

ISSN 2161-7812

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI
АХВОРОТНОМАСИ



ВЕСТНИК
ТАШКЕНТСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

SPECIAL ISSUE

Dedicated to

**The 10th International
Symposium On Important
Problems of the Environmental
Protection and Human Health**



2023

TASHKENT

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОғЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

2023

2011 йилдан шунга қадар

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI
АХБОРОТНОМАСИ



ВЕСТНИК
ТАШКЕНТСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

SPECIAL ISSUE

Dedicated to

The 10th International Symposium
On Important Problems of
the Environmental Protection and Human Health

Tashkent



Выпуск набран и сверстан на компьютерном издательском комплексе

*редакционно-издательского отдела
Ташкентской медицинской академии*

Начальник отдела: М. Н. Аслонов

Редактор русского текста: О.А. Козлова

Редактор узбекского текста: М.Г. Файзиева

Редактор английского текста: А.Х. Жураев

Компьютерная корректура: З.Т. Алюшева

Учредитель: Ташкентская медицинская академия

*Издание зарегистрировано в Ташкентском Городском
управлении печати и информации*

Регистрационное свидетельство 02-00128

*Журнал внесен в список, утвержденный приказом №
201/3 от 30 декабря 2013года*

реестром ВАК в раздел медицинских наук

*Рукописи, оформленные в соответствии
с прилагаемыми правилами, просим направлять*

по адресу: 100109, Ташкент, ул. Фароби, 2,

Главный учебный корпус ТМА,

4-й этаж, комната 444.

Контактный телефон: 214 90 64

e-mail: rio-tma@mail.ru

rio@tma.uz

Формат 60x84 1/8. Усл. печ. л. 9,75.

Гарнитура «Cambria».

Тираж 150.

Цена договорная.

*Отпечатано на ризографе
редакционно-издательского отдела ТМА.
100109, Ташкент, ул. Фароби, 2.*

Вестник ТМА 2023

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор

проф. А.К. Шадманов

Заместитель главного редактора

проф. О.Р.Тешаев

Ответственный секретарь

проф. Ф.Х.Иноятова

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ

акад. Аляви А.Л.

проф. Билалов Э.Н.

проф. Гадаев А.Г.

проф. Жае Вук Чои (Корея)

акад. Каримов Ш.И.

проф. Татьяна Силина (Украина)

акад. Курбанов Р.Д.

проф. Людмила Зуева (Россия)

проф. Метин Онерчи (Турция)

проф. Ми Юн (Корея)

акад. Назыров Ф.Г.

проф. Нажмутдинова Д.К.

проф. Саломова Ф.И.

проф. Саша Трескач (Германия)

проф. Шайхова Г.И.

Члены редакционного совета

проф. Акилов Ф.О. (Ташкент)

проф. Аллаева М.Д. (Ташкент)

проф. Хамдамов Б.З. (Бухара)

проф. Ирискулов Б.У. (Ташкент)

проф. Каримов М.Ш. (Ташкент)

проф. Маматкулов Б.М. (Ташкент)

проф. Охунов А.О. (Ташкент)

проф. Парпиева Н.Н. (Ташкент)

проф. Рахимбаева Г.С. (Ташкент)

проф. Хамраев А.А. (Ташкент)

проф. Холматова Б.Т. (Ташкент)

проф. Шагазатова Б.Х. (Ташкент)

