

BOLALARDA UCHRAYDIGAN GELMINTOZ KASALLIGIDA OVQATLANISH RATSIONINING O‘RNI

Kamilova Aida Sheraliyevna

TTA Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrası mustaqil izlanuvchisi,
Toshkent, O‘zbekiston

aida.kamilova1988@gmail.com

Ermатов Nizom Jumakulovich

TTA Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrası professori, t.f.d.,
Toshkent, O‘zbekiston

nizom.ermatov@tma.uz

Kamilov Djamshid Yuldashevich

O‘zbekiston SSV Fuqaro aviatsiyasi ob‘yektlarida SEOM SKP bo‘lim mudiri,
Toshkent, O‘zbekiston

kamilovjamshid3@gmail.com

ANNOTATSIYA

Gelmintozlar juda keng tarqalgan bo‘lib, odamlar organizmiga moslashib, inson a‘zolari va tizimlarida turli patologiyalarini keltirib chiqaradigan qadimiy parazitlardan biri hisoblanadi. Ular organizmda parazitlik qilishi bilan birga ko‘pgina asoratlarni keltirib chiqaradi. Gelmintozlarni oldini olish va davolashda shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etish, parhez ovqatlanish, bolalar orasida kasallikni keltirib chiqaruvchi omillarni, kechishi, profilaktikasi to‘g‘risida targ‘ibot ishlarini olib borish zarur.

Kalit so‘zlar: *gelmintozlar, parazitlar, tarqalish, maktab, o‘quvchilar, ovqatlanish ratsioni, taomlanish, mahsulot, profilaktika.*

РОЛЬ ДИЕТЫ ПРИ ГЕЛЬМИНТОЗАХ ДЕТЕЙ

АННОТАЦИЯ

Гельминтозы очень распространены и считаются одними из древнейших паразитов, которые приспособляются к человеческому организму, вызывая различные патологии в органах и системах человека. Они вызывают множество осложнений, а также паразитируют в организме. При профилактике и лечении гельминтозов необходимо соблюдать правила личной гигиены, соблюдать диетическое питание, вести пропагандистскую работу среди детей о факторах, вызывающих заболевание, течении, профилактике.

Ключевые слова: *гельминтозы, паразиты, распространение, школьники, рацион питания, принимать пищу, продукт, профилактика.*

ROLE OF DIET IN CHILDREN'S HELMINTHOSIS DISEASE

ABSTRACT

Helminthiasis is very common and is considered one of the oldest parasites that adapt to the human body, causing various pathologies in human organs and systems. They cause many complications, and also parasitize in the body. In the prevention and treatment of helminthiasis, it is necessary to observe the rules of personal hygiene, observe dietary nutrition, conduct propaganda work among children about the factors causing the disease, the course, prevention.

Keywords: *helminthiasis, parasites, spread, schoolchildren, diet, take food, product, prevention.*

KIRISH

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda 5 milliardga yaqin odam parazitar kasalliklar va gelmintozlar bilan kasallangan, ya'ni bu sayyoramiz aholisining katta qismini tashkil etadi. Shu bilan birga, JSST ekspertlarining fikriga ko'ra, gelmintozlar ma'lum darajada "e'tibordan chetda qolgan kasalliklar" ga aylandi - ularning tibbiy va ijtimoiy ahamiyati butun dunyoda yetarlicha baholanmaydi. Hatto endemik mamlakatlarda ham sog'liqni saqlash organlari va aholi tomonidan ularga yetarlicha e'tibor berilmaydi. Gelmintozlarni keltirib chiqaradigan gijjalar sayyoramizdagi eng qadimiy va ko'p sonli hayot shakllaridan biridir. Odamlarda gelmintlarning 350 dan ortiq turlari parazitlik qiladi [4].

Yevropada har uchinchi aholi gelmintlardan aziyat chekmoqda. O'zbekistonda gelmintozlar bilan kasallanishning yillik ko'rsatkichi 100 000 aholiga to'g'ri keladi [3]. O'zbekistonda eng ko'p uchraydigan gelmintozlar: enterobioz, askarioz, trematodoz. Mamlakatda enterobioz bilan kasallanish har 100 ming aholiga 1100 tani tashkil etadi. Bemorlar orasida 90% bolalar, asosan 1 yoshdan 3 yoshgacha. Askarioz bilan kasallanish 100 ming aholiga 100 ta holatni tashkil qiladi [1].

