

TALABALAR ORASIDA SKOLIOZNING PROFILAKTIKASI

Usmanova Mohinur Dilshod qizi

Assistant, Qo‘qon universiteti Andijon filiali

Mirzakamolova Fotima Adhamjon qizi

Qo‘qon universiteti Andijon filiali Tibbiyot fakulteti talabasi

Annotatsiya: Aholi orasida ayniqsa, yoshlarda ko‘p uchrovchi kasallikni keltirib chiqaruvchi ekologik, turmush tarziga oid omillar, hamda ularni turlari haqida. Kasallikni davolash va profilaktikasi haqida tavsiyalar.

Kalit so‘zlar: talabalar, skolioz, tibbiyot, ta‘lim.

Dolzarbligi. Yoshlar, ayniqsa talabalar orasida umurtqa pog‘onasi muammolari sog‘liq uchun jiddiy xavf tug‘dirayotgani kuzatilmoqda.

Bu holatga olib keluvchi omillar ko‘p sababli bo‘lib, davolanishni talab etadi. Umurtqa pog‘onasida eng ko‘p uchrovchi deformatsiyalardan biri bu skolioz [1].

Ushbu muammo noto‘g‘ri qaddi-qomatning shakllanishi, umurtqa pog‘onasi shikastlanishlari hamda asab tizimining jiddiy kasalliklariga olib kelishi mumkin. Statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, yoshlar orasida skoliotik deformatsiyalar taxminan 1,3% holatlarda aniqlangan bo‘lib, bu holatlarda qizlar o‘g‘il bolalarga qaraganda to‘qqiz marta ko‘proq bu muammoga moyil (9:1)[2].

Tadqiqot. Talabalar orasida skoliozning tashxislash, keltirib chiqaruvchi omillarini o‘rganish va profilaktik chora- tadbirlarni ishlab chiqish.

Joriy yilning 15-fevralidan 20-fevraligacha Qo‘qon Universitetining Andijon filiali talabalari o‘rtasida tadqiqot olib borildi. Universitetda umumiy hisobda 435 nafar talaba va 15 ta guruh mavjud bo‘lib, har bir guruhdan tasodifiy usulda 2 nafar jami 30 nafar talaba tanlab olinib, tadqiq etish uchun ajratildi.

Stratifikatsiyalashgan klaster namunaviy usuli bilan tanlangan talabalar bilan, ularning va kafedra boshliqlarining roziligi bilan so‘rov va klinik tekshiruvlar o‘tkazildi. So‘rovnomada asosan talabalarining yoshi, turar joyi, yashash muhiti, faolligi va ovqatlanish odatlari haqida ma‘lumot to‘plandi. Klinik tekshiruvlar davomida esa tana massasi indeksi, yelka qirralarining bir-biriga mos kelishi, belning uchburchak simmetriyasi, qo‘l va kurak suyaklarining proporsionalligi kabi ko‘rsatkichlar o‘rganildi. Quyidagi 1-jadvalda talabalar orasida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari berilgan:

1-jadval

No	F.I.SH.	Yoshi	Yashash joyi	Qaysi sport turi bilan shug‘ul anadi	Tana vazni indeksi	Tana vazni indeksi foizda (%)	Sut va sut mahsulotlarini iste‘mol qilishi	Sut va sut mahsulotlarini iste‘mol qilishi foizda (%)
1	Abbosova Muazzamxon	21	qishloq	stol tennisi	27	3,30%	iste‘mol qiladi	60%
2	Abdufattohova Umidaxon	18	qishloq	suzish	18,3	3,30%	iste‘mol qiladi	60%

