ТЕЗ-ТЕЗ КАСАЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ГИГИЕНИК ВА КОМПЛЕКС ЁНДАШУВ

Хайдаров Шовкатжон Мадаминжон ўғли
Тошкент давлат тиббиёт университети (Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация. *Тез-тез касалланувчи болалар муаммоси болалар гигиенасида долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Ушбу мақолада тез-тез касалланишнинг этиологик ва патогенетик омиллари таҳлил қилиниб, болаларни соғломлаштиришга қаратилган комплекс ёндашувнинг асосий йўналишлари илмий жиҳатдан асослаб берилди. Комплекс ёндашув тиббий, гигиеник, нутрициологик, психоэмоционал ва ижтимоий омилларни ўз ичига олади. Тадқиқот натижалари профилактик чора-тадбирларни тизимли ташкил этиш болалар касалланишини камайтириш ва иммунологик барқарорликни оширишга хизмат қилишини кўрсатади.*

Калит сўзлар: *тез-тез касалланувчи болалар, иммунитет, профилактика, соғломлаштириш, комплекс ёндашув, нутрициология, гигиена.*

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ И КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Хайдаров Шовкатжон Мадаминжонович
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *Проблема часто болеющих детей является одним из актуальных вопросов детской гигиены. В данной статье проанализированы этиологические и патогенетические факторы частых заболеваний, научно обоснованы основные направления комплексного подхода, направленного на оздоровление детей. Комплексный подход включает в себя медицинские, гигиенические, нутриентив, психоэмоциональные и социальные факторы. Результаты исследования показывают, что системная организация профилактических мероприятий способствует снижению заболеваемости детей и повышению иммунологической устойчивости.*

Ключевые слова: *часто болеющие дети, иммунитет, профилактика, оздоровление, комплексный подход, нутриентив статус, гигиена.*

HYGIENIC AND COMPREHENSIVE APPROACH TO THE HEALTH OF FREQUENTLY ILLNESSED CHILDREN

Khaydarov Shovkatjon Madaminjonovich
Tashkent State Medical University (Tashkent, Uzbekistan)

Summary*. The problem of frequently ill children is one of the pressing issues of child hygiene. This article analyzes the etiological and pathogenetic factors of frequent illnesses and scientifically substantiates the main directions of a comprehensive approach aimed at improving children's health. A comprehensive approach includes medical, hygienic, nutritional, psycho-emotional, and social factors. The research results show that the systematic organization of preventive measures contributes to a decrease in children's morbidity and an increase in immunological resistance.*

Keywords*: frequently ill children, immunity, prevention, rehabilitation, comprehensive approach, nutritional status, hygiene.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Сўнгги йилларда болалар орасида ўткир респиратор инфекциялар, аллергик ҳолатлар, функционал бузилишлар ва соматик касалликлар частотаси ортиб бормоқда. Тез-тез касалланувчи болалар одатда йил давомида 4–6 марта ва ундан кўп ўткир касалликларни бошдан кечиради. Бу ҳолат бола организмининг адаптацион имкониятларининг пасайганлиги, иммун тизимининг функционал етишмовчилиги ва ташқи муҳит омилларининг ноқулай таъсири билан боғлиқ [5].

Тез-тез касалланувчи болалар муаммоси замонавий тиббиёт, болалар гигиенаси ва жамоат саломатлиги соҳасида муҳим аҳамиятга эга. Болалар популяциясида ўткир респиратор инфекциялар етакчи ўринни эгаллаб, айниқса мактабгача ёшда юқори частота билан қайд этилади. Кўп маротабалик касалланиш бола организмининг иммунологик етилиш жараёнидаги функционал номувофиқликларни акс эттиради ҳамда узоқ муддатли саломатлик хавфларини шакллантириши мумкин [7].

Тез-тез касалланиш боланинг жисмоний ва психик ривожланишига салбий таъсир кўрсатади, мактабгача ва мактаб ёшида ижтимоий адаптация жараёнларини қийинлаштиради [14].