Axmadaliyeva N.O., Salomova F.I., Sadullayeva X.A., Esenbayeva R.M., Mirsagatova M.R. Xusniddinova M.S., Xolto'raeva Sh.J. UMUMTA'LIM MAKTABLARI BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING OVQATLANISH SIFATINI BAHOLASH	82
Iskandarova G.T., Shabonova D.B. FAOLLASHTIRILGAN UGLEROD YORDAMIDA SUVNI SORBSION TOZALASH	85
Niyazova O.A., Salomova F.I., Qurbankulov A.A. NAMANGAN VILOYATI UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA 5-7 SINIF O'QUVCHILARINING DARS JADVALINI GIGIYENIK BAXOLASH	89
Rakhimov B.B., Salomova F.I. DEVELOPMENT OF AIR QUALITY MONITORING IN UZBEKISTAN AND ITS ROLE IN ENVIRONMENTAL MANAGEMENT	92
Sadullayeva X.A., Salomova F.I., Sadirova M.K. OCHIQ SUV HAVZALARI IFLOSLANISHINING GIGIYENIK TAVSIFI	96
Salomova F.I., Akhmadaliyeva N.O., Imamova A.O. FACTORS AFFECTING THE FORMATION OF A GROUP OF FREQUENTLY ILL CHILDREN IN PRESCHOOL ORGANIZATIONS	100
Toshmatova G., Nazarova N., Ismoilova Sh. TURLI OLIYGOHLARDA TA'LIM OLAYOTGAN TALABALARNI OVQATLANISH SIFATINI TAHLILI VA UNING SALOMATLIKDAGI O'RNI	102
Toshmatova G.A., Sadullayeva U.S. BOLALARDA MIOPIYA KASALLIGINI KELIB CHIQUISHIDA IJTIMOY GIGIYENIK OMILLARNING AHAMIYATI VA UNING PROFILAKTIKASI	105
Xudoyberdiyeva M.T., Xomidova G.F. FARG'ONA VILOYATIDA 2021-2022-YILLARDA KASALXONA ICHI INFEKTSIYALARI EPIDEMIOLOGIK XUSUSIYATLARI	108
Абдукадирова Л.К. ЗАМОНАВИЙ НУРЛАНИШ ДИАГНОСТИКАСИ БЎЛИМЛАРИДА ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИНИНГ МЕХНАТ ШАРОИТЛАРИНИ ГИГИЕНИК ЖИХАТДАН ЎРГАНИБ БАХОЛАШ	112
Атаниязова Р.А., Мамажонов С.Ш. АНАЛИЗ ОБЩЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАРАКАЛПАКСТАН, ТЕНДЕНЦИИ И ОТЛИЧИЯ ОТ РЕСПУБЛИКАНСКИХ ЗНАЧЕНИЙ	115
Нуралиев Н.А., Амоева М.О. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ И ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПАРАЗИТОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРОБ ВОДЫ РЕКИ АМУДАРЬЯ	120
Ахмадалиева Н.О., Саломова Ф.И. ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНОГО ПОРТРЕТА СОВРЕМЕННЫХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	124
Ахмадуллина Х.М., Пономарева А.О. РОЛЬ ПСИХОГИГИЕНЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	128
Жабытай Ж. Б. ОСОБЕННОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ И ДИАГНОСТИКИ ДЕФИЦИТА МАССЫ ТЕЛА СРЕДИ СТУДЕНТОВ МУА	131
Жумаева А.А. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ КОВРОВОТКАЧЕСТВА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН	134
Мустанов Ж.А., Мустанов А.Н., Расулов Ш.М. СУРХОНДАРЁ ВИЛОЯТИДА ЗООНОЗТЕРИ ЛЕЙШМАНИОЗИНИНГ ТАРҚАЛГАНЛИГИ, ЭПИЗООТОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ, ДЕРАТИЗАЦИЯ ЧОРА – ТАДБИРЛАРИ ВА ПРОФИЛАКТИКАСИ	138
Нуралиев Ф.Н., Азимджонова Ш.Х., Нуралиев Н.А. ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ КЛЕТОЧНЫХ ФАКТОРОВ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА РАБОТНИКОВ ПРЯДИЛЬНОГО ПРОИЗВОДСТВА	145
Нурматова Ф.Б., Мурадов К.И., Нурматова М.Б. ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА: ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ И МЕТОДЫ ЕЁ ИЗМЕРЕНИЯ	150
Расулов Ш.М., Тошпўлатов А.Ю. БРУЦЕЛЛЁЗ КАСАЛЛИГИНИНГ ТАРҚАЛГАНЛИГИ ВА ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРА-ТАДБИРЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	153
Садикходжаев С.Ш., Хакимова Р.А., Мамасолиев Н.С., Содиков У.Т. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОСОБЕННОСТИ КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА У COVID - ИНФИЦИРОВАННОЙ ПОПУЛЯЦИИ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА	157

BOLALARDA MIOPIYA KASALLIGINI KELIB CHIQISHIDA IJTIMOY GIGIYENIK OMILLARNING AHAMIYATI VA UNING PROFILAKTIKASI

Toshmatova G.A., Sadullayeva U.S.

ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В РАЗВИТИИ МИОПИИ У ДЕТЕЙ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

Тошматова Г.А., Садуллаева У.С.

THE IMPORTANCE OF SOCIAL AND HYGIENIC FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF MYOPIA IN CHILDREN AND ITS PREVENTION

Toshmatova G.A., Sadullayeva U.S.

Toshkent tibbiyot Akademiyasi

В настоящее время 290 миллионов человек во всем мире страдают близорукостью глаз. Лишь 19 миллионов из них — молодые люди в возрасте до 18 лет. 40% людей с близорукостью слепы. Сегодня глазные заболевания, в том числе близорукость, считаются эпидемией. В качестве актуальных проблем рассматриваются виды близорукости, причины возникновения, причины увеличения, меры профилактики ее обострения и советы, а также ряд решений, обеспечивающих отсутствие близорукости у здоровых детей.

Ключевые слова: близорукость, псевдомиопия, прогрессирующая близорукость, врожденная и приобретенная близорукость, метод лазерной коррекции.

Currently, 290 million people around the world have myopic eye disease. Only 19 million of them are young people under the age of 18 40% of people with myopia are blind. Today, eye diseases, including myopia, are considered epidemic. Types of myopia, causes of origin, causes of increase, measures to prevent its exacerbation and advice and a number of solutions to ensure that healthy children do not have myopia are considered as urgent problems.

Key words: myopia, pseudo-myopia, progressive myopia, innate and life acquired during myopia, laser correction method.

Kirish

Ko'z kasalliklarini sonini ortib borishi dunyo bo'ylab dolzarb muammoga aylanmoqda. Dunyo bo'yicha 290 million odamni ko'z kasalligi bezovta qilishi aniqlandi. Bu ko'z kasalligini ichida eng ko'p tarqalgani esa miopiya ekanligi ma'lum bo'ldi. Ko'z kasalligidan shikoyat qilgan insonlarni 19 millionini 18-yoshgacha bolgan yoshlarni tashkil qiladi. Miopiya bilan og'rigan insonlarda 40%gacha ko'zi ojizlik asoratidan aziyat chekishlari ayniqdigan. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida 80% odamlarda miopiyani oldini olish mumkinligi aniqlandi. Statistika ko'ra 2006-yilda 45 million odamlar va 13 million bolalar (5-15 yoshgacha bo'lganlar) uzoqni ko'ra olmaslikdan aziyat chekishgan. 2015-yilga kelib JSST miopiyani epidemiya darajasiga chiqqani haqida: "Bu dunyoning hamma burchaklarida bu ko'rsatgichlar tezlik bilan o'sib bormoqda" -deb, ilk marta takidlagan edi. 2018-yilga kelib miopiya bilan zararlanganlar soni 1,4 milliardni tashkil qilgan.

Miopiya kasalligi kenga tarqalgan davlatlarga Janubi-Sharqiy Osiyo davlatlari - Tayvan, Gongkong, Xitoy, Malayziya, shu jumladan Yaponiya kiradi. Xozirgi kunda Jaxon bo'ylab 18 yoshgacha bo'lgan aholining taxminan 80 foizi miopiyadan aziyat chekmoqda. Xitoyda taxminan 1,4 milliard odam istiqomat qiladi va ularning deyarli yarmi- 600 millionga yaqinida miopiya borligi aniqlandi. Xitoyda boshlang'ich sinf o'quvchilarining 40%, talabalarning 70% miopiyadan aziyat chekadi. Yevropa va Shimoliy Amerikada miopik odamlarning ulushi bir yarim baravar kam. Ularning soni 30-50% ni tashkil qiladi. AQSH da esa boshlang'ich sinf o'quvchilarining 10% da miopiya uchraydi. JSST tadqiqotlariga

ko'ra boshlang'ich sinf o'quvchilarining 6-8% da miopiya uchrasa, ularning maktabni bitirgandagi ko'rsatgichi 50% ini tashkil etishi aniqlangan. Dunyo bo'yicha Kambodjada ko'z kasalliklari juda ham kam uchraydi, xattoki ko'z oynak taqqan insonni uchratish ham qiyin. Aniqlanishicha, Kambodja asosan qishloq xo'jaligiga asoslangan mamlakat bo'lib, u yerda ko'pchilik oddiy hayot kechiradi ya'ni gadjetlardan foydalanmaydi[1,2].

