

**Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги
Муқимий номидаги Қўқон давлат педагогика институти.**

**Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш,
ўқув қўлланма**

Қўқон 2003 йил

Муаллиф ушбу қўлланмада «Она ва бола» давлат дастури тамойиллари, болаларда овқат ҳазм қилиш, моддалар алмашинувининг бузилиши ва унинг олдини олиш, парваришlash, кичик ёшдаги болаларда овқатни ҳазм қилишнинг, ўткир бузилиши, болаларда моддалар алмашинувининг бузилиши, унинг аломатлари олди олиниши, витаминлар, уларнинг етишмовчилиги каби мавзуларни ҳар томонлама тўла ёритган. Ишда муаллиф мавзуларни иш режалари асосида тушунарли ва аниқ илмий ёндошган ҳолда баён этган. Ушбу қўлланма педагогика олий ўқув юртлари талабаларига, ёш оналарга, тиббиёт коллежи талабаларигагина эмас, балки оммавий фойдаланишга ҳам тавсия этилади.

**Тақризчилар: Қўқон шаҳар болалар касалхонасининг
бош шифокор ўринбосари олий тоифали
шифокор Каримов А.К.
шифокор акушер-гинеколог Сатторова Ф.**

**Тузувчи: Қўқон ДПИ тиббий билим асослари кафедрасининг
катта ўқитувчиси,
олий тоифали
шифокор Орипова Х.Х.**

Кириш.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг сощлиқни сақлаш тизимини ҳам қайта ислоҳ қилишга, алоҳида эътибор берилди. Жумладан, аҳолининг саломатлигини тиклаш, касалликларни камайтириш, уларнинг олдини олиш асосий вазифалардан бири қилиб қўйилди. Энг аввало Президентимиз И.А. Каримов ташаббуси билан 1992 йили илк бор **«СОЩЛОМ АВЛОД»** ордени таъсис этилди, мустақиллик йиллари, **«АЁЛЛАР ЙИЛИ»**, **«ОНА ВА БОЛА»**, **«СОЩЛОМ АВЛОД»** йили **«ҚАРИЯЛАРНИ ҚАДРЛАШ»** йиллари деб эълон қилинди.

1998 йили «Ўзбекистон Республикаси сощлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури» қабул қилинди.

Она ва бола давлат дастурининг асосий тамойиллари:

1. Ҳомиладор аёллар сощлигини сақлаш ва сощлом бола тузилиши учун лозим бўлган асбоб – ускуналар билан таъминлаш.
2. Бола тузилгандан кейинги доимий тиббий назорат.
3. Болаларни гўдаклик даврида жисмоний, маънавий тўщри ривожлантириш.
4. Мактабгача ёшдаги болаларни миллий анъаналарга таяниб тарбиялаш.
5. Болаларни миллатга ҳурмат руҳида тарбиялаш ва чет тилларини ўргатиш.
6. Бола тарбиясида она ва боланинг ролини кучайтириш.

Республикаимизнинг ҳар бир вилоятида, туманларида тез тиббий ёрдам кўрсатиш марказлари ташкил этилди, ва улар кенгайтирилиб, халқаро сощлиқни сақлаш тизими талаби даражасига кўтарилмоқда. Янги замонавий тиббий ускуналар билан жиҳозланмоқда. Мустақил давлатимизда қизлар ва аёлларнинг ўз маънавиятини сақлаши, сощлом оила қуриши ва янги оилада миллий маданиятини такомиллаштира олишига айниқса катта эътибор берилди ва берилмоқда.

Ҳозирги кунда тиббиётнинг энг асосий вазифаларидан бири сощлом авлодни тарбиялашдан иборат бўлиб, ўшл қизларни ёшлик давларидан бошлаб ақлан ва жисмонан сощлом ҳолида ўстиришига, оилага тайёрлаш, ҳуқуқларини химоялашдан иборат. Бунинг учун аввало уларда ирсий камчиликларни бартараф қилиш, қариндош – урушлар ўртасида оила қуришни йўқотиш, экологияни иложи борица яхшилаш ҳамда «КАМҚОНЛИК» касаллиги ва унинг аломатлари олдини олиш ва даволашда, айниқса оилада сощлом турмуш тарзини жорий қилиш асосий вазифалардан қилиб белгиланди. Бунга эришиш учун аввало улар назоратланишларидан ташқари дори – дармонлар билан бепул даволаш, керак бўлса, замонавий аппаратлардан фойдаланмоқдалар. Келажагимиз давомчилари бўлган қизларимиз, булгуси аёл ва бўлажак оила бекаси, азиз, муътабар волидадирлар, аёллар умр сарчашмасидирлар. Қизлар – аёллар бугунги кунда ўқувчи, хунарманд, ёзувчи, олима, шифокорлар бўлиб, шарқий, миллий, оилавий анъаналаримизни мукаммаллаштирувчи оилада болаларини сощлом, тетик ва бақувват ўстирувчи зотдирлар.

Маълумки, «Сощлом ота – онадан сощлом бола ривожланади, насл тарқалади, ўсади, жамият тикланади. Зеро фарзандлари сощлом юрт қудратли бўлади, қудратли юртнинг фарзандлари сощлом бўлади.» («И.А. Каримов»).

Деъмак, аёлларни асраш. Уларни ҳар томонлама муҳофаза қилиш, сощломлаштириш, умрларини узайтириш тиббиётнинг ҳозирги кун талабларидан асосийси ҳисобланади, яъни сощлом аёл – сощлом насл беради.

Мавзу №1: «Болаларда овқат ҳазм қилиш, моддалар алмашинувининг бузилиши ва унинг олдини олиш, парваришлаш.»

РЕЖА:

1. *Сут органининг тузилиши.*
2. *Она сутининг таркиби.*
3. *Она сутининг хоссалари.*
4. *Овқатнинг таркиби.*
5. *Оқсил моддаларининг меъёри, аҳамияти.*
6. *Ёш, турлари, вазифаси.*
7. *Углеводлар, эҳтиёжи, вазифаси.*
8. *Витаминлар етишмаслиги.*
9. *Диспнсия – касаллиги, унинг аломатлари ва даволаш услублари.*
10. *Моддалар алмашинувини бузилишининг асосий сабаб-лари.*
11. *Дистрофия: сабаблари, даражаси ва уларни даволаш услублари.*

Сут органи (бези) тузилиши жиҳатидан терининг ўзгарган апокрин тер безлари бўлиб, эмбрионал даврида, яъни тана бўйлаб давом этган эпидермиснинг иккита бўйлама қалинлашиши бўртмаси «сут чизиклари» сифатида пайдо бўлади.

Ҳар бир сут чизиқининг олдинги учиди сут нуқтаси – эпидермис бўртмаси пайдо бўлади. Сут нуқтаси бўлажак сўрщич ва сўрщич атрофидаги сут безларининг кўртакларидир. Ҳар бир сут безида тармоқланган 15-25 тадан бўлакчалари мавжуд бўлиб, буларни сут ишловчи (алхвеоляр) безчалар дейилади.

Сут бези таркибида, бўлакчалар орасида сийрак толали қўшувчи тўқима қатлами ва ёш тўқимаси, яъни тер, ёш безлари ҳам бўлади. Сут бези қиз – аёлларда балошлатланиш бошланиши билан тез ривожлана бошлайди ва катталашади, асосан сут бези ҳомиладорлик вақтида тўлиқ етилади. Айниқса ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида сут безчалари (алхвеолалар) да суюқлик ишлана бошланади. Сут безининг лактаўияга (сутнинг ишланишига) тухумдоннинг прогестерон гармони катта таъсир курсатади, ҳамда витамин «Е» ҳам муҳим ролх ўйнайди. Ҳомиладорликнинг охириги ҳафтасида ва бола тузилганида сут безидан қуюқ оқсилли сариқ рангда ёшчи ўшиз сути ажралади. Сут безларидан хақиқий сут ажралиши жадал равишда бола тузилгандан сўнг, 4-6 кунларидан бошланади. Демак сут бези организмда ЭКЗОКРИН без ҳисобланади ва нерв – гумарал йўл билан бошқарилади. Айрим ҳолларда шахсий покизаликка риоя қилинмаганда, асосан аёлларда, айниқса биринчи марта эмизаётган аёлларда, хатто қизларда сут безларининг яллишланишлари рўй беради. Сут безлари тоза тутилмаса, учи ёрилса ёки сут қуюқлашиб алхвеолаларида тўхтаб қолса, микроблар тушса ва ҳоказоларда. Бунинг учун сут бези яллишланишларининг олдини олиш зарур. Яъни қизлар ва аёллар аввало сут бези хажмига мос ҳолда бюсгалхтер тақишлари шарт, чунки микроблардан, ифлосликлардан сақлайди. Шахсий покизаликка риоя қилган ҳолда тез –тез ювиб туришлари ва қуруқ сақлашлари керак. Ювинганда сут безларининг учини каттиқ ишқамаслик зарур, чунки шикастланиш ёки ёрилиш асосида микробларнинг тушиши осонлашади.

