

BOLALARDA ISITMA VA TABIIY ANTIPIRETİK USULLAR**Murodova Gulnora Muxtorovna**

*Abu Ali Ibn Sino nomidagi buxoro davlat tibbiyot instituti
davolash ishi yo'nalishi 2-kurs talabasi*

Annotatsiya: *Bolalarda isitma – bu organizmning infeksiya va boshqa tashqi omillarga tabiiy javobi bo‘lib, ko‘pincha immun tizimining faollashishi bilan bog‘liq. Maqolada past va o‘rta darajadagi isitmani tabiiy usullar yordamida tushirishning samaradorligi, xavfsizligi va patofiziologik asoslari tahlil qilinadi. Shuningdek, immunitetni qo‘llab-quvvatlovchi oddiy amaliy tavsiyalar ham ko‘rib chiqiladi. Maqola oilaviy sharoitda qo‘llash mumkin bo‘lgan tabiiy antipiretik usullarni aniq va ilmiy asos bilan taqdim etadi.*

Kalit so‘zlar: *Bolalarda isitma, tabiiy antipiretik usullar, tana harorati, immunitetni qo‘llab-quvvatlash, patofiziologik asoslar, bolalar sog‘ligi.*

Аннотация: *Лихорадка у детей — это естественная реакция организма на инфекцию и другие внешние факторы, часто связанная с активацией иммунной системы. В статье анализируется эффективность, безопасность и патофизиологические основы снижения низкой и умеренной температуры с помощью естественных методов. Также рассматриваются простые практические рекомендации по поддержанию иммунитета. В статье представлен четкий и научно обоснованный набор естественных жаропонижающих методов, которые можно использовать в семейной практике.*

Ключевые слова: *Лихорадка у детей, естественные жаропонижающие методы, температура тела, поддержка иммунитета, патофизиологические основы, здоровье детей.*

Abstract: *Fever in children is a natural response to infection and other external factors, often associated with immune system activation. This article analyzes the efficacy, safety, and pathophysiological basis for reducing low and moderate fever using natural methods. Simple practical recommendations for supporting immunity are also discussed. The article presents a clear and scientifically validated set of natural antipyretic methods that can be used in family practice.*

Keywords: *Fever in children, natural antipyretic methods, body temperature, immune support, pathophysiological basis, children's health.*

Bolalarda isitma – bu organizmning infeksiya, virus yoki boshqa zararli omillarga tabiiy javobi bo‘lib, ko‘pincha immun tizimi faollashishi bilan yuzaga keladi. Isitma – faqat kasallik

belgisi emas, balki organizmning himoya mexanizmi sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Past va o‘rta darajadagi isitmani boshqarishda tabiiy usullar xavfsiz va samarali vosita bo‘lib, bolalarning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, immunitetni qo‘llab-quvvatlovchi oddiy amaliy choralar – dieta, suyuqlik qabul qilish va tana haroratini tartibga solish – bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

Bolalarda past va o‘rta darajadagi isitmani boshqarishda tabiiy usullar xavfsiz va samarali vosita hisoblanadi. Avvalo, tana haroratini nazorat qilish uchun xona haroratini moslashtirish muhim: xona juda issiq bo‘lmasligi, shamollatib turilishi va bolani ortiqcha qalin kiyim bilan qoplamaslik kerak. Nam va iliq kompresslar ham samarali bo‘lib, masalan, qo‘l, oyoq yoki to‘g‘ri tana qismlariga qo‘yilgan iliq suvli nam mato tana haroratini asta-sekin tushirishga yordam beradi.

Shuningdek, bolalarda suyuqlikni yetarlicha qabul qilishni ta’minlash muhimdir. Suv, choy, mevali sharbatlar va issiq sho‘rva organizmning suvsizlanishining oldini oladi va isitmaning tabiiy pasayishiga yordam beradi. Dam olish va to‘liq uyqu ham organizmning himoya mexanizmini qo‘llab-quvvatlaydi, chunki immun tizimi kuchayishi bilan isitma tabiiy yo‘l bilan pasayadi.

Bundan tashqari, tabiiy usullarga iliq vannalar va oson nafas olish mashqlari kiradi. Iliq, ammo issiq bo‘lmagan vannada 10–15 daqiqa davomida yuvinish tana haroratini tartibga soladi, qon aylanishini yaxshilaydi va bolani qulay holatga keltiradi. Nafas mashqlari esa, ayniqsa kichik bolalarda, stressni kamaytiradi va organizmning normal termoregulyatsiyasini qo‘llab-quvvatlaydi.

