

BOLALARDA MIOPIYANING ERTA TASHXISI VA PROFILAKTIKASI

Halilova Gulniso Ilhom qizi,
Kenjayev Yodgor Mamatqulovich
Termiz iqtisodiyot va servis
universiteti, Tibbiyot fakulteti

Annotatsiya

Miopiya (yaqinni yaxshi ko'ra olish, uzoqni xira ko'rish) dunyo miqyosida keng tarqalgan ko'z kasalliklaridan biri bo'lib, ayniqsa bolalar orasida tez-tez uchraydi. Ushbu maqolada miopiyaning rivojlanish sabablari, diagnostikasi va profilaktikasi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, texnologiyalar rivojlanishi va pandemiya kabi omillar miopiyaning ortishiga sabab bo'lgan. Profilaktika choralari erta bosqichda qo'llash kasallik rivojlanishini sekinlashtirishi mumkin.

Kalit so'zlar: miopiya, bolalar, ko'rish qobiliyati, profilaktika, oftalmologiya, diagnostika.

1. Kirish

So'nggi yillarda dunyo bo'ylab bolalarda miopiya kasalligining keng tarqalganligi kuzatilmoqda. BBC global tahlillariga ko'ra, har uch boladan biri uzoqni ko'ra olmaslik muammosiga duch kelmoqda. Ushbu maqolada miopiyaning sabablarini o'rganish, diagnostikasi va profilaktika choralari haqida fikr yuritiladi.

2. Miopiyaning Etiologiyasi va Patogenezi

Miopiya ko'z olmasining normal shakldan uzun bo'lishi yoki yorug'lik sindirish kuchining ortib ketishi natijasida yuzaga keladi. Ushbu kasallikning asosiy sabablari quyidagilardir:

- **Genetik moyillik** – ota-onada miopiya bo'lsa, bolalarda rivojlanish ehtimoli yuqori.
- **Ko'zni zo'riqtirish** – uzoq vaqt ekran qarshisida bo'lish yoki kitob o'qish natijasida yuzaga keladi.
- **Kamharakat hayot tarzi** – ochiq havoda kam vaqt o'tkazish miopiya rivojlanish xavfini oshiradi.

2.1 Miopiyaning Global Ko'rsatkichlari

Turli davlatlarda miopiya tarqalishi quyidagicha qayd etilgan:

- Yaponiya – 85%
- Janubiy Koreya – 73%
- Xitoy va Rossiya – 40% dan ortiq
- AQSh va Yevropa davlatlari – 15%

- Bu ko‘rsatkichlar 1990-2023 yillarda uch barobar oshgan.

3. Miopiyaning Belgilari va Diagnostikasi

Miopiya alomatlari har xil bo‘lishi mumkin, jumladan:

- **Loyqa ko‘rish** – uzoqdagi obyektlarni aniqlik bilan ko‘ra olmaslik.
- **Ko‘zni qisib qarash** – ob’ektlarni yaxshiroq ko‘rishga harakat qilish.
- **Ko‘z charchoqlari va bosh og‘rig‘i** – uzoq vaqt vizual ish bilan shug‘ullanganda paydo bo‘ladi.

3.1 Diagnostika

Miopiyaning aniqlash uchun oftalmolog tomonidan quyidagi testlar o‘tkaziladi:

- **Snellen jadvali testi** – ko‘rish o‘tkirlikni tekshirish.
- **Refraktometriya** – yorug‘lik sindirish kuchini o‘lchash.
- **Oftalmoskopiya** – ko‘z tubi o‘zgarishlarini aniqlash.

4. Miopiyaning Profilaktikasi

Erta bosqichda profilaktika choralari quyidagilardan iborat:

4.1 Ko‘z Gigienasi

- Yoritilishi yetarli bo‘lgan sharoitda ishlash.
- Har 30 daqiqada dam olish.
- Ekran qarshisida uzoq vaqt o‘tirmaslik.

4.2 Ochiq Havoda Faoliyat

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolalar ko‘proq vaqtini ochiq havoda o‘tkazsa, miopiyaning rivojlanish xavfi kamayadi.