Miopiya - bu yaqindan ko'rish yoki uzoqni yaxshi ko'ra olmaslik deb ham ataladi, bu yorug'likning noto'g'ri sinishi holati bo'lib, bunda uzoqdagi narsalar xira, yaqindagi narsalar esa tiniq ko'rinadi. Bu ko'z soqqasi uzunligi va ko'rish tizimining fokuslanish kuchi o'rtasidagi nomutanosiblik tufayli yuzaga keladi va natijada uzoqdagi obyektning tasviri to'r parda(retina)dan oldinda paydo bo'ladi. Bu kasallikning rivojlanishi 9 yoshga to'g'ri keladi. Yosh ulg'ayishi bilan miopiya darajasi oshib boradi va bola 20 yoshga to'lganda, ya'ni organizm shakllanib bo'lgach barqarorlashadi. Miopiyaning ikki turi mavjud bo'lib birinchisi yaqin masofada uzoq muddat ishlash tufayli fokusga oluvchi mushakning qotib qolishi- psevdomiopiya. Ikkinchisi esa ko'z oynak tufayli hosil bo'ladigan progressive miopiya(lens-induced myopia). Ko'z oynak psevdomiopiya alomatlarini vaqtincha yo'qotadi, lekin buning natijasida ko'zingiz cho'zilishini boshlaydi va yanada kuchliroq ko'z oynakka hojat seza boshlaysiz [3,4].

O'rta Osiyo 2020- yil statistikasiga ko'ra 0,3% ni ko'z i ojiz insonlar, 11,1% ni ko'z ining jiddiy kasalliklari bo'lgan insonlar va 50% ni ko'z ida muammosi bor bo'lgan insonlar tashkil etadi. Erkak va ayollarning bu nisbati 1,1 ga farq qiladi. 2020-yil 20-dekabr holatiga ko'ra O'zbekistonda 60 ming inson ko'z kasalliklari

dan shikoyat qilishgan. Hozirga kelib bu ko'rsatgich anchagina yuqorilgan. Ayniqsa O'zbekiston aholisining poytaxtda joylashgan qismi viloyatdagariga nisbatan ko'proq ko'z kasalliklari bilan shikoyat qilishadi. Asosan ko'z kasalliklari yosh bolalarda rivojlanishni boshlagani uchun ham, boshlang'ich sinflar kesimida ko'rishimiz mumkin.

Bolalarda miopiyaning kelib chiqish sabablari.

Bolalarda miopiya sabablari har xil bo'lishi mumkin: irsiy omil, zaiflashgan sklera, turar joyning birlamchi zaifligi, atrof-muhit sharoitlari, noto'g'ri ovqatlanish, charchoq, turli kasalliklar natijasida tananing zaiflashishi va boshqa omillar. Miopiyaning paydo bo'lishi asosan genetik moyillik bilan bog'langan. Miopiya rivojlanishiga moyillik bolalarga ko'pincha ota-onasidan o'tadi. Genetik omillardan tashqari, miopiya rivojlanishiga bolaning yaqin masofalarda (o'qish yoki kompyuterda ishlashda) ko'rish zo'riqishiga bog'liqdir. Agar yaqin masofalarda ko'rish qobiliyatini fokuslash uchun mas'ul bo'lgan ko'z mushaklari uzoq muddat zo'riqish bilan ishlasa, yaqin masofadagi ishni bajarish vaqtida ular uzoq masofaga nazar tashlanganda bo'shasha olmaydi [5,7]. Buning natijasida ko'z doimo zo'riqish holatida bo'lib, miopiya rivojlanishiga olib keladi.