Узоқ давом этувчи ёки тез-тез қайталанувчи инфекциялар боланинг жисмоний риво-

жланишига салбий таъсир кўрсатади: иштаҳа пасайиши, вазн камлиги, темир танқислиги, гиповитаминоз ҳолатлари кузатилиши мумкин. Натижада иммунологик барқарорликнинг янада пасайишига сабаб бўлади [4].

Антибактериал препаратларни тез-тез қўллаш эҳтимоли ортиши антибиотикларга чидамлилик муаммосини кучайтиради. Бу эса глобал жамоат саломатлиги нуқтаи назаридан жиддий хавф ҳисобланади [8].

Соғлом авлодни шакллантириш давлат сиёсатида устувор йўналиш ҳисобланади. Болалар саломатлиги мамлакатнинг интеллектуал ва иқтисодий салоҳиятини белгилайди. Эрта ёшдаги касалланишнинг юқори частотаси келгусида сурункали патологиялар хавфини ошириши мумкин [11].

Шу нуқтаи назардан тез-тез касалланувчи болалар муаммоси профилактик тиббиётни такомиллаштириш, овқатланиш маданиятини яхшилаш, гигиеник муҳитни оптималлаштириш, иммунологик мониторингни кучайтириш заруратини тақозо этади [13].

Материал ва усуллар. Мақола таҳлилий ва илмий-амалий маълумотларни умумлаштириш асосида тайёрланди. Болалар касалланишини баҳолашда гигиеник кузатувлар, саломатлик кўрсаткичлари, антропометрик ўлчовлар, овқатланиш ҳолатини баҳолаш ва санитария-гигиеник шароитларни таҳлил қилиш усулларидан фойдаланилди.

Этиологик омиллар таҳлили

Нотўғри овқатланиш. Калория дефицити болаларда тана вазни етишмаслиги, мушак тизими ва иммун ҳужайралари синтези учун зарур бўлган нутриентлар ва энергия камайишига сабаб бўлади. Оқсил етишмаслиги натижасида антитело, интерферон, иммун ҳужайралари ва бошқа оқсил табиатли компонентларнинг синтезланиши издан чиқиши, организмнинг иммун жавоби сустлашади.

Кунлик рационда шакар ва бошқа тез ҳазм бўлувчи углеводларнинг кўплиги натижасида ичакда микробиотанинг бузилишига, семизлик ва инсулин резистентлиги пасайишига сабаб бўлади [14].

Витамин-минерал танқислиги. D витамин шиллиқ қават барьери ва антимикроб пептидларни фаоллаштиради, унинг етишмаслиги натижасида ўткир респиратор вирусли инфекцияларнинг кўпайиши кузатилади. А витамини эпителий тўқималарини тиклаш ва уларнинг барьер функцияси учун зарур. Темир моддаси гемоглобиндан ташқари иммун ферментлар, Т-ҳужайра фаолиятига таъсир қилади, темир танқислигида чарчоқ, иштаҳа пасайиши, инфекцияга мойиллик ортиши мумкин. Рух ва селен моддалари организмда антиоксидант ҳимоя ва иммун тизими фаолиятида муҳим ҳисобланади [24].

Санитария-гигиеник талабларга риоя этилмаслиги. Шахсий гигиенага риоя қилиш маданиятининг пастлиги натижасида инфекциянинг болалар орасида кенг тарқалишига олиб келади. Болалар жамоасидаги зичлик, вентиляция тизимининг пастлиги эса аэрозол инфекциялар юқишининг тезлашишига сабаб бўлади [21].

Экологик омиллар. Ҳавонинг ифлосланиши, чанг ва бошқа омиллар шиллиқ қаватни шикастлайди, кирпикчали эпителий фаолиятини сусайтиради, бронхит/ларингит хавфини оширади [16].

Психоэмоционал зўриқиш ва уйқу. Стресс гормон ҳисобланувчи кортизол физиологик шароитда яллиғланишни назорат қилувчи муҳим гормондир. Бироқ унинг узоқ муддат юқори даражада бўлиши иммун тизимини пасайтириб, инфекцион ва неопластик жараёнларга шароит яратади. Уйқу камлигида мелатонин гормони ишлаб чиқарилиши камаяди ва иммун регуляция бузилади [17].

