

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA VEGETATIV QON-TOMIR DISTONIYASI

O.E.Fazliddinova

Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti 1-bosqich magistri,
oygulfazliddinova@gmail.com

ANNOTATSIYA

Maqola vegetativ qon-tomir distoniyasi va maktab yoshidagi bolalarda bu sindromning belgilari, kelib chiqish sabablariga bag'ishlangan. Hozirgi globallashuv zamonida barchamiz, ayniqsa, bolalar nosog'lom ekologik sharoitda va texnologiyalarning qurbonliklari davrida yashab kelayotganimiz achinarli holat. Bu omillarning natijasida esa turli kasalliklar yasharib borayotgani esa ayni haqiqat. Vegetativ qon-tomir distoniyasi sindromi ham aynan shular jumlasidandir. Hozirgi kunda taxminan 85% maktab yoshidagi bolalarda bu sindromning keng tarqalyotganligi uning hayot faoliyati uchun zarur bo'lgan sistemalarda va ta'lim olish jarayoniga ziyoni, asoratlari mavzuning dolzarbligini bildiradi.

Kalit so'zlar: *Distoniya, Disfunktsiya, Stress, Depressiya, Nevroz, Nevrotik-paroksizmal, Simpatik, Parasimpatik, Termoregulyatsiya, EKG.*

VEGETATIVE VASCULAR DYSTONIA IN CHILDREN OF SCHOOL AGE

O.E.Fazliddinova

1st stage master of Tashkent State Pedagogical University named after Nizomi

ABSTRACT

The article is devoted to vegetative vascular dystonia and the symptoms and causes of this syndrome in children of school age. It is a pity that in the current era of globalization, all of us, especially children, are living in unhealthy environmental conditions and victims of technology. As a result of these factors, it is a fact that various diseases are spreading. Vegetative vascular dystonia syndrome is one of them. Today, the widespread prevalence of this syndrome in approximately 85% of school-aged children indicates the relevance of the topic, its complications and damage to the systems necessary for life activities and the educational process.

Key words: *Dystonia, Dysfunctional, Stress, Depression, Neurosis, Neurotic-paroxysmal, Sympathetic, Parasympathetic, Thermoregulation, ECG.*

KIRISH

“Umuman olganda, har qanday jamiyat taraqqiyotida hal qiluvchi rolni ushbu jamiyatning kelajagi bog‘liq bo‘lgan yosh avlodning sog‘lom va barkamol rivojlanishi o‘ynaydi, Shu bois yoshlar kelajagi bilan bog‘liq har qanday vazifa birlamchi ahamiyatga ega” - deb ta’kidlaydi Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev. O‘zbekistonning ertangi kelajagi bo‘lmish yoshlar salomatligiga va ularning sifatli ta’lim olishiga bevosita biz pedagoglar ham ma’sulmiz. 2020-yilning 12-avgust kuni «Kimyo va biologiya yo‘nalishlarida uzluksiz ta’lim sifatini va ilm-fan natijadorligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi prezident qarori imzolandi. Mamlakatimizda kimyo va biologiya fanlarini rivojlantirish, ushbu yo‘nalishlarda ta’lim sifati va ilm-fan natijadorligini oshirish davlat dasturining ustuvor vazifalari qatorida belgilangan. Biz bo‘lajak biolog pedagog sifatida ayni shu sohalarni rivojlantirishda o‘z hissamizni qo‘shmog‘imiz, mamlakatimizdagi ta’lim sifatini yaxshilashga qaratilgan islohatlar bilan hamnafas holda o‘quvchi yoshlarga berayotgan bilim saviyamizni yanada yuksaltirishimiz, ulardagi bilim olishga to‘siq bo‘luvchi holatlarni aniqlashimiz va sabablarini o‘rgangan holda bu to‘siqlarni yo‘q qilishimiz lozim. Hozirgi kunda maktab yoshidagi o‘quvchilarning ko‘p qismida stress kuzatilmoqda. Stress sog‘liqqa jiddiy zarar yetkazadi, odam tez-tez shamollashga moyil bo‘ladi, surunkali kasalliklar kuchayadi. Stressga uzoq vaqt ta’sir qilish depressiv kasalliklarning paydo bo‘lishiga yordam beradi. Ularning natijasida esa turli tuman asoratlar, sindromlar yuzaga chiqishi mumkin. Shularning biri sifatida vegetativ qon-tomir distoniyasi sindromini misol qilib keltirishimiz mumkin. Vegetativ qon – tomir distoniyasi asosan yoshlar orasida ko‘p uchraydi. U turli kasalliklarning klinik sindromi sifatida namoyon bo‘lganligi bois uning aholi orasida tarqalishiga oid aniq statistik ma’lumotlar yo‘q.

