

BOLALARDA BOSH OG'RIG'I MUAMMOLARI

Nasimova Ozoda Xusniddin qizi

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti
Masofaviy va kechki ta'lim fakulteti 3-bosqich talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20074745>

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalar o'rtasida bosh og'rig'i (sefalgiya) paydo bo'lishining etiopatogenetik omillari va ularning o'quv jarayonidagi ta'siri yoritilgan. Tadqiqot davomida o'quvchilardagi kuchlanish tipidagi bosh og'riqlari, maktab stressi, ko'rish charchog'i va noto'g'ri kun tartibining o'rni tahlil qilinadi. Maqolada maktab yoshidagi bolalarda bosh og'rig'ini erta aniqlash, differensial diagnostika qilish va dori vositalarisiz profilaktika qilish usullariga alohida e'tibor qaratilgan. Olingan natijalar o'quvchilarning salomatligini saqlash va ta'lim sifatini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: maktab yoshidagi bolalar, bosh og'rig'i, sefalgiya, maktab stressi, gipodinamiya, o'quv yuklamasi, psixosomatika, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, diagnostika.

Annotation: This article examines the etiopathogenetic factors of headache (cephalgia) among school-aged children and its impact on the educational process. The study analyzes the role of tension-type headaches, school stress, visual fatigue, and improper daily routines in students. Particular attention is paid to early detection, differential diagnosis, and non-pharmacological prevention methods of headaches in school children. The findings serve to develop practical recommendations for maintaining student health and improving the quality of education.

Keywords: school-aged children, headache, cephalgia, school stress, hypodynamia, academic workload, psychosomatics, prevention, healthy lifestyle, diagnostics.

Аннотация: В данной статье рассматриваются этиопатогенетические факторы возникновения головных болей (цефалгии) у детей школьного возраста и их влияние на учебный процесс. В ходе исследования анализируется роль головных болей напряжения, школьного стресса, зрительного утомления и неправильного режима дня у учащихся. Особое внимание в статье уделяется вопросам раннего выявления, дифференциальной диагностики и немедикаментозным методам профилактики головных болей у школьников. Полученные результаты служат основой для разработки практических рекомендаций по сохранению здоровья учащихся и повышению качества обучения.

Ключевые слова: дети школьного возраста, головная боль, цефалгия, школьный стресс, гиподинамия, учебная нагрузка, психосоматика, профилактика, здоровый образ жизни, диагностика.

Bosh og'rig'i faqat kattalarga xos muaamo degan tushuncha bugungi kunda o'z asosiyligini yo'qotgan, epidemiologik ma'lumotlarga ko'ra, maktab yoshidagi bolalarning qariyb 60/70 foizi vaqti-vaqti bilan bosh og'rig'idan shikoyat qiladi. Bosh og'rig'i buzilishlarining xalqaro tasnifi (ICHD-3) mezonlari bolalarda simptomlarning o'ziga xosligini hisobga olgan holda, ushbu muammoni erta tashxislash va hayot sifatini yaxshilashda muhim poydevor bo'lib xizmat

qiladi. Farzandingiz tez-tez boshi og'riyotganidan shikoyat qilyaptimi? Ko'pincha biz buni charchoq va darslarning ko'pligiga yo'yamiz. Biroq, bolalardagi bosh og'rig'i shunchaki jismoniy va noqulaylik emas, balki organizmdagi jiddiy o'zgarishlar yoki psixologik stressning belgisi bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada bolalarda bosh og'rig'ining eng ko'p uchraydigan turlari va ularning kelib chiqish sabablarini zamonaviy tibbiyot nuqtayi nazaridan ko'rib chiqamiz.

Bolalik -beg'am va quvoq o'tishi kerak bo'lgan davr, ammo kutilmagan bosh og'riqlari bolaning o'yinlariga, dars o'zlashtirishiga va kayfiyatiga soya solishi mumkin. Kattalardan farqli o'laroq, bolalar o'z og'rig'ini har doim ham aniq tasvirlab bera olmaydi. Shu bois, ota-onalar va pediatrlar uchun bolalardagi "sokin" simptomlarni tushunish va to'g'ri yordam ko'rsatish usullarini bilish o'ta muhimdir.

Maktab yoshidagi bolalarda sefalgiya etiopatogenezi:

Sefalgiya — bu tibbiyotda bosh og'rig'ining umumiy nomi. Bu mustaqil kasallik yoki tanadagi boshqa bir muammoning belgisi bo'lishi mumkin.

Sefalgiyaning asosiy turlari: Xalqaro tasnifga ko'ra, u ikki katta guruhga bo'linadi:

Birlamchi sefalgiya (90% holatlar): Kuchlanish tipidagi bosh og'rig'i: Eng ko'p uchraydi. Boshni go'yo "halqa" siqib turgandek his qilinadi. Migren: Kuchli, ko'pincha boshning bir tomonida bo'ladigan, lupillovchi og'riq. Klasterli og'riqlar: Juda kuchli, ko'z atrofida bo'ladigan xurujli og'riqlar.

