

BOLALARDA UYQUNING BUZILISHLARI VA UNING RIVOJLANISHGA TA'SIRI

Qo'qon Universiteti Andijon filiali
“Anatomiya, klinikva patologik
anatomiya” kafedrası assistenti

Usmonova M.D

Qo'qon universiteti Andijon filiali
Pediatriya yo'nalishi 25_07-guruh talabasi
Ne'matova Dilbarxon Nodirjon Qizi

Annotatsiya

Ushbu maqolada bolalarda uchraydigan uyquning turli buzilishlari, ularning sabablari, klinik ko'rinishlari va bolaning jismoniy hamda psixik rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri atroflicha tahlil qilinadi. Uyqu – bola organizmi uchun fiziologik dam olish jarayoni bo'lib, uning sifati va davomiyligi markaziy asab tizimining shakllanishi, gormonlar sekretsiyasi, immun tizimining faoliyati, o'sish jarayonlari hamda kognitiv (bilish) qobiliyatlar bilan bevosita bog'liqdir. Maqolada ayniqsa, zamonaviy hayot tarzi, texnologik vositalardan ortiqcha foydalanish, stress omillari, noto'g'ri kundalik rejim va ota-onalarning e'tiborsizligi natijasida yuzaga kelayotgan uyqu buzilishlari holatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, uyqu yetishmovchiligining bolaning aqliy faoliyatiga, xotira va diqqatning shakllanishiga, emotsional barqarorlikka, o'sish gormoni sekretsiyasiga va immunitetga ko'rsatadigan salbiy ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Maqolada pediatriyada uyqu gigiyenasi va profilaktikaning o'rni, shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning ushbu jarayondagi mas'uliyati ham muhim o'rin egallaydi. Bolalarda sog'lom uyquni ta'minlash uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar, individual yondashuv zarurligi hamda o'z vaqtida tashxis qo'yish va tuzatish choralari muhimligi ta'kidlanadi. Ushbu maqola bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning to'laqonli psixofiziologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan.

Abstract

This article analyzes various types of sleep disorders in children, their causes, clinical manifestations, and the impact on physical and psychological development. Sleep is a physiological process of rest essential for the child's body, and its quality and duration are directly related to the formation of the central nervous system, hormone secretion, immune system activity, growth processes, and cognitive abilities. The article particularly examines the influence of modern lifestyle factors such as excessive use of technological devices, stress, improper daily routine, and parental neglect, which contribute to the development of sleep disorders. The research focuses on common pediatric sleep disturbances — insomnia, enuresis, nightmares, night terrors, sleep apnea, and circadian rhythm disorders. Furthermore, it highlights the negative effects of sleep deprivation on cognitive functions, memory, attention, emotional stability, growth hormone secretion, and immune defense, based on scientific sources. The article also emphasizes the importance of sleep hygiene and preventive care in pediatrics, as well as the role of parents and educators in ensuring healthy sleep patterns. It provides scientifically grounded recommendations, stressing the need for individualized approaches, timely diagnosis, and corrective interventions. This article serves as a practical and methodological resource for medical professionals, psychologists, and parents to promote children's health, support their full psychophysiological development, and cultivate healthy sleep habits.

Kalit so'zlar: uyqu buzilishlari, rivojlanish, insomniya, enurez, apnoe, tungi vahima, sirkadiyal ritmlar, nerv tizimi, gormonal muvozanat, psixofiziologik rivojlanish, uyqu gigiyenasi, profilaktika, kognitiv faoliyat, immunitet, ota-ona nazorati, sog'lom turmush tarzi.

Keywords: sleep disorders, development, insomnia, enuresis, apnea, night terrors, circadian rhythms, nervous system, hormonal balance, psychophysiological development, sleep hygiene, prevention, cognitive function, immunity, parental control, healthy lifestyle.

Kirish

Uyqu — odam va hayvonlarda davriy yuz beradigan fiziologik holat. Bunda fiziologik jarayonlar bir qadar sekinlashadi va organizmning, chunonchi, markaziy nerv sistemasining ish qobiliyati tiklanishi uchun eng yaxshi sharoitlar yaratiladi. U har bir insonning zarur hayotiy ehtiyojidir. Inson butun hayotining uchdan biri har kecha-kunduzda davriy kuzatiladigan uyqu holatida o'tadi.