Vegetativ qon-tomir distoniyasi - qon-tomirlarning reaktivligi va tonusining funksional o‘zgarishi bo‘lib, ichki va tashqi etiologik omillar ta’sirida vegetativ qon-tomir sistemasining tug‘ma - konstitutsional ortirilgan disfunksiyasi bilan asoslanadi. Bu sindrom butun avtonom asab tizimini buzadi. Natijada bo‘limlar o‘rtasida muvozanat buziladi (simpatik va parasimpatik) va ichki organlar noto‘g‘ri ishlay boshlaydi.

Bu sindromni (N.A.Belokon 1987), A.A.Baranova, o‘zbek olimlaridan professor Raximov S.A., professor Isroilov A.R., professor Yuldashev I.R, Zarifboy Ibodullayev, dotsent Xodjimetrov X.A., dotsent Ibragimov F.A., dotsent Jurayeva Z.Yo. lar o‘rganishgan, izlanishlar orib borishgan va shu sindromga oid kitob va maqolalar yaratishgan.

Asosiy qism

Kasallikning eski nomi “neyrotsirkulyator distoniya” bo‘lib, yoshlar orasida ko‘p uchraydi. Bunday bemorlarning qon bosimi ko‘pincha past yuradi, yuragi tez uradi, to‘yib nafas ola olmaydi, huddi havo yetmagandek sezadi, qorni g‘o‘ldirab yuradi, tez-tez siydik ajratishga boradi, jinsiy sovuqqonlik kuzatiladi. Ularda yurak sanchishlari ko‘p kuzatilganligi bois, doimo EKG apparatiga tushib yurishadi. Biroq ularda yurak kasalligi aniqlanmaydi va bu holat asab bilan bog‘liqligiga bemor amin bo‘ladi. Yurak sohasidagi og‘riqlar sanchuvchi, kuydiruvchi va siquvchi xususiyatga ega bo‘ladi. Ularda havo yetishmay bo‘g‘ilib qolish, tomoqda biror narsa turgandek bo‘lish holatlari ham ko‘p kuzatiladi. Aksariyat bemorlarda chuqur xo‘rsinib qo‘yishlar ko‘p uchraydi. Odamlar gavjum va havosi dimiqqan joylar ularga yomon ta’sir qiladi, sovuqqa ham chidamsiz bo‘lishadi. Bu kasallikda bemorning kayfiyati tez-tez buzilib turadi va arzimagan narsaga jahli chiqadi, hissiy portlashlar tez-tez kuzatilib turadi, atrofdagi voqealardan doimo norozi bo‘lib yuradi. Ba’zida depressiyaga tushib hech kim bilan gaplashmay qo‘yadi, hech narsadan qoniqmaydi. Asossiz qo‘rquv va xavotir, aqliy va jismoniy ishlarga xohish yo‘qligi, parishonxotirlik va xotiraning pand berib yurishi vegetativ distoniyaning doimiy hamrohidir. Ko‘pgina o‘smirlar hissiy stresslarga duch keladilar. Ular yanada zaif bo‘lib, turli xil virus va infeksiyalarning salbiy ta’siriga osonlik bilan kira oladilar. Buning natijasida vegetativ tomir distoniyasi bilan zararlanish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Bolada vegetativ qon- tomir distoniyasi rivojlanishining sabablari ko‘p. Kasallik darajasi bolaning yoshiga bevosita ta’sir qiladi. Eng yuqori foiz faol rivojlanish, gormonal yetuklik va psixoemotsional stressning kuchayishi bosqichiga kirgan maktab o‘quvchilari orasida kuzatiladi.