Бунинг учун уй шароитида оддий қайнатиб совутилган сув билан ёки 2-3%ли борат кислота эритмасини пахтага, докага шимдириб артиб туриш, сўнгра қуруқ дока, бинт билан тозалаш зарур. Эмизикли аёлларимиз ҳар сафар болага сут безини эмизишга беришдан олдин

кўллари ва сут беи учлари тозалаб юиб 1-2 томчи сутни сиқиб, сут йўллари очиб, сўнгра овқатлантиришлари керак.

Агарда сут безларида ортиқча сут қолса эмизилгандан сўнг, сочиб ташлансин ҳамда кўпайиб кетса сут тўхташи натижасида қуюқлашиб сут йўллари беркитиб қўймаслиги учун хар вақт сочиб турилсин.

Хар доим эмизишда алмаштирилиб бирин-кетин (чап-ўнг) томонга риоя қилинсин.

Овқат моддалари болалар организми учун қувват, қурувчи манбаи бўлиб, улардан бола организмнинг тўқималари тузилади, ўсади, тикланади ва ўсиб ривожланади. Организм хох соқлом, хох касал бўлсин овқатлар куч, энергия ҳосил қилувчи базадир. Яъни физиологик эҳтиёждир.

Овқатларнинг таркиби хар хил бўлади. Болалар эҳтиёжи ҳам болалик даврларига қараб ўзгаради. Болаларда овқатланиш ўзига хос бўлиб, овқатнинг хажми оз, овқатланиш сони кўп. Асосан она сути, сут ва унинг маҳсулотларидан иборатдир. Бола организми шу озуқа ҳисобига ўсади, бўйи, оқирлиги жисмонан ва ақлан ривожланади, тикланади. Боланинг ёши, жинси, оқирлиги, жисмонан ривожланганлиги, айрим ҳолларда тана хароратига, иқлим шароитига қараб ҳам овқатларнинг таркибини ўзгартирилади.

Болаларни тўшри овқатлантириш уларнинг саломатлигини ва ҳаётини сақлашнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади. Бола асосан она сути билан овқатлантирилади. Она сутини эмган болалар жисмонан бақувват, илиги тўла, тетик ва кам касал бўлиб етишади.

Она сути хоссалари :

Она сути – қуёш нури

Она сути – бебаҳо озуқа

Она сути – химоя воситаси

Она сути – экологик тоза озуқа

Она сути – оила бахти келажак равнақи

Она сути – меҳр-муҳаббат булоқи

Она сути – болани касалликдан сақлайди

Она сути – бевақт ҳомиладорликдан сақлайди

Она сути – соқлик ва яхши кайфият омилдир

Она сути – бир текис ўсиш ва ривожланиш воситаси

Сут тури	100 гр сутда каллория	Оксил миқдори %	Минерал моддалар %	
			Калхўй	Фосфор
Она сути	70 ккал	1,2	13,6	12,4
Сигир сути	65 ккал	3,3	28,4	21,6
Эчки сути	80 ккал	5,0	22,4	23,6
Қўй сути	105 ккал	5,6	30,4	22,2
Қуён сути	160 ккал	15,5	40,9	27,8

Болаларда она сути кундалик овқатга бўлган эҳтиёжининг қай даражада қопланаётганига қараб табиий, аралаш ва сунъий овқатлантириш турлари тавсия қилинади.

Табиий овқатлантириш деб, янги тузилган соатидан бошлаб она сути билан овқатлантирилишига (эмизрилишига) айтилади. Ҳозирги кунда бизда мустақил Ўзбекистонимизда бола тузилган чоқиданоқ онадан ажратмасдан бир жойда ётқизрилиши, дарҳол онанинг кўкрагига қўйиш ва 2-3чи соат ичида кўкрак сути (эмизришга) рухсат берилиши она ва болани меҳрини қондириш, онада сут ажррилишини яхшилаш, қон таркибида гармоннинг кўпайрилиши онанинг аҳволини яхшилади. Болада эса сўрилиш

рефлексини мустахкамлайди. Бола яхши сўриб эмганда, ўзида иммунитетни тўплайди. Онада эса кўкрак безида сут тўпланишини олдини олади, доимо сут таркиби янгилашиб туради. Бола учун айниқса ўшиз сути аҳамиятли. У қуюқ, саршиш қон зардобидаги оксилларга ўхшайди, кучли озуқа иммуноглобулинларга бой асептик (тозалик) вазифасини бажаради. Она сутида оксил, ёш ва углеводлар 1:3:6 бўлиб ичаклардан сўрилиши қулай бўлади. Сутнинг бундай таркиби раёионал овқат таркибини қоплайди. Она сутининг таркибида микроэлементлар фосфор, калхўий тузлар, темир, мис, рух бор. Улар 3-4 ойликдан сўнг бола организмни қопламай қолади, натижада уларга қўшимча овқат берила бошланади. Она сутига сигир сути яқинроқ бўлади, оксил ва ёшлари тенг келади лекин углеводлар сигир сутида бироз камроқ бўлади, шунинг учун сигир сути берилса, 5%ли глюкоза (углевод) қўшилади. Эчки сути ҳам она сутига яқин. Лекин у оксилга бой бўлади ва қуюқ бўлади.

Боланинг раёионал овқатланиши овқатнинг ҳар хиллиги, таркиби айниқса аминокислоталар, витаминлар турининг кўплиги, овқатнинг тўла қийматлилигини таъминлайди. Раёионал овқат иштахани яхшилайдди, ҳазм йўли ширасининг ажралиши тез ва кўп таъминланади, яхши ҳазм бўлади, бола меъёрида ўсади. Раёионал овқатланиш ақлий ва жисмоний тараққиёти, айниқса юқумли касалликларга қарши кураша олади, тараққий этаётган орган ва тўқималарнинг шаклланиши ва тикланиши учун зарур озуқади. Болани овқатлантиришда айниқса чақалоқларни она сути билан боқиш (эмизиш) аҳамиятли бўлиб, ўзига хос қоидаларига риоя қилинишига ҳам бошқлиқ бўлади. Масалан ҳар гал болани овқатлантиришда (эмизишда) она шахсий гигиенага риоя қилиши шарт, яъни қулини совунлаб оқин сувда ювишлари ва кўкрак учини қайнатилган сув билан ёки 1-2%ли борат кислотаси эритмасига ботирилган (хўлланган) пахта билан ёки марли (салфетка) билан яхшилаб артиши керак, сўнгра сут йўллари очиш ва тозалаш мақсадида 1-2 томчи сут сочиб чиқариб артилади. Она болани қўлида кўтариб ўтирган ҳолда эмизиладиган кўкрак томонига мослаб ўзига қулай шароитда, иккинчи қўли билан 4та бармоқи кўкракни бироз кўтариб, бош бармоқ билан эса боланинг бўрнини тўсмаслик мақсадида кўкрак учини бола ошзига солиб ушлаб туриб, 10-15 минут давомида овқатлантиради. Кўкрак галма гал эмизилади ва фақат 1 та кўкрак эмизилади. Чақалоқлар ҳар 3 соатда суткасига 7 маҳал овқатлантирилади. 3-5 ойлик ичида болалар ҳар 3,5 соатда суткасига 6 маҳал берилади. 5 ойликдан сўнг 1 ёшгача ҳар 4 соатда 1 марта, суткасига 5 марта эмизилади. Ясли ва бошча ёшларида эса 4 маҳал овқатлантирилади. Ўсмирлик, яъни ўрта мактаб даврларида 3 ёки 4 марта овқатлантирилади.

