



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrası mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA KO‘Z KASALLIKLARINING TARQALGANLIGI VA XAVF OMILLARINI BILISH DARAJASINI O‘RGANISH

Nuraliyeva Nargiza Bekturdiyevna
Urganch Davlat Tibbiyot Instituti, PhD, Katta o‘qituvchi
Usmonova Yulduz Sherzod qizi
Urganch Davlat Tibbiyot Instituti, Talaba
Abdurashidova Sevara Abdurashid qizi
Urganch Davlat Tibbiyot Instituti, Talaba
yusmonova880@gmail.com
Tel: (90) 270 81 03

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilari orasida ko‘z salomatligiga oid profilaktik bilimlar darajasi, ularning gigiyenik ko‘nikmalari va ko‘rish qobiliyatini asrashdagi amaliy yondashuvlar o‘rganildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, o‘quvchilar orasida ko‘z salomatligiga oid bilimlar yetarli emasligi, bu esa konyuktivit va boshqa ko‘rish buzilishlari ko‘payishiga sabab bo‘layotgani aniqlandi. Profilaktik bilimlarni oshirish uchun ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti, ko‘z mashqlari va yoritilish gigiyenasiga rioya qilish zarurligi ko‘rsatildi. Mazkur maqolada Xorazm va Samarqand viloyatlarida maktab o‘quvchilari orasida ko‘z kasalliklari profilaktikasi bo‘yicha bilim darajalari o‘rganildi, natijalar qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi maqtab yoshidagi bolalar o‘rtasida ko‘z kasalliklari xavf omillarini tarqalganligini baholashdan iborat bo‘ldi. Tadqiqotda ijtimoiy-so‘rovnoma va statistik usullardan foydalanilgan. Statistik ko‘rsatkichlar nisbiy va o‘rtacha miqdorlarda ifodalangan, o‘rtacha xatolikni hisoblash $\pm m$ va Styudent kriteriysi t asosida ko‘rsatkichlar chinligi baholangan.

Kalit so‘zlar: ko‘z salomatligi, konyuktivit, maktab o‘quvchilari, profilaktika, gigiyena.

Аннотация: В статье рассматривается уровень профилактических знаний о здоровье глаз у школьников, их гигиенические навыки и практические подходы к сохранению зрения. По результатам исследования установлено, что у студентов наблюдается недостаточный уровень знаний о здоровье глаз, что приводит к росту заболеваемости конъюнктивитом и другими нарушениями зрения. Подчеркнута необходимость пропаганды здорового образа жизни, проведения гимнастики для глаз, соблюдения гигиены освещения в образовательных учреждениях для повышения профилактических знаний. В данной статье изучен уровень знаний по профилактике глазных заболеваний среди школьников Хорезмской и Самаркандской областей, а также проведен сравнительный анализ полученных результатов. Целью исследования была оценка распространенности факторов риска заболеваний глаз среди детей дошкольного возраста. В исследовании использовались методы социологического опроса и статистики. Статистические показатели выражаются в относительных и средних величинах, а точность показателей оценивается на основе расчета стандартной ошибки $\pm \mu$ и t-критерия Стьюдента.

Ключевые слова: здоровье глаз, конъюнктивит, школьники, профилактика, гигиена.

Abstract: This article examines the level of preventive knowledge about eye health among schoolchildren, their hygiene skills, and practical approaches to preserving vision. According to the results of the study, it was found that there is insufficient knowledge about eye health among students, which is leading to an increase in conjunctivitis and other vision disorders. The need to promote a healthy lifestyle, perform eye exercises, and observe lighting hygiene in educational institutions was highlighted to increase preventive knowledge. This article studied the level of knowledge on the prevention of eye diseases among schoolchildren in the Khorezm and Samarkand regions, and the results were comparatively analyzed. The aim of the study was to assess the prevalence of risk factors



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasini mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

for eye diseases among preschool-aged children. The study used socio-survey and statistical methods. Statistical indicators are expressed in relative and average values, and the accuracy of the indicators is assessed based on the calculation of the standard error $\pm \mu$ and the Student's t test.

Keywords: eye health, conjunctivitis, schoolchildren, prevention, hygiene.

