



Bolalarda allergik kasalliklarning ortib borish sabablari va profilaktikasi

Odiljonova Nozimaxon Bobomurod qizi

Qoqon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Pediatriya ishi yonalishi

Email: adilovaomina007@icloud.com

Tel: +998935622904

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17451985>

Annotatsiya: Bolalarda allergik kasalliklarning ortib borishi global muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqda-ki, allergik reaksiyalar asosan atrof-muhit, genetika, oziq-ovqat va turli immun tizimining holati bilan bog'liq. Allergiyalarning ko'payishi urbanizatsiya, allergenlar va toksinlarga ko'proq ta'sirlanish, shuningdek, bolalar immun tizimiga ta'sir etuvchi omillar tufayli sodir bo'lmoqda.

Kalit so'zlar: Allergik kasalliklar, bolalar, profilaktika, atrof-muhit, immun tizimi, oziq-ovqat allergiyalari, genetika, urbanizatsiya, sog'lom turmush tarzi, toksinlar, erta aniqlash.

Аннотация: Рост заболеваемости аллергическими заболеваниями у детей признан глобальной проблемой. Современные исследования показывают, что аллергические реакции в основном связаны с окружающей средой, генетикой, продуктами питания и состоянием иммунной системы. Рост заболеваемости аллергией обусловлен урбанизацией, повышенным воздействием аллергенов и токсинов, а также факторами, влияющими на иммунную систему детей. .

Ключевые слова: Аллергические заболевания, дети, профилактика, окружающая среда, иммунная система, пищевая аллергия, генетика, урбанизация, здоровый образ жизни, токсины, раннее выявление.

Abstract: The increasing incidence of allergic diseases in children is recognized as a global problem. Modern research shows that allergic reactions are mainly associated with the environment, genetics, food and the state of the immune system. The increase in allergies is due to urbanization, increased exposure to allergens and toxins, as well as factors that affect the immune system of children.

Keywords: Allergic diseases, children, prevention, environment, immune system, food allergies, genetics, urbanization, healthy lifestyle, toxins, early detection.



Albatta. Bolalarda allergik kasalliklarning keskin ortib borishi butun dunyo bo'ylab, jumladan O'zbekistonda ham, katta tashvish tug'dirmoqda. Bu muammo "Gigiyena nazariyasi" kabi bir qancha omillar bilan bog'liq murakkab holatdir. Quyida sizga bolalarda allergiyaning asosiy sabablari va profilaktikasi haqida batafsil ma'lumot beraman.

Allergiya – bu immun tizimining zararsiz moddalarga (allergenlar) haddan tashqari zo'riqish bilan javob berishi. So'nggi o'n yilliklarda bu "javob" haddan tashqari kuchaygan.

1. Gigiyena Nazariyasi (Hygiene Hypothesis). Bu eng keng tarqalgan nazariya. Tushunarli qilib aytsak. Idea: Bolaning immun tizimi "ishsiz" qolmoqda. Atoqli, toza muhitda, kamroq infeksiyalar bilan kurashishga majbur bo'lgan immun tizim "zerikib", oziq-ovqat, chang, gulchang kabi zararsiz moddalarga hujum qila boshlaydi. Sabablar: Hadya qilinish va antiseptiklarning ko'p ishlatilishi: Mikroorganizmlar bilan tabiiy uchrashuv kamayadi. Sezaryan qism orqali tug'ilish: Bola tug'ilish kanalida onasining foydali mikroblarini olmaydi, bu esa uning mikrobiomasiga ta'sir qiladi. Antibiotiklarning haddan tashqara ishlatilishi: Ichki mikroblar muhitini buzadi.

2. Atrof-muhit omillari. Havoning ifloslanishi: Sanoat chiqindilari, avtomobil gazlari (masalan, yirik shaharlarda) shilliq qavatni irritatsiya qilib, uni allergenlarga nisbatan sezgirroq qiladi. Ichki muhit ifloslanishi: Uy-joy changi, zamburug'lar, namlik, tutun, kimyoviy tozalash vositalari nafas olish yo'llariga ta'sir ko'rsatadi.