Болани бундай соатга мослаб эмизилиши албатта уларда шартли рефлексни ҳосил қилишдир. Демак боланинг ойи қанча кичик бўлса шунча тез берилади. Ўртача бола нормада 1 марта эмганда 40-50 мл, 1-2 нчи ҳафтада суткасига 400 мл, 1-2 ойликда эса 700 мл гача 2-4 ойликда эса 800 мл суткада 5 ойликдан бошлаб 1 ёшгача 900-1000 мл сут берилади. Болаларни овқатлантиришда бир қанча усуллар мавжуд бўлиб Финкелхштейн 1 ойгача аниқлаш, Шкарин формуласи бўйича эса 2 ойликдан 1 ёшгача ва энг қулайи ҳозирда ҳам қўлланилаётган яъни «хажмий» усулидир.

Икки ойликкача болага тана вазнининг 1-5 қисми, 2-5 ойгача 1-6 қисми, 6 ойликкача эса 1-7 қисми, 8 ойликкача 1-8 қисми, 1 ёшгача 1-9 қисми олиши керак. Масалан, бола вазни 4500 грамм 2 ойлик «хажмий» усулда тана вазнининг 1-5 қисмини, яъни $4500:6=750$ мл сут олади, суткада. Демак, «хажмий» усулда боланинг кундалик сут ҳажми унинг ёши ва танасининг вазнига қараб ҳисобланади.

Боланинг қабул қиладиган овқати калорик қиймати билан баҳоланади. Бунда калорик қийматни аниқлаш учун қабул қилинган овқат таркибидаги 1 грамм модданинг оксидланиши натижасида ажралган иссиқлик энергияси миқдори билан ўлчанади. Бунинг учун бизга олимларнинг тасдиқлашларича 1000 мл она сути 700 ккал беради.

Боланинг организми 3 ойликкача 130 ккал, 6 ойликкача 120 ккал, 9 ойликкача 110 ккал 1 ёшгача эса 100 ккал –кг тенг бўлади.

Демак, 1 ёшли бола 1000 мл (1литр) она сути билан боқилганда 700 ккал олади. Ясли даври болалари эса 1500-1900 ккал олади. Бошча даврида эса, 2000 ккал, ўсмирлар эса 2300-2500 ккал оладилар. Айрим ҳолларда жисмонан ривожланган серҳаракат болалар 3000 ккал оладилар.

Болалар организмининг овқатга бўлган эҳтиёжи ва меъёри ҳар хил ўзгариб боради. Болалик даврига, тана вазнига, ривожланишига, жинсига, иқлим шароитига, айрим ҳолларда касалликларга учраган ҳолатларида ҳам. Болаларнинг овқат билан туйинишида унинг таркиби катта ролх ўйнайди. Овқатни асосий таркибий қисмини оқсил, углевод, ёш ва минерал моддалар, витаминлар, сув ташкил қилади. Бола организмининг тикланишида ҳар 1 кг оширлиги учун оқсил моддаси 4 грамм сарфланади, ёш эса 2-2,5 грамм, углеводлар эса ҳар 1кг оширлик учун 12-14 грамм сарфланади. Витаминлар (сабзавот ва мевалар) 100-150 грам туз эса 10-12 грам сув эса ичимлик сифатида (эҳтиёжига) қараб нормада 1-2 литргача сарфланади. Болалар учун ўртача гигиена норма суткасига масалан, 1ёш 10кг вазнда бўлса, у бола бир суткада 40г, оқсил, 25 гр. ёш, 120-140 гр. углевод олмоши керак. Лекин бу миқдор сошларда баъзан ўзгаради, касаллик пайтларда, пархез пайтларда, қарилик пайтларда, иқлим шароитларида ҳам ўзгаради. Овқат ингридиентлари, таркиби бола ривожланишида катта ролх ўйнайди.

ОҚСИЛ – бу энг керакли қурилиш материалидир. Оқсилсиз ҳаёт йўк. Табиатимизда, оқсил туққима (ҳужайра асоси) бўлиб у организмни ҳимояловчи модда бўлиб барча организм тўқималаридаги физиологик хусусиятларни бошқаради, янгилаб тўради. Болалар 1 суткада 25 г –120 г истеъмол қилмоғи керак. Масалан, соч тўқилади, чиқади, тирноқ олинади, ўсади, тери эпителияси кепаклашади ва янгиланади, қон элементлари ўлади янгидан тикланади. Оқсил айниқса бола организми учун аҳамиятлидир. Оқсилга талаб болалар организми физиологик ҳолатларида ҳам ошади: ҳужайраларнинг ўсиши, тикланишида, жисмонан ривожланишида, йўлга юрганда, жисмоний ҳаракатлани-шида, ўқиш, ёд олиш ва ҳоказолар.

Боланинг организми кучсизланса, касал бўлса, ҳарорати кўтарилса, ҳазм йўли касалликларида, жаррохлик ҳолатларда айниқса болалик даврида учровчи юқумли касалликларда оқсилга паталогик талаб ортади. Шундай қилиб, оқсил бош мия пўстлоқида бошқарувчилик ролх ўйнайди.

ЁШЛАР – бу бола организми тўқималарида энергия берувчи ўчош бўлиб, озукаларни парчаланиши, сўрилиши ва ҳужайраларда запасланади, қисман тери ёш қатламларини ҳосил қилишда қатнашади. Ёшлар териларни таранглигини, эластиклигини, мушакларнинг таранглигини, кучини оширади. Тузларнинг алмашинуви суякларнинг тикланиши, соч, тери ва кўз қорачиши рангларини яхшилайти. Лекин болаларга айниқса гудаклик даврларида хайвон ёшлари берилмайди, чунки ҳазм қилиш ферментлари етарли бўлмаганлиги сабабли кўпинча ич бузилиши ҳолати пайдо бўлади. Бола кучсизланади, лекин унда витаминлар кўп бўлади. Агарда бола организмга талабини қондирувчи нормадаги миқдорда ёшлар тушмаса, тез совқотувчи, тез шамолланиш, касалликлар билан ошривчи, бўлиб тўқималарни функўиялари бузилади. Масалан, бола организмга сувда эрувчи сут ва унинг маҳсулотларидан тайёрланган ўсимлик ёшлари тавсия қилинади. Сўрилиши тез ва тез парчланади, кам запасланади, мускул ва ҳаракат системаси иш фаолиятини яхшилайти. Нерв системаси функўияларини, тери, суяк таркибини ва нерв қобуқларини ишини, ранг бериш қобилятини сақлайди. Умуман болаларга ўз даврига мос ҳолда айниқса хайвон ёшлари мактаб ва ўсмирлик даврларидан тавсия қилинади. Бизнинг ўзбек оналаримиз айрим

ҳолларда гудаклик давридан бошлаб куйрук ёшларини сўрдириш ёки сут ва унга қўшиб қоришма (атала) сифатида қўллашади. Бундай ҳолатларни маън этган ҳолда уларга тушунтириш, тавсияномалар берилади. Чунки ўсиб, ривожланиб келаётган тўқима, хужайраларга бу кучли, тез, кўп запарланувчи эримаган ҳолдаги ёш тери ости ёш қатламини қалинлаштиради, яъни хом семизлик пайдо бўлади, нафас ва юрак, қон томирлар системаси иш фаолиятини бузади, болалар тана вазни нотўғри ўсади, ортиқча вазнлик, кўп терлашлик, кам ҳаракатлик, ақлан заифлашишлик, ичаклар функсиясининг бузилиши, қон элементларида тромбозит (қон пластинкаларини) ёпишқоқлигини оширади, буғимлар функсияси бузилади. Қийшайишлик айниқса ўсмирларда ёш алмашинуви кўпайса, ички секретария без функциялари бузилиши, яъни гармон ишлаш камаяди ва ҳоказо. Демак, ёшнинг 1 суткада 25 г-100 г сарфланнинг гигиеник нормадир.