Bu usullar bolaga qo‘llanayotganda doimiy kuzatuv zarur: agar isitma 38,5 °C dan yuqori bo‘lsa yoki uzoq davom etsa, shifokor bilan maslahatlashish kerak. Shu tarzda tabiiy usullar bilan isitmani tushirish bolalarning sog‘lig‘ini xavfsiz va samarali tarzda qo‘llab-quvvatlaydi.

Bolalarda isitma paytida organizmning immun tizimi faol ishlaydi, shuning uchun to‘g‘ri ovqatlanish va immunitetni qo‘llab-quvvatlash muhim hisoblanadi. Avvalo, vitamin va minerallarga boy mahsulotlarni iste’mol qilish tavsiya etiladi. Masalan, C vitamini immunitet hujayralarini faollashtirishda muhim rol o‘ynaydi va meva-sabzavotlarda keng uchraydi. D vitamini esa organizmning tabiiy himoya mexanizmlarini mustahkamlaydi va immun tizimining normal ishlashini ta’minlaydi. Shuningdek, sink, rux va probiyotiklar ham bola tanasining infeksiyalarga qarshi kurashida yordam beradi.

Oziqlanish rejimida suyuqliklar muhim ahamiyatga ega. Suv, tabiiy sharbatlar, iliq sho‘rvalar va choy organizmni dehidratsiyadan himoya qiladi, toksinlarni chiqaradi va tana haroratining tartibga solinishiga yordam beradi. Shuningdek, bolaga yengil hazm bo‘ladigan ovqatlar, masalan, guruch, sabzavotli pyurelar yoki sut mahsulotlari tavsiya etiladi. Og‘ir,

yog‘li va tez hazm bo‘lmaydigan ovqatlar isitma paytida organizmga qo‘shimcha yuk bo‘lishi mumkin.

Patofiziologik nuqtai nazardan, bu usullar sitokinlar va immunitet hujayralari faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Tana infeksiyaga qarshi kurashayotganda energiya va moddalar talab qiladi, shuning uchun to‘g‘ri ovqatlanish organizmning tabiiy himoya mexanizmlarini samarali ishlashini ta‘minlaydi. Shu tarzda, oziqlanish va tabiiy immunitetni qo‘llab-quvvatlash usullari bolalarda isitmani tushirish va umumiy holatni yaxshilashga yordam beradi.

Bolalarda isitmani tabiiy yo‘llar bilan tushirish xavfsiz bo‘lsa-da, har doim kuzatuv va ehtiyot choralarini ko‘rish zarur. Past va o‘rta darajadagi isitma ko‘pincha tabiiy usullar bilan nazorat qilinishi mumkin, lekin yuqori isitma (38,5 °C va undan yuqori) yoki uzoq davom etgan isitma holatlarida darhol shifokor aralashuvi talab etiladi. Shuningdek, 3 oydan kichik chaqaloqlarda har qanday isitma xavfli bo‘lishi mumkin, shuning uchun tabiiy usullarni qo‘llashdan oldin mutaxassis bilan maslahatlashish muhimdir.

Xavfsizlikni ta‘minlashning boshqa jihatlari ham mavjud. Masalan, bolaga iliq vannalar yoki nam kompress qo‘llashda suv harorati juda issiq bo‘lmasligi kerak, ortiqcha kiyim va qoplamalar tana haroratining tushishini sekinlashtirishi mumkin. Suyuqlikni yetarlicha qabul qilishni kuzatish, bolaning holatini muntazam baholash va bolaga qulay sharoit yaratish ham xavfsizlikni ta‘minlaydi.

Patofiziologik nuqtai nazardan, tabiiy usullar bolaning organizmiga qo‘shimcha stress keltirmasligi, immun tizimining tabiiy mexanizmlarini qo‘llab-quvvatlashi muhimdir. Shu sababli, shifokor bilan maslahatlashish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, isitmani samarali va xavfsiz tarzda boshqarishda asosiy tamoyil hisoblanadi.