Kirish: Aholi salomatligini mustahkamlashda profilaktik choralar, xususan, ko‘z kasalliklarining oldini olish tadbirlari alohida ahamiyat kasb etadi. So‘nggi yillarda bolalar orasida kompyuter, telefon va boshqa elektron qurilmalardan ortiqcha foydalanish ko‘rish qobiliyatining pasayishiga sabab bo‘layotgani qayd etilmoqda. Shuningdek, gigiyenaga yetarlicha amal qilmaslik, noto‘g‘ri ovqatlanish va ekologik omillar ko‘z kasalliklari xavfini oshirmoqda [1–3]. Maktab yoshidagi bolalarda ko‘z salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish bo‘yicha yetarli bilim va ko‘nikmalar mavjudligini aniqlash kelajakda sog‘lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. Shu boisdan, ushbu tadqiqotda Xorazm va Samarqand viloyatlarida o‘quvchilar orasida ko‘z kasalliklari profilaktikasi bo‘yicha bilim darajasi o‘rganildi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya: Ko‘plab ilmiy manbalarda bolalarda ko‘rish buzilishlarining asosiy sabablari sifatida ortiqcha vizual zo‘riqish, noto‘g‘ri o‘tirish, yetarli yorug‘lik sharoitining ta‘minlanmaganligi hamda gigiyenaga rioya qilmaslik ko‘rsatiladi [4–6]. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha 1,1 milliarddan ortiq inson turli darajadagi ko‘rish nuqsonlariga ega bo‘lib, ularning katta qismini o‘smirlar tashkil etadi [7].

O‘zbekistonda ham ko‘z kasalliklari profilaktikasi bo‘yicha bir qator ilmiy izlanishlar olib borilgan bo‘lib, ular orasida o‘quvchilarda gigiyena madaniyatini shakllantirish va ota-onalarning xabardorligini oshirish zaruriyati alohida ta‘kidlanadi [8–9].

Tadqiqot 2025-yilda Xorazm va Samarqand viloyatlarida o‘tkazilgan bo‘lib, jami maktab o‘quvchilari o‘rtasida anonim so‘rovnoma o‘tkazildi. So‘rovnoma 20 dan ortiq savolni o‘z ichiga olgan bo‘lib, ularda quyidagi yo‘nalishlar qamrab olindi:

shaxsiy gigiyena odatlari (qo‘l yuvish, meva-sabzavotlarni yuvish va h.k.);

kundalik odatlar (TV, kompyuter, telefon ishlatish davomiyligi);

ko‘z salomatligi va profilaktika bo‘yicha bilimlar (ko‘zoynakdan foydalanish, ko‘z mashqlari, shifokor ko‘rigidan o‘tish zarurligi, irsiyat va infeksiya xavfi haqidagi qarashlar).

So‘rov natijalari foiz hisobida qayd etildi. Xorazm viloyati bo‘yicha respondentlarning asosiy javoblari jadval ko‘rinishida yig‘ildi (42,31% — 7-sinf, 33,08% — 8-sinf, 24,62% — 9-sinf va h.k.), Samarqand viloyati uchun esa mos ravishda (28,19% — 7-sinf, 34,90% — 8-sinf, 36,91% — 9-sinf va h.k.) ma‘lumotlar aniqlandi.

Ma‘lumotlar taqqoslash va qiyosiy tahlil usullari asosida qayta ishlanib, natijalar bo‘yicha umumiy xulosalar chiqarildi.

Natija: So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, Xorazm va Samarqand viloyatlarida maktab o‘quvchilari orasida ko‘z salomatligi bo‘yicha bilim va odatlarda muayyan o‘xshashlik va tafovutlar kuzatildi.

Tadqiqot doirasida o‘quvchilarning ko‘z kasalliklari nasliy moyilligi bo‘yicha bilish holatini tahlil qilganimizda Samarqand viloyati o‘quvchilarning 40,94 $\pm$ 4,03% i ushbu kasalliklarda nasliylik omil sifatida bo‘lishini bildirgan bo‘lsa, 15,44 $\pm$ 2,96% i “yo‘q” deb javob bergan, 43,62 $\pm$ 4,06% i bu masalada umuman tushunchaga ega emasligini bildirganlar. Xorazm viloyatida esa bu ko‘rsatkichlar mos ravishda 40,00 $\pm$ 4,30% — “ha”, 21,54 $\pm$ 3,61% — “yo‘q” va 38,46 $\pm$ 4,27% — “bilmayman” javoblarini tanlaganliklari bilan ifodalandi. Ushbu natijalar ikkala viloyatda ham o‘quvchilarning qariyb yarmi ko‘z kasalliklarining irsiy xususiyati haqida to‘g‘ri tasavvurga ega emasligini, ya‘ni bilmayman yoki noto‘g‘ri deb javob berganini ko‘rsatadi. Xar ikkala viloyatni taxlili jarayonida deyarli 2/3 qismida yaqin qarindoshlari (ota-ona, aka-uka, opa-singillarida) ko‘z xiralashishi, ko‘z o‘tkirliги pasayishi, ko‘zoynak taqishlari aniqlandi.