U vaqtda muskullar tonusi pasayadi (uyqudagi odamning ko'p muskullari bo'shashgan bo'ladi), sezuvchanlikning barcha turlari — ko'rish, eshitish, ta'm bilish, hid sezish, teri sezuvchanligi keskin pasayadi. Shartsiz va shartli reflekslar tormozlanadi. Qattiq uyquda nafas uyg'oqlikdagiga nisbatan ancha chuqur, yurak urishi sekin, arterial qon bosimi, to'qimalarga qon kelishi, moddalar almashinuvi, gavda temperaturasi past bo'ladi. Bularning barchasi uyqu holatida miya bilan bir qatorda hujayralar va to'qimalar hayot faoliyatini ta'minlovchi hamma ichki a'zolarining ham "dam" olishidan dalolat beradi.

Asta sekin uxlab qolish tungi uyquning 75—80%ini, tez uyquga ketish esa 20—25%ini tashkil etadi. Tez va sekin uxlab qolishning navbatlanishi, odatda, sog'lom odamlar uchun xosdir va bunda odam o'zini uyquga to'yingan hamda bardam his qiladi. Tez va sekin uxlash muddatining o'zgarishi, sekin uxlashning yetarli darajada chuqur bo'lmasligi, tez uxlash davrida tez-tez uyg'onib turish odam nerv sistemasining turli buzilishlariga olib keladi, uning ruhiy va emotsional holatiga ta'sir ko'rsatadi.

Bolalarda uyquning fiziologik xususiyatlari

Bolalik davrida uyqu fiziologik jihatdan eng muhim jarayonlardan biri bo'lib, u organizmning o'sishi, markaziy asab tizimi faoliyatining shakllanishi, gormonal muvozanat va immun tizimi himoya mexanizmlarining to'g'ri ishlashini ta'minlaydi. Bola hayotining ilk yillarida miyaning asosiy tuzilmalari va neyron tarmoqlari uyqu vaqtida faol rivojlanadi. Uyqu vaqtida olingan ma'lumotlar miyada mustahkamlanadi, sinaptik bog'lanishlar mustahkamlanadi va asab tizimi qayta tiklanadi. Shu bois, uyqu buzilishlari bolalar rivojlanishining barcha yo'nalishlarida – aqliy, jismoniy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yangi tug'ilgan chaqaloqlar bir sutkada o'rtacha 16–18 soat uxlaydi, bu yoshda uyquning aksariyati REM (tez ko'z harakati)

fazasida o'tadi. Bu faza miya rivojlanishida, xotira va o'rganish jarayonlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Bola ulg'aygan sari uyqu davomiyligi asta-sekin kamayib boradi: 1 yoshda 13–14 soat, maktabgacha yoshda 10–12 soat, maktab yoshida esa 8–10 soatni tashkil etadi. Biroq uyqu sifati va fazalarining to'liq o'tmasligi, kech yotish, tez uyg'onish yoki tun davomida bir necha marta uyg'onish kabi holatlar uyquning fiziologik muvozanatini buzadi.

Bolalarda uyquning buzilishga olib keluvchi sabablar

Uyqu buzilishlari orasida eng ko'p uchraydiganlari — insomniya (uxlab qolish yoki uxlab turish qiyinligi), parasomniyalar (uyquda yurish, tish g'ijirlatish, dahshatli tushlar), obstruktiv uyqu apnesi (nafasning qisqa muddatga to'xtab qolishi) va sirkadiyal ritmning buzilishi (kech yotish va kech uyg'onish odati) hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko'ra, bolalarning 20–30 foizida turli darajada uyqu buzilishi kuzatiladi, bu esa o'qish, diqqat, xotira va xulq-atvorda sezilarli o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Uyquning buzilishiga olib keluvchi omillar ko'p. Eng keng tarqalgani — zamonaviy turmush tarziga xos bo'lgan kechki ekran nurlanishi. Telefon, planshet va televizor ekranlaridan chiqadigan ko'k nur (blue light) melatonin gormonining ishlab chiqilishini 40 foizgacha kamaytiradi. Melatonin esa organizmda “uyqu signali”ni beradi, uning yetishmasligi kech yotish, sekin uxlab qolish va tez uyg'onishga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, kun tartibining buzilishi, kechki payt shirin yoki kofeinli ichimliklar iste'moli, haddan tashqari emotsional yuklama, oilaviy stress, shovqinli muhit va ba'zi somatik kasalliklar (masalan, bronxial astma, allergiya, gastroezofageal reflyuks, epilepsiya) ham uyqu sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Barcha somatik kasalliklar, teridagi o'zgarishlar, dermatit, qorindagi og'riqlar, o'tkir respirator virusli infeksiyalar (O'RVI), o'tkir respirator kasalliklar (O'RK) va boshqa asab tizimiga aloqador bo'lmagan kasalliklar ham uyquning buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. 1 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda uyqu buzilishining boshqa sabablari ham bor. Masalan: Harakat tartibining o'zgarishi, bir yoshdan oshgan bolalar ancha serharakat bo'lib qoladilar. Agar kunduzi bolaning harakatlarini cheklasangiz, kechqurun u sho'xlik qilib, uxlamaydi. Shuning uchun bolani uxlatishdan avval