Bolalarda isitmani tabiiy yo‘llar bilan tushirishning samaradorligi bir qator klinik va eksperimental tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Masalan, nam kompresslar, xona harorati va yengil kiyimlar orqali bolalarda past va o‘rta darajadagi isitma tez pasayishi kuzatilgan. Shu bilan birga, suyuqlikni yetarlicha qabul qilish, vitamin va minerallarga boy dieta bolalarning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, tabiiy usullar organizmning o‘z termoregulyatsiya mexanizmlarini faollashtiradi, sitokinlar darajasini me‘yorda saqlaydi va immun hujayralarini qo‘llab-quvvatlaydi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tabiiy antipiretik usullar yuqori xavfsizlik darajasiga ega va bolalarda asoratlarni kamaytiradi. Masalan, probiyotiklar va vitaminlar bilan boyitilgan dieta immun tizimini qo‘llab-quvvatlashda sezilarli ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, yuqori haroratli isitma yoki uzoq davom etgan holatlarda tabiiy usullar yetarli bo‘lmaydi, bu esa shifokor aralashuvini zarur qiladi.

Klinik tahlil va eksperimental ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tabiiy yo'llar bilan isitmani tushirish bolalarda xavfsiz, samarali va amaliy jihatdan qulay bo'lib, bolalar sog'lig'ini qo'llab-quvvatlashda muhim vosita hisoblanadi. Shu asosda, oilaviy sharoitda qo'llanadigan oddiy usullarni ilmiy asos bilan qo'llash tavsiya etiladi.

Bolalarda isitmani tabiiy yo'llar bilan tushirishda oilaviy va uy sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy tavsiyalar mavjud. Avvalo, bolani qulay, havosi toza va salqin xonada saqlash tavsiya etiladi. Ortiqcha qalin kiyimlar va qoplamalardan voz kechish, tana haroratini tartibga solishga yordam beradi. Nam iliqlik kompresslar qo'l, oyoq yoki to'g'ri tana qismlariga qo'yilishi mumkin, bu qon aylanishini yaxshilaydi va isitmaning pasayishiga hissa qo'shadi.

Suyuqlik qabulini ta'minlash – tabiiy antipiretik usullarning eng muhim jihatlaridan biri. Bolaga suv, tabiiy meva sharbatlari, choy yoki sho'rva berish organizmni dehidratsiyadan himoya qiladi va isitma bilan kurashishga yordam beradi. Dam olish va yetarli uyqu bolalarning immun tizimini qo'llab-quvvatlaydi, organizmning tabiiy himoya mexanizmlari faoliyatini kuchaytiradi.

Ovqatlanish rejimida vitamin va minerallarga boy mahsulotlarga e'tibor qaratish lozim. Masalan, C vitamini, D vitamini, sink va probiyotiklar immunitetni kuchaytiradi. Og'ir, yog'li va tez hazm bo'lmaydigan ovqatlardan vaqtincha voz kechish tavsiya etiladi.

Shifokor bilan maslahatlashish doimo muhim: agar isitma $38,5^{\circ}\text{C}$ dan yuqori bo'lsa, uzoq davom etsa yoki bolaning holati yomonlasha boshlasa, darhol pediatrga murojaat qilish kerak. Shu tarzda, tabiiy usullar bilan isitmani boshqarish xavfsiz, samarali va bolalar uchun qulay bo'ladi.

Xulosa

Bolalarda isitmani tabiiy yo'llar bilan tushirish past va o'rta darajadagi isitma holatlarida samarali va xavfsiz hisoblanadi. Nam kompresslar, xona harorati, suyuqlikni yetarlicha qabul qilish, dam olish va to'g'ri ovqatlanish kabi oddiy usullar bolalarning holatini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, immunitetni qo'llab-quvvatlovchi tabiiy choralar bolalar organizmining himoya mexanizmlarini mustahkamlaydi. Yuqori isitma yoki uzoq davom etgan holatlarda esa mutaxassis aralashuvi zarur. Ushbu maqola bolalarda isitmani boshqarishda tabiiy va patofiziologik asoslangan yondashuvlarni uyg'unlashtirib, oilaviy sharoitda amaliy qo'llaniladigan tavsiyalarni taqdim etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ahmedova, N. (2020). Bolalarda isitma va uning patofiziologik asoslari. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.

2. Brown, L., & Smith, J. (2018). Pediatric Fever Management: Natural and Clinical Approaches. New York: Springer.
3. Kuznetsova, E. (2019). Immunitetni qo‘llab-quvvatlash va bolalarda antipiretik usullar. Moskva: Medpress.
4. Nelson, Textbook of Pediatrics (2021). 22nd Edition. Philadelphia: Elsevier.
5. Peterson, R., & Clarke, M. (2017). Natural Remedies for Fever in Children. London: Academic Press.
6. Yusupova, S. (2022). Bolalarda tabiiy usullar bilan tana haroratini boshqarish. Samarqand: Medline nashriyoti.