

RAXIT KASALLIGINING PROFILAKTIKASI

Akbarova Feruza

Alfraganus universiteti

Ilmiy rahbar: Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

Alfraganus universiteti Klinik fanlar kafedrası assistenti

Anotatsiya: *Ushbu maqolada bolalarda raxit kasalligining kelib chiqish sabablari, uning rivojlanish mexanizmi va profilaktika choralari ilmiy asosda yoritiladi. Raxit asosan vitamin D yetishmovchiligi natijasida yuzaga kelib, suyak to'qimalarining yumshashi, deformatsiyalanishi va bolaning jismoniy rivojlanishida orqada qolishiga olib keladi. Maqolada quyosh nuri, sog'lom ovqatlanish, vitamin D qo'shimchalari, ota-onalar va tibbiyot muassasalari hamkorligining ahamiyati haqida tahliliy ma'lumotlar keltiriladi.*

Kalit so'zlar; *Raxit, vitamin D, kaltsiy, fosfor, profilaktika, quyosh nuri, suyak rivojlanishi, bolalar salomatligi.*

Raxit kasalligi – bu bolalar organizmida vitamin D yetishmovchiligi tufayli suyak to'qimalarida mineral almashinuvi buzilishi natijasida rivojlanadigan kasallikdir. Vitamin D kaltsiy va fosforning to'g'ri so'rilishini ta'minlab, suyaklarni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu vitamin yetishmagan hollarda suyaklar yumshaydi, deformatsiyalanadi va bolaning o'sish jarayoni orqada qoladi. Ayniqsa, hayotining dastlabki 2 yoshidagi bolalar raxit kasalligiga moyil bo'lib, bunda yetarli quyosh nuri bilan ta'minlanmaslik, noto'g'ri ovqatlanish va vitamin D preparatlarining yetarli qabul qilinmasligi asosiy xavf omillari hisoblanadi. Shu sababli raxitning oldini olish bo'yicha muntazam profilaktika choralari ko'rish sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim sharti sanaladi.

Raxit kasalligi – bu bolalar organizmida vitamin D yetishmovchiligi natijasida suyak to'qimalarining mineral tarkibi buzilishi bilan kechadigan kasallik bo'lib, asosan hayotining birinchi ikki yilida uchraydi. Vitamin D organizmida kaltsiy va fosfor almashinuvini boshqarib, ularning suyak to'qimalariga o'zlashtirilishini ta'minlaydi. Ushbu vitamin yetishmagan hollarda suyaklar yumshaydi, shakli buziladi va bolaning umumiy jismoniy rivojlanishi orqada qoladi.

Raxitning kelib chiqish sabablari bir nechta omillar bilan bog'liq. Eng asosiy sabab – quyosh nurining yetarli tushmasligi. Quyosh nuri ta'sirida inson terisida vitamin D sintez qilinadi. Ayniqsa qish va bahor fasllarida tug'ilgan bolalarda quyosh nuri yetishmasligi tufayli vitamin D sintezi pasayadi. Bundan tashqari, ona suti bilan to'liq emizilmagan bolalar, noto'g'ri yoki bir xil mahsulotlar bilan oziqlantirilayotgan go'daklar, sun'iy

ovqatlanayotgan chaqaloqlar raxitga ko‘proq moyil bo‘ladilar. Ona suti bilan to‘liq ovqatlanayotgan bolalarda esa onaning ratsionida vitamin D yetarli bo‘lmasa, raxit rivojlanish xavfi yana-da ortadi.

Kasallikning dastlabki belgilari juda erta namoyon bo‘lishi mumkin. Bolada tinch uyquning buzilishi, tez-tez yig‘lash, boshning orqa qismida sochlarning to‘kilishi, mushaklarning bo‘shashishi, ishtahaning pasayishi kabi belgilar raxitning boshlang‘ich bosqichiga xosdir. Agar bu davrda choralar ko‘rilmasa, kasallik kuchayib, bosh suyaklarining yumshashi, qovurg‘alar deformatsiyasi, oyoq suyaklarining egilishi (O yoki X shaklida) kabi aniq suyak nuqsonlari paydo bo‘ladi. Bu esa bolaning nafaqat tashqi ko‘rinishiga, balki ichki organlar faoliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Raxit kasalligini oldini olishda eng muhim choralar quyosh nuri bilan muntazam ta’minlashdir. Bola tug‘ilgandan keyin erta bahor va yoz oylarida kunning iliq vaqtlarida toza havoda sayr qildirish, quyosh vannalari qabul qilish orqali vitamin D sintezi tabiiy ravishda oshiriladi. Sovuq fasllarda esa bolaning xonasini yaxshi yoritish, imkon qadar kunduzgi sayrlarni tashkil etish tavsiya etiladi.