Hozirgi zamonaviy hayotda telefon, uyali aloqa, gadjetlardan foydalanish davr talabiga aylangan. Shu jumladan bu holat maktab o‘quvchilarining o‘rtasida ham ommaviylashganini



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasini mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

ko‘rishimiz mumkin. Shu boisdan bizni qiziqtirgan savol ularni o‘rtasida telefondan foydalangandan keyin ularni gigiyenik jihatdan qanday yondashishiga bag‘ishlangan bo‘ldi. Buni bilish uchun biz o‘quvchilarga “Telefondan foydalangandan keyin qo‘lingizni yuvasizmi?” degan savol bilan murojaat qilindi. Bu savol orqali o‘quvchilarning zamonaviy texnologiyalardan foydalanishdan keyingi shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishi baholandi. Samarqand viloyatida o‘quvchilarning atigi $17,45 \pm 3,11\%$ i bu odatga ega ekani (ya‘ni “ha” deb javob bergan), $46,98 \pm 4,09\%$ i qo‘l yuvmasligini bildirgan, $36,24 \pm 3,94\%$ i esa har doim emas deb javob berdi. Xorazm viloyatida esa bu boradagi ko‘rsatkichlar ijobiyroq bo‘lib, $48,46 \pm 4,38\%$ o‘quvchi qo‘l yuvishini bildirgan, $24,62 \pm 3,78\%$ i yo‘q, $26,92 \pm 3,89\%$ i esa har doim emas deb javob berdi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, Samarqand viloyatida telefon orqali yuqumli kasalliklarning tarqalishiga sabab bo‘lishi mumkin bo‘lgan gigiyenik qoidalarga amal qilinishi darajasi juda past. Xorazm viloyatida esa bu boradagi xabardorlik va odat nisbatan yuqori bo‘lsa-da, taxminan yarmi hali ham gigiyenik tavsiyalarga to‘liq rioya qilmaydi. Bu natijalar o‘quvchilarning gajetlardan foydalanish bilan bog‘liq gigiyena xatarlari haqida yetarli ma‘lumotga ega emasligini ko‘rsatadi. Aslida, telefondan foydalangandan so‘ng qo‘l yuvish — infeksiyon profilaktika choralarining asosiy talabi hisoblanadi.

O‘quvchilarning ko‘z salomatligini muhofaza qilishga bo‘lgan e‘tibori, profilaktik mashqlardan foydalanish odatlari hamda ularni amaliy hayotda qo‘llashini aniqlash maqsadida ularga “Ko‘zlaringiz charchaganda va ko‘z xiralashishini oldini olish uchun ko‘zingizni mashq qilib turasizmi?” degan savol berildi. Bu orqali ko‘z salomatligi uchun bajariladigan profilaktik mashqlar haqida xabardorlik va amaliyot darajasi baholandi. Samarqand viloyatida o‘quvchilarning $40,27 \pm 4,02\%$ i ushbu mashqlarni bajarishini bildirgan (“ha” javobi), $36,91 \pm 3,95\%$ i esa bunday mashq qilmasligini aytgan. Qolgan $22,82 \pm 3,44\%$ i esa bunday mashqlar mavjudligini bilmasligini bildirgan. Xorazm viloyatida esa bu boradagi ko‘rsatkichlar nisbatan ijobiyroq bo‘lib, $63,08 \pm 4,23\%$ o‘quvchi bunday mashqlarni bajarishini bildirgan. $25,38 \pm 3,82\%$ i bu odatga ega emas, $11,54 \pm 2,80\%$ i esa ko‘z mashqlari haqida umuman xabarsiz bo‘lgan. Mazkur natijalar shuni ko‘rsatadiki, Xorazm viloyatida ko‘z mashqlari bo‘yicha xabardorlik va uni amaliyotga tatbiq qilish darajasi ancha yuqori, Samarqandda esa o‘quvchilarning qariyb 60% dan ortig‘i bu borada sust yoki umuman bexabar. Bu holat ko‘z zo‘riqlashining oldini olish, uzoq vaqt ekran oldida ishlash xavfini kamaytirish borasida maktab o‘quvchilari orasida tushuntirish ishlarini kuchaytirish zarurligini anglatadi.

