

BOLALARDA SEMIZLIKNI OLDINI OLISHDA HAMSHIRALIK TAKTIKASINING ASOSIY YO‘NALISHLARI

Toshkent davlat tibbiyot universiteti
1-son Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash menejmenti
kafedrası assistenti **Qo'ldasheva M.M**

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda semizlikni profilaktika qilishda va ularni to‘g‘ri ovqatlantirish, jismoniy faoliyatga jalb etishda hamshiralik yondashuvining o‘rni tahlil qilinadi. Asosan, bolalar orasida ortib borayotgan semizlik sabablarini, uning kasalliklarni keltirib chiqarish omillarini va bunday muammolarni oldini olishda zamonaviy hamshiralik taktikalarini yoritadi. Maqola davomida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, onalar va bolalarga sog‘lom ovqatlanish, harakatlar va gigiyenani to‘g‘ri nazorat qilish tafsilotlari keng ochib beriladi. Shuningdek, hamshiraning individual va guruhliy ishlardagi pedagogik, maslahat va tarbiyaviy faoliyatlaridagi o‘rni alohida ko‘rsatib beriladi.

Kalit so‘zlar: Semizlik, bola salomatligi, hamshiraning roli, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktika, gigiyena.

So‘nggi yillarda dunyo miqyosida, xususan respublikamizda ham bolalar orasida semizlik va ortiqcha vaznli bolalarning soni ortib bormoqda. Semizlik nafaqat tashqi ko‘rinishdagi muammo bo‘lib, balki yurak-qon tomir, endokrin, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari, psixologik muammolar va faoliyatda cheklov keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, bolalar davrida tug‘ilgan semizlik kattalik davrida ham yetakchi sog‘liq muammolaridan biriga aylanadi. Bu borada hamshiralar bolalar bilan doimiy ishlaydigan, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi birinchi tibbiyot mutaxassisi sifatida juda muhim ahamiyatga ega. Ular nafaqat kasallikni erta aniqlash va profilaktika qilishda, balki bolalar va ularning ota-onalariga bilim berishda ham asosiy rolni o‘ynaydilar. Bolalarda semizlik asosan turmush tarzining o‘zgarishi natijasida yuzaga chiqadi. Zamonaviy texnologiyalar va passiv dam olish, noto‘g‘ri ovqatlanish hamda fast-fud mahsulotlarining keng iste‘moli,

moddiy imkoniyatlar doirasining kengayishi natijasida bolalar orasida harakatsizlik va ortiqcha ovqat iste'mol qilish hollari ko'paymoqda. Bolalar o'zlari sezmagan holda, yuqori kaloriyali, yog'li va shirin mahsulotlarni haddan tashqari ko'p iste'mol qiladilar. Natijada, vazn ortadi va semizlik rivojlanadi. Semizlikning oldini olishning eng samarali yo'li — bu sog'lom ovqatlanish va faol turmush tarzini rag'batlantirishdir [1].

Hamshira semizlikni oldini olish bo'yicha birlamchi tibbiy yordam ko'rsatishning markazida turadi. Dastlab, bolalarning sog'lig'i, ovqatlanishi va hayot tarzi monitoring qilinadi. Birinchi navbatda, ota-onalarga va bolalarga sog'lom ovqatlanish asoslari, energiya sarfi va kaloriyalar balansi haqida to'g'ri va oddiy tilda tushuntirish beriladi. Hamshira doimiy ravishda ovqatlanish kunliklarini tuzishda yordam beradi, kaloriya hisoblash, mahsulotlarning foydali va zararli tuxumlarini farqlashga o'rgatadi. Ovqatlanishni rejalashtirishda hamshiralar shaxsiy tashxisga asoslanib, har bir bolaga individual yondashadi. Eng cheklangan bolalarda esa, muammoga ijtimoiy va ruhiy nuqtai nazardan ham yondashiladi.

Ota-onalarga muntazam jismoniy faollikning ahamiyati haqida ma'lumotlar beriladi. Har kuni, kamida bir soat piyoda yurish yoki bolalar bilan harakatli o'yinlar o'ynash tavsiya etiladi. Dastlab, harakatchanlik darajasi bolaning yoshidan va imkoniyatlaridan kelib chiqib tanlanadi. Hamshira sport, raqs, suzish kabi to'garaklarga qatnashish, uy qulay sharoitida yoki bog'da harakatli mashqlar qilish yo'nalishida bolani rag'batlantiradi. Semizlik sabablari orasida noto'g'ri gigiyena va uyqu rejimi buzilishi ham muhim o'rin tutadi. Ko'p hollarda, bolalar kechasi yetarli darajada uxlo olmaydi, bu esa hormonal muvozanatsizlik hamda ishtaha oshishiga sabab bo'ladi. Shu bois, hamshira ota-onalarga uyqu gigiyenasi asoslarini o'rgatadi va doimiy soatlarda yotishni tavsiya etadi [2].

Bolalarda semizlikning oldini olishda hamshiralik maslahati juda muhim hisoblanadi. Bolalar va ota-onalar bilan suhbat davomida, o'zini-o'zi boshqarish, harakatlarni rejalashtirish, maqsad qo'yish va sog'lom odatlar shakllantirish masalalari muhokama qilinadi. Motivatsion suhbatlar orqali bolalarda intizom, o'zini qadrlash va o'z holatini tahlil qilish kabi ko'nikmalar rivojlanadi.

