



MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILISHDA HAMSHIRANING O'RNI

Ismoilova Diyora Sanjarovna

*Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi Hamshiralik
ishi kafedrasi o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Maktab yoshidagi bolalar salomatligini muhofaza qilish jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Ushbu davrda bolalarda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari faol kechadi. Maktab muassasalarida tibbiy xizmat ko'rsatishda hamshira yetakchi bo'g'in hisoblanadi. Hamshira bolalar salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi. Mazkur maqolada maktab yoshidagi bolalar salomatligini muhofaza qilishda hamshiraning vazifalari, profilaktik faoliyati, sog'lomlashtirish tadbirlari va amaliy ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: maktab yoshi, bolalar salomatligi, hamshira, profilaktika, sanitariya-gigiyena, sog'lom turmush tarzi.

KIRISH

Maktab yoshi (6–17 yosh) bolaning hayotida muhim bosqich bo'lib, bu davrda organizmning barcha tizimlari faol rivojlanadi. Ta'lim jarayonining intensivligi, aqliy yuklama, kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish va psixoemotsional zo'riqishlar bolalar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli maktab muassasalarida tibbiy xizmatni to'g'ri tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi.

Hamshira maktabda bolalar salomatligini muhofaza qilishda asosiy ijrochi mutaxassis bo'lib, u shifokor bilan hamkorlikda profilaktik, davolovchi va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni amalga oshiradi.



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 yoʻllari 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 oʻzlari bilgan usulda farzandlarini davolashga harakat qiladi. Ammo bunday oʻzbilarmonlikning oxiri boshqa bir kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bolalarni nafas yoʻllari kasalliklaridan qanday himoya qilish mumkin?

Yomgʻirli kunlar va salqin ob-havo sharoitida organizmning virus vainfektsiyalarga qarshi kurashish qobiliyati pasayadi. Havoda namlik miqdorining ortishi sababli organizm kasallanishgamoill boʻlib qoladi. Bu holat, ayniqsa, yosh bolalarda yaqqol namoyon boʻladi.

"Bolalarning bunday infeksiyalarga duch kelmasligi uchun, eng avvalo, oʻgʻil-qizlarga gigiyenik qoidalarini oʻrgatish, qoʻlni sovunlab yuvish yoki tez-tez antiseptik vositalar bilan dezinfeksiya qilishni uqtirish zarur. Chunki bu — mavsumiy virusli infeksiyalardan himoyalanişning eng muhim omili hisoblanadi", deydi u. Bundan tashqari, yuzlarni qoʻl bilan koʻp ushlamaslik, xonalarni doimiy shamollatish, yosh bolalarga yoʻtalganida yoki aksa urganida ogʻiz va burunni salfetka yoki tirsak bilan yopishni oʻrgatish zarurligini uqtirgan.

"Bolalarga kasal boʻlgan tengqurlari oldiga yaqin kelmaslikni aytish, himoya niqoblaridan foydalanishni tushuntirish lozim. Agar ular kasal boʻlib qolgan boʻlsa, maktabgacha taʼlim muassasasiga yoki maktabga yubormaslik kerak" Oilada ota-onalar tomonidan farzandlari kasal boʻlganida notoʻgʻri yoʻllar bilan ularni tuzatishga urinishlar ham boʻladi.

"Isitmasi yuqori bolaning tomogʻini yod yoki "Zelyonka" bilan artish koʻp kuzatiladigan yanglish xatti-harakat. Chunki kichik yoshli bemorning nafas yoʻli shilliq qavati juda nozik, qolaversa, virusdan yalligʻlangan va shishgan boʻladi. 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 (Akvadetrim), askorbin kislotalari, 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.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Bolalar va o'smirlar salomatligi bo'yicha qo'llanma.
2. Ismoilov S.I. Pediatriya asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Abdurahmonov A.A. Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash. – Toshkent, 2019.



4. WHO. School Health Services Guidelines.
5. Karimova D.R. Hamshiralik ishi asoslari. – Toshkent, 2021.
6. UNICEF. Child Health and School Programs.
7. O‘zbekiston Respublikasi SSV me’yoriy hujjatlari.
8. Nazarova M.B. Bolalar gigiyenasi. – Toshkent, 2018.

