UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA UCHRAYDIGAN SOMATIK KASALLIKLARNI KELIB CHIQISH SABABLARINI GIGIYENIK BAHOLASH

Elmurodova Lenara Xudayberdi qizi - assistent
Samarqand Davlat tibbiyot universiteti (Samarqand, O'zbekiston)

Tadqiqot maqsadi: *Ushbu tadqiqotda umum'talim maktab o'quvchilari orasida keng tarqalgan somatik kasalliklarning gigiyenik baholanishi, o'quvchilarning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar va profilaktika chora-tadbirlari tahlil qilinadi. O'quvchilarda eng ko'p uchraydigan somatic kasalliklar orasida oshqozon-ichak tizimi kasalliklari,yurak qon tomir tizimi patologiyalari, endokrin kasalliklari va allergic reaksiyalar mavjud. Tadqiqitning maqsadi – maktab muhitining gigiyenik sharoitlari va somatik kasalliklarning o'zaro bog'liqligini baholash va profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishdan iborat.*

Materiallar va usullar: *Tadqiqot Samarqand shaharidagi 3 ta umumta'lim maktabida o'tkazildi. Tadqiqiqotda 10-15 yoshdagi 300 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Tadqiqotda quyidagi tahlillar o'tkazildi: Anketali so'rov, tibbiy hujjatlar tahlili, maktab muhitining gigiyenik baholanishi va statistik tahlillar o'tkazildi.*

Xulosa: *Olib borilgan tadqiqot natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki umumta'lim maktablarida somatik kasalliklarning ko'p tarqalishi sanitariya- gigiyena qoidalariga amal qilish bilan bevosita bog'liq .Tatqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki maktabda sanitariya me'yorlariga amal qilish o'quvchilarning salomatligini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Shuning uchun maktabda gigiyena talablariga qat'iy rioya qilish, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish choralari ko'rilishi lozim.*

Kalit so'zlar: *Somatik kasalliklar,stress, sanitar-gigiyenik norma,kamharakatlilik,anketa, so'rovnoma.*

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE CAUSES OF SOMATIC DISEASES IN GENERAL SCHOOLS

Elmurodova Lenara Xudayberdi qizi - assistant
Samarkand State Medical University (Samarkand, Uzbekistan)

Purpose of the work: *This study analyzes the hygienic assessment of somatic diseases common among secondary school students, factors affecting the development of students, and preventive measures. The most common somatic diseases among students include diseases of the gastrointestinal tract, pathologies of the cardiovascular system, endocrine diseases, and allergic reactions. The purpose of the study is to assess the relationship between the hygienic conditions of the school environment and somatic diseases and develop preventive measures.*

Research materials: *The study was conducted in 3 secondary schools in the city of Samarkand. 300 students aged 10-15 participated in the study. The following analyses were conducted in the study: Questionnaire survey, analysis of medical documents, hygienic assessment of the school environment, and statistical analysis.*

Conclusion: *The study revealed that the high prevalence of somatic diseases in secondary schools is directly related to compliance with sanitary and hygienic rules. The results of the study showed that compliance with sanitary standards at school is an important factor in improving the health of students. Therefore, measures should be taken to strictly adhere to hygiene requirements, promote healthy eating, and increase physical activity at school.*

Key words: *Somatic diseases, stress, sanitary and hygienic norms, physical activity, questionnaire, survey.*

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПРИЧИН СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ В УНИВЕРСАЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Элмуродова Ленара Худайбердиевна - ассистент
Самаркандский государственный медицинский университет (Самарканд, Узбекистан)

Цель работы: *В данном исследовании проанализированы гигиеническая оценка распространенных соматических заболеваний среди учащихся средних школ, факторы, влияющие на развитие учащихся, и меры профилактики. Среди наиболее распространенных соматических заболеваний среди студентов – заболевания желудочно-кишечного тракта, патологии сердечно-сосудистой системы, эндокринные заболевания и аллергические реакции. Цель исследования - оценить взаимозависимость гигиенического состояния школьной среды и соматических заболеваний и разработать профилактические мероприятия.*

Материалы исследования: *Исследование проводилось в 3 общеобразовательных школах города Самарканда. В исследовании приняли участие 300 школьников в возрасте 10-15 лет. В ходе исследования были проведены следующие анализы: анкетирование, анализ медицинских документов, гигиеническая оценка школьной среды и статистический анализ.*