УГЛЕВОДЛАР – болалар организмда моддаларни алмашинувини бошқаради, энергия беради, овқат моддаларининг парчаланишини тезлаштиради, осонлаштиради. Ичаклардан сўрилишга тайёрлайдиган асосий озуқа қисми бўлиб, организм мотори вазифасини ўтайди. Чунки углеводлар осон ва тез парчаланadi ва сўрилади, хатто оқизда сўлак таркибида парчаланadi, ичакларда овқатлар таркибининг ачитиш хусусиятини бошқаради. Бола организмга углеводлар, озуқалар таркибида кам тушса ёки парчалангандан сўнг организмга сўрилмаса, запарланмаса боланинг ҳаракатлари ва мускулларни бўшашуви, терининг қуруқлашуви, иштаҳасизлик организмнинг кучсизланиши ва касалликларга мойиллик пайдо бўлади, аксинча айрим болалар ҳаддан ташқари углеводларга талабчан бўлади, кўп истеъмол қилади. Айниқса, болалар тайёр ширинликларга ўч бўлиши, уни оздира бошлайди. Чунки ёшнинг парчаланиши ва запарланиши сусаяди, оксилларнинг хужайраларга келиши камаяди. Организмда ферментлар таркиби сўлак, хатто, қон элементларида ўзгариш бўлади, уларнинг камайиши кузатилади. Буйрак функсияси бузилади. Айниқса, болаларда пигментаўия функсиясининг бузилишидан терининг қорайиш аломатлари кузатилади. Бола организм суткада 110г.-140г қабул қилади ва бола организм углеводларни ўртача сарфлайди.

МИНЕРАЛ МОДДАЛАР – бола организм учун аҳамиятли. Улар органик ва аноорганик ҳолда бўлиб организмда сув ва туз алмашинувининг ички тўқима суюқликлар таркибини ҳосил қилиши, бирдай сақлаши, қоннинг зардоб қисми кислоталар, ишқорли муҳит ва тана ҳароратининг бирдай бошқарилиши, қоннинг ҳаракатланишини қуюқ ёки суюқланишларини, мускулларнинг қисқарувчанлик хусусиятини бошқаради. Аноорганик моддалар эса ранг бериш, суякларни мустаҳкамлаш, нерв қобишларини функцияларини тиклаш, ички секретария безлари иш фаолиятини бошқаради ва нормаллаштиради. Масалан, болаларда янги ўтириш даврида, юриш ва эмалланишида, сут тишининг чиқиш даврларида фосфор, калций ва натрий тузлари аҳамиятлидир, темир моддаси эса қон элементларидан гемоглобуленга ранг беради. Доимий оксидланишни таъминлайди ёки йод моддаси қалқонсимон, без функциясини бошқаради ва ҳоказо.

ВИТАМИНЛАР – бола организм учун асосий озуқа базаси бўлиб, тайёр ва ярим тайёр ҳолда мевалар, сабзавотлар ва уларнинг шарбатлари, қоришмалари сифатида қўлланилади. Ҳеч бир витаминнинг таркибий қисми бўлмасинки, бола орган ва тўқималарининг шаклланиши ва ишлашида иштирок этмаган. Шунинг учун ҳамма витаминлар **А, В** группалари (**В1, В6, В12, К, Е, Д, вит. С, вит. РР** ва ҳоказолар.

Масалан **витагин С** - (аскорбин кислотаси) аҳамиятли бўлиб, иштаҳа очади, сўлак ва ферментларни кўпайтиради, меъда ва ичак функцияларини яхшилади, қон томирлар, юрак ва буйрак ишини яхшилади. Терининг эластиклигини, функциясини яхшилади.

Витагин Д - ҳам аҳамиятли, чунки у болада тери ва суяклар таркибида сақланади. Болани қуёш, ҳаво ва сув ванналари билан чиниқтириш асосида у активлашади, суяк ривожланиши суяк таркибини қотириш, суяк усти пардасини мустаҳкамлайди.

Витагин А - кўз ўткирлигини яхшилади, сочининг рангини ва тўкилмаслигини, ўсишини, терининг эластик хусусиятини, жигар функциясини, ўт пигментларининг ишини яхшилади.

СУВ – бола организмни ҳужайра, тўқималар таркиби 60-70 фоизини ташкил қилади. Сув уларда ички муҳит система функцияларини: тўқима суюқликларини таркибини, қонни, лимфа суюқлиги, ферментлар, сўлак, кўз ёши, тер ва сийдик таркибини бошқаради. Демак, болалар овқатланишида уларнинг ёши, жинси ва болалик даврларига қараб ўртача миқдорда, эҳтиёжига қараб, режим асосида, меню таркибида жорий қилинади. Нормада болаларга оксил +ёш+углеводлар 1:1:4: га тенг бўлади.

Болалар овқатланишини Игнатов биринчи бўлиб схемалаб берган. Яъни сутка давомида 1. Эрта тонгги нонушта ўзи 2 марта:

- | | | |
|-----------------------|---|--------------------------|
| А) умумий овқатнинг | - | 15 фоизини |
| Б) "- | - | 10 фоизини |
| 2. тушки овқатланиш | - | 35 фоизини |
| 3. пешинги овқатланиш | - | 15 фоизини |
| 4. кечки овқатланиш | - | 25 фоизини ташкил этади. |

Бола организми баъзи ҳолларда она сути билан тўйинмайди ёки она сути кам, таркиби сифатсиз ёки тиббий томонидан она сути болага эмизишга рухсат этилмайди. Айрим ҳолатларда (кўкрак безида йирингли яралар, мастит бўлса ёки она қони резус – манфий бўлиб, антителалари она сутида юқори бўлса ёки янада юқумли касаллик мавжуд бўлса, чунки сут орқали болага касаллик вируси ўтади.) Онанинг сути 4-5 ойликкача ҳамма таркибий қисми жиҳатидан болани ўсишини, ривожланишини қоплайди, кейинчалик эса бола тўқима ҳужайралари тўйинмайди. Шунинг учун уларни 5-6чи ойларидан бошлаб аралаш овқатлантирилади, яъни қўшимча овқатга ўргатиб борилади. Албатта, болага қўшимча овқат бериш оз миқдорда, кунни биринчи ярмида қошиқчадан бошлаб, кундан-кунга ошириб, миқдорини бир маротаба овқатланишга тенглаштирилади. (10-15 кун ичида.) Сўнгра сутка давомида овқатланишининг бир мартаси қўшимча овқатга ўтади. Умуман болани қўшимча овқатга ўргатиш мослашув даври билан бошқарилади. Шунга ўрганса, кейин иккинчи овқат тури берилади. Шу тариқа овқатлар она сути ўрнини эгаллайди.

Болани аралаш овқатга ўргатиш, хоҳ табиий боқилсин, хоҳ бола сунъий боқилсин 5-6 нчи ойидан бошлаб ўргатилади. Аралаш овқатлантириш яъни сабзавот, мевалар қоришмаси сут ва ун маҳсулотлари, гурунчли суюқ овқатлар, кефир, творог, сухари, нон, печенхе, гўшт қиймаси, шўрва, тухум сарици, шарбатлар ва ҳоказо.

СУНЪИЙ ОВҚАТЛАНТИРИШ- бола тузилган чошидан бошлаб она сутини эммайди, яъни сут ва унинг маҳсулотларидан тайёрланган қоришмалар, баъзан донор сути, сигир, эчки сутларидан фойдаланилади. Сунъий овқатлантирилган бола табиийга нисбатан бироз фарқланади. Чунки сут таркибидаги миқдорлар ҳар-хил бўлиши кўп ёки озлиги. Бундай сунъий йўл билан овқатлантирилган болаларда кўпроқ касалланишлари, ҳазм-йўли функцияларининг тез бузилишлари ва ички тўқималар, қон элементларидаги ўзгаришлар, иммунобиологик ҳолатининг сусайиши кузатилади. Бундай боқулувчи болаларга аҳамият

кучли, назоратли бўлади. Ҳар ойига уларнинг менюси ўзгартирилади. Тарозида тортиш (контрол) асосида.

