

TO`SATDAN GO`DAKLAR O`LIMI SINDROMI- SIDS

KUCHKAROV BAHROMJON

ANNOTATSIYA: Yangi tug'ilgan chaqaloqlarning ota-onalari ularning sog'lig'ini saqlashga harakat qilishadi. Biroq, ba'zida chaqaloq noaniq sabablarga ko'ra o'lishi mumkin, garchi ular juda yaxshi ko'rinsa ham. To'satdan go'daklar o'limi sindromi - bu chaqaloqning tushunarsiz o'limi. Ushbu maqolada SIDSning tarixiy rivojlanishi, sabablari, tashxisi, SIDS bilan bog'liq muammolar, zamonaviy tadqiqotlar va profilaktikasi batafsil tahlil qilinadi. Kasallikning oldini olish bilan bog'liq tavsiyalar keltirilgan. Ushbu maqola ota-onalar va keng jamoatchilik uchun SIDS muammosini yaxshiroq tushunishga xizmat qiladi.

KALIT SO'ZLAR: To'satdan bolalar o'limi sindromi, SIDS, BMT, chaqaloqlar o'limi, uyqu nazorati, nafas olish buzilishlari, genetik omillar, atrof-muhit ta'siri, "Back to Sleep", "uch karra xavf modeli", tashxis, profilaktika.

ABSTRACT: Parents of newborn infants make every effort to protect and maintain their babies' health. However, in some cases, an infant may die suddenly from unexplained causes, despite appearing completely healthy. Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) refers to the unexplained death of an infant. This article provides a comprehensive review of the history of SIDS research, its causes, diagnostic methods, challenges associated with the syndrome, recent scientific advances, and preventive measures. In addition, recommendations for the prevention of SIDS are presented. This article is intended for parents and the general public and aims to increase awareness and promote a better understanding of Sudden Infant Death Syndrome.

Keywords: Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), **United Nations (UN)**, infant mortality, sleep regulation, respiratory disorders, genetic factors, environmental influences, **"Back to Sleep"** campaign, **Triple Risk Model**, diagnosis, prevention.

АННОТАЦИЯ: Родители новорождённых детей прилагают все усилия для сохранения здоровья своих младенцев. Однако в некоторых случаях младенец может внезапно умереть по невыясненным причинам, несмотря на то, что внешне он казался совершенно здоровым. Синдром внезапной детской смерти (СВДС) представляет собой необъяснимую смерть младенца. В данной статье подробно рассматриваются история изучения СВДС, причины его возникновения, методы диагностики, проблемы, связанные с данным синдромом, современные научные исследования и меры профилактики. Также представлены рекомендации по предупреждению данного синдрома. Настоящая статья предназначена для родителей и широкой общественности и направлена на повышение осведомлённости и более глубокое понимание проблемы СВДС.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: синдром внезапной детской смерти (СВДС), SIDS, Организация Объединённых Наций (ООН), младенческая смертность, контроль сна, нарушения дыхания, генетические факторы, влияние окружающей среды, кампания «**Back to Sleep**», модель тройного риска (**Triple Risk Model**), диагностика, профилактика.

Bolalar o'limi bo'yicha jahon statistikasi.

Bolalar o'limini kamaytirish Birlashgan Millatlar Tashkilotining Barqaror Rivojlanish Maqsadlarining bir qanchalarida o'z aksini topgan. Maqsad „2030-yilga kelib, yangi tug'ilgan chaqaloqlar va 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning oldini olish mumkin bo'lgan o'limini tugatish, barcha mamlakatlar ...5 yoshgacha bo'lgan o'limni 1000 tirik tug'ilgan chaqaloqqa kamida 25 tagacha kamaytirishni maqsad qilgan“.

So'nggi 40 yil ichida bolalar o'limi darajasi kamaydi. 1990-yilda besh yoshgacha bo'lgan 12,6 million bola vafot etgan bo'lsa, 2016-yilda bu raqam 5,6 million bolaga, 2020-yilda esa dunyo miqyosida yana 5 millionga qisqardi. Tez taraqqiyot 1990-yildan beri oldini olish mumkin bo'lgan bolalar o'limining sezilarli darajada pasayishiga olib keldi, 1990 va 2016 yillar oralig'ida 5 yoshgacha bo'lgan bolalar o'limining global darajasi yarmidan ko'proqqa kamaydi. 1990 yilda besh yoshgacha bo'lgan 12,6 million bola vafot etgan bo'lsa, 2016-yilda bu raqam 5,6 million bolaga kamaydi. Biroq, yutuqlarga qaramay, har kuni deyarli oldini olish mumkin bo'lgan sabablarga ko'ra besh yoshgacha bo'lgan 15 000 o'lim mavjud. Ularning qariyb 80 foizi Sahroi Kabirdan janubiy Afrika va Janubiy Osiyoda ro'y beradi va besh yoshgacha bo'lgan bolalar o'limining yarmini atigi 6 ta davlat tashkil qiladi: Xitoy, Hindiston, Pokiston, Nigeriya, Efiopiya va Kongo Demokratik Respublikasi. Bu bolalarning 45 % hayotning dastlabki 28 kunida vafot etgan. O'lim darajasi 1 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida eng yuqori, 15 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan, 1 yoshdan 4 yoshgacha va 5 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalar o'rtasida o'lim darajasi eng yuqori bo'lgan.