Ishning maqsadi. O'zbekiston aholisining kasallanishga ko'proq moyil bo'lgan qismi, ya'ni bolalarda kuzatiladigan gelmintoz kasalliklarini yangi profilaktik choratadbirlarini va parhez ovqatlanish ratsionini ishlab chiqish.

Tekshirish usullari. Toshkent shahridagi maktab o'quvchilaridan 100 nafariga anketa – so'rovnoma tarqatilib, olingan natijalar asosida gelmintoz kasalliklariga mos tushadigan parhez ovqatlanishni ishlab chiqildi.

NATIJALAR

Toshkent shahrida 340 ta umumta'lim maktabi mavjud. Jumladan, Sergeli tumani 300 - maktabini tekshirish ob'yekti sifatida olindi. Jami o'quvchilar soni 6200 nafarni tashkil etadi, shundan boshlang'ich sinf (1-4) o'quvchilari 2400 nafarni tashkil etadi. Shu o'quvchilarning 100 nafariga gelmintoz kasalliklarini aniqlash, choralar ishlab chiqish va ovqatlanish tartibini o'rganish uchun maxsus ishlab chiqilgan anketa – so'rovnomada tarqatildi. Olingan tahlil natijalariga ko'ra, o'quvchilarning aksariyati, ya'ni 80 %ida gelmintoz kasalliklari belgilari mavjud bo'lib, ovqatlanish tartibi ham oqilona emas.

Farzandlarimiz yaxshi o'sishi va rivojlanishi uchun ularning taomlanishi juda muhim. Ba'zi bir kichkintoylar inijlik qilib, yaxshi taomlanmasligi mumkin. Shu bois taomlar xilma-xilligi va albatta zarar yetkazmaydigan, koni foyda bo'lishi lozim. O'quvchilar kuniga 4 mahal yoki 5 mahal ovqatlanishi zarur [5]. Nonushta, 2 - nonushta, tushlik, tolma choy va kechki ovqat. Tekshiruvga olingan o'quvchilardan 20%i nonushta qilmas ekan (boshlang'ich sinf o'quvchilari ertalabki smenada o'qiydi va ma'lum bir qismi nonushta qilishga ulgurmaydi yoki xohish bo'lmaydi). 2-nonushtani esa 50% o'quvchi maktabdan sotib olingan bulochka, shirinliklar, pirojniy va yarim tayyor mahsulotlar hisobiga qiladi. Tushlikni esa 68%i uyida qiladi, qolgan qismi esa yana maktabda tayyorlanadigan yarim tayyor mahsulotlar va issiq ovqatlar hisobiga qiladi. Tolma choyda ko'pchiligi shirinliklar, pechenyalar iste'mol qilishadi. Kechki ovqatni oila davrasida issiq ovqat bilan bilan taomlanishadi.

XULOSA

Bundan ko'rinib turibdiki, aksariyat bolalar organizm uchun zararli bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini yeydi. Bu esa gijjalarni paydo bo'lishiga va ichki a'zolarida ko'payishiga olib keladi. So'rovnomada asosan gijja kasalliklarida uchraydigan kam quvvatlik, anemiya, o'sishdan orqada qolish, vazn yetishmasligi, terida allergik toshmalar, tez-tez ORVI bilan kasallanish, ishtahaning balandligi kabi belgilar borligini qayd etishgan.

Tavsiyalar. Sut mahsulotlari - kefir, zardob, fermentli pishirilgan sut. Ular jigar ishlashini osonlashtiradigan, undan yog'larni olib tashlaydigan sut oqsillarini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, sut oqsillarining liotrop ta'sirini kuchaytiradigan zaytun va sariyog'dan foydalanish kerak [7]. Ichaklar ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan kletchatkaga boy mahsulotlarni iste'mol qilish lozim. Kletchatka kepakli non, loviya, don mahsulotlari, malina, maymunjon, qulupnay, boshqa rezavor mevalar, sabzavotlar kabi oziq-ovqatlarda yetarli miqdorda mavjud. Sabzavot mahsulotlaridan sarimsoq, brokkoli, o'rik danaklari, kimyoviy moddalarsiz yetishtirilgan pishgan qovun urug'i hamda sharbati, xom sabzi va ularning urug'lari, oddiy tarvuz va qovoq

urug'lari, anor sharbati yaxshi antigelmintik xususiyatlarga ega. Ratsionga A, C, B vitaminlari bo'lgan ovqatlar ham kiritish muhim. Bular jigar, ayniqsa dengiz baliqlari, tuxum sarig'i, qaymoq, baliq yog'i, no'xat, yong'oq, yuraklarda ko'p miqdorda bo'ladi.