Sog‘lom ovqatlanish ham raxit profilaktikasining asosiy qismidir. Homilador ayollar va emizikli onalar o‘z ratsioniga vitamin D ga boy mahsulotlarni, ya’ni baliq yog‘i, dengiz mahsulotlari, tuxum sarig‘i, jigar, sariyog‘, sut va sut mahsulotlarini kiritishlari kerak. Bola qo‘shimcha ovqatga o‘tganda ham ushbu mahsulotlardan foydalanish foydali hisoblanadi. Shuningdek, shifokor tavsiyasi bilan qish va bahor fasllarida bolalarga profilaktik maqsadda vitamin D tomchilari berish yaxshi natija beradi. Bu jarayon pediatrik nazorati ostida olib borilishi kerak, chunki vitamin D ning me’yordan ortiq qabul qilinishi ham zararli bo‘lishi mumkin.

Raxitning oldini olishda jismoniy mashqlar, massaj va gigiyenik parvarish muhim ahamiyatga ega. Kundalik massaj va yengil gimnastika bolada mushak va suyak tizimini mustahkamlab, qon aylanishini yaxshilaydi. Toza havo, muntazam sayrlar, to‘g‘ri uyqu rejimi bolaning immun tizimini mustahkamlaydi, raxitning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Davlat miqyosida amalga oshirilayotgan sog‘liqni saqlash dasturlari ham raxitning oldini olishda muhim o‘rin tutadi. Poliklinikalarda bolalarni muntazam ravishda pediatrik ko‘rigidan o‘tkazish, ularning o‘sish ko‘rsatkichlarini nazorat qilish, ota-onalarga vitamin D ning foydasi, to‘g‘ri ovqatlanish va parvarish bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish profilaktikaning ajralmas qismidir. Shuningdek, yangi tug‘ilgan chaqaloqlarni erta ro‘yxatdan o‘tkazish va ularni muntazam kuzatib borish orqali raxitni erta bosqichda aniqlash va davolash imkoniyati oshadi.

Xulosa qilib aytganda, raxit kasalligini erta aniqlash va profilaktikasini to‘g‘ri tashkil etish sog‘lom avlodni tarbiyalashning eng muhim shartlaridan biridir. Quyosh nuri bilan

ta'minlash, sog'lom ovqatlanish, vitamin D qo'shimchalarini to'g'ri qo'llash, muntazam tibbiy nazorat raxitning rivojlanishini to'liq oldini olishga imkon yaratadi. Shu orqali bolalarning sog'lom jismoniy rivojlanishi va kelajakdagi intellektual salohiyatini saqlab qolish mumkin.

Raxit kasalligi bolalar orasida keng tarqalgan kasalliklardan biri bo'lib, uning asosiy sababi organizmda vitamin D yetishmovchiligidir. Bu vitamin suyaklarning to'g'ri rivojlanishi uchun zarur bo'lgan kaltsiy va fosfor almashinuvini ta'minlaydi. Raxitning oldini olishda quyosh nuri bilan muntazam ta'minlash, sog'lom va xilma-xil ovqatlanish, homilador va emizikli ayollarning to'g'ri parhezga amal qilishi hamda shifokor nazorati ostida vitamin D preparatlarini qo'llash katta ahamiyatga ega. Ota-onalar tomonidan bolaning kunlik tartibini to'g'ri tashkil etish, massaj, jismoniy mashqlar, gigiyena qoidalariga rioya qilish kasallikning oldini olishda muhim omillar hisoblanadi. Davlat darajasida olib boriladigan sog'lomlashtirish dasturlari, pediatrik xizmatlarning samarali ishlashi esa raxitni butunlay bartaraf etishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov S. va boshqalar. *Pediatriya asoslari*. Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Bola salomatligi" metodik qo'llanmasi, 2021.
3. WHO. *Vitamin D supplementation and rickets prevention*. World Health Organization, 2020.
4. Qodirova M. *Bolalar kasalliklari profilaktikasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
5. UNICEF Uzbekistan. "Child Health and Nutrition Report", 2023.