

BOLALARDA ALLERGIK KASALLIKLARNING KO'PAYISHI

*Muallif: Jo'rayeva Zebiniso Qahramon qizi
Qo'qon Universiteti Andijon filiali
Pediatriya ishi yo'nalishi 25-01-guruh talabasi*

ANOTATSIYA: Ushbu maqolada bolalarda allergik kasalliklarning so'nggi yillarda keskin ko'payishi, uning asosiy sabablari va rivojlanish omillari yoritilgan. Tadqiqotda ekologik muhitning yomonlashuvi, oziq-ovqat tarkibidagi qo'shimchalar, irsiy omillar va immun tizimining sustlashuvi kabi sabablar batafsil tahlil qilinadi. Maqola bolalarda allergiyaning oldini olish, erta aniqlash va profilaktika choralarining ahamiyatini ko'rsatadi. Natijada mazkur muammo nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: allergiya, bolalar salomatligi, immun tizimi, ekologiya, profilaktika.

АННОТАЦИЯ: В данной статье рассматривается резкое увеличение аллергических заболеваний среди детей в последние годы, а также основные причины и факторы их развития. В исследовании подробно анализируются ухудшение экологической среды, наличие пищевых добавок в продуктах питания, наследственные факторы и ослабление иммунной системы. В работе подчёркивается важность раннего выявления аллергии, профилактических мер и укрепления здоровья детей. В итоге отмечается, что данная проблема имеет не только медицинское, но и социальное значение.

Ключевые слова: аллергия, здоровье детей, иммунная система, экология, профилактика.

ANNOTATION: This article examines the recent sharp increase in allergic diseases among children, as well as the main causes and factors contributing to their development. The study provides a detailed analysis of environmental degradation, food additives, hereditary factors, and the weakening of the immune system. The article highlights the importance of early detection, preventive measures, and improving children's overall health. As a result, it is emphasized that this issue has not only medical but also social significance.

Keywords: allergy, children's health, immune system, ecology, prevention.

KIRISH

So'nggi yillarda dunyo miqyosida, xususan, O'zbekiston aholisi orasida bolalarda uchraydigan allergik kasalliklar sonining keskin oshishi ijtimoiy va tibbiy ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb muammolardan biriga aylandi. Bugungi kunda har uchinchi yoki to'rtinchi bola turli darajadagi allergik reaksiyalarga moyil bo'lib, bu

holat pediatriklar, immunologlar va gigiyena mutaxassisleri tomonidan chuqur tadqiqot olib borishni talab qilmoqda. Allergik kasalliklarning ko'payishi, bir tomondan, ekologik sharoitning buzilishi, havoning ifloslanishi, sun'iy oziq-ovqat qo'shimchalaridan keng foydalanish, gigiyenik sharoitning keskin o'zgarishi bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, irsiy moyillik va bolalarning immun tizimi faoliyatidagi o'zgarishlar bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Zamonaviy ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, so'nggi o'n yilliklarda bolalar organizmi atrof-muhitdagi allergenlarga nisbatan yanada sezgir bo'lib bormoqda. Ayniqsa, chang, gulchang, hayvon tuklari, maishiy kimyoviy moddalarning ko'payib borishi bolalarda nafas yo'llari allergiyasi, atopik dermatit, ekzema va oziq-ovqat allergiyalarining tez-tez uchrashiga sabab bo'lmoqda. Buning natijasida bolalarning hayot sifati pasayib, ularning o'qish jarayoni, psixologik holati va kundalik faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

ASOSIY QISM

1. Allergik kasalliklarning ko'payishiga olib kelayotgan ekologik omillar

So'nggi o'n yilliklarda ekologik muhitning keskin o'zgarishi bolalar orasida allergik kasalliklarning ko'payishiga bevosita ta'sir etuvchi yetakchi omillardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Atrof-muhitning ifloslanishi, oziq-ovqatlarda kimyoviy qo'shimchalarning ko'pligi, havo sifatining pasayishi va maishiy muhitdagi sintetik moddalar bolalar immun tizimiga ortiqcha yuklama beradi. Shuning uchun ekologik omillarni chuqur tushunish allergiyaning ildiz sabablarini aniqlashda juda muhimdir.