Bolalarda miopiyaning rivojlanishida organizmning umumiy kasalliklari bilan bog'liqligi ta'kidlanadi. Shuning uchun miopiyaning oldini olishda bolalardagi skolioz, tonzillit, bolalar infeksiyalari, kariyes va boshqa surunkali kasalliklarni o'z vaqtida davolash o'ta muhimdir [8,9].

Bolaning to'g'ri ovqatlanishi ham uning ko'rish qobiliyatida katta rol o'ynaydi. Chunki bir xil turdagi ovqatlar, vitamin yetishmasligi ba'zan bolalarda miopiya rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shu holatlarni e'tiborga olgan holatda O'zbekiston Respublikasida sog'lom avlodni barkamol bo'lib rivojlanishi uchun bir qator qonunlar ishlab chiqildi. Jumladan: O'zbekiston Prezidentining 2020 yil 10 noyabrdagi PF-N^o 4887 "Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi" farmoniga asosan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarni bepul vitamin A bilan ta'minlash chora tadbirlari, tibbiyotning birlamchi bo'g'inlar poliklinika, maktabgacha ta'lim muassasalarida to'liq olib borilishi nazorat ostiga olingan.

Tadqiqot maqsadi: 6-9 yoshli bolalar orasida miopiya bilan kasallanish darajasi va kasallikni kelib chiqishida ijtimoiy gigiyenik omilni ahamiyatini o'rganish

Tadqiqot obyektlari va usullari: Toshkentning Olmazor tumani 315-sonli umumta'lim maktabi, Qashqadaryo viloyati Nishon tumani 34- umumta'lim maktabi boshlang'ich sinf o'quvchilari va Yunusobod tumani 368-sonli, Chilonzor tumani 407-sonli va Oxangaron tumani 27-sonli maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilari jami 727 ta o'quvchi va tarbiyalanuvchi tadqiqot ob'ekti bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqotda statistik, anketa-so'rovnoma va xar bir tarbiyalanuvchining o'tkazilgan tibbiy ko'rik natijalari qayd etilgan shaxsiy ambulator karta (026f/u) dan qo'chirmalar olish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot ob'ektlarida olib borilgan tekshiruv natijalari bo'yicha, 6-9 yoshli maktabgacha ta'lim muassasi va boshlang'ich

sinf o'quvchilari orasida maktabga qabul qilish jarayonlari davomida ota-onalar tomonidan e'tibordan chetda qolgan ko'z kasalliklari miopiyaning turli xil darajalari aniqlandi. Kelib chiqish sabablari o'rganilgan uchun tarqatilgan anketa so'rovnomalarda 85% onalar farzandlarini ko'rish bo'yicha shikoyatlari bo'lmaganliklarini qayd etildi. O'tkazilgan chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklarda esa tadqiqot ostida bo'lgan 727 nafar o'quvchi va tarbiyalanuvchilarni 13,6% ida miopiya kasalligining boshlang'ich belgilari borligi aniqlandi. Anketa so'rovnomada bolalarni ovqatlanish tartibi bo'yicha tahlil qilish natijasida tadqiqot ostida bo'lgan 6-9 yoshli bolalarimizni kunlik taomnomasi oziq-ovqatlar majmuasi cheklanganligi, ko'rish faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lgan vitamin A ga boy maxsulotlar orasida qizil sabzidan salatlar va qizil sabzi sharbati, tuxum, baliq go'shti va uning yog'i, saryog' va qaymoq kabi maxsulotlarni umuman iste'mol qilmasliklari aytib o'tishdi. Bolalar orasida o'tkazilgan so'rovnoma natijasida shuni aniqlandiki, suv ichish tartibi haqida so'ralganda 33,2% bolalar qo'pchiligi chanqagan holatlarida suv o'rniga shakarli choy, shirin qadoqdagi suv, sharbatlarni ichishni afzal bilishlari aniqlandi. Bundan tashqari miopiyaning boshlang'ich belgilari bo'lgan o'quvchilar orasida 17,3% kun tartibiga yetarlicha amal qilmasliklari ota-onalar bir oz nazoratsiz qoldirganlarda telefon o'yinlari bilan bolalarni uzoq muddat shug'ullanishlari haqida ma'lumotga ega bo'ldik. Natijada bolalarni kech uxlashi ertalabki darslarga juda qiynalib uyg'onishlari va nonushta qilishga vaqtlari qolmaganligi sababli quruq pechene yoki qadoqdagi shirinliklar bilan cheklanib qo'yishlari ma'lum bo'ldi. Bolalarni yashash sharoitlari bo'yicha qishloq va shahar sharoitini qiyosiy taqqoslash natijasida ma'lum bo'lishicha, qishloq sharoitida bolalar asosiy vaqtini tabiat qo'ynida o'tkazib, meva-sabzavot va boshqa turli taomlarni ko'p iste'mol qiladigan qishloq bolalaridan miopiya xastaligini bir muncha kamligi, odatda vaqtini xonada o'tkazadigan, yaxhilab ovqatlanish o'rniga yengil tammaddilar bilan cheklandigan maktab o'quvchilari orasida miopiya ko'proq uchrashi aniqlandi.

