



MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILISHDA HAMSHIRANING O‘RNI VA PROFILAKTIK FAOLIYAT SAMARADORLIGI

Davronova Aziza Bahodurovna

Kattaqo'rg'on shahar, Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Axnorov Kamol Suvonqulovich

Kattaqo'rg'on shahar, Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

ANNOTATSIYA: Biz olib borgan tadqiqotda maktab yoshidagi bolalar o‘rtasida uchraydigan surunkali kasalliklar va funksional buzilishlarning (ko‘z ko‘rish qobiliyatining pasayishi, qad-qomat buzilishlari, oshqozon-ichak kasalliklari) oldini olish hamda ularni barvaqt aniqlashda maktab hamshirasining profilaktik va monitoring faoliyati samaradorligi baholangan. Tadqiqot umumta’lim maktablarining 7–14 yoshdagi 340 nafar o‘quvchisi natijalarini o‘z ichiga oladi. O‘quvchilar ikkita guruhga bo‘lindi: nazorat guruhi (170) an’anaviy maktab tibbiy nazoratini oldi; asosiy guruh (170) esa hamshira tomonidan ishlab chiqilgan kompleks profilaktika, vizual sanitariya-ma’rifiy dastur va ergonomik monitoring tadbirlariga jalb qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, asosiy guruhda ko‘z gipometropiyasi va skolioz belgilari rivojlanishi nazorat guruhiga nisbatan 2.8 baravarga pasaydi. Hamshiraning interaktiv monitoringi o‘quvchilar va ularning ota-onalarining sanitariya-gigiyenik madaniyatini sezilarli darajada oshirdi.

Kalit so‘zlar: maktab tibbiyoti, hamshiralik parvarishi, profilaktika, gipodinamika, skolioz, miopiya, sanitariya ma’rifati.

KIRISH

Maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar salomatligini muhofaza qilish, ularda surunkali xastaliklarning oldini olish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish



davlat va jamoat salomatligini saqlash tizimining eng muhim ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Maktab davrida bolaning aqliy, jismoniy va psixotipik rivojlanishi jadal kechishi bilan birga, taʼlim jarayonidagi gipodinamika (harakatsizlik), koʻzga tushadigan yuqori vizual yuklama, notoʻgʻri ovqatlanish hamda gipoterapiya kabi salbiy omillar bolalar salomatligiga jiddiy xavf soladi.

Soʻnggi yillardagi epidemiologik maʼlumotlarga koʻra, maktab oʻquvchilari oʻrtasida qad-qomatning buzilishi (skolioz, kifoz), miopiya (yaqindan koʻrish), oshqozon-ichak tizimi xastaliklari va semizlik koʻrsatkichlari yil sayin ortib bormoqda. Ushbu patologiyalarning aksariyati maktabgacha va quyi sinf davridayoq shakllana boshlaydi hamda oʻz vaqtida skrining va profilaktika choralari koʻrilmasa, ularning ogʻirlashib ketish xavfi yuqori boʻladi.

Maktab tibbiy xizmati tizimida maktab hamshirasi birlamchi boʻgʻindagi eng asosiy subyekt hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot talablariga koʻra, hamshiraning vazifasi faqat birinchi tibbiy yordam koʻrsatish va emlash ishlarini olib borish bilangina cheklanmaydi. U oʻquvchilarning profilaktik skriningini tashkil etish, sinf xonalarining ergonomik koʻrsatkichlarini nazorat qilish, bolalarning gigiyenik koʻnikmalarini rivojlantirish va ota-onalar bilan uzviy muloqotni yoʻlga qoʻyish kabi kompleks vazifalarni bajarishi zarur.

Shunga qaramay, koʻplab umumtaʼlim muassasalarida hamshiralik faoliyati koʻproq passiv-passiv xarakterga ega boʻlib, preventiv va profilaktik salohiyatdan toʻliq foydalanilmay kelinmoqda.