Вывод: *в результате проведенного исследования стало известно, что распространенность соматических заболеваний в общеобразовательных школах напрямую связана с соблюдением санитарно-гигиенических правил. Поэтому в школе необходимо строгое соблюдение требований гигиены, здоровое питание и физическая активность.*

Ключевые слова: *Соматические заболевания, стресс, санитарно-гигиеническая норма, малоподвижность, анкета.*

Mavzuning dolzarbliligi: Hozirgi kunda maktab o'quvchilari orasida somatik kasalliklarning ko'payishi jiddiy muommolardan biri bo'lib hisoblanadi. O'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatadiki maktab o'quvchilarining sog'ligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biri ularning ta'lim olish va yashash sharoitlaridir. Sanitar- gigiyenik talablarning buzulishi noto'g'ri ovqatlanish,harakat kamligi va stress o'quvchilar organizimida oshqozon - ichak , yurak qon tomir , endokrin va allergik kasalliklarning ko'payishiga olib kelmoqda. Umumta'lim maktablarida sanitar- gigiyenik sharoitlarni yaxshilash orqali o'quvchilar sog'ligini saqlash va va somatik kasalliklarning oldini olish mumkin . Ushbu tadqiqot O'zbekiston Respublikasida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib kelmoqda Shu sababli umumta'lim maktablarida somatic kasalliklarning sanitar-gigiyenik baholash usullarini mustahkamlash va kasalliklarni oldini olish chora-tadbirlarini ishlab chiqish tibbiy va ijtimoiy ahamiyat kasb etadi.

Maqsad: Respublikamizdagi umumta'lim maktablari o'quvchilari orasida ko'p uchraydigan somatik kasalliklarni sanitar-gigiyenik baholash ularning o'sish va rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash va tarqalish darajasini baholash, somatik kasalliklarning rivojlanishiga olib keluvchi gigiyenik omillarni o'rganish. Maktab mikroiqlimi ,ovqatlanish sharoitlari ,jismoniy harakat sanitariya-gigiyena normalariga mosligini tahlil qilish.Tadqiqot natijalari o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini tashkillashtirish va somatik kasalliklarni rivojlantiruvchi omillarni yuqotishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirishga yordam beradi.

Materiallar va usullar: Tatqiqot Samarqand shaharidagi 3'ta umumta'lim maktabida o'tkazildi. Tadqiqiqotda 10-15 yoshdagi 300 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Tadqiqotda quyidagi tahlillar o'tkazildi: Anketali so'rov, tibbiy hujjatlar tahlili, maktab muhitining gigiyenik baholanishi va statistik tahlillar o'tkaziildi.

Natijalar: Tatqiqot o'tkazishda maktab o'quvchilari orasida somatic kasalliklarning keng tarqalganligini ko'rdik. 300 nafar maktab o'quvchilari orasida quyidagi somatik kasalliklar uchrashini aniqladik:

Maktab o'quvchilari orasida somatic kasalliklarning tarqalishi

Kasallik turi	O'quvchilar soni	Umumiy foiz(%)	Asosiy sabablar
Oshqozon-ichak kasalliklari	120	35%	Noto'g'ri ovqatlanish tez tayyor bo'ladigan ovqatlar istemol qilish.
Yurak-qon tomir kasalliklar	90	20%	Stress, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlilik
Allergik kasalliklar	80	15%	Ventelyatsiyaning yaxshi emasligi, chang.
Endokrin kasalliklar	65	12%	Noto'g'ri ovqatlanish ,ortiqcha vazn, kamharakatlilik
Qomat buzulishlari va osteoxondroz	40	10%	Noto'g'ri o'tirish partalarning bo'yga mos kelmasligi.

Maktab muhitining sanitar-gigiyenik baholanishi

Ko'rsatkich	Me'yor bo'yicha talablar	Aniqlangan holat%	Moammo
Sinfxonalarning harorat rejimi	18-22 c	40% da me'yordan past/yuqori	Issiq yoke sovuq sinf xonalari
Havoning CO2 bilan ifloslanishi	1000 ppm dan kam	55% dan yuqori	Havo almashinuvi yaxshi emas
Yorug'lik darajasi	300-500 lyuks	30% dan yetarli emas	Ko'rishning yomonlashishi
Ovqatlanish sifati	Sog'lom mahsulotlar	60% te tayyor bo'ladigan ovqatlar iste'mol qiladi.	Oshqozon- ichak kasalliklarini oshiradi

O’quvchilarning 70% jismoniy harakatning yetarli emasligini bildiradi. 50 % dan ortiq o’quvchilarda o’quv yuklamasi va ijtimoiy muhit omillari stress darajasi yuqori ekanligi aniqlandi.