Ma‘lumki, tibbiy ko‘rik muayyan kasalliklar va ayrim ko‘rish buzilishining oldini olish uchun zarurdir. Agar ko‘zda shikoyat bo‘lmasa har yili yoki 2 yilda 1marta oftalmolog ko‘rigiga borish kerak. Bu haqda o‘quvchilar qanday fikrda ekanligini aniqlash uchun ularga quyidagi savol bilan murojaat qilindi: “Ko‘zingiz yaxshi ko‘rayotgan bo‘lsa va hech qanday shikoyatingiz bo‘lmasa ham ko‘z shifokori ko‘rigidan o‘tish kerak deb o‘ylaysizmi?” Bu orqali tibbiy profilaktikaning mohiyatini tushunish darajasi baholandi. Samarqand viloyatida o‘quvchilarning $31,54 \pm 3,81\%$ i bunday holatda shifokorga borishni keraksiz deb hisoblagan, $35,57 \pm 3,92\%$ i esa doimiy tibbiy ko‘riklar zarur deb hisoblagan. Qolgan $32,89 \pm 3,85\%$ o‘quvchi bu borada aniq fikrga ega emasligini bildirgan. Xorazm viloyatida esa ijobiy yondashuv kuchliroq bo‘lib, $46,92 \pm 4,38\%$ o‘quvchi doimiy ko‘z shifokori ko‘rigini zarur deb hisoblagan, $34,62 \pm 4,17\%$ i esa bunday ko‘rikni keraksiz deb bilgan, $18,46 \pm 3,40\%$ i esa bu borada noaniq javob bergan. Ushbu natijalar ko‘rsatadiki, Xorazm viloyatidagi o‘quvchilarning profilaktik tibbiy madaniyati nisbatan yuqori, ammo Samarqand viloyatida o‘quvchilarning uchdan bir qismi hali ham ko‘z shifokoriga faqat muammo bo‘lgandagina murojaat qilish kerak degan noto‘g‘ri qarashga ega. Bu esa maktab sog‘lomlashtirish tizimi va sog‘liqni saqlash bo‘yicha ta‘limiy targ‘ibot ishlarini kuchaytirishni taqozo etadi.

Bilamizki, sog‘lom bo‘lishimiz uchun ovqatlanish muhim ahamiyatga ega. Odam organizmining o‘sishi, rivojlanishi va hayot kechirishi hamda salomatligi sog‘lom ovqatlanishga bog‘liq. Olimlarning aniqlashicha ko‘z uchun ayniqsa, sabzi, baliq, karam, qovoq, go‘sht, ismaloq, makkajo‘xori, tvorog, bodring kabi mahsulotlar juda foydali. So‘rovnomada o‘quvchilarga “Ko‘rish o‘tkirligini yaxshilash uchun qanday mahsulotlar iste‘mol qilish mumkin?” degan savolsavol bilan



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasini mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

murojaat qilindi. Bu savol orqali ovqatlanish va ko‘z salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlik to‘g‘risidagi bilimlar baholandi. Samarqand viloyatida o‘quvchilarning javoblari quyidagicha taqsimlandi: tarvuz – $28,86 \pm 3,71\%$, qovoq – $15,44 \pm 2,96\%$, baliq – $87,92 \pm 2,67\%$, bodring – $22,15 \pm 3,40\%$, sabzi – $37,58 \pm 3,97\%$, go‘sht – $53,69 \pm 4,08\%$, tvorog – $36,91 \pm 3,95\%$. Xorazm viloyatida esa bu ko‘rsatkichlar mos ravishda quyidagicha: $27,69 \pm 3,92\%$ - $15,38 \pm 3,16\%$ - $16,92 \pm 3,29\%$ - $53,08 \pm 4,38\%$ - $28,46 \pm 3,96\%$ - $32,31 \pm 4,10\%$ - $71,54 \pm 3,89\%$. Tahlillarga ko‘ra, Samarqandda baliq, Xorazmda esa sabzi va baliq mahsulotlari eng ko‘p tanlangan, bu esa ko‘z salomatligiga ijobiy ta‘sir qiluvchi mahsulotlar haqidagi qisman to‘g‘ri bilim mavjudligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, tarvuz, bodring va go‘sht kabi mahsulotlar ko‘proq tanlangan holatlar mavjud bo‘lib, bu esa o‘quvchilarning ko‘z uchun muhim vitaminlar va minerallar (masalan, A vitamini, omega-3) haqida yetarli tibbiy tushunchaga ega emasligini anglatadi.