5 yoshdan 7 yoshgacha bolalarda vegetativ qon-tomir distoniyasiga sabab bo‘luvchi omillar: psixologik va hissiy stress, uydagi noqulay muhit, ovqatlanishdagi nomutanosiblik, gormonal o‘zgarishlar, gipodinamiya, stress, ortiqcha ish, salbiy uy muhiti, oilada ishonchli munosabatlarning yo‘qligi, maktabdagi ish yuki, yuqumli kasalliklar, irsiy moyillik, to‘g‘ri uyqu yetishmasligi, passiv turmush tarzi.

6-8 yoshdagi bolalarda vegetativ qon-tomir distoniyasi paydo bo‘lishi yangi, jiddiy va mas’uliyatli davr, ya’ni maktab o‘qishining boshlanishi bilan bog‘liq. G‘ayrioddiy kundalik tartib, tengdoshlar, o‘qituvchilar bilan yangi tanishuvlar, haddan tashqari ruhiy stress va boshqa omillar uzoq vaqt charchoqni keltirib chiqaradi, bu esa organlarning buzilishiga olib keladi. Vegetativ qon-tomir distoniyasi rivojlanishida oila ichidagi munosabatlar katta rol o‘ynashini tushunish muhimdir. Ota-onalarning bola bilan va o‘zaro muloqoti, o‘zaro tushunish, ishonch bolaning oila davrasida sog‘lom va barkamol rivojlanishining muhim tarkibiy qismidir. Bundan tashqari

pedagoglarning bolaga fiziologik va ruhiy holatidan kelib chiqqan holatda ta'lim-tarbiya berishi ham muhim hisoblanadi.

9 yoshdan oshgan bolada vegetativ qon-tomir distoniyasi alomatlari gormonal faollikning oshishi tufayli paydo bo'ladi, bu jismoniy va psixo-emotsional holat uchun e'tibordan chetda qolmaydi. Bu yoshda bolada quyidagi belgilar yuzaga keladi: nafas olish sindromi - nafas qisilishi, nafas qisilishi, havo yetishmasligi hissi, shovqinli va chuqur nafas olish bilan birga nafas qisilishi, buzilgan termoregulyatsiya sindromi - sovuqlik, terlash, isitma subfebrilgacha, nevroitik - paroksizmal, kayfiyatning yomonlashishi, depressiya, tashvish, siyish bilan bog'liq muammolar, oshqozon og'rig'i, ichak sanchig'i, ekstremitalarning uyquchanligi, terining rangsizlanishi yoki qizarishi.

O'smirlarda vegetativ-qon tomir distoniyasining asosiy sababi psixo-emotsional va jismoniy rivojlanish o'rtasidagi nomuvofiqlik fonida gormonal o'zgarishlardir. O'smirlarda vegetativ tomir distoni odatda ijobiy prognozga ega. Qoida tariqasida jiddiy asoratlarni keltirib chiqarmaydi, ko'pincha o'z-o'zidan shu yoshdan chiqib ketadi va sog'likka jiddiy zarar yetkazmaydi. Quyidagi omillarning mavjudligi patologiyani qo'zg'atishi mumkin: maktab yukini oshirish, murakkab va hajmli uy vazifasi sizni ko'p vaqt va kuch sarflashga majbur qiladi, bu esa ortiqcha ish va uyqu yetishmasligiga olib keladi. Vegetativ qon-tomir distoniyasining belgilari organ sistemalarining turli kasalliklar fonida namoyon bo'ladi:

1. Nafas olish - bemor nafas olishning kuchayishi, nafas qisilishi, havo yetishmovchiligi, tomoqdagi "bo'lak" dan shikoyat qiladi, simptomlar asabiy haddan tashqari qo'zg'alish yoki kuchli hayajon bilan kuchayadi.