Ikkilamchi sefalgiya (Simptomatik): Boshqa kasallik (infeksiya, jarohat, qon bosimi, LOR kasalliklari) tufayli kelib chiqadi.

Bolalarda sefalgiyaning o'ziga xos xususiyatlari Bolalar sefalgiyasi kattalarnikidan farq qiladi: Abdominal migren: Bolada bosh og'rig'i bilan birga qattiq qorin og'rig'i va ko'ngil aynishi kuzatilishi mumkin. Qisqa davomiylik: Bolalarda xurujlar kattalardagi kabi 3-4 kun emas, 1-2 soat davom etishi mumkin. Xulq-atvor o'zgarishi: Kichik bolalar og'riqni so'z bilan aytolmasa, injiqlik qiladi, yorug'likdan qochib, qorong'i xonaga yotib oladi.

Maktab davri bolaning nafaqat intellektual, balki jismoniy shakllanish jarayoni bilan bevosita bog'liq. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda bosh og'rig'i (sefalgiya) paydo bo'lishida bir qancha omillar majmuasi ishtirok etadi. Birinchi navbatda, bu — o'quv yuklamasining haddan tashqari ko'pligi. Maktab dasturining murakkablashishi va qo'shimcha to'garaklar bolaning markaziy asab tizimiga og'irlik qiladi. Natijada, psixosomiyal zo'riqish yuzaga keladi, bu esa eng ko'p tarqalgan — kuchlanish tipidagi bosh og'rig'iga (KTBO') olib keladi. Timothy J. Steiner, asosan bemorlar va shifokorlar o'rtasidagi tushunmovchiliklar haqida gapirgan: Ikkilamchi og'riqlar haqida: "Agar bosh og'rig'i hayotingizda birinchi marta va juda kuchli paydo bo'lgan bo'lsa, bu miyaning sizga bergan xavfli signalidir. Uni e'tiborsiz qoldirishga hech kimning haqqi yo'q."

Gipodinamiya va ergonomik omillar:

Zamonaviy o'quvchilar hayotida harakatning kamligi yoki gipodinamiya asosiy muammolardan biridir. Dars jarayonida va uy vazifalarini bajarishda uzoq vaqt bir xil (ko'pincha noto'g'ri) pozitsiyada o'tirish bo'yin va yelka sohasi mushaklarining spazmiga sabab bo'ladi. Bu "mushakli kaska" effektini keltirib chiqarib, boshda siquvchi og'riqlarni paydo qiladi. Shuningdek, smartfon va kompyuterlardan nazoratsiz foydalanish ko'rish a'zolarining charchashiga (astenopiya) va natijada peshona hamda chakka sohasidagi og'riqlarga sabab bo'ladi.

Maktab stressi va psixosomatika:

Bu shunchaki charchoq emas, balki bolaning ruhiy va asab tizimiga tushadigan katta yuklamadir. Imtihonlar, nazorat ishlari va "yaxshi baho olish" majburiyati bolada surunkali xavotirni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy adaptatsiya: Tengdoshlari bilan kelisha olmaslik yoki o'qituvchi bilan yuzaga keladigan tushunmovchiliklar. Stress paytida organizmda kortizol va

adrenalin gormonlari ko'payadi. Bu tomirlarning torayishiga va bo'yin mushaklarining ixtiyorsiz qisqarishiga olib keladi (psixosomatik og'riq). Odatda haftaning o'rtasida yoki oxirida kuchayadigan, dam olish kunlari o'tib ketadigan bosh og'rig'i.

Maktab muhiti bola uchun nafaqat bilim maskani, balki yuqori ijtimoiy mas'uliyat maydoni hamdir. Imtihonlar, nazorat ishlari va o'qituvchi yoki tengdoshlar bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan konfliktlar surunkali stress holatini yaratadi. Bolalarda psixosomatik reaksiyalar kattalarga qaraganda kuchliroq namoyon bo'ladi. Ko'pincha, bolaning "boshim og'riyapti" degan shikoyati ortida maktabdagi noqulay muhitdan himoyalaniş reaksiyasi yotishi mumkin.