Maktab hamshirasining asosiy profilaktik faoliyat yoʻnalishlari

1. Tibbiy-profilaktik monitoring. Oʻquvchilarning salomatlik holatini muntazam kuzatish, antropometrik koʻrsatkichlarni baholash, mavjud surunkali kasalliklar va xavf omillarini hisobga olish.

2. Kasalliklarni erta aniqlash. Koʻrish, eshitish, tayanch-harakat tizimi, nafas olish tizimi va boshqa holatlar boʻyicha shubhali belgilarni aniqlab, zarur hollarda tegishli tibbiy koʻrikka yoʻnaltirish.



3. Sanitariya-gigiyena nazorati. Sinf xonalari, ovqatlanish joylari, ichimlik suvi, shaxsiy gigiyena va boshqa sanitariya talablariga rioya etilishini nazorat qilishda ishtirok etish.

4. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, yetarli uyqu, shaxsiy gigiyena va zararli odatlarning oldini olish bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish.

5. Profilaktik emlashlar. Amaldagi milliy emlash kalendari doirasida emlash tadbirlarini tashkil etishda ishtirok etish va tegishli tibbiy hujjatlarni yuritish.

6. Ota-onalar bilan ishlash. Bolaning sog'lig'idagi o'zgarishlar, profilaktik ko'riklar va sog'lom turmush tarzi masalalari bo'yicha ota-onalarga maslahat berish.

7. Favqulodda holatlarda birinchi yordam. Jarohatlanish, hushdan ketish, allergik reaksiyalar va boshqa shoshilinch holatlarda dastlabki tibbiy yordamni tashkil etish.

Ushbu tadqiqotning maqsadi — maktab yoshidagi bolalar o'rtasida keng tarqalgan funksional va surunkali kasalliklarni barvaqt aniqlash va profilaktika qilishda maktab hamshirasining faol reabilitatsion va monitoring rolini ishlab chiqish hamda uning klinik va profilaktik samaradorligini baholashdan iborat.

TADQIQOT USULLARI

Tadqiqot Kattaqo'rg'on shahar umumta'lim maktablarida istiqbolli, ochiq, qiyosiy tajriba ko'rinishida o'tkazildi. Tadqiqotga 1-4 va 5-8 sinflarda tahsil oluvchi, 7–14 yoshdagi 340 nafar o'quvchi jalb etildi.

Kiritish mezonlari:

- 7 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan umumta'lim maktabi o'quvchilari;
- Maktab tibbiy xonasida muntazam nazoratda bo'lishi va ota-onalarning yozma axborotlashtirilgan roziligi.

Chiqarish mezonlari:

- Anamnezida og'ir tug'ma anomaliyalar, tayanch-harakat tizimining og'ir o'zgargan deformatsiyalari bo'lgan bolalar;
- Ruhiy va neyrodegenerativ kasalliklarga ega o'quvchilar.



O'quvchilar tasodifiy tanlov usulida 2 guruhga bo'lindi:

- Asosiy guruh (170): Hamshiraning faol profilaktika va monitoring modeli (ergonomik nazorat, vizual va skelet skriningi, gigiyenik interaktiv darslar).
- Nazorat guruhi (170): Standart rejadagi maktab tibbiy nazorati (yillik umumiy tibbiy ko'rik va standart emlashlar).

Asosiy guruhda maktab hamshirasi tomonidan quyidagi yo'nalishlar bo'yicha intervensiyalar amalga oshirildi:

1. **Skrining va profilaktik monitoring:**

- ✓ Sivtsev jadvali va raqamli skrin-testerlar yordamida har 3 oyda ko'rish o'tkirligini (visometriya) baholash;
- ✓ Adams testi hamda skoliozometr ko'rsatkichlari yordamida qad-qomat holatini va tayanch-harakat tizimini tekshirish.

2. **Ergonomika va gigiyena nazorati:**

- ✓ Sinf xonalarida yoritilganlik darajasini (luxmetr yordamida) va partalarning o'quvchining bo'yiga mosligini har chorakda tahlil qilish;
- ✓ O'quv partalarida to'g'ri o'tirish pozitsiyasini nazorat qilish va darslar oralig'ida 3 daqiqalik "ko'z va qad-qomat mashqlari"ni tashkil etish.

