

BOLALARDA UCHRAYDIGAN RAXIT KASALLIGI ALOMATLARI, ASORATLARI VA PROFILAKTIKA CHORALARI

*To'rayeva Ra'no Ravshonbek qizi
Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi "Terapiya"
kafedrasida yetakchi o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda uchraydigan raxit kasalligi, Uning alomatlari, asoratlari va profilaktikasiga oid choralar to'g'risida ma'lumotlar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: kasallik, raxit, profilaktikasi.

Raxit – kichik yoshdagi bolalarda uchraydigan kasallik bo'lib, organizmda kalsiy va fosfor almashinuvi buzilishi natijasida kelib chiqadi. Kichik yoshdagi 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'sish 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 vitaminga 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.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.J.Eshqobulov, A.Mahmudov. Bolalar kasalliklari fani. T., Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti. 1993
- 2.K.A.Svyatkina, E.V.Belogorskaya, Bolalar kasalliklari T., Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti. 1990
- 3.N.P.Shabalova. Bolalar kasalligi. T., Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti. 1998