2. Qon tomirlari - qon bosimining o'zgarishi (uning ham ko'tarilishi, ham keskin pasayishi), titroq yoki issiqlikning qizib ketishi, terining rangparligi, qizarishi, avtonom tizimning qaysi qismiga bog'liq.

3. Oshqozon-ichak - qorinning spazmatik og'rig'i, shishiradi, peristaltikaning kuchayishi, qichishish, ko'ngil aynishi, kamdan-kam hollarda qusish.

4. Termoregulyatsiya - tana haroratining asossiz pasayishi ($35,5^{\circ}\text{C}$ gacha) yoki ko'tarilishi ($37,5^{\circ}\text{C}$ gacha), quruq teri yoki ortiqcha terlash.

5. Jinsiy - [hayz ko'rish yetishmovchiligi](#) ayollarda, erkaklarda kuchning pasayishi, jinsiy istakning pasayishi, og'riqli va tez-tez siyish.

6. Psixoemotsional - charchoq, e'tiborsizlik, zaiflik, tashvish, letargiya, asabiylashish, vahima kayfiyati, harakatlanuvchi transport vositalaridan va cheklangan joylardan qo'rqish tufayli ishlashning pasayishi.

7. Sezuvchan - hayajon va asabiy haddan tashqari qo'zg'alish bilan terining uyquchanligi, "emaklash", hissi.

8. Muskulli - yuz va boldir mushaklarining kramplari, titroq va oyoq-qo'llarning titrashi, qo'llar, oyoqlar, iyaklar, lablarning beixtiyor qaltirashi.

Xulosa qilib aytganda, vegetativ qon–tomir distoniyasi ko‘pincha nevroz bilan bog‘liq bo‘lib, uni vujudga keltiradigan asosiy sabablardan biri esa stressdir. Bu sindromning 85%i maktab yoshidagi o‘quvchilarda kuzatiladi. Bu esa ta’lim sifatiga va bilish faoliyatini faollashtirish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatmasdan qolmaydi. Bularning oldini olish uchun pedagog sifatida biz ham o‘z hissamizni qo‘shmog‘imiz o‘ta muhimdir. Pedagog sifatida, turli pedagogik texnologiyalarni qo‘llagan holda, pedagogik mahoratimizdan foydalanib, o‘quvchilarga sog‘liqni asrash va Vegetativ tomir distoni singari salbiy holatlardan o‘zini himoya qilishi uchun ularda “immunitet” shakllantira olsak, vegetativ qon-tomir sindromi mavjud o‘quvchilarni aniqlab, ularning fiziologik va ruhiy holatiga mos keluvchi ta’lim texnologiyalari va metodlarini qo‘llagan holda dars mashg‘ulotlari tashkil qilsak, rivojlanayotgan yangi O‘zbekiston uchun kerakli kadrlarni tarbiyalashga o‘z hissamizni qo‘shgan bo‘lamiz. O‘zib borayotgan yosh avlodni salomatligiga va albatta kelajak sog‘lom bo‘lishiga biz bo‘lajak pedagoglar ham mas’ulmiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Баранова А.А.-“Детские болезни”. Учебник с компакт – диском. Издательская группа “ГЕОТАР-Медиа” Москва- 2007. 453-460-стр.
2. Bobojonov S.- “Ichki kasalliklar”. Darslik. – Toshkent, 2008. – 558 b.
3. Ibodullayev.Z.R-“Nevrologiya”.Umumiy amaliyot vrachlari uchun qo‘llanma.Toshkent “Akadem nashr”-2017.141-145-betlar.
4. Ibodullayev Z.R. “Tibbiyot psixologiyasi”. Darslik. – Toshkent, 2009. – 394 b.
5. Ibodullayev Z.R. “Asab kasalliklari”. Darslik. – Toshkent, 2014 y. – 1000 b.
6. http://tr.housepsych.com/vegeto-sosudistaya-distoniya_default.htm
7. https://paverakov.ru/tr/vegeto_sosudistaja_distonija_u_vzroslykh__simptomy/