

BOLALARDA GASTRITLAR VA UNING PROFILAKTIKASI

*Yusupaxmedova Rafoatxon Ibroximovna**Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda gastritning sabablari, alomatlari, tashxisi va oldini olish usullari tahlil qilinadi. Ushbu holatni aniqlash va uni kamaytirishga qaratilgan choralar muhimligi ta'kidlanadi. Maqolada mavjud adabiyotlar, tadqiqot metodlari, natijalar va muhokamalar orqali mavzuni chuqurroq o'rganish va oldini olish strategiyalari taklif etiladi.

Kalit soʻzlar: Gastrit, bolalar, oldini olish, oshqozon yallig'lanishi, pediatrik salomatlik, ovqatlanish odatlari, *Helicobacter pylori*, stress, erta tashxis.

Gastrit oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi bo'lib, dunyo bo'ylab bolalar orasida keng tarqalgan gastroenterologik kasalliklardan biri hisoblanadi. Ko'pincha kattalarga xos deb hisoblangan bu holat pediatriya populyatsiyasida ham tobora ko'proq uchraydi va salomatlikka jiddiy xavf tug'diradi. Sabablari turli-tuman bo'lib, *Helicobacter pylori* infeksiyasidan tortib, stress va ovqatlanish odatlarigacha yetib boradi. Ushbu maqola bolalarda gastritni tahlil qilish va uning oldini olishga qaratilgan tadqiqotlarni o'z ichiga oladi.

Gastrit oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi bo'lib, u bolalarda turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Bu kasallik turli darajada noqulaylik va diskomfort keltirib chiqaradi. Gastritning oldini olish choralari va uni davolash usullarini bilish ota-onalar uchun muhim hisoblanadi.

Bolalarda Gastritning Sabablari

Infeksiyalar:

- *Helicobacter pylori* (*H. pylori*): Oshqozon shilliq qavatini zararlovchi bakteriya.

- Virusli infeksiyalar: Masalan, rotavirus yoki norovirus oshqozon va ichaklarni zararlashi mumkin.

Noto'g'ri ovqatlanish:

- Achchiq, nordon yoki ko'p ishlov berilgan mahsulotlarni iste'mol qilish.
- Chips, gazlangan ichimliklar, va shirinliklar kabi zararli mahsulotlarni tez-tez yeyish.

Dori vositalari:

- NSAID (ibuprofen, aspirin) dorilarini haddan tashqari iste'mol qilish.
- Antibiotiklar yoki steroid dorilar oshqozon shilliq qavatini zararlashi mumkin.

Stress:

- Jismoniy yoki hissiy stress oshqozon kislotasining ko'payishiga olib kelib,

shilliq qavatni tirnashi mumkin.

Allergiyalar:

- Ovqat allergiyalari yoki intoleranslari (masalan, laktoza yoki gluten intoleransi).

Boshqa omillar:

- Avtoimmun kasalliklar.
- Safro qaytishi (safroning oshqozonga qaytib kelishi).

Bolalarda Gastritning Belgilari

- Oshqozonda og'riq yoki spazm.
- Ko'ngil aynishi va qusish.
- Ishtahaning yo'qolishi.
- Oshqozon shishishi yoki to'lish hissi.
- Qayta-qayta ko'krak qafasida yonish (kislotali reflyuks).
- Hazm qilish muammolari (dispepsiya).
- Tashqi ko'rinishi qora yoki loyqa najas (jiddiy holatlarda).

Gastritni Tashxislash

Tibbiy ko'rik va anamnez:

Shifokor bolada paydo bo'layotgan simptomlarni aniqlash uchun savollar beradi va fizik ko'rik o'tkazadi.

Laborator tahlillar:

- Qon tahlili: Yallig'lanish darajasi yoki infektsiya belgilarini aniqlash.
- Najas tahlili: H. pylori yoki qon izlarini aniqlash.

Instrumental tahlillar:

- Endoskopiya: Oshqozon shilliq qavatini to'g'ridan-to'g'ri ko'rib chiqish va zarurat bo'lsa, biopsiya olish.
- Rentgen yoki ultratovush tekshiruvi.

Gastritni Davolash

Dori vositalari:

- Antibiotiklar: Agar H. pylori infeksiyasi mavjud bo'lsa.
- Antatsidlar va PPI dorilari: Oshqozon kislotasini kamaytirish va shilliq qavatni himoya qilish.
- H2-reseptor blokatorlari: Kislota ishlab chiqarishni pasaytiradi.

