

MIOPIYA KASALLIGINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISHI

Navoiy davlat universiteti Tibbiyot
fakulteti Davolash ishi yo'nalishi

Rahimqulova Feruza G'ani qizi 1-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: *Safarov Alibek Komiljon o'g'li*

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada miopiya (uzoqni ko'ra olmaslik) kasalligining kelib chiqish sabablari, epidemiologiyasi, patogenezi, klinik belgilari hamda rivojlanish mexanizmlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Miopiyaning genetik va tashqi omillarga bog'liq shakllari, yoshlar orasida keng tarqalishi, profilaktik choralarning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy davolash usullari va rivojlanishning oldini olish yo'llari ilmiy izohlangan.

Kalit so'zlar: miopiya, refraksiya nuqsoni, genetik omillar, akkomodatsiya, profilaktika.

ABSTRACT

This article discusses the etiology, epidemiology, pathogenesis and clinical features of myopia (nearsightedness) based on scientific sources. Genetic and environmental factors influencing the development of myopia, its prevalence among youth, and significance of preventive measures are analyzed. Furthermore, modern treatment approaches and strategies for slowing disease progression are described.

Keywords: myopia, refractive error, genetic factors, accommodation, prevention.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрены причины возникновения, эпидемиология, патогенез и клинические проявления миопии (близорукости) на основе научных источников. Проанализированы наследственные и внешние факторы, способствующие развитию миопии, её распространённость среди молодёжи и значение профилактических мер. Также описаны современные методы лечения и замедления прогрессирования заболевания.

Ключевые слова: миопия, рефракционная ошибка, генетические факторы, аккомодация, профилактика.

KIRISH

Inson ko'rish tizimi tashqi muhit haqidagi axborotning 80 % dan ortig'ini qabul qiladi, shu sababli ko'z salomatligini o'rganish tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biridir. Refraksiya nuqsonlari, xususan miopiya – global sog'liq muammolaridan bo'lib, so'nggi 20–30 yil ichida uning yoshlar orasida keng tarqalishi kuzatilmoqda.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, 2050-yilga kelib dunyo aholisi orasida miopiya 50 % gacha yetishi mumkinligi prognoz qilinadi.

Miopiya ko‘zning optik tizimida nurlar to‘r parda oldida fokuslanishi natijasida yuzaga keladigan holat bo‘lib, asosan uzoqni xira ko‘rish bilan xarakterlanadi. Kasallik zamonaviy turmush tarzi – kompyuter, smartfon, yaqin masofada o‘qish va tashqi yorug‘lik yetishmasligi tufayli ortib bormoqda. Mazkur maqolada miopiyaning kelib chiqish sabablari, rivojlanish patogenezi, klinik ko‘rinishlari hamda profilaktika strategiyalari ilmiy yondashuv asosida yoritiladi.

ASOSIY QISM

Miopiyaning nazariy asoslari: Miopiya (myopia, shortsightedness) – refraksiya nuqsoni bo‘lib, ko‘rish apparatida yorug‘lik nuri to‘r pardaga emas, uning oldida fokuslanadi. Ko‘pincha ko‘z o‘qi uzunlashishi (aksial miopiya) yoki kornea/linsaning sinish kuchi ortishi (refraksion miopiya) bilan bog‘liq.

Miopiya quyidagi ko‘rinishlarga bo‘linadi:

Oddiy (school myopia) – bolalar va o‘smirlik davrida shakllanadi.

Progresiv miopiya – dioptriya yil sayin ortadi.

Yuqi miopiya ($> -6.0D$) – retina cho‘zilishi, degenerativ o‘zgarishlar bilan kechadi.

Ko‘plab tadqiqotlar ko‘rsatadiki, miopiya multifaktorial kasallik bo‘lib, irsiy va tashqi sabablar birgalikda ta’sir ko‘rsatadi.

Miopiyaning kelib chiqishi (Etiologiyasi)

1.Genetik omillar.

Miopiyaning irsiy o‘tuvchanligi isbotlangan. Agar ota yoki onada miopiya mavjud bo‘lsa, bolada kasallik rivojlanish xavfi 2–3 baravar oshadi. Genetik mutatsiyalar kollagen tuzilishi va sklera elastikligiga ta’sir qiladi, natijada ko‘z o‘qi cho‘zilishi sodir bo‘ladi.