Bilamizki, ko‘z kasalliklari turli sabablarga ko‘ra yuzaga keladi, biroq aholining ularga nisbatan qarashlari turlicha bo‘lishi mumkin. Shu boisdan o‘quvchilar bu haqda qanday fikrda ekanliklarini aniqlash maqsadida ularga “Ko‘z kasalliklari yuqumli deb o‘ylaysizmi?” degan savol berildi. Ushbu savol ularning kasalliklarning etiologiyasi va turlari haqida umumiy tibbiy savodxonlik darajasini baholashga xizmat qildi. Samarqand viloyatida o‘quvchilarning: $32,89 \pm 3,85\%$ i “ha”, $42,95 \pm 4,06\%$ i “yo‘q”, $24,16 \pm 3,51\%$ i esa “bilmayman” deb javob berdi. Xorazm viloyatida esa bu ko‘rsatkichlar quyidagicha taqsimlandi: “ha” – $14,62 \pm 3,10\%$, “yo‘q” – $56,92 \pm 4,34\%$, “bilmayman” – $28,46 \pm 3,96\%$. Mazkur natijalar tahlilida shuni ko‘rish mumkinki, Xorazm viloyatidagi o‘quvchilar orasida ko‘z kasalliklarining yuqumli emasligi haqida to‘g‘ri tushunchaga ega bo‘lganlar soni ancha yuqori. Aksincha, Samarqand viloyatida har uchinchi o‘quvchi ko‘z kasalliklari yuqumli deb hisoblagan. Bu esa o‘quvchilar orasida ko‘z kasalliklarining tabiati (infektsion va noinfektsion shakllari) haqida etarlik darajasida tibbiy-ma‘rifiy tushuntirish ishlari olib borilmayotganini anglatadi. Shu boisdan maktablarda bu yo‘nalishda anatomik va fiziologik bilimlarni ommaviy ta‘lim dasturlariga kiritish zarur deb hisoblanadi.

O‘quvchilarga ko‘z salomatligiga tahdid soluvchi tashqi omillar haqidagi xabardorligi va profilaktik choralarini qo‘llash darajasini aniqlash maqsadida ularga “Ko‘zlaringizni quyosh nuri va ultrabinafsha (UV) nurlardan himoyalash uchun ko‘zoynaklardan foydalanasizmi?” degan savol berildi. Bu savol orqali ko‘z salomatligi uchun zarur bo‘lgan tashqi profilaktika choralari rioya qilinishi darajasi aniqlashtirildi. Samarqand viloyatida o‘quvchilarning: $22,15 \pm 3,40\%$ i — “ha”, $57,72 \pm 4,05\%$ i — “yo‘q”, $20,13 \pm 3,29\%$ i esa — “har doim emas” deb javob bergan. Xorazm viloyatida esa javoblar quyidagicha taqsimlandi: “ha” – $19,23 \pm 3,46\%$, “yo‘q” – $60,77 \pm 4,28\%$, “har doim emas” – $20,00 \pm 3,51\%$. Natijalardan ko‘rinadiki, har ikki viloyatda ham o‘quvchilarning aksariyati quyosh nurlari va UV ta‘siridan ko‘zlarini himoya qilmaydi, ya‘ni himoyalovchi ko‘zoynaklardan foydalanish odati mavjud emas. Bu esa quyidagi muammolarni ko‘rsatadi: Ko‘z salomatligiga UV nurlarining zararli ta‘siri haqida xabardorlik past, profilaktik vositalardan foydalanish madaniyati shakllanmagan. Mazkur holat maktab sog‘liqni saqlash ta‘limida tashqi omillarning ko‘z salomatligiga ta‘siri bo‘yicha ma‘lumotlarni kengaytirish lozimligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida o‘quvchilarning telefon bilan bog‘liq gigiyena odatlarini baholash uchun “Hammom va hojatxonada telefondan foydalanasizmi?” degan savol berildi. Samarqand viloyatida quyidagi natijalar olindi: $9,40 \pm 2,39\%$ — “ha” deb javob berganlar, $76,51 \pm 3,47\%$ — “yo‘q” deb javob berganlar, $14,09 \pm 2,85\%$ — “har doim emas” deganlar. Xorazm viloyatida esa: $10,77 \pm 2,72\%$ — “ha”, $73,85 \pm 3,85\%$ — “yo‘q”, $15,38 \pm 3,16\%$ — “har doim emas” degan javoblar olindi. Ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarning katta qismi gigiyenik jihatdan xavfli hisoblangan joylarda telefondan foydalanmasligini bildirgan, ammo taxminan har 10 nafar o‘quvchidan biri bu odatga ega. Shuningdek, “har doim emas” deb javob berganlar ulushi ham deyarli 15% atrofida bo‘lib, bu telefon gigiyenasi bo‘yicha muayyan befarqlik yoki bilimsizlik mavjudligini anglatadi. Bu esa fekal-oral yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar, bakterial kon‘yunktivit, teri va ko‘zga tegishli boshqa kasalliklar