А.рис. Б.рис. В.рис. кефир, биолакт, малқш, кичкинтой, бойчечак, детолакт, булар 11-12 ойликкача берилади.

***Мавзу №2: «Кичик ёшдаги болаларда овқат
бузилиши».***

ҳазм қилишнинг ўткир

РЕЖА:

- 1. Диспепсия касаллиги ҳақида тушунча.***
- 2. Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.***
- 3. Касалликнинг белгилари, бир-биридан фарқлари.***
- 4. Касалликни даволаш ва олдини олиш чора-тадбирлари.***

Меъда – ичак касалликлари эмадиган болаларда ўзига хос хусусиятлари ва аломатлари билан фарқланади. Бу эса оналик ва болаликни муҳофаза қилиш энг муҳим, долзарб, мураккаб бўлишидир. Уларга қарши курашиш, олдини олиш, муҳим илмий амалий масалалардан ҳисобланади. Ёш болаларда меъда-ичак касалликларининг 3та асосий группаси тавофут қилинади:

1. Функъионал табиатдаги касалликлар.
2. Инфекъион табиатдаги касалликлар.
3. Меъда–ичак йўли ривожланишининг нуксонлари.

Ёш болаларда 1-2 группа айниқса 2 группа кўп учрайди. Ҳар иккаласи биринчисига бошчиқ ҳолда ҳар хил этнологлар асосида келиб чиқади.

Болаларда функъионал бузилишлар:

- А) оддий диспепсия
- Б) токсинли диспепсия
- В) парентрад диспепсия асосида кечади

ДИСПИПСИЯ – 1 ёшгача (эмизикли) болаларда овқат ҳазм қилиш йўлининг ўткир функъионал бузилишидир.

Сабаблари хилма–хил бўлади, она сутининг тўхтаб қолиши, кўкрак безларида, иқлим шароит иссиқ пайтларда, кўкрак учини тозаламай, 2-3 томчи сочиб ташламасдан эмизилганда, айниқса сунъий боқилган болаларда смесларнинг тўхтаб қолиши, идиш чала ювилиши ёки соска бурмаларида овқат қолиши, қоришмаларни чала пиширилишидан келиб чиқади. Бу оддий формаси енгил кечади, боланинг умумий аҳволи деярли ўзгармайди, қисқа давом қилади. Яъни онанинг тартибсиз, гигиенага риоя қилмасдан эмизишдан келиб чиқади.

Белгилари :

1) нормада эмизикли болада суткасига 2-3 марта ичи келади. Бу формада эса боланинг ичи кетади. 4-6 марта ранги зангорсимон бўлади. Ачитқи ҳидли, майдаланган тухумни эслатади. Бурда-бурда (увимаган қатик) шаклида суви алоҳида ахлат таркибида чала ҳазм бўлган овқат таркиби бўлади. Бунга ёрдам, олдини олиш, шахсий гигиенага риоя қилиб, режим асосида эмизилса ва биров кўпроқ суюқликлар берилса, бола дарҳол тикланади. Организми дори –

дармонга эҳтиёж сезмайди. Айрим ҳолларда оналаримизнинг бепарволиклари, аҳамиятсизликлари натижасида иккинчи формага токсик диспепсияга ўтиши мумкин.

2) Токсик – диспепсия – бу форма бироз ошир кечади. Озуқалар билан организмга кирган микроблар, бактериялар, овқатларни таркибий қисми айланиб, тўхтаган ҳолларда токсик маҳсулотлар ҳосил бўлиб, ичак деворларидан қонга сўрилади ва ўтади. Бутун организмга, марказий нерв системасига, унинг марказларига таъсир қилади.

Белгилари: Боланинг аҳволи ўрта ошир формада кечади. Ич кетиши сони кўпаяди. 7-8-10 маротаба қайт қилади, бола сўлжая бошлайди, чунки бола сув йўқота бошлайди. Бола ҳолсиз, сўлжаяди, инжиқлашади, атрофга бепарволашади. Мускуллари бўшашади, терилари қуруқширай бошлайди, сувга талабчан бўлади, кўп ётади, териси сербурма бўлади кепаклашади, баъзида «қариялар қиёфаси»ни эслатади, ўтирмайди, юрмайди, дармонсиз, тили оқарган, қуруқ, организми сувсиз ва тузсизланади. Ахлатининг таркиби камая боради, кўпиксимон оқ рангда сассиқ ўткир ҳидли овқатсиз айланиб тухум ҳидини эслатади, озиб кетади.

Ёрдам: Уй шароитида дарҳол шифокоргача кўп суюқликлар ичкизилиши аҳамиятли. Боланинг ёшига, ҳолатига қараб регидратация қилинади. Регидрон эритмаси ёки глюкозалан берилади. Ўзимиз уйда тайёрлашимиз мумкин. Бунинг учун 500 г қайнатиб бироз совутилган сувга 4 чой қошиқда шакар (4 дона рафинад)дан 1 чой қошиқ ош тузи ва 1/2 чой қошиқ истеъмол содаси кўшамиз ва болага ошиз орқали ҳар 5-8-10 минутда 1 қошиқдан ичкизиб турилади. Чанқоқчини қондириш, сув ва тузни тўқимада ҳосил қилиш учун. Бу эритмаларни агар бола кўп суюқлик йўқотган бўлса зонд орқали ошқозонга томизиш ёки ичакка клизма усулида юбориш мумкин. Болага бир неча соат очлик соати берилади. Она сутини сочиб бироз совутиб оз-оз, тез-тез қошиқда бериб турилади. Дорилардан фуразалидон, фталазол, энтерасептол, сулҳгин ҳар 1 кг вазнига 0,2г кунига 2-3 марта берилади. Даволовчи дозаси 5-7 кун бўлади. Бу токсинли ошир формасида, асосан **д е г и д р а т а ъ и я** дори – дармонларни ва юборилаётган суюқликларни, асосан, укол қилиш йўллари билан организмга киритилади. Вена томиридан, тери остидан ва мускул орасидан қилинади. Кўпроқ витаминлар, глюкозалар ва моддалар алмашинувини, суюқликларнинг тўқималарда сақланишни ошириш мақсадида қўлланилади.

3) Парентрал диспепсия турининг бу формаси ичакдан ташқарида пайдо бўлган касалликлардан сўнг пайдо бўлади. Болаларда ўпканинг яллищланиши, сийдик йўллари яллищланиши, менингит ва ҳоказолардан, яъни иккинчи касаллик сифатида ривожланади, яъни бу форма мустақил касаллик эмас, лекин ёрдамчи белгилар билан шаклланади. Айниқса, бу форма серкасал, нозик, сунъий боқилувчи болаларда, суякланиши суст ёки суякланиши бузилган болаларда, кам қонли болаларда кўп учрайди ва кўпга чўзилади. Асосий касалликдан сўнг 3-5 кундан сўнг бошланади, ичи бузилади, суюқ шилимшиқ зангори аччиқ ҳидли бўлади. Лекин асосий ёрдам бирламчи касалликни даволашга қаратилади, чунки микроблар ўчоқчини тозаласак, даволасак болани аҳволи яхшилана боради. Кўпроқ ачитқили аралашма кефир, творог, В-кефир, биолакт «Ором»лар берилади, ичакда сўрилишнинг яхшиланиши овқатларнинг парчаланиши учун зарур.

Умуман, эмизикли болаларда меъда-ичакнинг ўткир яллищланиши, иқлим шароити иссиқ пайтларида кўп учрайди, унинг парентерал формаси эса иқлим танламайди, ҳамма вақт учраб туради. Олдини олишда тиббий ходимларни асосий вазифаси хонадонларнинг тозалигини, онанинг болага парваришини ва боланинг овқатланиш режими ва менюсини текшириб, тушунтириш ва йўлланмалар бериш, сан-оқартув ишлари олиб бориш, суҳбатлар ўтказиш, маслаҳатлар беришдан иборатдир.

Мавзу №3: "Болаларда моддалар алмашинувининг бузилиши, унинг аломатлари, олдини олиниши."