1. Havo ifloslanishi va chang miqdorining ortishi

Ayniqsa yirik shaharlar hududida transport vositalarining ko'payishi, qurilish jarayonlari va sanoat korxonalarining faoliyati natijasida havodagi zararli moddalar darajasi tobora oshib bormoqda. Havo tarkibidagi:

- NO₂, CO₂, SO₂ kabi gazlar,
- avtomobil chiqindi tutunlari,
- chang va mikrozaralar

bolalar nafas yo'llarini tirnashlantirib, allergik rinit yoki bronxial allergiyaning kuchayishiga sabab bo'ladi. Havo ifloslanishi ayniqsa yosh organizmda o'pkalarning to'liq rivojlanishiga xalaqit beradi va immun tizimini allergenlarga nisbatan sezgirlashtiradi.

2. Gulchang (polen) miqdorining ortishi

Iqlim o'zgarishi tufayli o'simliklarning gullash fasllari uzayib ketmoqda. Ba'zi hududlarda bahor fasli erta boshlanadi, kuz esa kech tugaydi — natijada gulchang mavsumi bir necha oyga cho'ziladi.

Gulchang havoda uzoq vaqt saqlanadi va bolalar u bilan tez-tez aloqaga kirishadi. Gulchang allergiyasi (polinoz) bugungi kunda eng ko'p uchraydigan mavsumiy allergik kasalliklardan biridir.

3. Uy ichidagi ekologik omillar

Ko'pchilik allergenlar tashqarida emas, aynan uy ichida to'planadi. Uy sharoitida quyidagi omillar allergik kasallikni kuchaytiradi:

- gilamlar va yumshoq o'yinchoqlardagi chang oqsoqlari,
- maishiy kimyoviy vositalarning kuchli hidlari,
- deodorantlar, havo tozalagichlar, aerosollar,
- mog'or zamburug'lari (nam uylarda),
- sintetik mebel va buyumlar.

Yana bir muhim jihat — ko'pchilik uylar kam shamollatiladi. Shamollatish yetarli bo'lmasa, ichki havoda chang, hid va kimyoviy moddalar yig'ilib qoladi. Bu bola organizmida allergik reaksiyalarni yanada kuchaytiradi.

4. Maishiy kimyoviy moddalarning ko'payib ketishi

Zamonaviy hayotda ko'plab gigiyena vositalari, tozalash kukunlari, bo'yoqlar va dezinfektorlar tarkibida kuchli kimyoviy moddalar mavjud. Bolalar terisi kattalarnikiga qaraganda yumshoq va sezgir bo'lgani uchun bunday moddalar ularning terisida tirnashish, qizarish, toshmalar yoki ekzema chaqirishi mumkin. Kimyoviy hidlar esa astmatik allergiya xavfini oshiradi.

5. Ekologik stress va immun tizimining zaiflashuvi

Ekologik sharoitning buzilishi faqat tashqi ta'sir bilan cheklanib qolmaydi. Bola organizmi doimiy ravishda chang, tutun, kislota zarralari, sintetik hidlar bilan to'qnash kelganda immun tizimi ortiqcha yuklama ostida qoladi. Natijada immunitet zaiflashadi va allergenlarga qarshi haddan tashqari kuchli reaksiya paydo bo'ladi. Bu esa bronxial astma, atopik dermatit va boshqa allergik kasalliklarning shakllanishiga yo'l ochadi.

6. Iqlim o'zgarishi va yangi allergenlarning paydo bo'lishi

Global isish nafaqat haroratni oshirmoqda, balki o'simliklar, hayvonlar va mikroorganizmlar tarqalish hududini ham o'zgartirmoqda. Ilgari ma'lum hududlarda uchramagan o'simliklar endi boshqa joylarda ham o'sib, o'zining allergen gulchangini tarqatmoqda. Bundan tashqari, qurg'oqchilik, shamolli mavsumlarning ko'payishi ham chang-allergen hajmini oshirmoqda.

2. Oziq-ovqat omillari va allergik reaksiyalar

Bolalarda allergik kasalliklarning ko'payishiga oziq-ovqat omillari ham katta ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda bolalar ratsionida tez tayyorlanadigan mahsulotlar, gazaklar, konservalar va sun'iy qo'shimchalarga boy oziq-ovqatlar ko'p uchraydi. Ushbu mahsulotlar tarkibidagi rang beruvchi modda, lazzat kuchaytiruvchilar, konservantlar va boshqa kimyoviy qo'shimchalar bolalar immun tizimi uchun begona bo'lib, organizm ularni allergen sifatida qabul qiladi. Natijada terida qichishish, ekzema, burun bitishi, yo'tal kabi allergik reaksiyalar yuzaga keladi.

