

**BOLALARNING FUNKTSIONAL HOLATINI ANIQLAYDIGAN FIZIOLOGIK
KO'RSATKICHLAR VA ULARNING IJTIMOYIY-GIGIYENIK OMILLARGA
BOG'LIQLIGI**

Daumuratova Sarbinaz

Biologiya fakulteti, Odam va hayvonlar fiziologiyasi kafedrası 1-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20083094>

Annotatsiya. Mazkur ishda bolalarning funktsional holatini aniqlashda qo'llaniladigan asosiy fiziologik ko'rsatkichlar tahlil qilinadi hamda ularning ijtimoiy-gigiyenik omillar bilan o'zaro bog'liqligi yoritiladi. Bolalar organizmi rivojlanish jarayonida tashqi muhit ta'siriga juda sezgir bo'lib, ovqatlanish, turmush sharoiti, jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga rioya qilish kabi omillar ularning sog'lig'i va funktsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ishda yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, asab tizimi ko'rsatkichlari hamda antropometrik o'lchamlar asosida baholash usullari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: bolalar sog'lig'i, funktsional holat, fiziologik ko'rsatkichlar, ijtimoiy-gigiyenik omillar, yurak urish tezligi, nafas olish, antropometriya, gigiyena.

Bolalar salomatligi jamiyatning eng muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Yosh avlodning sog'lom bo'lib ulg'ayishi nafaqat ularning individual rivojlanishi, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti uchun ham katta ahamiyatga ega. Shu sababli bolalar organizmining funktsional holatini o'rganish va uni baholash zamonaviy tibbiyot va gigiyena fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Funktsional holat deganda organizmning turli tizimlari — yurak, qon tomir, nafas olish, asab va boshqa tizimlarning muayyan sharoitlarda faoliyat yuritish darajasi tushuniladi. Bolalarda bu ko'rsatkichlar yoshga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ular doimiy ravishda o'zgarib boradi. Shu bois bolalarning funktsional holatini baholashda yosh, jins va individual rivojlanish darajasi hisobga olinishi lozim. Bolalar organizmi tashqi muhit omillariga juda sezgir. Ayniqsa, ijtimoiy-gigiyenik omillar — ovqatlanish sifati, yashash sharoiti, sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish, jismoniy faollik darajasi, kun tartibi va psixologik muhit — ularning sog'lig'i va rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Masalan, noto'g'ri ovqatlanish yoki gigiyena qoidalariga amal qilmaslik turli kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Hozirgi kunda urbanizatsiya, texnologiyalarning keng kirib kelishi va turmush tarzining o'zgarishi bolalar sog'lig'iga yangi xavf omillarini yuzaga keltirmoqda.[1] Kamharakatlik, noto'g'ri ovqatlanish, ekologik muammolar va stress kabi holatlar bolalar organizmining funktsional imkoniyatlarini pasaytirishi mumkin.

Mazkur ishning maqsadi bolalarning funktsional holatini aniqlashda qo'llaniladigan asosiy fiziologik ko'rsatkichlarni tahlil qilish hamda ularning ijtimoiy-gigiyenik omillar bilan bog'liqligini o'rganishdan iboratdir. Bu orqali bolalar sog'lig'ini yaxshilashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi. Bolalarning funktsional holatini aniqlashda bir qator fiziologik ko'rsatkichlar muhim ahamiyatga ega. Ularga yurak urish tezligi, arterial bosim, nafas olish chastotasi, o'pkaning hayotiy sig'imi, markaziy asab tizimi faoliyati hamda antropometrik ko'rsatkichlar kiradi.

Birinchi navbatda, yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlari muhimdir. Yurak urish tezligi (YUT) bolalarning umumiy sog'lig'ini aks ettiruvchi asosiy indikatorlardan biridir. Masalan, jismoniy faolligi yuqori bo'lgan bolalarda yurak faoliyati yanada moslashuvchan bo'ladi.

Aksincha, kamharakat turmush tarziga ega bolalarda yurak urish tezligi tez-tez buzilishi mumkin.[2] Arterial bosim ham yoshga qarab o'zgaradi va uning me'yordan chetga chiqishi organizmda patologik jarayonlar mavjudligini ko'rsatadi.