Differensial diagnostika va erta aniqlash:

Bolalarda bosh og'rig'ini tashxislashda ICHD-3 (Bosh og'rig'i buzilishlarining xalqaro tasnifi) mezonlaridan foydalanish muhimdir. Bunda og'riqning xarakteri (lupillovchi yoki siquvchi), davomiyligi va unga hamroh bo'lgan simptomlar (ko'ngil aynishi, yorug'likdan qo'rqish) tahlil qilinadi. Maktab yoshidagi bolalarda KTBO' odatda ikki tomonlama va siquvchi bo'lsa, migren ko'pincha irsiy moyillik va kuchli emotsional qo'zg'alishlar bilan bog'liq bo'ladi. Jes Olesen (ICHD-3 qo'mita raisi) tashxis qo'yish haqida shunday deydi: "To'g'ri tashxis qo'yish uchun shifokor faqat apparatga tayanmasligi kerak. Bosh og'rig'i diagnostikasida bemor bilan suhbat (anamnez) barcha instrumental tekshiruvlardan ustun turadi. Klassifikatsiyaning kuchi haqida: "ICHD-3 shunchaki kitob emas, bu bosh og'rig'i bilan og'riydigan millionlab insonlar uchun yagona xalqaro standart va davolashning birinchi qadamidir." Tadqiqotlar haqida esa, "Agar biz tadqiqotlarda diagnostik kriteriyalarga qat'iy (100%) rioya qilmasak, ilm-fan o'z qiymatini yo'qotadi.

Dori vositalarisiz profilaktika usullari:

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, dori vositalarisiz profilaktika sefalgiya chastotasini 40-50% gacha kamaytirishi mumkin. Bunga quyidagilar kiradi: Kun tartibini optimallashtirish: Uyqu davomiyligini (kamida 8-9 soat) ta'minlash va o'z vaqtida nonushta qilish. Jismoniy faollik: Kuniga kamida 1 soat ochiq havoda sayr qilish va yengil sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish. Raqamli gigiyena: Gadgetlar bilan ishlash vaqtini tanaffuslar bilan cheklash (har 20-30 daqiqada ko'z mashqlari).

Psixologik qo'llab-quvvatlash:

Bilamizki, har birik tirik jon qullab-quvvatlashga, mehrga va yordamga muhtoj bo'ladi, bu faqatgina kattalar uchungina kerak emas, bolalarga ham xuddi shunday ko'mak kerak. Oilaviy muammolar, tengdoshlari bilan bog'liq muammolar hamda maktabdagi muammolar bolani charchatadi, natijada bolada charchoq hamda bosh og'rig'i yuzaga keladi. Bunday paytlarda ota-onalardan hamda yaqinlardan qilinadigan yordam boani tushunish hamda unga g'amxo'rlik qilishdir.

O'tkazilgan tahlillar va o'rganilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, maktab yoshidagi bolalarda bosh og'rig'i muammosi shunchaki fiziologik holat emas, balki zamonaviy ta'lim muhiti va turmush tarzining murakkab mahsulidir. Tadqiqot natijasida quyidagi xulosalarga kelindi: Maktab o'quvchilaridagi sefalgiyaning asosiy qismini kuchlanish tipidagi bosh og'riqlari tashkil etib, ularning negizida maktab stressi, ko'rish a'zolarining raqamli zo'riqishi va surunkali gipodinamiya yotadi. Bolalarda bosh og'rig'ini erta aniqlashda ICHD-3 mezonlariga tayanish, og'riqni keltirib chiqaruvchi omillarni (noto'g'ri kun tartibi, uyqu yetishmasligi) to'g'ri tahlil qilish differensial diagnostika samaradorligini oshiradi. Maqolada ko'rib chiqilgan dori vositalarisiz profilaktika usullari -ergonomik ish joyini tashkil etish, "raqamli gigiyena"ga rioya qilish va psixoemosional muhitni barqarorlashtirish — bolalar salomatligini tiklashda eng xavfsiz va samarali yo'l hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, maktab yoshidagi bolalar o'rtasida sefalgiyaning oldini olish nafaqat tibbiy, balki pedagogik va ijtimoiy vazifadir. Ota-onalar, o'qituvchilar va shifokorlarning o'zaro hamkorligi o'quvchilarning nafaqat jismoniy

salomatligini saqlashga, balki ularning ta'lim olish samaradorligini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar ro'yxati

1. Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS). The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia, 2018; 38(1): 1-211.
2. Abu-Arafeh I., et al. Prevalence of headache and migraine in children and adolescents: a systematic review of population-based studies. Developmental Medicine & Child Neurology, 2010; 52(12): 1088-1097.
3. Olesen J. International Classification of Headache Disorders (ICHD-3). The Lancet Neurology, 2018; 17(5): 396-397.
4. Gelfand A. A. Pediatric Migraine. Neurologic Clinics, 2019; 37(4): 739-756.
5. Shavlovskaya O. A. Sefalgiya u detey i podrostkov: osobennosti diagnostiki i terapii. RMJ (Russkiy meditsinskiy jurnal), 2015; №10.
6. Xodjayeva D. T., Xaydarov N. K. Bolalar nevrologiyasi (Darslik). Toshkent, 2021-y.
7. World Health Organization (WHO). International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). Geneva, 2022.
8. Wöber-Bingöl C. Epidemiology of headache in children and adolescents. Current Pain and Headache Reports, 2013; 17(6): 341.