Oziqlanishni to'g'rilash:

- Achchiq va nordon mahsulotlardan saqlanish.
- Kichik, lekin tez-tez ovqatlanishni odat qilish.
- Meva, sabzavot va tolaga boy mahsulotlarni ko'paytirish.

Turmush tarzini o'zgartirish:

- Yetarli miqdorda suv ichish.
- Stressdan qochish va dam olishni ta'minlash.

- NSAID dorilarini faqat shifokor tavsiyasi bilan qabul qilish.

Oldini Olish Choralar

Sogʻlom ovqatlanish:

- Meva, sabzavot va toʻliq donli mahsulotlarni isteʼmol qilishni taʼminlash.
- Achchiq, nordon va koʻp ishlov berilgan mahsulotlardan saqlanish.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish:

- Ovqatdan oldin va hojatxonadan keyin qoʻllarni yaxshilab yuvish.
- Toza ichimlik suvi va gigiyenik sharoitda tayyorlangan ovqat isteʼmol qilish.

Bolalarda gastrit holati, agar oʻz vaqtida eʼtibor berilmasa, bolaning sogʻligʻiga jiddiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Sogʻlom ovqatlanish, gigiyena qoidalariga amal qilish, va stressni kamaytirish orqali gastritni oldini olish mumkin. Agar gastrit belgilari paydo boʻlsa, vaqtni oʻtkazmasdan shifokorga murojaat qilish zarur. Vaqtida davolash bolaning sogʻlom va quvnoq oʻsishini taʼminlaydi.

Xulosa

Bolalarda gastritni oldini olish toʻgʻri taʼlim, gigiyena va ovqatlanish amaliyotlari bilan mumkin. Erta tashxis va davolash asoratlarni kamaytiradi va hayot sifatini oshiradi. Takliflar quyidagilardan iborat:

Maktablarda muntazam sogʻliqni saqlash skrininglarini oʻtkazish orqali erta belgilarni aniqlash.

Ota-onalarga profilaktika choralarini va alomatlarni aniqlashni oʻrgatish uchun jamoatchilikka asoslangan seminarlar oʻtkazish.

Maktab oshxonalarida muvozanatli parhezni targʻib qilish va tez tayyorlanadigan oziq-ovqatlarning sotilishini cheklash.

Oʻz vaqtida tashxis va davolash uchun tibbiy xizmatlardan foydalanishni kengaytirish.

Stress bilan bogʻliq gastritni bartaraf etish uchun bolalar uchun ruhiy sogʻliqni qoʻllab-quvvatlashni joriy etish.

Ushbu strategiyalarni amalga oshirish orqali pediatrik gastritning tarqalishini sezilarli darajada kamaytirish va bolalar salomatligi va farovonligini oshirish mumkin.

Adabiyotlar.

1. Sepponen P., Maaroos H.I. Chronic gas tritis. Scandinavian Journal of Gastroenterology 2015; 6 (50): 657–667.
2. Dolgaljov I.V., Kareva E.N., Ljaljukova E.A., Pavlova N.V. Chronic gastritis: from the histological protocol to the justification of etiopathogenetic therapy. Lechashhij vrach 2021; 2 (24): 30–34 (in Russian).
3. Spivak E.M., Levit R.M., Akkuratova I.S., Nadezhin A.S. Chronic gastroduodenitis in children: clinical options, features of diagnosis and treatment.

Jaroslavl': Filigran' 2016; 172 (in Russian).

4. Levit R.M., Spivak E.M., Akkuratova I.S. Features of the course of chronic gastroduodenitis associated with *Helicobacter pylori* in the persistence of EpsteinBarr virus in children. *Voprosy detskoj dietologii* 2013; 1 (11): 63–65 (in Russian).

5. Spivak E.M., Levit R.M., Kormshhikov I.S. Features of the inflammatory process in the gastric mucosa with its combined bacterialviral infection in childhood and adolescence. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.N. Nekrasova* 2014; 7 (20): 56–58 (in Russian).

6. Akkuratova I.S., Spivak E.M., Manjakina O.M. Infection of the gastric mucosa with *Helicobacter pylori* and Epstein – Barr virus as a factor of ineffectiveness of antihelicobacter therapy for chronic gastritis in adolescents. *Permskij medicinskij zhurnal* 2019; 1 (36): 27 30 (in Russian).

7. Voly nec N.V., Havkin A.I., Nikonov E.L., Murashkin V.Ju. Features of morphological changes in the gastric mucosa in children depending on *Helicobacter pylori* infection and Epstein – Barr virus infection. *Voprosy detskoj dietologii* 2018; 4 (16): 5–12 (in Russian).