3. O'zgaruvchan parvarish va ovqatlanish odatlari. Oziq-ovqat sanoati: Qayta ishlangan oziq-ovqatlar, qo'shimchalar, konservantlar va pestitsid qoldiqlari immun tizimining ishiga aralashadi. D-vitami etishmovchiligi: Quyosh nurida kamroq bo'lish va D-vitami yetishmasligi immunitetni zaiflashtirishi ma'lum. Omega-3 yog 'kislotalarining kam iste'mol qilinishi: Omega-3 yog'lar yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Ular baliqlarda va donlarda ko'p, ammo zamonaviy ovqatlarda kam uchraydi.

4. Irsiy moyillik. Ota-onalardan birida allergiya bo'lsa, bolada allergiya rivojlanish xavfi 30-40% ga, ikkalasida ham bo'lsa, 60-80% ga oshadi. Ammo irsiyat faqat "moyillik" beradi, atrof-muhit omillari uni "qo'zg'atadi".

5. Boshqa omillar. Stress: Doimiy stress immun tizimini zaiflashtiradi. Semizlik: Yog' to'qimalari yallig'lanishni keltirib chiqaradigan moddalar ishlab chiqaradi.

Allergik Kasalliklarning Oldini Olish (Profilaktikasi). Profilaktikani homiladorlik davridan boshlash maqsadga muvofiq. Asosiy maqsad – immun tizimini "to'g'ri"



yo'naltirish va allergenlar bilan beparvo uchrashuvni kamaytirish. Homiladorlik va Emiziklik Davrida. Tabiiy yo'l bilan tug'dirish: Imkoniyat bo'lsa, sezaryan qismga nisbatan tabiiy tug'ish bolaning mikrobiomasini shakllantirishda afzal. Emizish: Ona suti bolaning immun tizimini mustahkamlaydigan noyob moddalarga boy. Kamida hayotning birinchi 6 oyida to'liq emizish tavsiya etiladi. Ona parvarishi: Homilador va emizikli onalar muvozanatlangan va tabiiy ovqatlanishga amal qilishlari kerak. Cheklovchi dieta faqat shifokor ko'rsatmasi bilan amalga oshiriladi. Bolaning hayotining birinchi Yillarida. To'g'ri ovqatlanish: qo'shimcha ovqatni 4-6 oydan keyin, pediatr ko'rsatmasi bilan boshlang. Potentsial allergenlardan (masalan, asal, yong'oq, sut, tuxum, baliq) qo'rqmasdan, lekin birma-bir va kuzatib, bolaning reaksiyasini tekshirib, ovqatlar qatoriga kiriting. Ularni kechiktirish allergiya xavfini kamaytirmaydi, hatto oshirishi ham mumkin. Mikroblar bilan "do'stlashish": Bolani tabiatga tez-tez olib chiqing. Yerdan yurish, qum bilan o'ynash unga foydali mikroorganizmlar bilan tanishish imkoniyati beradi.

Xulosa Bolalarda allergiyaning ortishi – bu zamonaviy hayot tarzimizning bevosita natijasidir. Muammo yagona emas, shuning uchun yechim ham har tomonlama bo'lishi kerak. Eng muhimi, allergiyaning oldini olish bolaning immun tizimiga "yordam berish", unga tabiiy yo'l bilan rivojlanish va kuchlanish imkoniyatini berishdir.

Agar bolada allergik alomatlar (teri qichishishi, doimiy burun oqishi, xirillash) paydo bo'lsa, mutaxassiz vrachga (allergolog) murojaat qilish lozim. U aniq allergenni aniqlab, davolash va parvarish qilish bo'yicha tavsiyalar beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar salomatligini muhofaza qilish dasturi. – Toshkent, 2022.
- 2.Karimova N. A. Bola psixologiyasi va sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: "O'qituvchi", 2021.
- 3.Rasulov B. X., Abduqodirova M. S. Pediatriyada ovqatlanish gigiyenasi. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020.
- 4.Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). Bolalarda ortiqcha vazn va semirishning oldini olish bo'yicha tavsiyalar. – Jeneva, 2021.
- 5.Qodirova D. R. Sog'lom ovqatlanish madaniyati va jismoniy faollikni rivojlantirish yo'llari. – Samarqand, 2023.