РЕЖА:

- 1. Дистрофия касаллигининг келиб чиқиш сабаблари.**
- 2. Касалликнинг даражалари ва аломатлари.**
- 3. Касалликни олдини олиш ва даволаш.**

Организмда моддалар алмашинуви ҳаётнинг асосий функцияси бўлиб, унинг асосида болани овқатланиши, овқатларни ўзгариши, таркибини ва организм томонидан ўзлаштирилиши туради. Тирик организмни асосий ҳаёт белгиси бу моддалар алмашинувидир. Яъни озуқа моддалар организмга тушгандан сўнг икки этапда боради. Моддалар алмашувининг биринчи этапи бу ҳазм қилиш каналида ўтади, овқатларни парчаланишидир. Иккинчи этапида эса сўрилиб озуқалар тўқима ҳужайраларда энергия ҳосил қилади. Овқат таркибидаги моддалар ҳар хил бўлиб уларни парчаланиши, алмашинуви ва сўрилиб энергия бериши, қисман ҳужайраларда сақланиши ҳар хил бўлади.

Моддалар алмашинуви бузилиши болаларда ўзига хос хусусиятларда кечади ва хилма - хил аломатларни беради. Кўпинча моддаларнинг алмашинуви бузилиши уларда сурункали формадаги касалликларни, масалан, ҳазм қилиш органларида сурункали «дистрофия», «гиповитаминоз», суякланишида эса «Рахит» ва ҳоказоларни келтириб чикаради.

Дистрофия – бу касаллик кўпроқ болалик даврларини эмизикли ва ясли ёшли даврларига тушри келади, 2 ёшгача учрайди.

Дис – грекча сўз бўлиб, издан чиқиш, бузилиш: трофия – оз овқатланиш демакдир. Яъни бу касалликда нафақат ҳазм йўлини функцияси сурункали бузилади, балки бутун ҳужайра ва тўқималарнинг озиқ моддаларни сингдириши, функцияси, ҳаёт фаолияти, моддалар алмашинувини бузилишидан уларнинг ўсиши, вазни ва ривожланиши издан чиқади.

Дистрофиянинг болаларда учраши:

1. Дистрофия – тана вазнининг етишмаслиги(озшнлик) Гипо – трофия дейилади.
2. Дистрофия – тана вазни унинг бўй узунлиги билан бирга бўлади. Паратрофия дейилади.
3. Дистрофия – болаларда тана вазнининг ортиб кетиши (семириш)дейилади.

Болаларда энг кўп учрайдиган тури биринчиси бўлиб, гипотрофия 2 хил бўлади. Озшнлик тутилишдан ва озшнлик ҳаёт давомида улар бирламчи ва иккиламчи ҳолатларда ўтади.

Сабаблари: жуда кўп ва хилма хил бўлиб, улардан асосийлари 3 тадир.

- 1) болани туйғиздириб овқатлантормаслик яъни кўпинча узоқ вақт давомида бир хил ёки бир томонлама овқат таркибининг бир хил бўлишлиги масалан доимо сутнинг ўзи, овқатнинг сўрилиши бузилишидандир.
- 2) Болаларда юкумли касаллик ёки унинг ўчоши бўлса(ич бурма, салмонелёз, камқонлик, суякланишнинг бузилиши, гиповитаминозлар).
- 3) Боланинг парвариши суст бўлса, бетартиб овқатлантилса, режимга ва менюга риоя қилинмаса, болани чиниқтирилмаса ва ҳоказолар.

Демак, бу сабаблар асосида бола марказий нерв системасининг идора қилувчи фаолияти бузилади. Ичаклардан озуқа моддаларни парчаланган қисмларини ёшлар, оқсиллар, витаминлар ва углеводларнинг сўрилиши бузилади. Касалликларнинг бошланишида бола

организми ўз ҳаёт фаолиятини сақлаб туриш мақсадида ўз тўқималари таркибидаги ёш, оксиллар, углеводларни сарфлай бошлайди, яъни ўзини ҳисобига яшай бошлайди, бу эса боланинг секин - аста озиб кетишига олиб келади.

Белгилари: Умуман нормада тери ости ёш қатламининг семириши қориндан бошланиб охирида юз соҳада рўй беради. Озишда эса аксинча аввало инсонларда жумладан болаларда юздан охирида қорин соҳаси озади.

Моддалар алмашинувининг бузилиши қанчалик кучли бузилса, болани вазн ўзгариши шунчалик тез, ошир бўлади. Асосий клиник белгиларидан боланинг ичи бузилиши, тана вазни ўзгариши, камайиши ҳар хил ҳолда психомотор ривожланиши бўшашади, организмнинг қаршилиқ кўрсатиш қобилияти (иммунитети) сусаяди. Болаларда бу касаллик белгилари 3 хил даражада кечади.

1) даражаси енгил кечади сезиларсиз умумий ўртача вазни 10-15% фоизга камаяди. (Мисол бир ёшли боланинг ўртача оширлиги 10 кг бўлса бу даражада 1-1,5 кг) га озиб кетади. Тери ости ёш қатлами юз, елка, бўйин соҳаларида камаяди, бола бўшашади, иштаҳасизлик ва овқатларни ҳазм қилиш сусаяди, лекин ички орган ва тўқималарда паталогик ҳолатлар сезилмайди.

2) даражаси ўртача оширликда ўтади. Мисол 1 ёшли бола ўртача 10кг бўлса бу даражада 1,5 – 2кг озиб кетади. Тери ости ёш қатлами билаклар орқа қисмларида , сонда, оёқда камаяди. Тери қуруқлашади, бўш бурмали бўлади, жигар катталашади, қон элементларида ўзгариш бўлади. Эритроцитлар кўп нобуд бўлади, иштаҳасиз овқатларнинг ҳазм бўлиши чўзилади ва яхши ҳазм бўлмайди. Қоринда дам бироз шишган бўлади, газ юриши камаяди, бола кам ҳаракат бўлиб қолади, дармонсизланади ва касалликларга берилувчан бўлади, атрофга қизиқувчанлик сусаяди. Тана вазни ўртача 25% гача камаяди.

3.) Даражаси: ошир кечади. Кам учрайди бу формаси асоратли формасидир. Тана вазнини 25% дан кўпроқ йўқотади. Масалан, 1 ёшли бола 10 кг бўлса бу формасида 2,5-3 кг га озиб кетади, яъни 6-7 кг қолади. Тери ости ёш қатлами бутун танада ҳатто қорин соҳасида ҳам пасаяди тери таранглиги йўқолади, қуруқширайди, сербурма бола бўшашган, ҳолсиз, дармонсиз ҳатто тикка туриш, юриш ҳолатлари сусаяди кўп ётади, ўйнамай қолади, атрофга қизиқмайди. Барча органларнинг функцияси бузилади, сусаяди. Бола кўриниши «қария қиёфаси»ни эслатади. Лаб бурчаклари ёрилган, тил оқарган, иштаҳа йўқ бўлади. ахлат ажратиши камаяди, сийдик кам бўлади бола терламайди. Қони қуруқлашади, таркиби камаяди. Қўл ва оёқ панжалари оқ ва оч – кўкимтир бўлиб совуқ бўлади. Бу формаси кўпроқ асоратлар беради. Боланинг иммунитет ҳусусиятини пасайтиради, серкасал бўлади, касалликдан тузалиши узоққа чўзилади.

Даволаш чоралари асосан бола парвариши ёшига қараб гигиенаси, режими, чиниқтирилиши(сув, ҳаво ва қуёш)билан айниқса овқат таркиби, меню режими болалик даврларига мос ҳолда ота –она томонидан ва айниқса маҳалла шифокори томонидан текширилиб, назоратлаб турилади. Айниқса 3 даражасида болани ҳар ҳафта 10-15 кунда тана вазнини тарозида тортиб ва ҳисоблаб, онасига керакли суҳбат ва маслаҳатлар тавсия қилинади. Болани овинтирувчи даволаш турлари массаж, гимнастика ва физиотерапия усулларида қўлланилади. Аввало бундай болага кундалиқ, ҳафталик овқатланиш режимини ва таркибини (меню) тузиб берилади.