Uyda va sinfxonada o'quv joyining kam yoritilishi, dars stolining bola bo'yiga to'g'ri kelmasligi ham gohida bola ko'zlariga katta zarar keltiradi. Shuningdek, dars tayyorlash vaqtida noto'g'ri o'tirish, kompyuterda haddan tashqari ko'p ishlash miopiya rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Boshni juda egib yozish yoki o'qish kabi zararli odatlar ko'z zo'riqishga sabab bo'ladi

Miopiya uchragan ota-onalar kasallik nasldan naslga o'tishini ko'z da tutgan holda, ko'rish qobiliyati yaxshi bo'lgan bolasini ham yilida bir marta oftalmologga ko'rsatib turishlari lozim. Bu ko'rish bilan bog'liq bo'lgan muammolar albatta paydo bo'ladi degani emas. Lekin kasallik xavfi 60-80 foizni tashkil qiladi. Tug'ma miopiya juda xavfli bo'lib bundan miyaga buzilgan, xira tasvirlar yetib boradi. Ya'ni, ko'rish qobiliyati miya postloq hujayralari - miyaning ko'rish qobiliyatini barqarorlashtirib turadigan qismlari rivojlanmaydi. Ko'p hollarda davo choralari ko'rilsa, bola 6 yoshga qadar miopiya kasalligini yengib, ko'rish qobiliyatini butunlay tiklab oladi.

Kun davomidagi ovqatlanish ratsionlarini o'rganish natijasida yana quyidagilar ma'lum bo'ldi, turli sabza-

votli salatlarni iste'mol qilmasliklari aniqlandi. Bu natijalardan ko'rinib turibdiki o'sib kelayotgan organizmi ko'z kasalliklarini rivojlanishini oldini olishda kun tartibi va iste'mol qilinayotgan oziq ovqat ta'siri borligi ma'lum bo'ldi.

Xulosa.

Kasallikni vaqtida aniqlash uchun bolaning ko'rish qobiliyatini doimiy ravishda (ayniqsa bir yoshda, 3 yoshga to'lganda, keyin esa har ikki yilda) tekshirib borish kerak. Ota-onaning yoshligida miopiya rivojlanishi kuzatilgan bo'lsa yoki ularning ko'rish qobiliyatida boshqa muammolar bo'lganda bunday tekshiruvlar juda ahamiyatga ega.

Miopiya kasalligini oldini olishda kun tartibi katta ahamiyatga ega. Yetarlicha uyqu, ko'proq sayrga chiqib turish va turli gadjetlarni bolalarga o'yinchoq sifatida berishni ta'qiqlash.

Kun davomida yetarlicha suv, suyuqlik sharbatlarni berish.

Vitamin A ga boy bo'lgan taomlarni iste'mol qilishlarini ota-onalar tomonidan nazoratga olish.