To'satdan go'daklar o'limi sindromi - chaqaloq odatda bir yoshga to'lmagan va sog'lom ko'rinadi. Bu ko'pincha uyqu paytida sodir bo'ladi. To'satdan go'daklar o'limi sindromi shuningdek, SIDS deb ham ataladi . Ba'zan bu beshik o'limi deb ataladi, chunki chaqaloqlar ko'pincha beshiklarida o'lishadi. SIDSning sababi noma'lum. Ammo bu chaqaloq miyasining nafas olish va uyqudan uyg'onishni boshqaradigan sohasidagi muammolar tufayli yuzaga kelishi mumkin.

SIDS atamasi ilk bor **1969-yilda AQShning Milliy sog'liqni saqlash institutlari (National Institutes of Health)** tomonidan tuzilgan ekspertlar guruhi tomonidan rasmiy ravishda ta'riflangan. Shundan buyon u, ayniqsa **1 oylikdan 12 oylikkacha bo'lgan chaqaloqlar** orasida chaqaloqlar o'limining asosiy sabablaridan biri sifatida e'tirof etilgan. "Back to Sleep" ("Orqasida uxlash") kabi sog'liqni saqlash

kampaniyalari natijasida ko‘plab mamlakatlarda SIDS uchrash tezligi sezilarli darajada kamaygan bo‘lsa-da, u hanuzgacha fojiali va oldindan aytib bo‘lmaydigan hodisa bo‘lib qolmoqda.

To‘satdan chaqaloq o‘limi sindromi SIDS belgilari va sabablari

SIDSning rivojlanish mexanizmi (**patogenezi**) ko‘p omilli deb hisoblanadi. Hozirgi kunda eng ko‘p qabul qilingan nazariyalardan biri "**uch karra xavf modeli**" (**triple risk model**) bo‘lib, unga ko‘ra SIDS quyidagi uch omil bir vaqtda yuzaga kelganda sodir bo‘ladi:

- **Zaif (moyil) chaqaloq;**
- **Organizmning hayotiy funksiyalarini boshqarish tizimi rivojlanishining muhim (kritik) davri;**
- **Tashqi xavf omillari (ekzogen stressorlar).**

Zaiflik omillariga vegetativ nerv tizimi faoliyatini boshqaruvchi genlardagi o‘zgarishlar (genetik polimorfizmlar), miya ustunidagi serotonin tizimining buzilishlari va boshqa tug‘ma nuqsonlar kirishi mumkin. Ayniqsa, asab tizimi tez rivojlanayotgan davrda chaqaloqlarda nafas olish va yurak-qon tomir tizimining boshqarilishi buzilishiga moyillik ortadi.

Tashqi xavf omillari, masalan:

- chaqaloqni **qorni bilan uxlatish;**
- **haddan tashqari issiq tutish;**
- **sigaret tutuniga duchor bo‘lish;**
- **xavfsiz bo‘lmagan uyqu muhiti** SIDS rivojlanish xavfini yanada oshiradi.

Jismoniy omillarga quyidagilar kiradi:

- **Miya nuqsonlari.** Miyaning nafas olish va uyqudan uyg‘onishni boshqaradigan qismi nuqsonli yoki yetuk emas.
- **Kam tug‘ilgan vazn.** Erta tug‘ilish yoki ko‘p tug‘ilishning bir qismi bo‘lish chaqaloqning miyasi to‘liq etuk emasligiga olib kelishi mumkin, bunda nafas olish va yurak urishi kabi avtomatik jarayonlarni kamroq nazorat qiladi.
- **Nafas olish yo‘li infektsiyasi.** Bu nafas olish muammolariga hissa qo‘shishi mumkin.
- **muddatidan oldin tug‘ilgan** chaqaloqlar;
- **o‘g‘il bolalar;**
- homiladorlik davrida yoki tug‘ilgandan keyin **tamaki tutuniga duchor bo‘lganlar;**
- **ona suti bilan emizilmagan** chaqaloqlar

SIDS rivojlanish xavfi yuqori bo‘lgan guruhga kiradi.