«Дието – терапия» овқат билан даволаш ўтказилади. Камида 3 – 4 ой давомида токи бола вазни нормал ҳолатга келгунча қадар. Болага ошиздан витаминлар берилади. В,С,А,Д,Е,РР турларидан. Иштаҳа очувчи ферментлар хлорид кислотаси, пепсин ва лимон кислотаси наматак эритмасидан.

Овқатларнинг таркиби сероқсил енгил, тез парчаланувчи, углеводли, витаминларга бой, сувда осон эрувчи ўсимлик ёшлари ва сут маҳсулоти ёшларидан берилади. Яъни овқатларнинг таркибий қисмини тўщрилаб (коррекўия қилиб) берилади. Организмнинг иммунитет ҳолатини ошириш мақсадида парентрал усулда (уколлар) орқали дори – дармонлар юборилади. Витамино – терапия, тери остига, мускул орасига, вена қон томирига , қон зардобии ошир формасида қон қуйиш мумкин. Қон ўрнини босувчи суюқликлар глюкоза 20% - 40% дан, витамин С 2мл дан, гемодез, полиглюкен, реополиглюкен, гамма – глобулин, имунно – глобулин, витамин В группасидан В1, В6, В12, В15, ва витамин РР. (никотин кислотаси).

Албатта, бу касалликни даволашдан кўра олдини олиш аҳамиятли ҳисобланади. Назоратлашда ва даволашда онаси ва маҳалла шифокорига бардошлилик ва чидамлилик керак.

4 – мавзу: "Бола организмида витаминлар

ва уларнинг етишмовчилиги."

РЕЖА:

- 1. Витаминлар ҳақида тушунча.**
- 2. Витамин турларининг аҳамияти.**
- 3. Витамин етишмагандаги аломатлари.**

Витамин – ибораси лотинча сўз бўлиб, «ҳаётбахш» маъносини билдиради, халк орасида эса дармон дори дейилади. Организмда кечадиган барча ҳаётий жараёнлар оқсил, ёш ва углевод, минерал модда ва сувдан ташқари қўшимча моддалар борлигини бир неча йил даврлар давомида олимлар аниқлашди.

Биринчи марта 1912 йилда витаминлар деб номланди. Ҳозирги кунда 30 ва ундан ортиқ турлари аниқланди. Витаминлар 2 гуруҳга бўлинади. Сувда эрувчи: В1,В2,В6,В12,В5,С,Р,РР. Ёшда эрувчи: А,Д. Е.К.

Бола организми ўзининг ривожланиш, болалик даврлари буйича витамин турларига муҳтожланади. Агарда организмда витамин тури етишмаса, кам тушса, ичакларда сўрилмаса «гиповитоминоз» касаллик белгилари пайдо бўлади. Агарда организмга витаминларнинг барчаси етишмаса яъни овқат таркиби, сабзавот ва мевалар кирмаса у ҳолда «Авиатиминоз» касаллиги келиб чиқади. Бу касаллик бошча ва мактаб ёшли болаларда кўпроқ учрайди. Боланинг организми айрим ҳолларда ва айрим болалик даврларида вақтинчалик витаминларга муҳтожланади. Жисмоний ҳаракатларда, физкулҳтура, гимнастика, ўқиганда, ақлий меҳнатда, ёд олиш, айрим касаллик пайтида, иқлим шароитининг иссиқ пайтларида, аксинча совуқ кеч куз қишда ҳам витаминлар кўп синтезланади. Демак, витаминлар кундалик озиқ – овқатлар таркибида етарли миқдорда бўлиши шарт. Чунки бу моддалар боланинг ҳаёт фаолиятини, органи, тўқималари ва ҳужайраларини кўпайиши ва тикланиши, ривожланишида қатнашади.

Бола организмга энг керакли зарур витамин турлари мавжуд бўлиб, алоҳида роҳ ўйнайди. Масалан: витамин А ретинол ўсиш витамини дейилади. У ҳужайраларда оқсилни синтезлайди, гармонлар функўиясини оширади, ҳужайраларни кўпайтиради. Юқумли касалликларга қарши курашади, яъни иммунитет ҳолатни мустаҳкамлайди. Кўзда тўрпарда ёрушликни сезувчи моддани яхшилади. Бу витамин буйракда , жигарда, тухумда, балиқ ёшида , сабзи, кўк пиёз, помидорда, ўрикда, гурунча ва айниқса девзирада бўлади. Нормада суткага 2 мг керак бўлади. Агар бу витамин етишмаса, тери қуруқшайди, ёрилувчи кепаклашади, соч ўсмайди, синади, тўкилади, қайизшоқ бўлади,тирнок синувчи бўлиб, ялтироқлиги йўқолади. Қороншида кўра олмайди, бўйига ўсмайди.

ЁРДАМИ: Ретинолаўетат драже, таблеткада ичиш учун, уколга мускул орасига 1 мл дан кунора қилинади. Капсулада мактаб болалари учун.

Витамин Д – болалар терисида провитамин ҳолда органик моддаларга бой у куёш нурлари остида активлашиб синтезланиб витамин Д га айланади.

Витамин Д бола организмда калхўй, фосфорни ичаклардан сўрилишини, суяклар таркибида уларни сақланишини (суякланишни) яхшилади. Бу витамин тухум сарицида, сариқёшда, жигарда, балиқда, балиқ ёшида, сабзида, лимон эритмасида бўлади. Агарда бу витамин етишмаса болаларда «рахит» касаллиги пайдо бўлади. Суяк таркиби қотмайди, фосфор ва калхўй етишмайди, камаяди, яъни суякларда эгилувчанлик, қийшиқликлар пайдо бўлади.

ДАВОЛАШ: Айниқса 3 ёшгача болаларга тавсия қилинади. Бу витамин кузда, қишда ва баҳорда иқлим салқин даврда берилади. Кўпинча 1 ёшгача ва ҳомиладор аёлларга драже ёки томчи ҳолда эргокалхўйферол уни спиртли ва ёшли эритмаси мавжуд. Болага кўпинча ёшли эритма тавсия қилинади. Оз миқдорда узоқ вақтга (2-3 томчидан кунора 20) кун тайинланади. Бу муддат ичида албатта сийдик текширилиб турилади. Чунки калхўй модда сийдикдан кўп чиқиб кетади. Кундалик витамин Д га эҳтиёж 500- Е,Д (халқаро бирлик).

Витамин Е (токоферол) бу ҳужайра пардаларини мустаҳкамлайди, ичаклар ишини, сўрилишни яхшилади. Бу витамин ўсимлик ёшида, гўштда, маккажўхорида, жигар, тухум сарицида, сигир сутида кўп бўлади. Етишмаса бола камқувват бўлади, тез чарчайди, ақли паст, таъсиротларга ўта сезувчан (аллергия) касалликлари, тери касалликлари, каллагенозлар бўлади. Чақалоқ чала тўшилиши, гемолитик камқонлик яъни жигар функўияси бузилади ва чақалоқлик сариқлиги бўлади. **Кундалик эҳтиёж 5-10 мг.**

Даволаш : токоферол аўетат дрожиди ичиш, 1 мл (синтетик) эритмаси мускул орасига укол қилинади.

Витамин К – антигеморагик бўлиб, у организмда қон ивиш доирасини тезлатади. У наматакда, карамда, бедада, чўчка жигарида, сут ва тухумда бўлади. Кундалик эҳтиёжи 0,1 – 0,2 мг.

Агарда бу К витамини етишмаса қон ивиши қийин бўлади. шиллиқ пардалардан қон кетиши, терида қонли тошмалар (геморагия) юзага келади. Сувда эрийдиган витаминларнинг В группаси.

Витамин В1 (пиридоксин) антидерматит витаминидир. Бу витамин моддалар алмашинувида аҳамиятли, оксилни парчалайди, аминокислоталар алмашинуви, глутамин кислотани ҳосил қилади. В тухум сарицида, балиқда, гўштда, нўхатда, донда, жигарда, хамиртурушда, кўп бўлади. Етишмаганда иштаҳасизлик, терида қуруқшираш дерматитлар, мускуллар бўшлиғи, нерв толаларининг яллишланиши, улар функўиясининг бузилиши кузатилади, бола оза бошлайди, қон элементлари эритроцитлар камаяди. Кундалик эҳтиёжи 0,5 – 2,0 мг .