Комплекс соғломлаштиришнинг муҳим йўналишлари

Тиббий-профилактик чоралар

Лаборатор-диагностик текширувлар:

қоннинг умумий таҳлили (лейкоформулани ҳисоблаш ва анемияни баҳолаш);

ферритин (темир захираси);

CRP (ёндош яллиғланиш);

витамин D (имкон бўлса);

ахлат (гельминт/дисбиоз клиник белгилар мавжуд бўлганда);

умумий IgE, эозинофиллар, аллерголог маслаҳати.

Вакцинация ва ревакцинация:

миллий эмлаш календарига тўлиқ амал қилиш инфекциянинг юқиш даражасини камайтиради;

грипп вакцинасига мавсумий эмлаш ўтказиш (айниқса боғча ва мактабда) [1, 8, 12, 15].

Санатор-курорт ва физиотерапия. Денгиз/ўрмон иқлими, спелеотерапия, ингаляция, даволовчи жисмоний тарбия (ДЖТ) нафас йўли касалликларига мойил болаларда реабилитацияни тезлаштиради [5].

Нутрициологик ёндашув

Рационал овқатланиш принципи:

ёшга мос калория: ўсиш, ривожланиш ва иммун тизимнинг энергетик сарфини таъминлаш;

рационга оқсил сақловчи гўшт, балиқ, тухум, сут маҳсулотлари ва дуккаклиларнинг киритилиши;

рационда витаминлар, антиоксидантлар, клетчаткага бой бўлган мева-сабзавотларнинг бўлиши;

сувнинг етарли миқдорда истеъмол қилиниши муҳим аҳамиятга эга [24].

Микронутриентлар балансини таъминлаш. Лаборатория ва Quant Magnetic Resonance Analyser ёрдамида ўтказилган текширувлар

натижасида аниқланган микронутриентлар етишмовчилигини рационни бойитиш ва ушбу маҳсулотларни сақловчи препаратлар истеъмоли орқали бартараф этиш [24].

Микробиота. Антибиотикни кўп қабул қилган болаларда ичак микробиотаси бузилиши юзага келиши мумкин, яъни иштаҳанинг пасайиши, қориннинг дам бўлиши, ич кетиши ёки ич қотиши каби белгилар кузатилади. Рационга ферментланган маҳсулотлар (қатиқ, йогурт), клетчатка сақловчи мева ва сабзавотларнинг киритилиши микробиотани қўллаб-қувватлайди [19].

Гигиеник тадбирлар. Кун тартибини меъёрга келтириш ва унга риоя қилиш профилактик ишларнинг самарадорлигини янада оширади. Уйқунинг ёшга мос соат давом этиши, ҳар куни очиқ ҳавода юриш, экран вақтини чеклаш (телевизор, телефон ва планшетлардан фойдаланиш) тез-тез касалланувчи болаларнинг соғломлаштирилишида муҳим аҳамиятга эга.

Болаларни қадам-бақадам чиниқтириш, ҳаво ванналари қабул қилиш, хонада енгил кийимда 5–10 дақиқа бўлиш ва уни аста-секин ошириб бориш, контрастсиз юмшоқ сув орқали таъсир қилиш, яъни илиқ сувдан совуқроқ сувга аста ўтиши боланинг чиниқтирилишида муҳим рол ўйнайди [17].

Хона микроиқлими. Хона ҳароратининг тахминан 20–22°C атрофида бўлиши, ҳавонинг нисбий намлигини 40–60% да бўлишини таъминаш, кунига бир неча марта хонадаги ҳавони алмаштиришга алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Хулоса.

