday himoya qilish mumkin?

Kuz-qish mavsumi boshlanishi bilan kattalardan tortib, yosh bolalargacha tez-tez burun bitishi, aksi urish holatlari kuzatiladi. Bolalarda mazkur holatlar boshlanishi bilan ularning ota-onalari o'zlari bilgan usulda farzandlarini davolashga harakat qiladi. Ammo bunday o'zbilarmonlikning oxiri boshqa bir kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.



Bolalarni nafas yo'llari kasalliklaridan qanday himoya qilish mumkin?

Yomg'irli kunlar va salqin ob-havo sharoitida organizmning virus voinfeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyati pasayadi. Havoda namlik miqdorining ortishi sababli organizm kasallanishgamoill bo'lib qoladi. Bu holat, ayniqsa, yosh bolalarda yaqqol namoyon bo'ladi.

"Bolalarning bunday infeksiyalarga duch kelmasligi uchun, eng avvalo, o'g'il-qizlarga gigiyenik qoidalarini o'rgatish, qo'lni sovunlab yuvish yoki tez-tez antiseptik vositalar bilan dezinfeksiya qilishni uqtirish zarur. Chunki bu — mavsumiy virusli infeksiyalardan himoyalashning eng muhim omili hisoblanadi", deydi u.

Bundan tashqari, yuzlarni qo'l bilan ko'p ushlamaslik, xonalarni doimiy shamollatish, yosh bolalarga yo'talganida yoki aksa urganida og'iz va burunni salfetka yoki tirsak bilan yopishni o'rgatish zarurligini uqtirgan.

"Bolalarga kasal bo'lgan tengqurlari oldiga yaqin kelmaslikni aytish, himoya niqoblaridan foydalanishni tushuntirish lozim. Agar ular kasal bo'lib qolgan bo'lsa, maktabgacha ta'lim muassasasiga yoki maktabga yubormaslik kerak"

Oilada ota-onalar tomonidan farzandlari kasal bo'lganida noto'g'ri yo'llar bilan ularni tuzatishga urinishlar ham bo'ladi.

"Isitmasi yuqori bolaning tomog'ini yod yoki "Zelyonka" bilan artish ko'p kuzatiladigan yanglish xatti-harakat. Chunki kichik yoshli bemorning nafas yo'li shilliq qavati juda nozik, qolaversa, virusdan yallig'langan va shishgan bo'ladi. Agar yuqorida aytilgan surtmalar bilan ishlov berilsa, shilliq qavat jarohatlanib, shish kattalashib, laringit yuzaga kelishi va boshqa asoratlar kuzatilishi xavfi bor", deydi tibbiyot fanlari doktori.

Biroq kasal bolaning fibril tutqanog'i bo'lmasa, kasallik tufayli tana harorati 38-38,5 darajadan past bo'lganda isitmani tushirishga hojat yo'qligini, isitma yuqorida keltirganidek baland bo'lsa, bolaga "Paratsetamol" yoki "Ibuprofen" (bolalar uchun eritma) berish mumkinligini ta'kidlagan.

"Shuni unutmaslik kerakki, tana haroratining 37 daraja issiq bo'lishi isitma ko'tarilganini anglatmaydi. Qayta-qayta isitmani tushiruvchi dorilarni ichirish esa undagi termoregulyatsiya markaziga salbiy ta'sir etadi. Bundan tashqari, allergik yo'tal, astma, yuqori nafas yo'llarining yallig'lanishi kuzatilayotgan bolalar bor xonalarda isiriq tutatish mumkin emas. Chunki tutun kichkintoy organlari spazmini ko'paytirib, yo'talni yanada kuchaytirishi mumkin".

Bolaning shamollashi davomida va tana harorati ko'tarilganda ko'p suyuqlik ichishi kerakligini tushuntirib, suyuqlik kasallikni tezroq yengishga yordam beradi.

Qolaversa, bolani to'g'ri va ratsional ovqatlanishi, surunkali infeksiya o'choqlarini bartaraf etish hamda chiniqtirish bunday mavsumiy kasalliklarni oldini olishga ko'maklashadi.

"Bolaga qo'shimcha D vitaminining suvli eritmasi (Akvadetrin), askorbin kislotasi, ruh (sink) va selen moddalari, kamqonlikni davolash maqsadida temir preparatlari tavsiya etilsa, nafas yo'llari kasalliklariga qarshi kurashish kuchini oshirishga yordam beradi. Shamollash mavsumida vaktsinatsiya ishlarini olib borish ham kasallikdan himoyalashda yaxshi samara beradi

Foydalangan adabiyotlar

1. M.D.Axmedova, A.R.Oblokulo, S.N.Boboxo'jaev. Yuqumli kasalliklarda hamshiralik ishi. Toshkent – 2013
2. H.I. Shukurov, S.Q. Qanoatov. "Jamoada hamshiralik ishi" Tibbiyot kollejlari uchun. Darslik, 2018
3. G.S.Matnazarova, M.F.Abdukaxarova, N.O'.Ne'matova. OIV-infeksiyasining epidemiologiyasi va profilaktikasi "O'quv-uslubiy qo'llanma" Toshkent -2021.
4. Patronaj hamshiralari amaliyotida «Bolaning sog'lom bo'lish asoslari» modulini qo'llash asoslari. O'quv qo'llanma. 2013 yil
5. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami, ijtimoiy himoya, jamoa salomatligi, shuningdek, tibbiy-ijtimoiy reabilitatsiya xizmatlarini integrallash asosida multiprofilli patronaji. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami muassasalarida amalga oshirish bo'yicha yo'riqnomalar. Astana, 2018
6. O'zR SSV, USAID, GAVI, "JSST/YUNISEF "Aholi orasida emlash masalalarini joriy etishda shaxslararo muloqotning ahamiyati" 2022 y. O'zR SSV, USAID, YUNISEF "Immunizatsiya bo'yicha qo'llanma" 2023 yil.