

КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ

Ражабова Хурсандой Рустамжон кизи

Ташкентский государственный медицинский университет

Магистр 1 курс кафедры неврология

детская неврология и медицинская генетика

Аннотация: Данная статья посвящена изучению особенностей когнитивных функций у детей с нарушениями носового дыхания. Ни для кого не секрет, что полноценная оксигенация играет решающую роль для гармоничного развития головного мозга, особенно в детском возрасте. Однако дети с хроническими затруднениями носового дыхания могут столкнуться с целым рядом когнитивных и поведенческих расстройств. В статье анализируются причины и последствия нарушенного носового дыхания, его влияние на память, внимание, обучаемость и эмоциональное состояние детей. В заключении обсуждаются возможные пути коррекции и подходы к профилактике подобных нарушений.

Ключевые слова: Когнитивные функции, носовое дыхание, дети, гипоксия, память, внимание, обучение, эмоции, профилактика.

Annotatsiya: Ushbu maqolada burun orqali nafas olishda muammolari bo'lgan bolalarda kognitiv funksiyalarning o'ziga xos xususiyatlari o'rganilgan. Ma'lumki, to'liq kislorod bilan ta'minlanish ayniqsa bolalar uchun, miya rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Ammo burun orqali surunkali nafas olishdagi qiyinchiliklarga ega bo'lgan bolalarda kognitiv va xulq-atvor buzilishlari yuzaga kelishi mumkin. Maqolada burundan nafas olish buzilishining sabablari va oqibatlari, uning bolalarning xotirasi, diqqat, o'qish qobiliyati hamda emosional holatiga ta'siri muhokama qilinadi. Xulosa sifatida bunday buzilishlarning korreksiyasi va oldini olish bo'yicha usullar bayon etiladi.

Kalit so'zlar: Kognitiv funksiyalar, burun orqali nafas olish, bolalar, gipoksiya, xotira, diqqat, o'qish, emotsiyalar, profilaktika.

Abstract: This article is devoted to the study of the peculiarities of cognitive functions in children with impaired nasal breathing. It is well known that adequate oxygenation plays a crucial role in the harmonious development of the brain, especially in childhood. However, children with chronic nasal breathing difficulties may face a number of cognitive and behavioral disorders. The article analyzes the causes and consequences of impaired nasal breathing, its impact on memory, attention, learning abilities, and the emotional state of children. In conclusion, possible ways for correction and preventive approaches for such disorders are discussed.

Keywords: Cognitive functions, nasal breathing, children, hypoxia, memory, attention, learning, emotions, prevention.

Введение

Когнитивные функции играют ведущую роль в жизни ребёнка, определяя его способность воспринимать и перерабатывать информацию, адаптироваться к окружающему миру, формировать навыки и строить социальные отношения. В последние годы специалисты отмечают рост числа детей с хроническими нарушениями носового дыхания, что связано с увеличением заболеваемости ринитом, аденоидами, аллергическими и инфекционными заболеваниями. Нарушение носового дыхания не только приводит к дискомфорту, но и способно оказывать значительное влияние на различные стороны психофизиологического развития ребёнка. Актуальность изучения когнитивных функций у детей с нарушением носового дыхания

В условиях развивающегося организма любые хронические нарушения дыхания могут стать причиной системных изменений. Недостаточная вентиляция лёгких вызывает гипоксию, что, в свою очередь, негативно отражается на функционировании мозга. Среди наиболее часто встречающихся проявлений у детей отмечают снижение внимания, утомляемость, ухудшение школьной успеваемости, забывчивость, раздражительность. Особую опасность представляет длительно сохраняющаяся гипоксия мозга, так как она тормозит нейронную активность, препятствует формированию новых связей и затрудняет процессы запоминания и воспроизведения информации.

Обзор литературы и методы

Среди основных причин выделяют различные патологии верхних дыхательных путей, приводящие к затруднению прохождения воздуха через носовые ходы. Это могут быть хронический ринит, полипы, аденоиды, искривление носовой перегородки, аллергические реакции. Часто в совокупности с анатомическими и инфекционными факторами немаловажную роль играют и условия окружающей среды — загрязнённая атмосфера, табачный дым, чрезмерно сухой воздух в помещениях. Регулярные респираторные вирусные инфекции также способствуют формированию стойких проблем с носовым дыханием.