Даволаш - таблетка сифатида ичишга ва 1% ли эритма тери остига укол қилинади.

Витамин РР (никотин кислота) антипеллагрик витамин.

Бу ёшни, оксиллар аминокислоталар ва гармонларнинг синтезида қатнашади. Қон таркибида холестерин ферментини меъёрида ишлаб, бошқариб туради, қон томирларини кенгайтиради.

Бу витамин мевалар, озиқ – овқатларда сут, балиқ, гўшт, жигар, буйрак, гурунча, хамиртурушда, картошкада, помидор, кўзикоринда, кўп бўлади. Етишмаса бу витаминнинг организмда 3 хил белгиси ҳосил бўлади. Дерматит (терининг яллишланиши), диарея, (кучли ич кетиш) деменўия (атрофга қизиқишни юқотиш).

Беморнинг терисида пигментли дошлар пайдо бўлади, худди тери ювилмагандек кўринади. Болаларни РР га кундалик муҳтожлиги (эҳтиёжи) 6-20 мг.

Даволаш: кукуни ва таблеткасини энтерал (оқиздан) ичкизилинади ва уколи 1 % ли эритма алоҳида схема буйича кунига оширилиб борилади, дозаси 0,1-0,2-0,3-0,4 мл. дан.

Витамин С (аскорбин кислота) - бу витамин барча озуқаларни, моддалар алмашинувини оксил, ёш, углеводлар минерал моддаларни парчаланишини яхшилади ва қон ивишида қатнашади. Ҳужайра ва тўқималарнинг ўсишини тезлаштиради. Жигар функўиясини яхшилади, яъни моддаларни зарарсизлантиради, боланинг иммунитетини мустаҳкамлайди, иштаҳасини очади, меъда – ичак функўиясини яхшилади. Бу витамин лимонда , апельсинда, наматак, карам, картошка, кўкпиез, помидорда, смородина, кулупнай, малинада кўп учрайди.

Етишмаса: ўинга касаллиги бўлади. Милклар, шиллиқ пардалардан қон кетиши, дона –дона майда қон қуйилишлар, милкнинг яллишланиши, шишиши ҳосил

бўлади(гингивит) ва юқумли касалликларга қарши курашиш камаяди. Бола иштаҳасиз бўлади, меъда ичак функцияси бузилади. Суткада эҳтиёжи 30-70 мг.

Даволаш: витамин С ни таблеткаси ва кукуни ичишга овқатларга қўшиб берилади. Айниқса соқломлаштириш ойларида санатория, лагерларда берилади. Уколи 5 фоиз 0,5-1-2 мл мускул орасига ва вена томирига, тери остига кунда, кунора юборилади.

Демак, организм учун зарур бўлган маҳсулотларнинг сифат жиҳатидан тақсимланиши овқат раўйонини ташкил қилади. Болалар учун овқатланиш режими ва овқатлар менюси, овқат миқдори уларнинг ёшига мувофиқ, келиши керак. Овқатланиш режими даврийликка эга. Овқатланиш режими бола организмнинг тушри ривожланишини таъминлайди. Нерв системасини мустаҳкамлайди, овқат ҳазм қилиш аппарати фаолиятининг тўлароқ бўлишига ёрдамлашади. Дието – терапия соқ ва касалланган ҳолда ҳам қўлланилади, яъни овқат билан даволаш. Бунинг учун тиббиётда бир қанча номерланган, белгиланган диета столи мавжуд. Айниқса айрим касалликларда овқат таркибидаги бирор моддасини (қисмини) вақтинчалик ёки бутун чегараланади, токи беморлар шу касалликдан ҳоли бўлгунча.

Масалан, сурункали овқат ҳазм қилиш йўли касалликларида (гастрит, колит, ошқозон яраси,) № 1-1 А, 1Б-1В ёки № 2 стол берилади. Овқатланиш сони тез кунига 4-5 марта, ҳажми оз, кўпроқ суюқ овқатлар, сут ва сут маҳсулотлари, сероқсил, енгил ҳазм бўлувчи овқатлар. Жигар ва ўт қопи касалликларида эса №5 столи ёшсиз, сабзавотли, мевали, суюқ таомлар кўпроқ қайнатма, димлама овқатлар берилади. Қовурилган, тузли ва аччиқ таомлар чегараланади. Буйрак ва таносил орган касалликларида № 7 стол тавсия қилинади. Ёшсиз, тузсиз, кам оқсил, енгил овқатлар, кўпроқ мевалар, сабзавот пюреси, шарбати, компотлар берилади.

Соқломларга ва ҳар хил касалликлардан тузалаётган касаллик аломатлари йўқолган болаларга № 15 стол тавсия қилинади.

Яъни таркиби, ҳажми, менюси шу боланинг ўсиш даврига, жинсига, организмнинг нормада ривожланишинига мувофиқ бўлиши керак.

Илова

Таянч атамаларнинг изоҳли муҳити:

Авитаминоз – витаминларнинг етишмаслиги
Гармон – ички секрет безининг маҳсулоти
Гастрит – ошқозон яллищланиши
Гипотрофия – кам озуқаланиш
Гиповитаминоз – витамин турининг камлиги
Дистрофия – озуқа етмаслиги
Диспепсия – ҳазм йўлининг гудакларда ўткир бузилиши
Дерматит – терининг яллищланиши
Диетотерапия – овқат парҳези билан даволаш
Дегидротаўия – укол билан организмга суюқликни юбориш
Инфекўия – юкумли
Иммунитет – организмнинг ҳимоя кучи
Колит - йўшон ичакларни яллищланиши
Қонтрoлҳ – очлик ва тўқликни таққослаш (тарозида тортиш)
Меню – овқатларни таркиби
Мастит – кўкрак безининг яллищланиши
Паратрофия – бўй ва вазннинг (тенг) бўлиши.
Парентрал – ҳазм йўлидан ташқари, йўллардан (укол қилиш)
Рахит – суяклар эгилувчанлиги (қотмаслиги)
Регидротаўия – суюқликни ичкизиш усули
Токсик – заҳарли
Функўия – иш
Фермент – ҳазм қилувчи ширалар
Физиотерапия – нур, электр қуввати билан даволаш усули
Эритроўит – қизил қон таначаси (ҳужайраси)
Ўинга – милкни яллищланиши (милк қонаши)

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Болалар касаллиги.
В.А. Белоусов, А.Д. Певзнер
Ўзбекча г. *Ташкент «Медицина» УЗССР 1972 й.*
2. Справочник Медицинской сестры по уходу.
Проф. В.В. Кованова,
Е.Я. Гогунова,
Е.М. Фатеева,
М.С. Виноградова.
3. Учебное пособие по питанию здорового ребенка.
Проф. А.В. Мазурин.
г. *Ленинград «Медицина» 1982 г.*
4. Пропедевтика детских болезней. А.Ф. Тур.
г. *Ленинград «Медицина» 1967 г.*
5. Руководства для участкового педиатра.
С.Ш. Шамсиев, Н.П. Шабалов
г. *Ташкент «Медицина» УЗССР 1982 й.*
6. Справочник практического врача.
Проф. И.Г. Кочергина
г. *Москва «Медицина» 1967 г.*
7. Основы медицинской знаний.
Тонкова – Ямпольская
И.Н. Алферова
г. *Москва «Медицина» 1986г.*
8. Медицина хамшираси справочники. Ўзбекча.
Проф. Н.Р. Палеев.
г. *Ташкент «Медицина» 1989 й.*
9. Хамширалик иши.
Н. А. Иномов.
г. *Ташкент «Медицина» 1996 й.*
10. Клинические лекции по педиатрии.
В.П. Бисярина
г. *Москва «Медицина» 1975 г.*
11. Справочник по детской диететике.
Проф. И.М. Воронцова.
А.В. Мазурин.
г. *Ленинград «Медицина» 1980 г.*
12. Болалар касалликлари.
Эшқобулов, Махмудов.
Ўзбекча, г. *Ташкент «Медицина» УЗССР 1993 й.*