4.3 Ratsional Ovqatlanish

Ko‘rish qobiliyatini yaxshilash uchun quyidagi oziq-ovqatlar tavsiya etiladi:

- **Dengiz mahsulotlari** (Omega-3 yog‘ kislotalari)
- **Sabzi, qovoq** (A vitamini manbalari)
- **Quruq mevalar va yong‘oqlar** (E vitamini)

5. Miopiyaning Davolash

Miopiyaning davolash usullari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

5.1 Tuzatish Linzalari

- Ko‘zoynak va kontakt linzalar yordamida ko‘rish yaxshilanadi.

5.2 Dori vositalari

- Miopiyaning sekinlashtirish uchun maxsus ko‘z tomchilari qo‘llaniladi.

5.3 Jarrohlik Muolajalari

Agar miopiya juda kuchli bo‘lsa, quyidagi usullar qo‘llaniladi:

- **LASIK** – shox pardani shakllantirish orqali ko‘rishning yaxshilanishi.
- **PRK** – shox pardaning tashqi qatlamini olib tashlash.

- **SMILE** – minimal invaziv lazer operatsiyasi.

6. Xulosa

Miopiya bolalar orasida keng tarqalgan bo‘lib, uning oldini olish va davolash uchun erta tashxis muhim ahamiyatga ega. Texnologiyalarning rivojlanishi, pandemiya va turmush tarzining o‘zgarishi miopiyaning ortishiga sabab bo‘lmoqda. Erta yoshdan ko‘rish qobiliyatiga e‘tibor berish va oftalmolog tekshiruvlaridan o‘tish kasallikning oldini olishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kenjayev Y., & Xudoyorova , U. (2025). Прееклампсия ва гипертензив ҳолатлар: ҳомиладорликдаги хавфлар, диагностика ва даволаш усуллари. Acumen: International Journal of Multidisciplinary Research, 2(2), 306–314. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/68857>
2. Qaxxorov Bunyod Abduraimovich, Kenjayev Yodgor Mamatqulovich. Preventive measures for hypertension: risk factors, early diagnosis, and treatment approaches. (2025). International conference on interdisciplinary science, 2(1),196. <https://universalconference.us/universalconference/index.php/icms/article/view/3636>
3. Xolmurodov , I., & Chorshanbiyev , A. (2025). Viruslarning tarixi va eng ko‘p uchrovchi viruslar haqida tushunchalar. Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 3(1), 151–167. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/journal-science-innovative/article/view/64646>
4. Amirova Sabrina Baxromovna, & Kenjayev Yodgor Mamatqulovich. (2025). Insult kassaligining profilaktikasi va uning reabilitatsiyadagi ahamiyati. Synapses: Insights across the Disciplines, 2(1), 81–85. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/siad/article/view/64586>
5. Kenjayev Yodgor Mamatqulovich, & Xudoyorova Ummulaylo Shuxrat qizi. (2025). Jigar sinusoid kapilyarlaridagi o‘zgarishlar gemangiomani tekshirishning samarali usullari. Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice, 3(1), 384–390. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/64925>
6. Kenjayev, Y., & Farxodova , A. (2025). Yurak etishmovchiligi bo‘lgan bemorlarni reabilitatsiya qilishning innovatsion usullari. Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 3(1), 705–718. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/journal-science-innovative/article/view/65794>