Тез-тез касалланувчи болалар муаммоси болалар саломатлигини сақлаш тизимида долзарб тиббий-ижтимоий масала ҳисобланади. Ушбу тоифадаги болаларда респиратор инфекциялар, иммун тизимининг функционал етишмовчилиги, нутриентив етишмовчиликлар ва ноқулай экологик-гигиеник омиллар ўзаро боғлиқ ҳолда намоён бўлади. Шу боис уларни соғломлаштириш 1 та йўналишда эмас, балки комплекс, тизимли ва босқичма-босқич амалга оширилиши лозим.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, профилактик-даволаш чораларини тиббий кузатув, рационал овқатланишни тўғри ташкил этиш, иммунизация, реабилитация, санитария-гигиена қоидаларига риоя этиш, жисмоний фаолликни ошириш билан биргаликда олиб бориш болаларда касалланиш частотасини сезиларли даражада камайтиради. Айниқса, индивидуал ёндашув асосида тузилган соғломлаштириш дастурлари боланинг ёши, соматик ҳолати, иммунологик кўрсаткичлари ва ижтимоий шароитларини ҳисобга олган ҳолда юқори самарадорликни таъминлайди.

Комплекс ёндашув доирасида мактабгача таълим муассасаси ва тиббиёт ходимлари ўртасидаги ҳамкорлик ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Профилактик тадбирларнинг узлуксизлиги, диспансер кузатувнинг мунтазамлиги ҳамда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш болалар организмининг адаптацион имкониятларини оширади ва сурункали жараёнлар ривожланиш хавфини камайтиради.

Шу тариқа, тез-тез касалланувчи болаларни соғломлаштиришда комплекс гигиеник ва тиббий ёндашувни амалиётга жорий этиш болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, касалланиш даражасини пасайтириш ва келгусидаги соматик асоратларнинг олдини олишда илмий асосланган самарали стратегия сифатида тавсия этилади.

АДАБИЁТЛАР

1. Ameli F., Brocchetti F., Mignosi S., Tosca M.A., Gallo F., Ciprandi G. Recurrent respiratory infections in children: a study in clinical practice // *Acta Biomedica*. — 2020. — Vol. 91, No. 4. — P. e2020179. — DOI: 10.23750/abm.v91i4.8585.

2. Alimukhamedov D. et al. Hygienic analysis of microclimate parameters influence on workers'health in plants manufacturing polymer products //Научные исследования 2022. – 2022. – С. 128-130.

3. Bakhodirovich, K. J. (2023). Organizing rational food for children engaged in cport type. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 11(11), 811-813.

4. Bonilla F.A., Khan D.A., Ballas Z.K., et al. Practice parameter for the diagnosis and management of primary immunodeficiency // *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. — 2015. — Vol. 136, No. 5. — P. 1186–1205.e1–e78. — DOI: 10.1016/j.jaci.2015.04.049.

5. Bourke C.D., Berkley J.A., Prendergast A.J. Immune dysfunction as a cause and consequence of malnutrition // *Trends in Immunology*. — 2016. — Vol. 37, No. 6. — P. 386–398. — DOI: 10.1016/j.it.2016.04.003.

6. Calder P.C., Carr A.C., Gombart A.F., Eggersdorfer M. Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections // *Nutrients*. — 2020. — Vol. 12, No. 4. — Art. 1181. — DOI: 10.3390/nu12041181.

7. Cardinale F., La Torre F., Tricarico L., Verriello G., Mastrorilli C. Why do some children get sick with recurrent respiratory infections? // *Current Pediatric Reviews*. — 2024. — Vol. 20, No. 3. — P. 203–215. — DOI: 10.2174/1573396320666230912103056.

8. Chiappini E., Santamaria F., Marseglia G.L., et al. Prevention of recurrent respiratory infections // *Italian Journal of Pediatrics*. — 2021. — Vol. 47, No. 1. — P. 211. — DOI: 10.1186/s13052-021-01150-0.

9. Christian P., Smith E.R. Adolescent undernutrition: global burden, physiology, and nutritional

risks // *Annals of Nutrition and Metabolism*. — 2018. — Vol. 72, No. 4. — P. 316–328. — DOI: 10.1159/000488865.