Atrof-muhit va turmush tarzi

- Elektron qurilmalardan uzoq foydalanish
- Yaqin masofada kitob o‘qish
- Tashqi yorug‘likda vaqt o‘tkazishning kamayishi
- Sun’iy yorug‘lik dopamin ishlab chiqarilishini kamaytirishi va akkomodatsiya mushaklariga yuklama oshishini tadqiqotlar tasdiqlaydi.

2.Fiziologik omillar

Organizmida A vitamini tanqisligi, endokrin buzilishlar, umumiy asteniya miopiya rivojlanishida qo‘shimcha rol o‘ynaydi. O‘sish davrida ko‘z to‘qimalari yumshoq bo‘lib, tashqi ta’sirlarga juda sezgir bo‘ladi.

Miopiyaning rivojlanish patogenezi

Miopiya paydo bo'lishida asosiy mexanizm – ko'z olmasining old-orqa o'qi cho'zilishi. Retina cho'zilganda fotoretseptorlar zichligi kamayadi, ko'rish aniqligi pasayadi. Akkomodatsiya mushaklarining doimiy tarang holatda ishlashi spazmga olib keladi, bu esa refraksion o'zgarishlarni kuchaytiradi.

Patogenez bosqichlari:

- Ko'p yaqin ish → akkomodatsiya zo'riqishi
- Sklera elastikligining pasayishi
- Ko'z o'qi uzayishi
- Nurlar retina oldida fokuslanishi
- Miopiya kuchayib boradi

Miopianing klinik belgilari

1. Uzoqdagi narsalarni xira ko'rish
2. Ko'z tez charchash, bosh og'irishi
3. Ko'rishning xiralashishi kechqurun kuchayishi
4. Televizorga yaqin borib o'tirish odati
5. Ko'z qisiqligi, yaltirashga sezgirlik

Og'ir holatlarda retina distrofiyasi, yirtiqalar va ajralish xavfi bor.

Diagnostika usullari

Vizometriya – ko'rish aniqligini aniqlash

Skiascopy, refraktometriya

Oftalmoscopy – to'r parda holatini tekshirish

Biomicroscopy, tonometriya, UZO

Bolalarda sikloplegiya bilan refraksion tekshiruv tavsiya etiladi.

Davolash va profilaktika

Optik tuzatish

Ko'zoynak – eng xavfsiz usul. Kontakt linzalar sportchilarga qulay, ammo gigiena talab etadi.

Medikamentoz terapiya

Atropin past dozada (0.01%) progressiyani 50–60% sekinlashtirishi bo'yicha klinik ma'lumotlar mavjud. Faqat shifokor nazorati bilan qo'llaniladi.

Lazer koreksiyasi

LASIK, PRK, SMILE texnologiyalari refraksiyani jarrohlik yo'l bilan tuzatadi.

To'liq davolash emas —

faqat optik fokusni normallashtiradi.

Profilaktika

20-20-20 qoidasi (20 daqiqada bir 20 sekund uzoqqa qarash)

Kitobni 30–35 sm masofada tutish

Kuni bilan 2 soat tashqarida sayr

Sabahli ko‘z gimnastikasi
Monitor yorqinligini moslash

XULOSA

Miopiya – bugungi kunda eng ko‘p uchraydigan refraksiya nuqsoni bo‘lib, zamonaviy yosh avlod orasida keskin oshib bormoqda. Kasallikning rivojlanishi genetik omillar bilan birga turmush tarziga bevosita bog‘liq. Vaqtida aniqlash, profilaktika choralariga amal qilish, ko‘z gigiyenasiga e‘tibor berish progressiyani sezilarli darajada sekinlashtiradi. Lazer operatsiyalari va atropin terapiyasi zamonaviy davolash usullari sifatida ahamiyatga ega. Shu bilan birga, eng muhim tamoyil — kasallikni davolashdan ko‘ra oldini olish samaraliroqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. The impact of myopia and high myopia. Geneva, 2017.
2. Foster P. J., Jiang Y. Epidemiology of myopia. Eye, 2014.
3. Morgan I., French A. Myopia: A global health problem. Clinical and Experimental Optometry, 2018.
4. Flitcroft D. I. The complex pathology of myopia. Progress in Retinal and Eye Research, 2012.
5. Resnikoff S. et al. Global prevalence of refractive errors. Acta Ophthalmologica, 2008.