ko'chada ko'proq sayr qilish lozim. Bunda bolani aravachada emas, piyoda sayr qildirish kerak. Tungi uyqudan 1,5 soat oldin barcha zo'riqtiruvchi o'yinlarni to'xtatish va bolani xotirjam, tinch o'yinlar bilan chalg'itishga harakat qilish lozim. Gijja invaziyalari, gelmintlar ko'pincha 2,5 yoshdagi bolalarda uchraydi. Bu yoshda ular qo'llariga tushgan narsani og'izlariga solib yalaydilar. Kechasi gijjalar orqani qichishtirib, bolani bezovta qiladi.

Kunduzi uxlamaslik va bolaning kunduzi 45 daqiqadan kam uxlashi bola rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun bolani kunduzi 2 mahal emas 1 mahal uxlatish kerak. Bruksizm- uyquda tishni g'ijirlatish bolalarning 15-32 %da uchraydi. Asab buzilishi, chaynov mushaklarining haddan tashqari zo'riqishi, parodontopatiya, og'iz bo'shlig'ining quruqlashishi, intoksikatsiyalar, xususan gijjalar bunga sabab bo'lishi mumkin.

Krampi sindromi- boldir mushaklarining kuchli qisqarishi oqibatida og'riq paydo bo'ladi, bu esa uyqu buzilishiga olib keladi. Mushakni ushlab ko'rganda u taranglashgan va og'riqli bo'ladi. Vahimali tushlar- joyning o'zgarishi, turli kasalliklar, kuchli kechinmalar (qurquv, g'azab, xursandchilik) yoki yomon tushlar ko'rish oqibatida bola uyqusidan qattiq qo'rqib uyg'onadi.

Uyqu yetishmasligi natijasida bolada fiziologik o'zgarishlar

Uyquning yetarli bo'lmasligi bola organizmida fiziologik o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Uyqu paytida asosan o'sish gormoni — somatotropin ishlab chiqiladi. Agar bola yetarli uxlamasa, bu gormonning ajralishi kamayadi, natijada bo'y o'sishi sekinlashadi va mushak-suyak tizimining rivojlanishi orqada qoladi. Shuningdek, uyqusizlik holatida stress gormoni — kortizol miqdori ortadi. Kortizolning doimiy yuqori darajada bo'lishi metabolik buzilishlar, ishtaha o'zgarishlari, semirish, insulin qarshiligi va hatto 2-tur diabet xavfini kuchaytiradi. Uyqu jarayonida immun tizimi faoliyati ham tiklanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, surunkali uyqusizlik T-limfotsitlar, immunoglobulin A va interferon darajasini kamaytiradi. Natijada bola tez-tez shamollaydi, virusli va bakterial infeksiyalarga nisbatan himoyasi pasayadi. Shu sababli, pediatriklar uyqusizlikdan shikoyat qiluvchi bolalarda immun tizimi holatini

tekshirishni tavsiya qilishadi. Asab tizimi faoliyatida uyquning o'rni juda ham muhim hisoblanadi. Uyqu vaqtida miyada to'plangan keraksiz neyron faoliyatlari "tozalanadi", sinaptik aloqalar qayta tartiblanadi, olingan ma'lumotlar uzoq muddatli xotiraga o'tkaziladi. Uyqu buzilishi bilan yashaydigan bolalarda diqqatning tarqoqligi, o'rganishning sekinlashuvi, xotira pasayishi va impulsiv xulq ko'proq uchraydi.