Ko’rsatkich	Aniqlangan holat (%)	Muammo
Kamharakatlilik	70	Jismoniy faollikning yetishmasligi
Stress	50	O’quv yuklamasi va ijtimoiy muhit ta’siri
Noto’g’ri ovqatlanish	60	Sog’lom ovqatlanishning buzulishi

Tadqiqot natijasiga ko’ra 10-13 yosh va 14-16 yosh oralig’ida somatic kasalliklarning kasalliklarning uchrashi turlicha.O’quvchilarning 30% jismoniy harakat bo’yicha kunlik 60 daqiqa mashg’ulot qiladilar.Qolgan 70 % bolalar sog’lom turmush tarziga rioya qilishmaydi. Bunday holat qaddi-qomat buzulishlari ,ortiqcha vazn yurak-qon tomir rivojlanishiga olib keladi.O’quvchilarning 55% kech uxlab uyqu yetishmovchiligidan aziyat chekadi.Somatik kasalliklar kopaymasligi uchun maktabda muhitni yaxshilash:sinfxonalarda harorat, yorug’lik va havoni almashtirishni normallashtirish. O’quvchilarning jismoniy jaolligini oshirish, sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish.

Xulosa: Olib borilgan tadqiqot natijasida shu narsa ma’lum bo’ldiki umumta’lim maktablarida somatik kasalliklarning ko’p tarqalishi sanitariya- gigiyena qoidalariga amal qilish bilan bevosita bog’liq .Tatqiqot natijalari shuni ko’rsatdiki maktabda sanitariya me’yorlariga amal qilish o’quvchilarning salomatligini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Shuning uchun maktabda gigiyena talablariga qat’iy ruoya qilish , sog’lom ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish choralari ko’rilishi lozim. Tadqiqot davomida maktabdagi muommolardan maktab muhitining sanitar-gigiyenik talablarga to’liq javob bermasligi sinfxonalardagi yoritish darajasi , harorat rejimi va ventilyatsiya tizimi talab darajasida emasligi o’quvchilarning qomat buzulishlari nafas yo’llari, allergik kasalliklar rivojlanishiga sabab bo’lmoqda.Shuning uchun msktsb o’quvchilari orasida quyidagi chora- tadbirlarni amalga oshirish zarur:Maktab muhitini gigiyenik talablar asosida yaxshilash. O’quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, sog’lom turmush tarzini shakllantirish va stressni kamaytirish, o’quvchilar, o’qituvchilar va ota onalar o’rtasida sog’lom turmush tarzi bo’yicha tushuntirish ishlarini olib borish kerak.

ADABIYOTLAR

1. G.I.Shayxova Bolalar vao’smirlar gigiyenasi
2. 0057-23-son SanQvaN
3. Faxriddin U. et al. Maktabgacha ta’lim tashkilotida bolalarning ovqatlanish tartibi. Farzandlarimizning kunlik ratsioni //Global Interdisciplinary Science Review. – 2024. – T. 1. – №. 1.
4. In our country prevalence of tuberculosis
5. Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarning ovqatlanish tartibi. Farzandlarimizning kunlik ratsioni
6. Xusinova S. A., Xakimova L. R. Bolalarda urolitiazni epidemiologiyasini o’rganish (adabiyotlar sharhi) //Science and Education. – 2023. – T. 4. – №. 10. – C. 111-121.
7. Tuxtarov B. E., Elmurodova L. X. Q. O’zbekistonda teri leyshmaniozining tarqalishi va uning oldini olish chora-tadbirlari //Scientific progress. – 2023. – T. 4. – №. 2. – C. 42-48.
8. Musayeva O. T., qizi Elmurodova L. X., Khalilova B. R. Hygienic requirements for children's toys //World of Scientific news in science. – 2024. – T. 2. – №. 3. – C. 152-159