Shuningdek, yosh bolalarga allergen bo'lishi mumkin bo'lgan mahsulotlarni erta va nazoratsiz berish, sun'iy gazaklar va shirinliklarni ortiqcha iste'mol qilish immun tizimini susaytiradi va allergik kasalliklarni kuchaytiradi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sut, tuxum, yong'oq, baliq va sitrus mevalar bolalarda eng ko'p sezgirlik keltirib chiqaradigan mahsulotlar hisoblanadi. Shu bois, ota-onalar ratsionni nazorat qilishi, tabiiy va vitaminlarga boy oziq-ovqatlarni tanlashi muhimdir.

Umuman olganda, to'g'ri ovqatlanish, allergenlarni bosqichma-bosqich tanishtirish va sun'iy qo'shimchalardan imkon qadar cheklanish orqali bolalarda oziq-ovqat allergiyalarining rivojlanishi sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin.

3. Irsiyat va immun tizimi bilan bog'liq omillar

Bolalarda allergik kasalliklarning rivojlanishida irsiyat va immun tizimi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar ota-onalardan birida yoki ikkisida allergiya mavjud bo'lsa, bolada ham shunday kasalliklarning rivojlanish ehtimoli sezilarli darajada oshadi. Bu holat irsiy moyillik orqali bola organizmiga genetik darajada allergiyaga sezgirlik xususiyatlarini beradi. Shu sababli bolalar ko'pincha oddiy tashqi ta'sirlarga ham kuchli allergik javob qaytaradi.

Bundan tashqari, bolalarning immun tizimi hali to'liq rivojlanmaganligi sababli ularni tashqi allergenlarga nisbatan sezgir qiladi. Immunitetning zaiflashishi nafaqat irsiy omillarga, balki yashash sharoiti, ovqatlanish sifati, harakat yetishmasligi, stress va uyqu tartibining buzilishi kabi turmush tarzi omillariga ham bog'liqdir. Zaif immun tizimi allergenlarga ortiqcha reaksiya berib, bronxial astma, atopik dermatit, ekzema va boshqa allergik kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Shu bilan birga, immun tizimini mustahkamlash va bolalarni allergiyadan himoya qilish uchun ratsionda vitamin va minerallarga boy ovqatlar, tabiiy mahsulotlar, yetarli harakat va toza havo muhim ahamiyatga ega. Irsiy moyillik mavjud bo'lsa ham, immunitetni qo'llab-quvvatlash orqali allergik reaksiyalarni kamaytirish va bolalarning hayot sifatini yaxshilash mumkin.

4. Gigiyena nazariyasi va zamonaviy turmush tarzi omillari

So'nggi o'n yilliklarda bolalarda allergik kasalliklarning ko'payishida gigiyena nazariyasi muhim tushuncha sifatida ilgari surilgan. Bu nazariyaga ko'ra, bolalar juda toza, dezinfeksiya qilingan va mikroblardan "tozalangan" muhitda ulg'ayganda, ularning immun tizimi tabiiy mikroorganizmlar bilan kamroq uchrashadi. Natijada immun tizimi o'zini ortiqcha himoya qilishga majbur bo'ladi va oddiy allergenlarga nisbatan kuchli reaksiyalar yuzaga keladi. Masalan, chang, hayvon tuklari, oziq-ovqat allergenlari yoki uy ichidagi kimyoviy moddalar organizm uchun xavfsiz bo'lishiga qaramay, immun tizimining haddan tashqari faolligi sababli allergik kasalliklar rivojlanadi.

Zamonaviy turmush tarzi esa bu jarayonni yanada kuchaytiradi. Bolalar ko'proq uy ichida, televizor, kompyuter va telefon oldida vaqt o'tkazadi, tabiat bilan kamroq

aloqada bo'lad, yetarli harakat qilmaydi. Shu bilan birga, sun'iy yoritilgan muhit, kam shamollatiladigan uylarda yashash, stress va noto'g'ri uyqu tartibi immun tizimining normal rivojlanishini sekinlashtiradi. Natijada, bolalar allergenlarga nisbatan sezgir bo'lib, teri, nafas yo'llari va hazm tizimida turli xil reaksiyalar yuzaga keladi.

Gigiyena nazariyasi va zamonaviy turmush tarzi omillari shuni ko'rsatadiki, bolalarni allergiyadan himoya qilish uchun nafaqat ekologik va oziq-ovqat omillarini nazorat qilish, balki ularni tabiiy muhitda ko'proq vaqt o'tkazishga, harakat va sport bilan shug'ullanishga, uy sharoitida me'yorda gigiyena qoidalariga amal qilishga o'rgatish muhimdir. Shu tarzda, bolalarda allergik kasalliklarning oldini olish va immun tizimini mustahkamlash mumkin.