Bolalar miopiyasini davolash maxsus apparatlarda mashqlarni bajarish, dori-darmon muolajasi va jarrohlik usullaridan iborat. Maqsad - ko'z olmasining uzayishi jarayonni barqarorlashtirish, kasallikning kuchayishini to'xtatishdir. Zamonaviy tibbiyot usullari kasallik o'z vatida aniqlanganda va to'g'ri davolanganda har qanday murakkab muammolarni yechishga va 80 foiz hollarda ko'rish qobiliyatini saqlab qolishga qodir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Буря Е.Ю. Особенности сердечно сосудистой системы школьников // Современные науки технологии. - М., 2010 - №2.-С.75
2. Vochkov N.P.-Клиническая генетика. учебник/ Медицина 2004. 384с
3. Коденцова В.М. ва б. Обоснование уровня обогащения пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами // Вопросы питания. - М. - 2010. - № 1 (79). - С. 23-30.
4. Конь И.Я. ва ҳаммуаллифлар. Современные представления о продуктах питания для детей дошкольного и школьного возраста // Вопросы детской диетологии. - М.,2010. - Т. 8. - № 6. - С. 35-38.
5. Кучма В.Р., Маслов С.В., Левитская А.А. Совершенство системы питания в общеобразовательных учреждениях // Школа здоровья. М.,- 2012. - № 2. - С. 10-21.
6. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков учебник/ Медицина 2001. 384с.
7. Саломова Ф.И. Социально-гигиенические условия проживания детей школьного возраста г.Ташкента// Педиатрия. - М.,-2008. № 2.-С. 87
8. Саломова Ф., Хакимова Д., Ярмухамедова Н. Характе-

ристика образа жизни и функционального состояния сердечно-сосудистой системы подростков //InterConf. – 2021. – С. 853-865.

9. "Умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал таълим муассасаларида ўқувчилар овқатланишини ташкил этишининг санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари" // СанҚваМ №0017-21.

10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных школах// СанПиН 0341-16.

11. Toshmatova G.A., Ravshanova M.R. Влияние питание на здоровье школьников обучающихся в городских и сельских условия. Здоровый образ жизни Международная научно-практическая конференция. Ташкент 17.02.2023 // 27-29 стр.

12. Шайхова Г.И. Гигиенические рекомендации по организации режима обучения и воспитания учащихся общеобразовательных школ// Бюллетень ассоциации врачей Узбекистана.-Т.,2004.-С.99-104

Internet ma'lumotlari quyidagi saytlardan olinadi:

1. <http://www.medline.ru>.
2. <http://www.freebooks4dokers.com/fl/spec4.htm>;
3. <http://wiki.endmyopia.org/wiki/Myopia/>

BOLALARDA MIOPIYA KASALLIGINI KELIB CHIQISHIDA IJTIMOY GIGIYENIK OMILLARNING AHAMIYATI VA UNING PROFILAKTIKASI

Toshmatova G.A., Sadullayeva U.S.

Bolalar va o'smirlar salomatligini asrash, inson umri- ni uzaytirish muammosi davlat siyosati sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Barkamol o'sish va rivojlanish, bolalar va o'smirlar kasalliklarining bo'lmasligi kelajakda mamlakat farovonligini ta'minlashning bir usuli sifatida qaraladi. So'nggi yillarda ilmiy tadqiqotlar natijasida maktabgacha ta'lim yoshidagi va maktab o'quvchilari orasida ko'z kasalliklarini ortib borishi katta muammoga aylanib bormoqda. Dunyo bo'yicha 290 million odamda miopiya ko'z kasalligi uchraydi. Ularning faqat 19 millionini 18-yoshgacha bolgan yoshlar tashkil qiladi. Miopiya- yaga chalinganlarning 40% ko'zi ojiz insolar hisoblanadi. Hozirgi kunda epidemiya darajasida tarqalgan ko'z kasalliklari, jumladan miopiya haqida fikr yuritiladi. Miopiyaning turlari, kelib chiqish sabablari, ko'payish sabablari, uning zo'rayishini oldini olish chora-tadbirlari va sog'lom bolalarda miopiya bo'lmasligini taminlash kabi maslahatlar va bir qator yechimlar dolzarb muammo sifatida qaralmoqda.

Kalit so'zlar: miopiya, psevido miopiya, progressive miopiya, tug'ma va hayoti davomida orttirilgan miopiya, lazer korreksiya usuli.