7. Кенжаев Ёдгор Маматкулович, & Мамадалиева Гулзода Низомжон қизи, . (2025). Нейроилм ва когнитив бузилишлар: хотира ва диққатни яхшилашга қаратилган замонавий нейротехнологиялар. *Acumen: International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(1), 322–329. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/65750>
8. Daminova Shahnoza Panji qizi and Kenjayev Yodgor Mamatkulovich, “Sistemali kasalliklarning ko’z sog’lig’iga ta’siri: kardilogik va endokrin kasalliklar”, new, vol. 70, no. 2, pp. 17–20, Feb. 2025, Accessed: Mar. 03, 2025. [Online]. Available: <https://scientific-jl.com/new/article/view/1650>
9. Daminova Shahnoza Panji qizi. Kenjayev Yodgor Mamatkulovich. (2025). Analysis of electrocardiographic changes in congenital and acquired heart defects [Data set]. *American journal of applied medical science* ISSN: 2996-5101 (online) | ResearchBib (IF) = 9.818 IMPACT FACTOR Volume-3| Issue-2| 2025 Published: |28-02-2025| Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14874480>
10. Халилова Гулнисо Илхом қизи, & Кенжаев Ёдгор Маматкулович. (2025). Глаукома: белгилари ва даволаш усуллари. *Acumen: International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 105–111. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/65764>
11. “Preventive measures for hypertension: risk factors, early diagnosis, and treatment approaches”, *ICIS*, vol. 2, no. 1, p. 196, Jan. 2025, Accessed: Feb. 17, 2025. [Online]. Available: <https://universalconference.us/universalconference/index.php/icms/article/view/3636>
12. Kenjayev Yodgor Mamatkulovich, & Xudoyorova Ummulaylo Shuxrat qizi. (2025). Jigar sinusoid kapilyarlaridagi o’zgarishlar gemangiomani tekshirishning samarali usullari. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 3(1), 384–390. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/64925>
13. Kenjayev Y., & Farxodova, A. (2025). Yurak etishmovchiligi bo’lgan bemorlarni reabilitatsiya qilishning innovatsion usullari. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 3(1), 705–718. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/journal-science-innovative/article/view/65794>.
14. Кенжаев Ёдгор Маматкулович, & Мамадалиева Гулзода Низомжон қизи, (2025). Нейроилм ва когнитив бузилишлар: хотира ва диққатни яхшилашга қаратилган замонавий нейротехнологиялар. *Acumen: International Journal*

- of Multidisciplinary Research, 2(1), 322–329. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/65750>
15. Daminova Shahnoza Panji qizi, & Kenjayev Yodgor Mamatqulovich. (2025). Sistemali kasalliklarning ko'z sog'lig'iga ta'siri: kardilogik va endokrin kasalliklar. Journal of new century innovations, 70(2), 17-20. <https://scientific-jl.com/new/article/view/1650>
 16. Sultonova D., Kenjayev Y. Bachadon miomasi: klinik belgilari va samarali davolash usullari //Journal of science-innovative research in Uzbekistan. – 2024. – T. 2. – №. 12. – С. 180-183.
 17. Кенжаев, Ё., & Амонов, Б. (2024). Кардиомиопатия ва унинг турлари: даволаш усуллари таҳлили. Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice, 2(11), 347–353. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/60123>
 18. Kenjayev Y., Saidov, J., & Abdumurotova, J. (2024). Болаларда учрайдиган оғиз касалликлари: муаммо ва ечимлар. Acumen: International Journal of Multidisciplinary Research, 1(4), 117–124. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/63481>
 19. Normurodova, A., Saidov, J., & Kenjayev, Y. (2024). Гинекологик касалликларнинг эрта аниқланиши ва самарали даволаш усуллари. Acumen: International Journal of Multidisciplinary Research, 1(4), 102–106. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/63478>
 20. Kenjayev, Y., & Berdiyeva, S. (2024). Yurak bo'lmacha va qorinchalari gipertrofiyasining elektrokardiografik belgilarini tahlil qilish. Acumen: International Journal of Multidisciplinary Research, 1(4), 107–113. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/63479>
 21. Kenjayev, Y., “Гистология слоев кожи и их функции”, MJST, vol. 4, no. 11, pp. 53–57, Nov. 2024, Accessed: Jan. 25, 2025. [Online]. Available: <https://www.mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/2007>
 22. Кенжаев Ёдгор Маматкулович, Саидов Жасур Бахтиярович, Рахимова Мохинур Шамсуддиновна. (2024). Буйрак касалликларининг сабаблари, патогенези ва даволаш йўллари: турли патологик ҳолатларнинг таҳлили ва профилактика чоралари [Data set]. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14096723>
 23. Abduqodirovna M. F., Ismatulloyevich X. I., Mamatqulovich K. Y. Chaqaloqlarda sepsis kasalliklarining kechishi diagnostikasi laboratoriya

taxillari //American journal of applied medical science. – 2024. – T. 2. – №. 4.
– C. 114-119.