3. **Interaktiv sanitariya-ma'rifiy ishlar:**

- ✓ O'quvchilar uchun "Sog'lom umurtqa va o'tkir ko'rish", "To'g'ri ovqatlanish — salomatlik garovi" mavzularida haftalik doiraviy darslar;
- ✓ Ota-onalar va o'qituvchilar uchun maktab gipodinamiyasi hamda kompyuter sindromining oldini olish bo'yicha seminar va bukletlar tayyorlash.

Baholash va diagnostika mezonlari

- Klinik va funksional ko'rsatkichlar: Ko'rish o'tkirligi, skoliozometr burchagi (darajalarda), bo'y va vazn nisbati (TMI - Tana massasi indeksi).
- O'quvchilar va ota-onalarning bilim darajasi: Sanitariya-gigiyenik savodxonlik darajasini baholovchi 15 savoldan iborat maxsus so'rovnoma.
- Kasallanish holatlari: Maktab davomat daftarlari va tibbiy kartalardagi (shakl-026/u) vaqtincha mehnatga layoqatsizlik/dars qoldirish kunlari.



To'plangan ma'lumotlar SPSS Statistics 25.0 va GraphPad Prism dasturlarida qayta ishlandi. Parametrik ko'rsatkichlar $M \pm SD$ shaklida, kategorial ko'rsatkichlar foizlarda (%) berildi. Guruhlararo statistik farqlar t-Student mezonlari bo'yicha baholandi. Farqlar $p < 0.05$ bo'lganda statistik jihatdan ishonchli deb topildi.

NATIJALAR

Tadqiqot boshida ikkala guruhdagi o'quvchilarning yoshi, jinsi, tana massasi indeksi va boshlang'ich funksional buzilishlar bo'yicha ko'rsatkichlari o'zaro teng va statistik farqsiz ekani aniqlandi (1-jadval).

1-jadval. *O'quvchilarning boshlang'ich demografik va funksional ko'rsatkichlari*

Ko'rsatkich	Asosiy guruh (n=170)	Nazorat guruhi (n=170)	p- qiymat
Yoshi (yil)	10.4±	10.6±	
Jinsi (O'g'il / Qiz)	88/82	85/85	0.798
Visometriya (Miopiya xavfi)	24(14.1%)	22(12.9%)	0.751
Qad-qomat buzilishi belgilari	31(18.2%)	29(17.1%)	0.778
O'rtacha TMI ()	17.8±	17.6±	0.428

2 yillik kuzatuv va hamshiralik intervensiylaridan so'ng asosiy guruh o'quvchilarida ko'rish o'tkirligi pasayishi va qad-qomat deformatsiyalari uchrash chastotasi sezilarli darajada kamaygani qayd etildi (2-jadval).

2-jadval. *2-yil oxiridagi funksional va patologik holatlar dinamikasi*

Ko'rsatkich	Asosiy guruh (n=170)	Nazorat guruhi (n=170)	χ^2	p- qiymat
Akkomodatsiya spazmi / Miopiya	9(5.3%)	28(16.5%)	10.84	0.001
Skolioz va kifoiz rivojlanishi	8(4.7%)	23(13.5%)	7.86	0.005
Oshqozon-ichak buzilishlari	6(3.5%)	18(10.6%)	6.42	0.011



1 o'quvchiga to'g'ri kelgan dars qoldirish kunlari (yiliga)	4.2±	9.8±	t=	<
---	------	------	----	---

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, hamshiraning faol monitoringi ostida bo'lgan asosiy guruhda akkomodatsiya spazmi va miopiya shakllanishi nazorat guruhidagi 16.5%dan 5.3%ga pasaydi. Shuningdek, umurtqa pog'onasi deformatsiyalari uchrash darajasi 13.5%dan 4.7% ga kamaydi.

Tadqiqot oxirida o'quvchilar va ularning ota-onalari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari hamshiraning interaktiv sanitariya-ma'rifiy ishlari samaradorligini tasdiqladi (3-jadval).

