

**MAKTABACHA YOSHDAGI BOLALARDA PNEMANIYANI
JISMONIY MASHQLAR YODAMIDA DAVOLASH METODIKASI****Namozova Nargiza Husniddin qizi***Navoiy Davlat Universiteti “Jismoniy
madaniyat” fakulteti 1-kurs magistranti
nargizanamozova12@gmail.com*

Annotatsiya: Jismoniy madaniyatning inson hayotidagi rolini e’tiborsiz qoldirib bo‘lmaydi, chunki inson faoliyatining u bilan bog‘lanmaydigan sohasi yo‘q. Sport va jismoniy tarbiya bir vaqtning o‘zida har bir shaxs uchun muhim bo‘lgan ma’naviy ijtimoiy va moddiy qadriyatdir.

Аннотация. Роль физической культуры в жизни человека нельзя игнорировать, поскольку не существует сферы человеческой деятельности, не связанной с ней. Спорт и физическое воспитание – это духовные, социальные и материальные ценности, которые важны для каждого человека одновременно.

Annotation. The role of physical culture in human life cannot be ignored, because there is no sphere of human activity that is not connected with it. Sports and physical education are spiritual, social and material values that are important for every person at the same time.

Kalit so‘zlar: salomatlik, yallig‘lanish, pnevmaniya, laborator tekshiruv, rentgenografiya, jismoniy mashqlar, qayta tiklanish.

Ключевые слова: здоровье, воспаление, пневмония, лабораторное обследование, рентген, физические упражнения, выздоровление.

Key words: health, inflammation, pneumonia, laboratory examination, X-ray, exercise, recovery.

Mamlakatimizda so‘nggi yillarda onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish hamda aholining reproduktiv salomatligini yanada mustahkamlash borasida keng qamrovli tadbirlar amalga oshirilmoqda. Xususan, 2017 — 2022-yillarda onalar o‘limi ko‘rsatkichi 1,5 baravarga, go‘daklar o‘limi esa 1,3 baravarga kamayishiga erishildi.

Onalar va bolalar muhofazasi — onalar va bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash, sog‘lom, jismonan va aklan barkamol bolalarni tarbiyalashga karatilgan davlat va ijtimoiy-tibbiy tadbirlar tizimi. O‘zbekiston Respublikasida bu tizim ayollar, homiladorlar va emizikli onalar mehnatini muhofaza qilish krnunchiligi, onalar va bolalarni ijtimoiy-huquqiy himoya qilish, shuningdek, akusherlik-ginekologiya va pediatriya yordamini ko‘rsatadigan maxsus davolash-profilaktika muassasalari tarmoklarini yaratishga asoslangan.

Pnevmoniya – o'pka to'qimalari yallig'langan suyuqligi bilan to'ldiriladi, ko'pincha mikrobial omillari sabab bo'ladi. Isitma, yo'tal, balg'am chiqarish, ishtahani yo'qotish, holsizlik, nafas qisilishi va tez nafas olish, ko'krak va orqada og'riq **pnevmoniya belgilaridir**. Pnevmoniya hali ham samarali mikroblarga qarshi va qo'llab-quvvatlovchi davolash usullariga qaramay, o'lim darajasi yuqori bo'lgan yuqumli kasallikdir.

Odatda kimlar pnevmoniya bilan kasallanadi?

Pnevmoniya ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalarda (5 yoshgacha), 65 yoshdan oshgan kattalarda va ayniqsa immunitetni zaiflashtiradigan surunkali kasalliklarga chalinganlarda keng tarqalgan. Har yili dunyoda 450 millionga yaqin odam pnevmoniya bilan kasallanadi. Pnevmoniya ushbu bemorlarning taxminan 4 millionining o'limiga sabab bo'ladi.

Pnevmoniya qanday yuqadi?

Bemorlarning yo'talishi yoki aksirishi paytida atrofga tarqaladigan so'lak tomchilari sog'lom odamlarga yuqishi mumkin bo'lsa, kasallik ovqat hazm qilish tizimidagi yoki og'iz-burun muhitidagi (flora) mikroorganizmlar o'pkaga yetib kelganida ham paydo bo'lishi mumkin. Ayni paytda, inson tanasini himoya qilishda rol o'ynaydigan immunitet tizimi kasallikning shakllanishining oldini olishda eng muhim rol o'ynaydi. Agar u yetarli bo'lmasa, u odamda kasallik belgilari paydo bo'la boshlaydi.

Pnevmoniyaning belgilari qanday?

- Titroq, isitma ko'tariladi,
- Yo'tal,
- Balg'am chiqarish,
- Anoreksiya,
- Holsizlik,
- Nafas qisilishi va tez nafas olish
- Ko'krak va orqadagi og'rig'i pnevmoniya bilan og'riq bemorlarda kuzatiladigan alomatlardan biridir.

Og'ir bemorlarda og'ir nafas olish qiyinlashuvi, past qon bosimi, kam kislorod tufayli teri va lablarda ko'karishlar rivojlanadi.

- Bosh og'rig'i,
- Qo'shimcha og'riqlar,
- Quloq og'rig'i,
- Qorin og'rig'i va diareya kabi dastlab pnevmoniyaning ko'rsatmaydigan alomatlar ham kuzatilishi mumkin.

Pnevmoniya qanday aniqlanadi?

Pnevmoniya bilan bog'liq alomatlar bo'lgan bemor mutaxassisga murojaat qilishi kerak. Chunki pnevmoniya tashxisida yo'qolgan har bir soniya kasallikning

halokatli oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bemor shifokorga murojaat qilganda, pnevmoniya bilan bog‘liq belgilar va alomatlar diqqat bilan o‘rganiladi va tekshiriladi. Keyinchalik ba‘zi laboratoriya usullari (ayniqsa, o‘pka rentgenogrammasi va kerak bo‘lganda o‘pka tomografiyasi) kasallikning darajasini aniqlaydi va tashxis qo‘yadi.

