

KICHIK YOSHDAGI BOLALARDA RAXIT KASALLIGINING KECHISHI

Xojiyeva Xayitxon Tolipovna

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Bolalarda hamshiralik ishi fani o'qituvchisi .*

Raxit – kichik yoshdagi bolalarda uchraydigan kasallik bo'lib, organizmda kalsiy va fosfor almashinuvi buzilishi natijasida kelib chiqadi. Kichkintoy hayotining dastlabki yillari tez o'tadi. Suyaklarning to'g'ri o'sishi uchun D vitamini organizmda kalsiy va fosforning ichakdan so'rilishi, suyak va boshqa to'qimalarga yetib borishini boshqaradi. D vitamini yetishmasligi sababli raxit kasalligi rivojlanadi. D vitamini oz miqdorda oziq-ovqat bilan kiradi, katta qismi quyosh nurlari ta'sirida terida sintezlanadi.

Alomatlari:

- *bola uyqusining buzilishi;*
- *emayotganda ko'p terlashi;*
- *tovush va yorug'lik nuridan cho'chishi;*
- *teri toshmalari;*
- *boshining ensa qismida soch to'kilishi;*
- *injiqlik, bezovtalik.*

Asoratlari:

Suyak yumshashiga, mushak va bo'g'imlar bo'shashishi, immunitet sustlashishi, kamqonlik kuzatiladi. Bola boshi va gavdasini to'g'ri tutishga qiynaladi, liqildog'i sekin bitadi. Tishlar chiqishi kechikadi. Tez-tez shamollaydi.



Vaqtida davolanmasa, bola kattalashgan sari suyaklari qiyshiq o‘shish ehtimoli ortadi. Umurtqa pog‘onasining bukchayishi, ko‘krak qafasini pastga qarab enkayib qolishi, oyoqni “X” yoki “O” shaklida qiyshayishi, yassi oyoqlik paydo bo‘ladi. Ichki a‘zolari noto‘g‘ri rivojlanishi, aqliy zaiflik paydo bo‘lishi mumkin.

Profilaktika:

Homiladorlik davrida

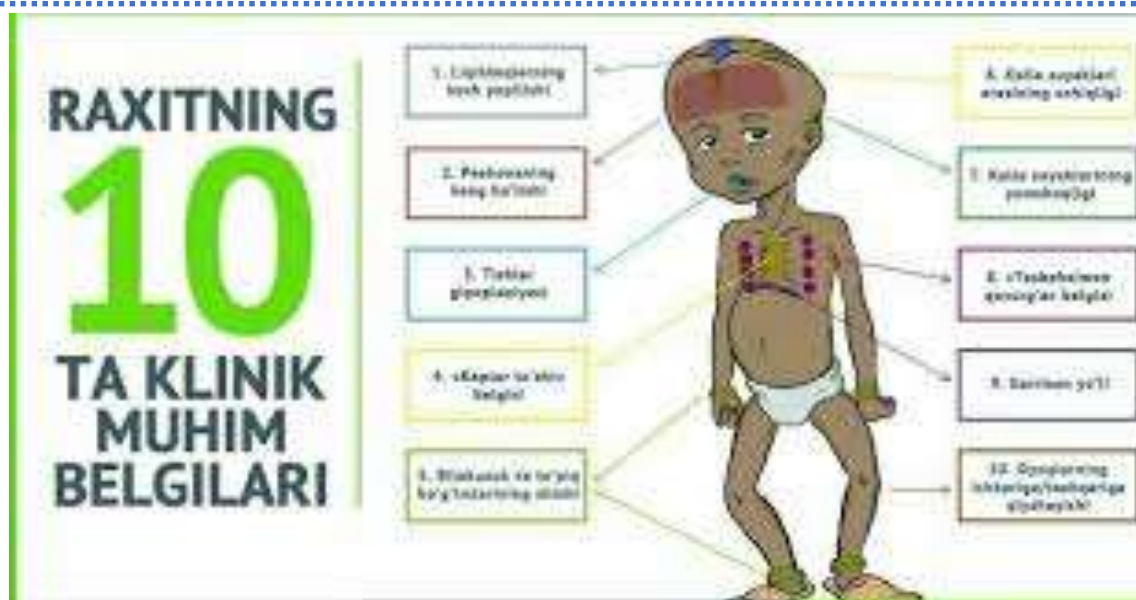
Kuniga kamida 2 soat toza havoda sayr qilish, shifokor ko‘rsatmasi bilan kalsiy preparatlarini qabul qilish mumkin. Qish mavsumida vitamanga boy mahsulotlarni tanovul qilish va qo‘shimcha D vitaminini ichish lozim.

