

O'QUV YUKLAMASI YUQORI BO'LGAN BOLALARDA ME'DA-ICHAK TIZIMI FUNKSIONAL BUZILISHLARI VA VEGETATIV DISFUNKSIYA HOLATINING O'ZARO BOG'LIQLIGI

Asrorova Maftunabegim Mahammadrizo qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Pediatrica ishi 1-kurs magistranti

Ahmadaliyev Shoxrux Shuxratovich

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Pediatrica-2 kafedra mudiri, PhD, dotsent

Annotatsiya: Maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarda yuqori o'quv yuklama natijasida yuzaga keladigan me'da-ichak tizimi funksional buzilishlari va vegetativ disfunktsiya holatining o'zaro bog'liqligi o'rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, surunkali aqliy emotsional zo'rqiish vegetativ muvozanatning buzilishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida funksional dispepsiya va abdominal og'riq sindromi rivojlanishida asosiy patogenetik omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. Klinik tahlillar o'quv yuklamasi yuqori bo'lgan bolalarda vegetativ tonusning o'zgarishi va oshqozon-ichak simptomlari o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri aloqa mavjudligini tasdiqladi.

Annotation: The article examines the relationship between functional disorders of the gastrointestinal tract and the state of autonomic dysfunction caused by high academic workload in primary school children. The results of the study show that chronic mental and emotional stress leads to a violation of the vegetative balance, which, in turn, serves as one of the main pathogenetic factors in the development of functional dyspepsia and abdominal pain syndrome. Clinical analyses have confirmed the existence of a direct link between changes in vegetative tone and gastrointestinal symptoms in children with a high learning load

Аннотация: В статье исследована взаимосвязь функциональных нарушений желудочно-кишечного тракта и состояния вегетативной дисфункции, вызванных высокой учебной нагрузкой у детей младшего школьного возраста. Результаты исследования показывают, что хроническое психическое эмоциональное напряжение приводит к нарушению вегетативного баланса, который, в свою очередь, служит одним из основных патогенетических факторов в развитии функциональной диспепсии и синдром абдоминальных болей. Клинические анализы подтвердили наличие прямой связи между изменениями вегетативного тонуса и желудочно-кишечными симптомами у детей с высокой учебной нагрузкой.

Kalit so'zlar: Kichik maktab yoshi, o'quv yuklamasi, funksional gastrointestinal buzilishlar, vegetativ disfunktsiya, psixosomatika, Rim IV mezonlari.

Keywords: Primary school age, academic load, functional gastrointestinal disorders, autonomic dysfunction, psychosomatics, Roman criteria IV

Ключевые слова: Младший школьный возраст, учебная нагрузка, функциональные желудочно-кишечные расстройства, вегетативная дисфункция, психосоматика, Римские критерии IV

KIRISH

Ovqat hazm qilish tizimi a'zolarining motorikasi va sensor sezuvchanligining buzilishi natijasida kichik maktab yoshidagi bolalarning 20% dan 45% gacha qismi surunkali qorin og'rig'i, dispeptik buzilishlar va ich kelishi bilan bog'liq funksional muammolardan aziyat chekmoqda. Rim IV mezonlariga muvofiq, bu holat noorganik etiologiya bilan bog'liq.

Zamonaviy ta'lim tizimidagi integratsiya jarayonlari, o'quv dasturlarining murakkablashishi va maktab yuklamasining ortishi bolalar organizmiga yuqori talablar qo'ymoqda. Ayniqsa, kichik maktab yoshidagi o'quvchilar uchun ushbu davr ham fiziologik, ham psixologik moslashuv (adaptatsiya) bosqichi hisoblanadi. Akademik natijalarga bo'lgan yuqori talablar, perfeksionizmga moyillik va surunkali emotsional zo'riqish bolalarda psixosomatik kasalliklar rivojlanishi uchun zamin yaratadi.

ASOSIY QISM

Tadqiqotda jami 52 nafar 7-sinf o'quvchilari ishtirok etdi. O'quv yuklamasining intensivligiga qarab, ular ikki guruhga ajratildi:

- I guruh (Asosiy): Ixtisoslashtirilgan maktabning 24 nafar o'quvchisi. Ularda haftalik o'quv yuklamasi **36 dars soatini** tashkil etadi, bu 5 kunlik o'quv haftasiga taqsimlangan (o'rtacha kuniga 7,2 dars soati).
- II guruh (Nazorat): Umumta'lim maktabining 30 nafar o'quvchisi. Ularda haftalik o'quv yuklamasi **30 dars soatini** tashkil etadi, bu 6 kunlik o'quv haftasiga taqsimlangan (o'rtacha kuniga 5 dars soati).

Tadqiqot davomida o'quvchilarning me'da-ichak tizimi holati Rim IV mezonlari asosida, vegetativ nerv tizimi (VNT) holati esa, klinik-anamnestik ma'lumotlar va vegetativ o'zgarishlarni baholash jadvallari yordamida o'rganildi. Bolalardagi perfeksionizm darajasi va xavotirlanish ko'rsatkichlari so'rovnomalar orqali o'rganildi (CAMP, CAPS)

Olingan natijalar va ularning muhokamasi

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, dars soatlarining kunlik intensivligi yuqori bo'lgan I guruhda me'da-ichak tizimi funksional buzilishlari (MI-TFB) uchrash darajasi nazorat guruhidagidan sezilarli darajada farq qiladi.