SIDS (To‘satdan chaqaloqlar o‘limi sindromi) **istisno qilish tashxisi** hisoblanadi. Ya‘ni, bu tashxis faqat chaqaloq o‘limining boshqa barcha mumkin bo‘lgan sabablari inkor etilgandan keyingina qo‘yiladi. Shu sababli, uning asosiy mexanizmlarini

chuqurroq tushunish uchun **genetika, neyropatologiya, epidemiologiya va jamoat salomatligi** yo'nalishlarini birlashtirgan ko'p tarmoqli ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish juda muhimdir.

To'satdan bolalar o'limi sindromining (SIDS) profilaktikasi

SIDSning sabablari to'liq aniqlanmagan bo'lsada, ko'plab ilmiy tadqiqotlar ushbu sindrom xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkinligini tasdiqlagan. Profilaktika – bu ota-onalar, sog'liqni saqlash mutaxassislari va butun jamiyat tomonidan ko'riladigan muvofiqlashtirilgan chora-tadbirlar majmuidir. Maqsad – chaqaloqlarning uyqu xavfsizligini ta'minlash va xavf omillarini kamaytirish.

✓ **Ona suti bilan oziqlantirish:**

- Emizish (ayniqsa 6 oygacha to'liq) SIDS xavfini 50% gacha kamaytirishi isbotlangan.

- Onaning immun tizimini mustahkamlovchi antitanalari chaqaloqni infeksiyalardan himoya qiladi, bu esa dolzarb risk omillaridan biridir.

✓ **Pasiv chekishdan saqlash:**

- Ona homiladorlik davrida yoki chaqaloq tug'ilgandan keyin sigaret tutuniga ta'sir qilsa, SIDS xavfi 3–5 baravargacha oshadi.

- Uyda chekish mutlaqo taqiqlanishi kerak.

✓ **Chaqaloqni yotqizish holati:**

- SIDSning oldini olish bo'yicha eng asosiy va samarali usul – chaqaloqni har doim orqaga yotqizishdir.

- Qorin yoki yonbosh holatida yotish xavfni 2–4 baravar oshirishi mumkin.

- Bu tavsiya tug'ilgan kundan boshlab chaqaloq bir yoshga to'lgunga qadar amal qilinishi kerak.

✓ **Yotoq muhitining xavfsizligi:**

- Chaqaloq yotadigan joy tekis, qattiq va yumshoq yostiqsiz bo'lishi kerak.

- Yostiqlar, ko'rpa-to'shaklar, yumshoq o'yinchoqlar, zambil uchun mos bo'lmagan qoplamalar — SIDS xavfini oshiradi.

- Chaqaloq alohida yotoqda yotsin, lekin ona bilan bir xonada bo'lishi eng xavfsiz holat sifatida tan olingan (room-sharing, not bed-sharing).

✓ **Tana harorati va kiyinish:**

- Haddan ortiq o'rash, issiq kiyim, xonani ortiqcha isitish — SIDS xavfini oshiradi.

- Chaqaloqni bir qatlam ortiqcha kiyim bilan kiyintirish kifoya, xona harorati esa 20–22 °C atrofida bo'lishi ma'qul.

- Issiqlikni nazorat qilish uchun orqa bo'yinni tekshirish mumkin: issiq va terlamagan bo'lishi kerak.

✓ **Soxta emzik (pustyashka) foydalanish:**

- Tadqiqotlar ko'rsatishicha, uyqu vaqtida soxta emzikdan foydalanish SIDS xavfini 50–90% gacha kamaytirishi mumkin.