5.Oldini olish va profilaktika choralari

Bolalarda allergik kasalliklarning oldini olish va ularni kamaytirish uchun profilaktik choralar eng muhim yo'nalish hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, allergiya rivojlanishining oldini olishda bir nechta asosiy omillar mavjud: ekologik muhitni nazorat qilish, ovqatlanish sifatini yaxshilash, uy ichidagi xavfsiz sharoitlarni ta'minlash, immun tizimini mustahkamlash va bolalarni tabiiy muhit bilan ko'proq tanishtirish.

Ekologik nazoratga havoning ifloslanishini kamaytirish, sanoat chiqindilari va avtomobil tutunidan himoyalanish, uy ichidagi chang va allergenlarni kamaytirish kiradi. Uy sharoitida gilamlarni, yumshoq o'yinchoqlarni tez-tez tozalash, shamollatish va xavfsiz maishiy kimyoviy vositalardan foydalanish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, bolalarni tabiiy muhitda, park va ochiq havoda ko'proq vaqt o'tkazishga o'rgatish immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

Ovqatlanish profilaktikasida esa tabiiy, vitaminlarga boy va balansli ratsion muhimdir. Allergen bo'lishi mumkin bo'lgan mahsulotlar — sut, tuxum, yong'oq, baliq va sitrus mevalari — bolaga bosqichma-bosqich tanishtirilishi lozim. Sun'iy qo'shimchalardan boy mahsulotlar, tayyor gazaklar va shirinliklarni imkon qadar cheklash tavsiya etiladi.

Takliflar

1. Tabiiy muhit bilan ko'proq tanishtirish – bolalarni ochiq havoda, park va bog'larda vaqt o'tkazishga o'rgatish, tabiiy o'simliklar va hayvonlar bilan sog'lom aloqani ta'minlash.

2. Uy ichidagi ekologik muhitni nazorat qilish – gilam va yumshoq o'yinchoqlarni tez-tez tozalash, shamollatish, kimyoviy dezinfektorlar va aerzollardan oqilona foydalanish.

3. To'g'ri va tabiiy ovqatlanish – bolalar ratsionida allergen bo'lishi mumkin bo'lgan mahsulotlarni bosqichma-bosqich tanishtirish, sun'iy qo'shimchalardan boy gazaklar va shirinliklarni cheklash.

4. Immun tizimini mustahkamlash – sport, jismoniy faollik, toza havo va yetarli uyqu orqali bolalarning organizm himoya kuchini oshirish.

5. Bolalarda allergik kasalliklarni erta aniqlash – shifokor ko'rigini muntazam o'tkazish, allergik simptomlar paydo bo'lganda darhol tibbiy maslahat olish.

6. Ota-onalar va pedagoglarni xabardor qilish – allergiya haqida ma'lumot berish, profilaktika choralarini tushuntirish va bolaga xavfsiz sharoit yaratish bo'yicha maslahatlar berish.

Xulosa

Bolalarda allergik kasalliklarning ko'payishi zamonaviy jamiyatda dolzarb muammo hisoblanadi. Bu jarayon ekologik ifloslanish, oziq-ovqatdagi sun'iy qo'shimchalar, irsiy moyillik, immun tizimi zaifligi va zamonaviy turmush tarzi bilan chambarchas bog'liq. Allergik kasalliklar nafaqat jismoniy salomatlikka, balki bolalarning psixologik holati va hayot sifatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, bolalarda allergiyaning oldini olish uchun ekologik muhitni yaxshilash, ratsionni nazorat qilish, immunitetni mustahkamlash, gigiyena qoidalariga amal qilish va bolalarni tabiiy muhit bilan ko'proq tanishtirish muhimdir. Kompleks yondashuv orqali allergik kasalliklar rivojlanishini kamaytirish va bolalarning sog'lom va baxtli hayot kechirishiga erishish mumkin.

Adabiyotlar ro'yhati

1. Abdullayeva, N. F. Pediatriya: tibbiyot talabalari uchun darslik. – Toshkent: Tibbiyot universiteti, 2019.
2. Ibrohimov, Sh. X. Bolalarda allergiya va immun tizimi. – Toshkent: Fan, 2020.
3. Sharipov, A. M. Bolalarda allergik kasalliklarni oldini olish. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2021.
4. Toshmuxamedov, J. Oziq-ovqat va bolalar sog'ligi. – Toshkent: Pedagogika nashriyoti, 2018.
5. Sidorov, V. P. Ekologiya va inson salomatligi (o'zbek tilida tarjima). – Toshkent: Medpress, 2019.