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasini mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

xavfini oshiradi. Shuning uchun o‘quvchilar o‘rtasida telefon gigiyenasi, mikrobiologik xavf va sanitariya qoidalari haqida tushuntirish ishlarini kuchaytirish zarur.

O‘quvchilarning ko‘z gigiyenasiga oid bilim darajasini, infeksiyon kasalliklarning oldini olish borasidagi xabardorligini aniqlashga qaratilgan savol berildi: “Ko‘zlaringizni muntazam qo‘llaringiz bilan ishqalash infeksiya yuqtirish xavfini keltirib chiqaradimi?” Bu savol orqali Samarqand viloyatida quyidagi javoblar olindi: “ha” – $85,23 \pm 2,91\%$, “yo‘q” – $6,04 \pm 1,95\%$, “bilmayman” – $8,72 \pm 5,86\%$. Xorazm viloyatida esa: “ha” – $78,46 \pm 3,61\%$, “yo‘q” – $6,92 \pm 2,23\%$, “bilmayman” – $14,62 \pm 3,10\%$. Ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki, ikkala viloyatda ham o‘quvchilarning katta qismi ushbu gigiyenik xavf haqida to‘g‘ri tushunchaga ega. Ayniqsa Samarqand viloyatida bu ko‘rsatkich yuqoriroq (85% dan ortiq). Biroq Xorazm viloyatida “bilmayman” degan javob berganlar ulushi $14,62\%$ ni tashkil etib, bu holat mavzuga oid bilimlarning har doim ham yetarli darajada emasligini ko‘rsatadi. Ko‘z atrofini kir qo‘l bilan ishqalash: bakterial yoki virusli kon‘yunktivit, allergik reaksiyalar, yiringli yallig‘lanishlar (blefarit, keratit) kabi kasalliklar xavfini oshiradi. Shu bois, gigiyena odatlari, ayniqsa yuz va ko‘z sohasidagi tozalikka oid ta‘limiy profilaktik ishlar muntazam olib borilishi kerak.

Bilamizki, hozirgi kunda aholi orasida ko‘z kasalliklari keng tarqalmoqda. Buning bir qancha sabablari bor. Bunga o‘quvchilar qanday fikrda ekanligini bilish uchun so‘rovnoma yakunida o‘quvchilarga “Hozirgi kunda aholi orasida ko‘z kasalliklarining keng tarqalishiga asosiy sabab nima deb o‘ylaysiz?” degan savol berildi. Ushbu savol o‘quvchilarning muammo ildizini tushunish darajasini o‘lchashga xizmat qildi. Samarqand viloyatida o‘quvchilarning katta qismi — $91,28 \pm 2,31\%$ — kompyuter va telefondan me‘yoridan ortiq foydalanishni asosiy sabab deb hisoblagan. Noto‘g‘ri ovqatlanish $8,72 \pm 2,31\%$, ekologik omillar esa $38,26 \pm 3,98\%$ ko‘rsatkichi bilan qayd etilgan. Xorazm viloyatida esa ushbu javoblar mos ravishda: $81,54 \pm 3,40\%$ – $7,69 \pm 2,34\%$ – $34,62 \pm 4,17\%$.