Tug‘ruqdan keyin

Bola olti oygacha iloji boricha faqat ona suti bilan parvarish qilinishi kerak. Emizish davrida ona vitaminli mahsulotlarni iste‘mol qilishi lozim. Qo‘shimcha ovqatlarga o‘tilganda, bola taomnomasida go‘sht, tuxum, baliq kabi mahsulotlar bo‘lishiga ahamiyat berish zarur.

Iloji boricha kunduzi ochiq havoda sayr qilishni unutmaslik lozim. Tadqiqotlar xulosasiga ko‘ra, D vitaminining yetarli dozasini ta‘minlash uchun kunduzi yuz, qo‘l ochiq bo‘lgan holatda har kuni yoki kamida haftasiga uch marta quyosh nurini olish kerak. Bunda teri oq bo‘lsa, besh daqiqa; bug‘doyrang bo‘lsa, yarim soat kifoya. Shuningdek, bo‘g‘im va umurtqa pog‘onalarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun gimnastika va massaj tavsiya qilinadi.





Parhez

Bemorning ratsioniga quyidagi ovqatlar kiritiladi:

- sut, tvorog, sariyog;
- yog'li dengiz baliqlari;
- treska jigari;
- tuxum sarig'i;
- meva va sabzavot sharbatlari, damlamalar, pyurelar.

Xavfli jihatlari

Kasallik o'linga olib kelmaydi, ammo bir qator asoratlarni keltirib chiqaradi, masalan:

- suyak tizimining to'liq buzilishi;
- aqliy va jismoniy rivojlanishni sekinlashishi;
- jag' tuzilishining buzilishi;
- anemiya;
- immunitetning pasayishi.

Xavf guruhi

- Ortiqcha yoki juda oz vazn bilan tug'ilgan bolalar;
- Harakatlanish faoliyati kam bo'lgan bolalar;
- Jigar, o't yo'llarining surunkali kasalliklari bor bolalar.

Oldini olish

Bolalarda raxitning oldini olish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- terapevtik mashqlar;
- [massaj](#);
- toza havoda ko'proq sayr qilish;
- balansli parhez.

Raxit kasalligidan saqlanish uchun nimalarga rioya qilish kerak?

Kuz-qish mavsumida tug'ilgan bolalar ko'p holatlarda «Vitamin D»

yetishmovchiligi (Raxit) bilan og'riydi. quyoshli kunlarda va ertalab ochiq havoda sayr qilish bola uchun juda foydali. Sayrga kunning eng qulay vaqti ertalab soat 8:00dan 11:00gachadir. Yoz kunlari kechki 18:00dan keyin hisoblanadi. Ochiq havodagi sayr bolani chiniqtirish bilan birga organizmda D vitamini ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. Hattoki, homilador ayolning quyosh nuridan bahramand bo'lishi ham farzandida D vitamini yetishmovchiligi bo'lmasligida muhimdir.

Shuningdek, bolaga D vitaminiga boy bo'lgan oziq-ovqatlar: mol go'shti, ayniqsa, baliq, tuxum hamda jigar mahsulotlarini berish ham uning raxit kasalligiga chalinmasligini ta'minlaydi. Go'dakka qo'shimcha mahsulotlar berilmaydigan davrda ona D vitaminiga boy mahsulotlar kalsiyga to'yingan oziq-ovqat: sut va sut mahsulotlari, turshak, loviya, xurmo, ko'k piyozlarni muntazam iste'mol qilsa, ushbu moddalar ona suti bilan birga farzandiga o'tadi va uning sog'lom bo'lishiga zamin yaratadi.