Tavsiya etilmaydi. Asosan uglevodlarni o'z ichiga olgan ko'p miqdorda oziq-ovqatlarni iste'mol qilish, bu esa fermentatsiya jarayonlari natijasida parazitlardan ta'sirlangan ichaklar ishini qiyinlashtiradi. Bularga kraxmalga boy don, un, kartoshka, makaron mahsulotlariga kiradi. Qurtlarni yuqtirish xavfini kamaytirish uchun gigiyena talablariga qat'iy rioya qilish, faqat yaxshi pishirilgan va qovurilgan baliq va go'shtni iste'mol qilish, sabzavot va mevalarni yaxshilab chayish va qaynoq suv quyish, uy hayvonlarini muntazam ravishda profilaktik degelmintizatsiya qilish va vaqti-vaqti bilan shifokor tomonidan tekshirilishi kerak.

Profilaktik tadbirlar. Shunday qilib, har safar sayr qilib uyga kelgandan keyin, hojatxonaga borgandan keyin, ovqatlanishdan oldin qo'lni yuvish kerak. Bundan tashqari, bolaning tirnoqlari doim olingan, toza bo'lishi kerak. Har bir bolaning alohida to'shak va o'z sochig'i bo'lishi kerak. Shuningdek, sabzavot va mevalarni yaxshilab yuvish, go'sht va baliqlarni termal qayta ishlash kerak.

Ikkilamchi profilaktika aholi infektsiyasining kritik darajasini aniqlash va invaziya manbasini aniqlashdan iborat bo'lib, bu maxsus tibbiy-sanitariya-epidemiologiya tadbirlarini o'tkazishga olib keladi - parazitlar manbaini zararsizlantirish va infektsiyaning tarqalish yo'llarini buzish lozim. Parazitlar bosqinining manbai tabiiy va sun'iy suv havzalari, o'rmonlar, ekin maydonlari, fermer xo'jaliklari va boshqalar bo'lishi mumkin. Ko'rsatkichlarga ko'ra va epidemiologik vaziyat yomonlashgan taqdirda ham bolalar, ham kattalar o'rtasida tanlanma so'rov o'tkaziladi. Aholining taxminan 5%i infektsiyaning maqbul darajasi hisoblanadi. Bolalarda u biroz yuqoriroq bo'lishi mumkin (6-7%). Agar infektsiyaning ushbu darajasi oshib ketgan bo'lsa, aholining barcha guruhlarini ommaviy tekshirishning shoshilinch zarurati istisno qilinmaydi.

ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Абдиев Ф.Т. Коррекция состояния иммунитета при гельминтозах, 2007. №1. С. 76-78.
2. Эрматов, Н. Ж., Камилова, А. Ш., Асрорзода, З. У., & Бурибоев, Э. М. (2022). ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ И ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ГЕЛЬМИНТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10), 567-576.

3. Улмасов М.М. Эпидемиологические особенности некоторых гельминтозов и организация борьбы с ними в Ташкентской области. Дис. канд. мед. наук. Т., 2007. С. 116.
4. Машарипова Р. Т., Алиева П. Р. Гельминтозы у детей в Хорезмской области //European science. – 2020. – №. 1 (50). – С. 70-73.
5. Ахмадходжаева, М. М., Эрматов, Н. Ж., Юсуфов, Н. И., Ортиков, Б. Б., & Данаев, Б. Б. (2019). Анализ и оценка качества питания детей м нв дошкольных образовательных учреждениях. *Медицинские новости*, (12 (303)), 74-76.
6. <https://edaplus.info/feeding-in-sickness/worms.html>
7. Шайхова Г. И. Роль питания при кариесе зубов/Зокирхонова ША Нортаева НА //Вестник ТМА. – 2020. – №. 1. – С. 57-61.
8. Ermatov N. et al. Hygienic analysis of school students'daily-autumn nutritive condition //British Medical Journal. – 2022. – Т. 2. – №. 1.
9. Шайхова, Г. И., Азимов, Л. А., Зокирхонова, Ш. А., & Шайхова, М. А. (2022). Сурункали ўпка касаллиги билан оғриган болалар оиласининг тиббий-ижтимоий тавсифи.
10. Ermatov, N., Jolimbetov, K., & Kamilova, A. (2022). HYGIENIC ANALYSIS OF ORGANIZATION OF LABOR EDUCATION CLASSES IN PRIMARY SCHOOLS. In *WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS* (pp. 247-248).