- Faqat emizishni to'xtatmaslik va emizishni o'rnatgandan keyin (odatda 1 oy) berish tavsiya etiladi.
- Kechasi chaqaloq emzikni tushirib yuborsa, qaytadan og'ziga solish shart emas.
- ✓ **Nafas olish va uyqu monitoring moslamalari haqida:**
 - Nafas olish yoki yurak urishi monitoring moslamalari (monitorlar) SIDSni oldini ololmaydi, lekin yuqori xavfli guruhlar uchun foydali bo'lishi mumkin.
 - Faqat shifokor tavsiyasi bilan qo'llanilishi kerak.
- ✓ **Tug'ruqdan keyingi tashriflar va ota-onalarga tushunchalar berish:**
 - Tibbiy xodimlar har bir yangi ota-onaga SIDS xavfi va uni oldini olish choralarini tushuntirishi shart.
 - "Back to Sleep" kabi xalqaro dasturlar orqali ota-onalarni xabardor qilish butun dunyoda SIDS holatlarini kamaytirgan.
 - Erta tug'ilgan (prematur), past vaznli yoki genetik xavf ostidagi bolalar yanada ehtiyotkorlik bilan kuzatuvda bo'lishi kerak.
 - Uy shifokori, neonatolog va pediatr bilan doimiy aloqada bo'lish lozim.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ayrim hollarda SIDS sabablarini genetik omillar va miya faoliyatidagi tug'ma buzilishlar bilan bog'lash mumkin. Ayniqsa yurak ritmi buzilishi, serotonin metabolizmi muammolari yoki nafas olishni boshqaruvchi markazlardagi nosozliklar bu sindromning asosiy sabablaridan biri sifatida ko'rilmogda. Bunday hollarda genetik testlar va elektroensefalografiya (EEG) yordamida erta aniqlash orqali xavf guruhidagi chaqaloqlar uchun maxsus nazorat rejaları ishlab chiqiladi.

Kelajakda SIDSni erta aniqlash va uning oldini olish bo'yicha yangi texnologiyalar joriy etilishi kutilmoqda.

Bular orasida:

- AI (sun'iy intellekt) asosidagi uyqu monitoring tizimlari,
- Biomarkyerlar orqali xavfni bashorat qilish imkonini beruvchi testlar,
- Nafas va yurak faoliyatini nazorat qiluvchi aqlli monitorlar,
- Gen terapiya va individual genetik kartalarni tahlil qilish kabilar mavjud.

Ushbu texnologiyalar SIDS xavfini aniqlash va individual profilaktika choralarini rejalashtirishda "kelajak davolash usullari" sifatida qaralmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi **To'satdan chaqaloqlar o'limi sindromi (SIDS)** bo'yicha yangilangan va keng qamrovli sharhni taqdim etish bo'lib, unda epidemiologiyasi, patofiziologik nazariyalari, xavf omillari, diagnostikadagi qiyinchiliklar va profilaktika choralarini yoritiladi.

Xulosa. To'satdan chaqaloq o'limi sindromi SIDS – bir yoshgacha bo'lgan bolalarda hech qanday avvalgi ogohlantiruvchi belgilersiz yuz beradigan kutilmagan o'lim holatidir. Ushbu sindrom hali-hanuz tibbiyot ilmi uchun eng murakkab va tushunarsiz pediatrik muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Buning sababi yo'q va har doim ham

uni oldini olish mumkin emas. Tibbiy nuqtai nazardan, SIDSni aniqlash va oldini olish borasidagi asosiy yondashuv bu — riskni kamaytirish, ya'ni xavfli omillarni aniqlash va ularni yo'q qilishdan iborat. Hozirgi kunda SIDS bo'yicha "davolash" amaliyotlari mavjud emas, chunki sindrom tashxisi asosan o'limdan keyin qo'yiladi. Garchi SIDSda an'anaviy dori-darmon bilan davolash usullari mavjud bo'lmasa-da, bolani parvarishlashda amalga oshiriladigan bir qator profilaktik chora-tadbirlar sindromni oldini olishda davolovchi vosita sifatida qaraladi. Shu bilan birga, agar siz tegishli choralarni ko'rsangiz, chaqaloqning o'lim xavfini kamaytirishingiz mumkin. Homiladorlik paytida muntazam ravishda shifokor bilan maslahatlashing va chaqaloqning muntazam tekshiruvlarini o'tkazib yubormang.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://www.apollohospitals.com/> sayti
2. „UNICEF Child Mortality Statistics“. UNICEF. Retrieved 4 April 2018
3. Martin. „Health“ (en-US). *United Nations Sustainable Development*. 2019-yil 26-noyabr.
4. „Infant, Child, and Teen Mortality“. 2022-yil 28-yanvarda asl nusxadan arxivlangan. 2022-yil 1-iyul.
5. INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY JOURNAL FOR RESEARCH & DEVELOPMENT ISSN :2394-6334 <https://www.ijmrd.in/index.php/ijmrd> Volume 12, issue 04 (2025)133 SIDS-SUDDEN INFANT SYNDROME
6. Willinger, M., James, L. S., & Catz, C. (1991). Defining the sudden infant death syndrome (SIDS): deliberations of an expert panel convened by the National Institute of Child Health and Human Development. *Pediatric Pathology*, 11(5), 677–684.
7. <https://scientific-jl.com/luch/> Лучшие интеллектуальные исследования Часть-46_Том-1_июнь-2025. TO'SATDAN BOLALAR O'LIMI SINDROMI.