3	Abdullabekov Shaxzodbek	26	shahar	suzish	25,3	3,30%	iste'mol qilmaydi	40%
4	Ergasheva Madina	31	qishloq	-	21,8	6,60%	iste'mol qiladi	60%
5	Ergasheva Xadyabonu	28	qishloq	-	30,2	3,30%	iste'mol qilmaydi	40%
6	Erkinova Ziyodaxon	32	shahar	-	33,3	3,30%	iste'mol qiladi	60%
7	Foziljonova Latofatxon	19	shahar	-	19,3	3,30%	iste'mol qilmaydi	40%
8	G'Affarova Ruxshona	19	shahar	karate	28,1	3,30%	iste'mol qilmaydi	40%
9	G'Aniyeva Durdonaxon	21	shahar	-	27,8	3,30%	iste'mol qiladi	60%
10	Azizov Rasuljon	20	qishloq	-	18,4	3,30%	iste'mol qilmaydi	40%
11	Baxramova Sarvinoz	18	qishloq	suzish	22,3	3,30%	iste'mol qiladi	60%
12	Ismoilova Mavjuda	29	qishloq	shaxmat	29,6	3,30%	iste'mol qiladi	60%
13	Ismoilova Odinaxon	36	qishloq	-	32,6	3,30%	iste'mol qiladi	60%
14	Jahongirov Yusufxun	20	qishloq	futbol	21,8	6,60%	iste'mol qilmaydi	40%
15	Jumaboyev Nosirjon	21	shahar	suzish	28,9	3,30%	iste'mol qilmaydi	40%
16	Karimov Biloldin	19	qishloq	suzish	21,2	6,60%	iste'mol qilmaydi	40%
17	Karimova Maftuna	25	qishloq	-	21,2	6,60%	iste'mol qilmaydi	40%
18	Karimova Xusniyaxon	27	shahar	-	21,3	3,30%	iste'mol qiladi	60%
19	Kenjaboyeva Gulshodaxon	35	shahar	-	21,3	3,30%	iste'mol qiladi	60%
20	Kenjayeva Xayrinsa	39	shahar	-	19,3	3,30%	iste'mol qiladi	60%
21	Koraboyev Oybek	41	qishloq	-	25,3	3,30%	iste'mol qilmaydi	40%
22	Obidjonov Raufbek	19	qishloq	-	28	3,30%	iste'mol qiladi	60%
23	Olimov Shaxriyorbek	23	qishloq	-	24,4	3,30%	iste'mol qilmaydi	40%
24	Olimova Ziyodaxon	22	qishloq	-	21,5	3,30%	iste'mol qiladi	60%
25	Omonboyeva Gulbaxor	21	qishloq	-	28,1	3,30%	iste'mol qiladi	60%
26	Orifova Madinaxon	24	shahar	suzish	19,3	3,30%	iste'mol qiladi	60%
27	Ne'matjonova Odina	19	qishloq	-	20,1	3,30%	iste'mol qiladi	60%
28	Mamatqulov Shuxrat	24	qishloq	-	24,2	3,30%	iste'mol qiladi	60%
29	Ditorbekov Fozil	31	shahar	futbol	22,1	3,30%	iste'mol qiladi	60%
30	Mirkomilova Hurshida	25	qishloq	suzish	19,1	3,30%	iste'mol qilmaydi	40%

Muhokama. Tadqiqotga ko‘ra, ratsional ovqatlanish tartibini saqlagan, sut va sut mahsulotlarini muntazam iste‘mol qilgan, doimiy jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan va uyqu gigienasiga amal qilganlar har ikkinchi o‘quvchini tashkil qiladi.

Izox:

Tana massa indeksi 16 va undan kam-Tana vaznining sezilarli tanqisligi

16.5dan 18.5gacha-Tana vaznining yetishmasligi

18.5dan 24.99gacha-Me‘yor

25-30gacha-Tana vazni ortiqchaligi

30-35gacha-Birinchi darajali semizlik

35-40gacha-Ikkinchi darajali semizlik

Tana vazni indeksi me'yorida bo'lganlar 43% ni, ortiqcha vaznga ega bo'lganlar 30% ni, vazni yetishmovchiligi borlar 7% ni, birinchi darajali semizlikka ega bo'lgan talabalar esa 20% ni tashkil etdi. 27 nafar talabada skolioz belgilari topilmadi.

Tana vazni indeksi 34-35 (semizlikning birinchi darajasi) bo'lgan, sut mahsulotlarini iste'mol qilmaydigan va sport bilan shug'ullanmaydigan bitta talabada (3.3%) skoliozning tipik belgilari: yelkalararo noto'g'ri proporsionallik, belning uchburchak simmetriyasi buzilishi, qo'l va yelka suyaklarining mos kelmasligi aniqlandi.

Qolgan 2 nafar talabada skoliozga moyillik va bir nafarida skolioz aniqlandi.

Xulosa. Skoliozning oldini olish uchun ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu gigienasi zarur, tana vazni normada bo'lishi muhim [3].. Tadqiqot bitta talabada skolioz aniqlanganini ko'rsatib, profilaktika va davolashga oid qo'shimcha tadqiqotlarni talab qiladi.

Taklif. 1. Qomatni nazorat qilish: to'g'ri holatni saqlash, ayniqsa o'tirgan va tik turganda.

2. Jismoniy faollik: muntazam jismoniy mashqlar inson orqa mushaklarini kuchaytirish uchun muhimdir. Bunday jismoniy mashqlarga suzish, yoga va bel mashqlari kabi mashg'ulotlar yordam beradi.

3. Ergonomika: o'qish joyi tog'ri tog'ri ergonomikaga mos kelishiga ishonch hosil qilish. Stol va stulning tog'ri holatini saqlash, umurtqa uchun maxsus yostiq va tayanchlardan foydalanish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://dmclinic.uz/skolioz-2/>
2. Nikboyev A.T //Jamiyat sog'liqni saqlash va tibbiyot statistikasi// 43-bet 2005 yil
3. Зокиров.У.М., Курбанова.П.С. //Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш //. The journal of academicresearchineducationalsciences. №2(5),150-155. (2021).