Ushbu natijalar o‘quvchilarning ko‘z kasalliklarining zamonaviy texnologiyalar bilan bog‘liqligi to‘g‘risida ancha to‘g‘ri tushunchaga ega ekanligini, ayniqsa Samarqand viloyatida bu borada xabardorlik juda yuqori ekanligini ko‘rsatadi. Biroq ovqatlanish va ekologik ta‘sir kabi boshqa muhim omillar yetarlicha e‘tirof etilmagan, bu esa ko‘z salomatligiga ta‘sir qiluvchi kompleks omillar haqida chuqurroq tushuntirish va ta‘limiy ishlar zarurligini anglatadi.

Muhokama: Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘quvchilarda gigiyenaga rioya qilish darajasi yetarli bo‘lsa-da, ko‘z salomatligi profilaktikasiga oid bilimlar yetarli emas. Xorazm viloyatida gigiyena qoidalarga amal qilish yuqori darajada bo‘lsa, Samarqand viloyatida shifokor ko‘rigidan o‘tishga bo‘lgan e‘tibor yuqoriligi kuzatildi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko‘ra, bolalarda ko‘z kasalliklari profilaktikasi uchun muntazam ravishda oftalmolog ko‘rigidan o‘tish, ko‘z mashqlarini bajarish va vizual yuklamani me‘yorlashtirish talab etiladi [7]. Ammo tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarning katta qismi ko‘z mashqlari haqida ma‘lumotga ega emas. Bu esa maktablarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ishlarini kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Natijalarda aks etgan xavf omillari (noto‘g‘ri ovqatlanish, elektron qurilmalardan ortiqcha foydalanish va ekologik omillar) xalqaro ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma‘lumotlar bilan hamohangdir [4–6]. Shu boisdan, profilaktik tadbirlar ishlab chiqishda mahalliy sharoitlarni hisobga olgan holda keng qamrovli sog‘lomlashtirish dasturlarini joriy etish lozim.

Xulosa: SHunday qilib, Xorazm va Samarqand viloyatlarida maktab o‘quvchilari orasida ko‘z kasalliklari profilaktikasiga oid bilimlar turlicha darajada bo‘lib, yetarli emasligi asoslangan bo‘lsa, Xorazm viloyati o‘quvchilarida gigiyena odatlariga rioya qilish yuqoriroq, Samarqandda esa shifokor ko‘rigiga nisbatan ijobiy munosabat kuchliroq ekanligi aniqlandi. Elektron qurilmalardan haddan tashqari foydalanish har ikki hududda ham asosiy xavf omili sifatida qayd etildi. SHu sababdan, o‘quvchilar o‘rtasida ko‘z kasalliklari Profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish, maktablarda



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrası mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

oftalmologik ma’rifat ishlarini olib borish va bu borada ota-onalar ishtirokini kengaytirish maqsadda muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Karimov Sh. va boshq. Bolalarda ko‘z kasalliklari profilaktikasi. Toshkent: Fan, 2018.
2. Rasulov A. Oftalmologiya asoslari. Samarqand: SamDTI nashriyoti, 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Maktab gigiyenasi bo‘yicha metodik qo‘llanma. Toshkent, 2021.
4. Dolgin E. “The myopia boom.” Nature. 2015; 519: 276–278.
5. Morgan I.G., French A.N., et al. “The epidemics of myopia: Aetiology and prevention.” Prog Retin Eye Res. 2018; 62: 134–149.
6. Rose K.A., Morgan I.G., et al. “Outdoor activity reduces the prevalence of myopia in children.” Ophthalmology. 2008; 115(8): 1279–1285.
7. World Health Organization. World report on vision. Geneva: WHO, 2019.
8. Bozorov M. va boshq. Maktab yoshidagi bolalarda ko‘z salomatligini saqlash. Toshkent: Istiqlol, 2019.
9. Xudoyqulov B. Gigiyena va profilaktika asoslari. Buxoro: BuxDUPI nashriyoti, 2022.
10. Usmonova Y.Sh., Nuraliyeva N.B. Важность профилактики заболеваний глаз// Abu Ali Ibn Sino ta’limotidan uchinchi renessans sari» V xalqaro konferensiya Buxoro-2025. 112-113 – bet
11. Usmonova Y.Sh., Nuraliyeva N.B. Maktab o‘quvchilarining ko‘z kasalliklari xavf omillari bo‘yicha bilimdonligini o‘rganish // «Современные достижения и перспективы развития охраны здоровья населения» сборник материалов республиканской научно-практической конференции // Ташкент, 2024. С. 232-233