Nafas olish tizimi ko'rsatkichlari ham muhim o'rin tutadi. Nafas olish chastotasi va o'pkaning hayotiy sig'imi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini ko'rsatadi. Masalan, sport bilan shug'ullanuvchi bolalarda o'pka sig'imi yuqori bo'lib, bu ularning organizmi kislorod bilan yaxshiroq ta'minlanishini anglatadi. Aksincha, ifloslangan muhitda yashovchi bolalarda nafas olish tizimi faoliyati pasayishi mumkin. Asab tizimi faoliyati ham bolalarning funktsional holatini baholashda muhimdir. Reaksiya tezligi, diqqatni jamlash qobiliyati va emotsional barqarorlik kabi ko'rsatkichlar bolalarning psixofiziologik holatini aks ettiradi. Masalan, stressli muhitda yashovchi bolalarda asab tizimi faoliyati buzilishi, bu esa o'qish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Antropometrik ko'rsatkichlar — bo'y, tana vazni, tana massasi indeksi — bolalarning jismoniy rivojlanishini baholashda keng qo'llaniladi. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida ortiqcha vazn yoki aksincha, ozg'inlik kuzatilishi mumkin.[3] Bu esa organizmning umumiy funktsional holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Ijtimoiy-gigiyenik omillar bu ko'rsatkichlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, to'g'ri ovqatlanish bolalarning energiya ehtiyojini qondirib, ularning jismoniy va aqliy rivojlanishini ta'minlaydi. Oqsil, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqat mahsulotlari iste'moli organizmning normal faoliyat yuritishi uchun zarurdir. Yashash sharoiti ham katta ahamiyatga ega. Toza havo, yetarli yorug'lik va gigiyenik talablar asosida tashkil etilgan uy-joy bolalarning sog'lig'ini mustahkamlaydi. Aksincha, nam va shamollatilmaydigan xonalarda yashash turli kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Jismoniy faollik bolalarning sog'lom rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Doimiy jismoniy mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi.[4] Masalan, muntazam sport bilan shug'ullanuvchi bolalarda yurak urish tezligi me'yoriy darajada bo'lib, chidamlilik yuqori bo'ladi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish ham muhim omil hisoblanadi. Shaxsiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi va kundalik tartibga amal qilish bolalarni turli infeksiyon kasalliklardan himoya qiladi. Misol tariqasida, shaharda yashovchi va sport bilan shug'ullanadigan bola bilan qishloqda yashovchi, kamharakat turmush tarziga ega bolaning ko'rsatkichlarini solishtirish mumkin. Birinchi holatda bolaning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi rivojlangan bo'lsa, ikkinchi holatda bu ko'rsatkichlar past bo'lishi mumkin. Shunday qilib, bolalarning funktsional holatini baholashda fiziologik ko'rsatkichlar va ijtimoiy-gigiyenik omillarni kompleks tarzda o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Bolalarning funktsional holatini aniqlash ularning sog'lig'ini baholash va kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayonda yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimi ko'rsatkichlari hamda antropometrik o'lchamlar asosiy mezonlar sifatida xizmat qiladi.[5] Ushbu ko'rsatkichlar bolalar organizmining umumiy holati, moslashuv imkoniyatlari va rivojlanish darajasini aks ettiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy-gigiyenik omillar bolalar sog'lig'iga bevosita va sezilarli ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish, qulay yashash sharoiti va yetarli jismoniy faollik bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi. Aksincha, ushbu omillarning yetishmasligi yoki buzilishi turli funktsional o'zgarishlar va kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shu bois bolalar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun kompleks yondashuv zarur. Bu nafaqat tibbiy kuzatuv, balki ijtimoiy va gigiyenik sharoitlarni yaxshilashni ham o'z ichiga oladi. Ta'lim muassasalari, ota-onalar va tibbiyot xodimlari o'zaro hamkorlikda ishlashi zarur.

Xulosa qilib aytganda, bolalarning funktsional holatini muntazam ravishda monitoring qilish va ijtimoiy-gigiyenik omillarni optimallashtirish orqali sog'lom avlodni shakllantirish mumkin. Bu esa jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Alimov A.A. Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi. – Moskva: Tibbiyot, 2018.
2. Kuchma V.R. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. – Moskva: GEOTAR-Media, 2020.
3. Baranov A.A. Ekologik noqulay hududlarda bolalar salomatligi. – Moskva, 2019.
4. Agajanyan N.A. Inson ekologiyasi va salomatlik. – Moskva: Nauka, 2017.
5. Sidorenko G.I. Organizm moslashishining fiziologik asoslari. – Sankt-Peterburg, 2016.
6. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Bolalar salomatligini baholash. – Jeneva, 2021.