— Qanday belgilar namoyon bo'ladi?

— Raxitga chalingan bolalar ko'p bezovta bo'ladi. Bot-bot qaysarlik va injiqlik qiladi. Chiroq yoqilishidan, quloqqa chalingan kutilmagan tovushdan doim cho'chib tushadigan bo'lib qoladi.

Bunday holatlarda tezda shifokorga murojaat qilish zarur. Kasallikni bolaning gavda tuzilishidagi nomutanosibliklardan ham aniqlash mumkin.

— Kasallikni davolash usullari qanday?

— Agar bolada raxit kasalligi belgilari sezilsa, darhol shifokorga murojaat qilish kerak. Chunki ushbu xastalikni davolash alohida muolajalarni talab etadi. Agar boshlang'ich holati bo'lsa, D vitamini dorilari va boshqa kalsiyini ko'paytiruvchi vositalarni iste'mol qilishning o'zi yetarli bo'ladi. Ammo kasallik zo'rayishining oldini olish uchun bir necha choralarni ham ko'rish mumkin. Xususan, zarur bo'lgan hollarda shifokorning tavsiyasiga muvofiq davo gimnastikasi, massaj, kvarts lampasi bilan nurlantirish amaliyotlari o'tkaziladi. Davo choralari va maxsus dori-darmonlarni faqatgina mutaxassis tavsiyasi bilan iste'mol qilish mumkin.

— Vaqtida davo choralari ko'rilmasa qanday og'ir oqibatlariga olib keladi?

— Bu kasallikka chalingan bolalarning immuniteti tushib ketadi, oqibatda yuqumli kasalliklarga ta'sirchan bo'lib qoladi. Shuningdek, raxit kamqonlik, suyaklar yumshashi, bo'g'im va mushaklar bo'shashi, tishlar kech va bir tekis chiqmasligiga olib keladi. Uning og'ir asoratlari bolaning ancha vaqtgacha boshi va gavidasini tuta olmasligida kuzatiladi.

Bundan tashqari, vaqtida davo choralari ko'rilmasa, vaznining ortib borishi natijasida bolaning suyaklari qiyshayadi. Boshining peshona qismi oldinga turtib chiqadi, ensa qismi esa orqaga kiradi, umurtqa pog'onasi bukchayib qoladi, ko'krak qafasi pastga

qarab kengayib ketadi, oyoq «X» yoki «O» shaklida qiyshayadi, bolalarda yassi oyoqlik rivojlanishi mumkin.

Asosiy adabiyotlar

1. M.F.Ziyayeva. Z.O.Rizayeva. “Bolalarda xamshiralik parvarishi”. Toshkent, “Fan va texnologiya” 2012 yil.
2. X.N Fayziyev. «Sestrinskiy uxod za detmi» Toshkent, «Ilm ziyo» nashriyoti, 2008 yil
3. K.S Inomov. «Pediatriyada xamshiralik ishi» Toshkent, 2007 yil
4. “Bolalikdahamshiralik ishi” fanidan tibbiyot kollejlari o‘qituvchilari uchun metodik qo‘llanma. Toshkent 2016. (UNISEF).
5. “Xavfsiz immunizasiya” dasturi bo‘yicha pedagoglar va tibbiyot xodimlari uchun qo‘llanma 2014 (UNISEF).
6. “Эффективный перинатальный уход. Акушерство(Интегрированное ведение беременности I родов) 2014 (UNISEF).
7. “5 yoshgacha bo‘lgan bolalarning o‘shishi va rivojlanishi” O‘quv kursi. Toshkent, 2013 y.(UNISEF).
8. “Onalarga bolalarni oziqlantirish va parvarish bo‘yicha tavsiyalar” O‘quv kursi. Toshkent, 2013 y.(UNISEF).
9. “Bola-sog‘lom bo‘lsin desangiz”. O‘quv kursi.Toshkent, 2013 y.
- 10.“Bemor bolalarni parvarish qilish va onalarga maslahat berish” Uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2010 y.

Internet saytlari:

1. www.medlook.ru
2. www.medbok.ru
3. www.medicum.ru
4. www.medtext.ru