Pnevmoniya qanday davolanadi?

Pnevmoniyani davolash kasallikning og‘irligiga va qo‘zg‘atuvchisi deb hisoblangan mikroorganizmga qarab rejalashtiriladi.

Mavjud xavf omillari va sabab bo‘lishi mumkin bo‘lgan mikroorganizmlarni hisobga olgan holda bemorlarga antibiotiklar bilan davolash buyuriladi. Ushbu muolajalarni tegishli dozalarda muntazam ravishda qo‘llash davolanishning muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Antibiotik bilan davolash qo‘zg‘atuvchi va kasallikning og‘irligiga qarab, shifokor tomonidan tavsiya etilgan muddat davomida qo‘llanilishi kerak. Umuman olganda, 5-7 kunlik muolajalar yetarli, ammo ba‘zida og‘ir pnevmoniya tashxisi qo‘yilgan bemorlarga 3-6 hafta antibiotiklar bilan davolash mumkin. Agar bemor uyda davolanayotgan bo‘lsa va isitma 72 soat ichida pasaymasa va shikoyatlar sezilarli darajada ko‘paygan bo‘lsa, davolovchi shifokor bilan yana maslahatlashish zarur. Bemorlarga ko‘p suyuqlik ichish, dam olish va kerak bo‘lganda antibiotiklar bilan davolashdan tashqari, og‘riq qoldiruvchi va antipiretik preparatlarni qo‘llash tavsiya etiladi. Ayniqsa, nafas olish yetishmovchiligi rivojlanayotgan pnevmoniya bemorlarida kislorodli muolajalar va nafas olish asboblaridan foydalanish birinchi o‘ringa chiqishi mumkin. Shifokor tavsiyasidan tashqari antibiotiklarni ishlatish, ayniqsa teskari ta’sir qilishi va jiddiy yon ta’siri nuqtai nazaridan juda zararli.

Pnevmoniya kasalligida nafas olish mashqlari

Pnevmoniyani davolash va oldini olish uchun bir qator maxsus nafas olish mashqlari taklif etiladi, bunda bajarilish texnikasini kuzatish muhimdir.

1. Tozalash nafasi. Chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va asta-sekin havoni lablar orasidan siqib chiqaring, naychaga o‘ralgan holda, yonoqlaringizni ochmasdan.

2. Obstruksiya va hisoblash bilan nafas olish. Havoni buruningiz bilan 3 soniya ushlab turing, so‘ngra uni siqilgan lablar orqali chiqaring. Ekshalatsiyani 6 soniya davomida cho‘zing.

3. Ovozli nafas olish. Bu ekshalatsiyaniⁱ uzaytirishni o‘rgatadi, faqat nafas olish mushaklaridan foydalanish kerak. Nafas oling va tebranayotganda tebranish va hushtak tovushlarini (Z, S, F, H, F, R, M, N) talaffuz qiling. Ushbu mashq bronxospazmni engillashtiradi.

4. Tilni burishtirish. Nafas olayotganda, chuqur nafas olingandan so‘ng, tilning qisqa burilishlari talaffuz qilinishi kerak.

Bolalarda pnevmoniyaning oldini olish

Kasallikni tananing immunitet kuchini, chidamlilikning to'g'ri sxemasini oshirish orqali bartaraf etish mumkin. Sport bilan shug'ullanish mavsumiy holatlarini kamaytirish. Imkon bo'lsa, kasallar va kattalar bilan aloqalarni uzmaslik kerak. Bolalar uchun pnevmoniyaga qarshi o'z vaqtida emlash ularni pnevmoniyadan qutqarishi mumkin. Profilaktik choralar, shuningdek, virusli kasalliklarga qarshi emlash kabi qabul qilinishi mumkin.

Xulosa qilish mumkinki, jismoniy madaniyat inson hayotida, shuningdek, har qanday yoshdagi odamlarning sog'ligini mustahkamlashda ulkan rol o'ynaydi. Muntazam va o'rtacha jismoniy mashqlar tanamizning ishlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kam jismoniy faollik, albatta, sog'lig'ining yomonlashishiga va umr ko'rishning qisqarishiga olib keladi. Har kim buni tushunishi va jismoniy faolligini doimiy nazorat qilib borishi zarur.

¹ Ekshalatsiya-bu nafas chiqarish jarayoni, ya'ni odam yoki hayvon o'pka ichidagi havoni tashqariga chiqarish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://uz.m-almaahdi.com/recurrent-respiratory-infections-in-children-48e8e84b24b-26c80d>
2. <https://medall.uz/bolalarda-yuqori-nafas-yollari-kasalliklari/>
3. <https://olamsport.com/oz/news/pnevmoniya-kasalligida-nafas-olish-mashqlari>
4. <https://uz.tierient.com/bolalarda-pnevmoniya-semptomlar-davolash-va-xavfli-asoratlari/>
5. R. Xasanov, A. Yusupov "Ichki kasalliklar" (Pulmonologiya bo'limi) Pnevmoniya turlari va davolash
6. N. Xasanov "Bolalar kasalliklari" Bolalarda pnevmoniya
7. Sh. M. Mirrakhimov "Pulmonologiya asoslari" Nafas yo'llari kasalliklari bo'yicha
8. S. Shodmonov (tahriri ostida) "Terapiya" Kattalarda pnevmoniya
9. T. Qoriyev "O'pka kasalliklari klinikasi" Pnevmoniya patogenezini va terapiya