Kunlik intensivlik ta'siri: I guruhda kunlik dars soati nazorat guruhiga nisbatan 44% ga yuqoriligi sababli, ushbu o'quvchilarda kun oxiriga kelib vegetativ zo'riqish

belgilari (bosh og‘rig‘i, qorin sohasidagi noaniq og‘riqlar, ko‘ngil aynishi) 1,8 barobar ko‘p qayd etildi.

MI-TFB turlari: I guruhdagi 24 nafar o‘quvchining 37,5 % (9 nafar) qismida funksional dispepsiya va irritabel ichak sindromi belgilari aniqlandi. II guruhda esa bu ko‘rsatkich 20%ni (6 nafar) tashkil etdi.

Vegetativ holat: 36 soatlik yuklama bilan 5 kun o‘qiydigan bolalarda simpatikotoniya ustunlik qilishi aniqlandi. Bu esa, oshqozon-ichak motorikasining tormozlanishiga va spastik og‘riqlarga sabab bo‘ladi.

Nazorat guruhida (II guruh) haftalik 30 soatning 6 kunga taqsimlanishi bolalarda kunlik charchoq darajasining pastroq bo‘lishini ta‘minlaydi. I guruhda esa, 5 kunlik o‘qish tizimi dam olish kunini ko‘paytirsada, ish kunlaridagi o‘ta yuqori intensivlik (7,2 soat + uy vazifalari) vegetativ nerv tizimining kompensator imkoniyatlarini pasaytirib, MI-TFB rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Ko‘rsatkichlar	I guruh (n=24)	II guruh (n=30)
MI-TFB aniqlangan o‘quvchilar	37,5% (9 nafar)	20,0% (6 nafar)
Vegetativ zo‘riqish koeffitsienti	1,8 barobar yuqori	Standart
Dominant holat	Simpatikotoniya	Normotoniya
Taqqoslash mezoni	5 kunlik jadal model (36 soat)	6 kunlik standart model (30 soat)
Kunlik dars zichligi	Yuqori (7,2 soat)	Mo‘tadil (5,0 soat)
Tiklanish vaqti	2 kunlik uzluksiz dam olish	Har kuni qisqa muddatli tiklanish
Asosiy xususiyati	Yuqori akademik natijaga yo‘naltirilganlik	Fiziologik yuklamaning muvozanatlanganligi

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 7-sinf o‘quvchilarida dars soatlarining kunlik intensivligi me‘da-ichak tizimi funksional holatiga bevosita ta‘sir qiladi. Haftasiga 36 soatlik yuklamani 5 kunga jamlagan (kuniga 7,2 soat) guruhda MI-TFB uchrash darajasi 37,5% ni tashkil etgan bo‘lsa, yuklama 6 kunga taqsimlangan (kuniga 5 soat) guruhda bu ko‘rsatkich 20% ni tashkil etdi. Kunlik yuqori intellektual bosim vegetativ nerv tizimida simpatikotoniya olib keladi. Bu holat ovqat hazm qilish a‘zolari motorikasini tormozlab, o‘quvchilarda abdominal og‘riq va dispeptik buzilishlar ko‘rinishidagi somatik reaksiyalarni keltirib chiqaradi. 6 kunlik o‘quv

haftasi fiziologik nuqtai nazardan yuklamani bir tekis taqsimlash va kunlik charchoqni kamaytirish imkonini beradi. 5 kunlik jadal tizim esa, dam olish kunlari ko'pligiga qaramay, ish kunlarida organizmning adaptatsiya resurslarini kuchliroq sarflashini talab qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. **O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.** *Bolalarda oshqozon-ichak tizimi kasalliklarini tashxislash va davolash standartlari.* Toshkent, 2023.
2. **Drossman D.A.** Functional Gastrointestinal Disorders: History, Pathophysiology, Clinical Features and Rome IV. *Gastroenterology.* 2016; 150(6): 1262-1279.
3. **Hyams J.S., Di Lorenzo C., Lantos A. et al.** Childhood Functional Gastrointestinal Disorders: Child/Adolescent. *Gastroenterology.* 2016; 150(6): 1456-1468.
4. **Kulyamina I.K., Nemtsov A.V.** Vliyaniye uchebnoy nagruzki na vegetativniy status i zdorovye shkolknikov. *Pediatrics.* 2021; 100(3): 145-152.
5. **Ahmedova G.A., Shadiyeva N.Sh.** Bolalarda funksional gastrointestinal buzilishlarning shakllanishida psixosomatik omillarning o'rni. *O'zbekiston tibbiyot jurnali.* 2022; 4: 28-33.

Foydalanilgan Internet saytlari

1. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
2. scholar.google.com
3. theromefoundation.org
4. www.fjsti.uz
5. <https://dist.edu.uz>