10. Ciprandi G., Tosca M.A. Non-pharmacological remedies for the common cold // *Minerva Pediatr (Torino)*. — 2023. — Vol. 75, No. 1. — P. 75–86. — DOI: 10.23736/S2724-5276.21.06312-6.

11. Doss A.M.A., Stokes J.R. Viral infections and wheezing in preschool children // *Immunology and Allergy Clinics of North America*. — 2022. — Vol. 42, No. 4. — P. 727–741. — DOI: 10.1016/j.iac.2022.05.004.

12. Gombart A.F., Pierre A., Maggini S. A review of micronutrients and the immune system — working in harmony to reduce the risk of infection // *Nutrients*. — 2020. — Vol. 12, No. 1. — Art. 236. — DOI: 10.3390/nu12010236.

13. Hao Q., Dong B.R., Wu T. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. — 2015. — Issue 2. — CD006895. — DOI: 10.1002/14651858.CD006895.pub3.

14. Hunter J., Arentz S., Goldenberg J., et al. Zinc for the prevention and treatment of acute respiratory infections: a systematic review and meta-analysis // *BMJ Open*. — 2021. — Vol. 11. — Art. e047474. — DOI: 10.1136/bmjopen-2020-047474.

15. King J.C., Brown K.H., Gibson R.S., et al. Biomarkers of nutrition for development (BOND): zinc review // *Journal of Nutrition*. — 2016. — Vol. 146, No. 4. — P. 858S–885S. — DOI: 10.3945/jn.115.220079.

16. Maggini S., Pierre A., Calder P.C. Immune function and micronutrient requirements change over the life course // *Nutrients*. — 2018. — Vol. 10, No. 10. — Art. 1531. — DOI: 10.3390/nu10101531.

17. Martineau A.R., Jolliffe D.A., Hooper R.L., et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data // *BMJ*. — 2017. — Vol. 356. — Art. i6583. — DOI: 10.1136/bmj.i6583.

18. Ortikov B. B. Hygienic analysis of the anthropometric indicators of the covid-19 patients: дис. – 2022.

19. Pieren D.K.J., Boer M.C., de Wit J. The adaptive immune system in early life: the shift makes it count // *Frontiers in Immunology*. — 2022. — Vol. 13. — Art. 1031924. — DOI: 10.3389/fimmu.2022.1031924.

20. Prentice S., Theyise S., Moore S.E. Host–microbiome interactions: the role of nutrition in immune development in children // *Proceedings of the Nutrition Society*. — 2019. — Vol. 78, No. 3. — P. 281–292. — DOI: 10.1017/S0029665119000197.

21. Saavedra J.M., Dattilo A.M. Early development of intestinal microbiota: implications for future health // *Gastroenterology Clinics of North America*. — 2012. — Vol. 41, No. 4. — P. 717–731. — DOI: 10.1016/j.gtc.2012.08.001.

22. Toivonen L., Karppinen S., Schuez-Havupalo L., et al. Burden of recurrent respiratory tract infections in children: a prospective cohort study // *The Pediatric Infectious Disease Journal*. — 2016. — Vol. 35, No. 12. — P. e362–e369. — DOI: 10.1097/INF.0000000000001304.

23. Tosca M.A., Varricchio A., Schiavetti I., et al. Managing children with frequent respiratory infections and associated wheezing: a preliminary randomized study with a new multicomponent nasal spray // *Allergologia et Immunopathologia*. — 2024. — Vol. 52, No. 3.

24. World Health Organization. *Revised WHO Classification and Treatment of Pneumonia in Children at Health Facilities: Evidence Summaries*. — Geneva: World Health Organization, 2014. — ISBN 978-92-4-150781-3.

25. Бурибоев Э. М., Азизова Ф. Л. Метабиологическое действие табачных изделий на иммунитет человека //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 213-218.

26. Хайдаров Ш.М., Алимухамедов Д.Ш. (2025). Тез-тез касалланувчи болаларнинг кунлик рационини микронутриентлар билан бойитилгандан кейин таомноманинг самарадорлигини гигиеник баҳолаш. Медицинский журнал молодых ученых, 1(16 (12), 282–286.