Длительный недостаток кислорода нарушает энергетические процессы в тканях мозга. В первую очередь страдают такие зоны, как лобные доли, отвечающие за организацию, планирование, произвольное внимание и самоконтроль. Дети с нарушениями носового дыхания часто жалуются на сложности с концентрацией, медленное выполнение заданий, трудности при длительной интеллектуальной работе. Они быстрее устают, становятся менее

мотивированными к обучению, замечаются нарушения сна, беспокойство, эмоциональная неустойчивость. Особый интерес вызывает влияние дыхательных нарушений на способность к запоминанию и воспроизведению информации. Гипоксия приводит к торможению процессов кратковременной и долговременной памяти, что проявляется в затруднении запоминания новых знаний, быстрой забываемости, снижении учебной успеваемости. Особенно выражены эти проявления в дошкольном и младшем школьном возрасте, когда закладываются основы когнитивного развития. Педагоги и родители часто отмечают снижение интереса к учебе, трудности с повторением материала, появление ошибок в письме и чтении [1]

Обсуждения

Дети с нарушениями носового дыхания становятся более раздражительными, капризными, склонны к частой смене настроения. Различные исследования подтверждают, что хроническая гипоксия ассоциируется с риском формирования тревожных и депрессивных состояний, повышенной импульсивностью, снижением самоконтроля. Так, дети, зачастую испытывающие дефицит сна из-за апноэ или дискомфорта во время сна, могут проявлять гиперактивность, снижать интерес к совместным играм, испытывать трудности в построении социальных контактов [2].

Эффективная диагностика нарушений когнитивных функций у детей с нарушениями носового дыхания требует междисциплинарного подхода. Помимо осмотра ЛОР-врача, рекомендуется проводить нейропсихологическое обследование и тесты на определение уровня внимания, памяти, скорости обработки информации. Ранняя диагностика позволяет своевременно начать коррекционную работу и предупредить развитие более тяжёлых психоэмоциональных и когнитивных расстройств [3].

Результаты

Для профилактики проблем большое значение имеет своевременное выявление и лечение заболеваний, вызывающих затруднение носового дыхания. Необходимо регулярно проходить обследование у специалистов, следить за состоянием носоглотки, обеспечивать оптимальный микроклимат в помещении, избегать контакта с аллергенами и инфекциями. Важную роль играют регулярные прогулки на свежем воздухе, физическая активность, полноценное питание, богатое витаминами и микроэлементами. При выраженных симптомах, особенно если речь идёт о длительной гипоксии, показано проведение реабилитационных мероприятий, использование дыхательной гимнастики, нейропсихологической коррекции, индивидуальных и групповых занятий с педагогами и психологами [4].

Поддержка со стороны семьи и образовательных учреждений крайне важна для ребёнка с нарушениями носового дыхания. Родители должны внимательно относиться к жалобам ребёнка, следить за качеством сна и днем активностью, вовремя обращаться к врачам при первых признаках проблем. Педагоги, в свою очередь, должны применять индивидуальный подход, корректировать учебную нагрузку, организовывать регулярные перерывы и дыхательные упражнения во время уроков. Такой комплексный подход способствует более успешной адаптации ребёнка и минимизации негативных последствий гипоксии.

Оптимальные результаты достигаются при комплексной терапии, включающей лечение основного заболевания, психологическую поддержку и коррекционную работу. Важно уделять внимание эмоциональному состоянию ребёнка, своевременно корректировать нарушения сна, работать над мотивацией к обучению и саморазвитию. Совместные усилия медицинских работников, психологов, родителей и учителей помогают создать благоприятную среду для восстановления и развития когнитивных функций [5].

Заключение

Таким образом, нарушения носового дыхания у детей оказывают значительное влияние на когнитивные функции, эмоциональное состояние и поведение. Хроническая гипоксия способна привести к снижению памяти, внимания, успеваемости, а также к формированию различных психологических нарушений. Для предупреждения подобных проблем необходим своевременный и комплексный подход, включающий медицинскую диагностику, профилактику, коррекционную помощь и тесное сотрудничество между родителями, педагогами и медицинскими работниками. Только так можно создать условия для полноценного развития ребёнка, минимизировать влияние дыхательных проблем на его когнитивные способности и обеспечить гармоничное взросление.

Использованная литература

1. Захарова И.Н., Проблемы когнитивного развития у детей с хроническими заболеваниями ЛОР-органов, 2022
2. Абраменко Т.В., Нарушение памяти у детей с хроническими респираторными заболеваниями, 2020
3. Павлова Т.И., Гипоксия мозга и когнитивные функции у дошкольников, 2021
4. Мельникова Е.С., Современные подходы к коррекции когнитивных нарушений, 2019
5. Соловьёв А.В., Влияние респираторной недостаточности на психическое развитие ребёнка, 2023
6. Богданова Е.А., Нейропсихологические последствия хронической гипоксии в детском возрасте, 2021