Hamshira bolalarning salomatligi uchun muhim vositalarni doimiy nazorat qilib boradi. Tibbiy ko‘riklar, antropometrik o‘lchovlar natijalariga ko‘ra xavf guruhidagi bolalarga muvofiq tavsiyalar beradi va kerakli hollarda shifokorlar bilan birga ishlaydi. Shuningdek, bolalarda psixologik muammolar, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik yoki jamoaga qo‘shilmaslik kayfiyati aniqlansa, ularni ijtimoiy-psixologik xizmatlarga yo‘naltiradi. Bolalar va ularning oilalari uchun zamonaviy axborot-resurslardan foydalanish orqali hamshira turli lavhalar, videoroliklar, broshyura va bukletlar tarqatadi. Bular orqali sog‘lom hayot haqidagi bilimlar chuqurlashtiriladi va mustahkamlanadi. Maktablarda, bolalar bog‘chalarida sog‘lom hayotga bag‘ishlangan tadbirlar, seminarlar va treninglar tashkillashtirilishida hamshiralarning ishtiroki muhimdir [3].

Bolalarning atrofidagi muhit ham katta rol o‘ynaydi. Oilada sog‘lom ovqatlanish va harakatchanlik namunasi ko‘rsatilmasa, bolaning hayot tarzini sog‘lom yo‘nalishga burish mushkul bo‘ladi. Shu maqsadda, hamshira butun oilani jarayonga jalb qilgan holda, ota-onalarning ham sog‘lom odatlar egallashiga yordam beradi. Hamshira bolalarning psixologik salomatligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish, og‘irlik masalasida komplekslardan qochishga yordam beruvchi suhbatlarni olib boradi. Bolalarda o‘zlarini boshqalar bilan solishtirish natijasida yuzaga keladigan stress va tushkunlikni oldini olish maqsadida, oilaviy va guruhliy qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratadi. O‘qituvchilar, psixologlar va shifokorlar bilan hamkorlikda sog‘lom bolalar jamoasi shakllantiriladi [4].

O‘zbekiston Respublikasining sog‘liqni saqlash sohasidagi yangi dastur va qonun hujjatlari, bolalar salomatligi profilaktikasiga alohida e‘tibor bilan qaraydi. Muzokaralar jarayonida hamshiralalar ham o‘z bilim va tajribalarini yangilab boradilar. Ular zamonaviy mezonlarga asoslangan, bolalarning yoshiga mos sog‘lom ovqatlanish me‘yorlari, harakat turlari haqida muntazam bilimlarga ega bo‘lishlari zarur. Semizlikni oldini olish — ko‘p qirrali va davomiy faoliyat bo‘lib, bunda faqat bir soha mutaxassisi emas, balki butun jamoa va oilaning ishtirokiga ehtiyoj mavjud. Hamshiraning bunday jarayondagi asosiy vazifasi — bolalar va ota-onalarda mas‘uliyat hissini uyg‘otish, sog‘lom hayot falsafasini kundalik hayotga singdirishdir [5].

Xulosa

Bolalarda semizlik profilaktikasida hamshiralarning o‘rni beqiyosdir. Ularning bevosita ta’siri natijasida bolalarning sog‘lig‘i yaxshilanadi, sog‘lom odatlar shakllanadi, oilalar bilim va madaniyat jihatdan mustahkamlanadi. Har bir bola va uning oilasini sog‘lom turmush tarziga jalb etish — semizlikka qarshi kurashda asosiy qadamdir. Hamshiraning yondashuvlari zamonaviy, ilmiy asoslangan va murakkab muammolarni hal etishga qaratilgan bo‘lishi zarur. Faqat kompleks yondashuv va uzluksiz tarbiyaviy hamkorlikdanoq kutilgan natijalarga erishish mumkin. Shu boisdan, sog‘lom avlod kamolotida jamiyatning har bir a’zosi, ayniqsa hamshiralarning faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarova G.X. Bolalar salomatligini mustahkamlashda hamshiralik ishi. “Yangi asr avlodi” nashriyoti, Toshkent, 2018
2. Xudoyberganova M.M., Hamratova D.X. Pediatriyada zamonaviy hamshiralik amaliyoti. “Fan va texnologiya” nashriyoti, Toshkent, 2019
3. Islomova N.A. Sog‘lom bolalar uchun ovqatlanish va jismoniy tarbiya. “O‘zbekiston” nashriyoti, Toshkent, 2021
4. Zokirova D.R. Kasbiy sog‘lomlashtirish va sog‘lom turmush tarzi. “Akademnashr”, Toshkent, 2020
5. Sultonova M.R., Abdullayeva G.T. Bolalarda ortiqcha vazn va semizlikni oldini olishda gigiyena va tarbiya. “Ilm Ziyoy”, Toshkent, 2023
6. World Health Organization. Childhood overweight and obesity. WHO Press, Geneva, 2022
7. Dietz WH, Gortmaker SL. Preventing Obesity in Children and Adolescents. Harvard University Press, Cambridge, 2019