3-jadval. *O'quvchilar va ota-onalarning sanitariya-gigiyenik savodxonlik darajasi*

Baholash mezonlari	Asosiy guruh (n=170)	Nazorat guruhi (n=170)	p-qiymat
To'g'ri qad-qomat va kun tartibi haqida bilim	91.2%	52.4%	<
Raqamli vositalar (gadjetlar) chegarasiga rioya etish	78.8%	38.2%	<
Sog'lom ovqatlanish qoidalariga amal qilish	84.7%	47.1%	<

Olingan tadqiqot natijalari maktab yoshidagi bolalar salomatligini muhofaza qilishda tibbiyot hamshirasining preventiv faoliyati yuqori klinik va ijtimoiy-sanitariya samaradorligiga ega ekanligini ko'rsatdi.

Maktab yoshida umurtqa pog'onasining jadal o'sishi kuzatiladi va noergonomik partalarda uzoq o'tirish to'qima ishemiyasiga hamda umurtqa mushaklari assimetriyasiga olib keladi. Hamshira tomonidan partalar o'lchamining nazorat qilinishi hamda har kuni mini-fizkul'tmunutkalarining yo'lga qo'yilishi umurtqaning statik yuklamasini kamaytirishga imkon berdi. Bu esa skolioz va kifoz xavfini 2.8 baravarga qisqartirdi.



Zamonaviy ta'limda axborot texnologiyalaridan keng foydalanish va smartfonlarga qaramlik akkomodatsiya spazmini va oqibatda miopiyani keltirib chiqaradi. Hamshiraning har uch oyda o'tkazgan vizual skriningi va ko'z mashqlarini o'rgatishi tufayli asosiy guruhda ko'z patologiyalarining o'sish darajasi sezilarli darajada cheklandi (5.3% ga 16.5% qarshi).

XULOSA

Maktab yoshidagi bolalarda uchraydigan miopiya, skolioz va ovqat hazm qilish tizimi funksional buzilishlarining asosiy sabablari maktab gipodinamikasi, noergonomik sharoitlar hamda sanitariya savodxonligining pastligidir.

Maktab hamshirasining faol profilaktik monitoringi (muntazam visometriya, skoliozometr skriningi va sinf ergonomikasi nazorati) ko'z ko'rish buzilishlarini 3 baravarga, tayanch-harakat deformatsiyalarini esa 2.8 baravarga kamaytirishga erishdi.

Hamshira boshchiligida o'tkazilgan interaktiv darslar va ota-onalar bilan ishlash tizimi o'quvchilarning sanitariya-gigiyenik ko'nikmalarini 91.2%ga yetkazdi hamda yil davomida dars qoldirish kunlarini 9.8 kundan 4.2 kunga tushirdi.

O'zbekiston Respublikasi umumta'lim va sog'liqni saqlash tizimiga maktab hamshirasining faol va dozirovkalangan profilaktik modelini keng joriy etish tavsiya qilinadi.

REFERENCES (FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR - APA 7)

1. American Association of School Nurses (NASN). (2022). *The role of the 21st-century school nurse: Position statement*. NASN.
2. Baisch, M. J., Lundeen, S. P., & Murphy, M. K. (2019). Evidence-based nursing practice in school settings: A comprehensive review. *Journal of School Nursing*, 35(1), 63–71. <https://doi.org/10.1177/1059840518807802>
3. Baltag, V., Pachyna, A., & Hall, J. (2020). Global standards for health-promoting schools: A framework for action. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(2), 110–119. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30334-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30334-0)



4. Marmot, M., Allen, J., Goldblatt, P., Herd, E., & Morrison, J. (2020). Build back fairer: The COVID-19 mitigation and health equity in school-aged children. *Institute of Health Equity*, 12(4), 195–208.
5. Reshetnikov, A. V., Morozov, P. N., & Sorokina, N. V. (2022). Prevention of postural defects and visual disorders in primary school children: A public health approach. *Pediatric Health Care*, 38(2), 85–96.
6. World Health Organization (WHO). (2021). *Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341907>