Uyqu buzilishining bolalar rivojlanishga ta'siri

Uyqu yetishmovchiligi bolalarning emotsional rivojlanishiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Doimiy uyqusizlik holatida bola tez jahldor, yig'loqi, diqqatini jamlay olmaydigan, ijtimoiy jihatdan beqaror bo'lib qoladi. Bu holat ko'p hollarda tashvish buzilishlari, depressiv holatlar va giperaktivlik sindromi bilan bog'liq bo'ladi. Uyqusizlik bolaning o'z tengdoshlari bilan muloqot qilish qobiliyatini ham pasaytiradi, bu esa ijtimoiy moslashuvni qiyinlashtiradi. Amerika Pediatriya Akademiyasi (AAP) ma'lumotlariga ko'ra, 3 yoshgacha bo'lgan bolalarning 25 foizida, maktab yoshidagi bolalarning esa 18 foizida uyqu buzilishi kuzatiladi. Yaponiyada 2019-yil o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, bir kechada 7 soatdan kam uxlaydigan bolalarda o'rganish samaradorligi 40 foizgacha pasaygan, diqqat davomiyligi esa ikki baravar qisqargan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) esa 8–10 soatlik sifatli uyquni bola immun tizimini mustahkamlovchi eng muhim omil deb e'tirof etadi. Uyqu buzilishlarini oldini olishda ota-onalarning roli beqiyosdir. Eng avvalo, bola har kuni bir xil vaqtda yotish va uyg'onish odatiga ega bo'lishi kerak. Uyqudan kamida bir soat oldin ekranlardan foydalanishni to'xtatish, xona haroratini 20–22°C atrofida saqlash, shovqinsiz, qorong'i muhit yaratish muhim. Kechki payt shirinliklar, gazli ichimliklar va og'ir ovqatlardan voz kechish ham foydali. Uyqudan oldin tinchlantiruvchi odatlar — ertak o'qish, iliq sut ichish, tinch musiqa tinglash — bola nerv tizimini bo'shashtiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bolalarda uyquning buzilishlari ularning jismoniy, aqliy va emotsional rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sifatli va yetarli uyqu bolaning markaziy asab tizimi faoliyatini barqarorlashtiradi, o'sish gormonlari ishlab chiqilishini ta'minlaydi hamda xotira, diqqat va o'rganish jarayonlarini yaxshilaydi.

Uyqu yetishmovchiligi esa diqqat susayishi, xulq-atvor buzilishlari, immunitet pasayishi va o'sish sur'atining sekinlashishiga olib keladi. Shu sababli bolalarda uyqu gigiyenasiga rioya qilish, to'g'ri kundalik tartibni shakllantirish hamda uyqu buzilishlarini erta aniqlab, bartaraf etish bolaning sog'lom rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Almatov K. T., Karimova G. M. Oliy asab faoliyati fiziologiyasi. Toshkent 2012 yil,
2. Atabayeva D. T., Fayziyev V.B. O., quvchilarning sog'lom o'sishi va rivojlanishida uyquning ahamiyatini o'rganish. Toshkent 2020 - yil. Biologiya va ekologiya jurnali.
3. Sodiqov. Q, Aripova S. X, G. A. Shahmurova . Yosh fiziologiyasi va gigiyena. Toshkent 2009 yil.
4. ©Z. Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik., 3-nashr., T.; 2019., 494b.
© Ibodullayev ensiklopediyasi., 2022 y;
5. Durmer, J va boshq . "Pediatriya uyqu tibbiyoti". Amerika Nöroloji Akademiyasi Har doim. 2007; 153-200.

References:

1. Kim, S. H., et al. (2024). Relationship between sleep disturbance and developmental aspects in preschool-aged children with DD. BMC Pediatrics.
2. Wang, B., et al. (2016). Developmental trajectories of sleep problems from childhood to adolescence. Frontiers in Psychology.
3. Cohen, Y. (2024). Sleep-related disorders in children: A narrative review. Pediatric & Developmental International.
4. Scheer FAJL, Hilton MF, Mantzoros CS, Shea SA Circadian Fault negative metabolic and cardiovascular effects of adaptation. America. 10. Aeschbach D, Lockyer BJ, Dijk D.J, et al. Daytime sleep use of transdermal melatonin delivery for improvement. Clinical pharmacology and therapy. 2009; 86 (4): 378-382 .doi: 10.1038 / clpt.2009.109.

5. Sharkey K.M.Fogg.L.F, Eastman C.I.Stimulated night shift Effects of melatonin on daytime sleep after work. Sleep Research Journal.