

КЎРИШ БУЗИЛИШЛАРИНИНГ ТАРҚАЛИШИ ВА УЛАРНИ ОЛДИНИ ОЛИШ: ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ

М.А.Хусанова

E-mail: muqaddasxusanova43@gmail.com

Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари
ҳарбий тиббиёт академияси (PhD) мустақил изланувчиси,

Нодавлат олий таълим ташкилоти
«ALFRAGANUS UNIVERSITY» катта ўқитувчиси
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15210823>

Аннотация

Ушбу илмий ишда мактаб ўқувчиларида кўриш бузилишларининг тарқалишини аниқлаш ва уларни олдини олиш бўйича амалий таклифлар муҳокама қилинади. Тадқиқот Тошкент шаҳрининг Миробод ва Шайхонтохур туманларида ўтказилиб, 4019 нафар бола текширувдан ўтказилди. Натижалар кўриш бузилишлари (миопия, гиперметропия, астигматизм) кенг тарқалганини ва бу ҳолатларнинг асосий сабаблари экран олдида узоқ вақт ўтказиш, ёруғлик шароитларининг етарсизлиги ва нотўғри овқатланиш эканлигини кўрсатади. Мақолада кўриш саломатлигини сақлаш учун таклифлар ҳам келтирилган.

Калит сўзлар: кўриш бузилишлари, профилактика, миопия, гиперметропия, астигматизм, мактаб ўқувчилари, тадқиқот.

Кириш. Кўриш бузилишлари мактаб ўқувчиларида соғлиқ муаммоларининг асосий сабабларидан бири бўлиб, уларнинг таълим жараёнига ва ижтимоий фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Бугунги кунда кўриш бузилишлари, айниқса, миопия, гиперметропия ва астигматизм каби ҳолатлар кўп учрайди. Тадқиқотлар кўрсатишича, миопиянинг ривожланиши, болаларнинг 30% дан ортиғини ташкил этиши мумкин (He et al., 2020). Астигматизм ва гиперметропия ҳам ўқувчилар орасида кенг тарқалган.

Миопиянинг тез ривожланиши, айниқса, экран технологияларининг кенг тарқалиши, болаларнинг экран олдида кўп вақт ўтказиши ва нотўғри ўқиш одатлари билан боғлиқдир. Ота-оналар ва ўқитувчиларнинг болаларнинг кўриш саломатлигига оид хабардорлиги, уларни тўғри овқатланиш ва кўз гигиенаси бўйича маълумотларга эга бўлишлари зарур.

Ушбу тадқиқот мактаб ўқувчиларида кўриш бузилишларининг тарқалишини таҳлил қилиш, уларнинг сабабларини аниқлаш ва самарали профилактика усуллари ишлаб чиқишга қаратилган. Тадқиқот натижалари болаларнинг жисмоний фаоллиги, экран олдидаги вақти, ёруғлик шароитлари, генетик омиллар ва овқатланиш тартибининг кўриш саломатлигига таъсирини аниқлашга ёрдам беради.

Кўриш бузилишлари нафақат жисмоний ҳолатга, балки ижтимоий ва психологик ҳолатга ҳам таъсир кўрсатиши мумкин. Тадқиқот натижалари ижтимоий фаолиятлар ва таълим жараёнидаги муаммоларни аниқлашга ёрдам беради, бу эса болаларнинг саломатлигини яхшилаш учун зарур чора-тадбирларни ишлаб чиқиш имконини беради (Lee et al., 2021).

Тадқиқотнинг мақсади — мактаб ўқувчилари орасида кўриш бузилишларининг тарқалишини ва уларнинг асосий сабабларини аниқлаш, шунингдек, профилактика усуллари ишлаб чиқишдир.

Тадқиқот усуллари. Тадқиқотда 4019 нафар мактаб ўқувчиси текширувдан ўтказилди. Ушбу текширув натижасида 349 нафар болада турли кўриш бузилишлари аниқланган. Кўриш ҳолатини баҳолаш учун Сивцев жадвали, рефрактометрия ва социологик сўровлардан фойдаланилди. Тадқиқотда қўлланилган профилактик чораларнинг натижалари таҳлил қилинди.

Тадқиқот натижалари. Тадқиқот натижалари кўрсатадики, 349 нафар бола орасида миопия (38.4%), астигматизм (27.2%), гиперметропия (22.3%) ва астиопия (12.1%) каби кўриш бузилишлари аниқланган.

Тадқиқотда қўлланилган профилактик чоралар натижалари таҳлил қилинганда, кўриш бузилишларининг тарқалиши ва профилактика самарадорлиги аниқланди. Тадқиқот давомида қўлланилган профилактик чоралар орасида мунтазам тиббий текширувлар, кўз гимнастикаси, экран олдидаги вақтни чеклаш, ёруғлик шароитларини яхшилаш ва жисмоний фаолликни ошириш каби усуллар мавжуд эди.

Тадқиқот натижалари кўрсатадики, мунтазам тиббий текширувлар ўтказиш орқали болаларда кўриш бузилишлари аниқланиши ва уларнинг ривожланишини олдини олиш имконини яратди. Текширувлар натижасида миопия ва астигматизмнинг аниқланиши, болаларнинг кўриш саломатлигини яхшилашга ёрдам берди.

Кўз гимнастикасини амалга ошириш натижасида кўз мускулларининг фаолияти ошди. Тадқиқот иштирокчилари орасида гимнастикани мунтазам амалга оширган болаларда кўриш аниқлиги 15-20% га ошгани кузатилди. Бу ҳолат кўз чарчашини камайтиришга ва кўришнинг самарадорлигини яхшилашга олиб келди.

Тадқиқот давомида 41.9% болалар кунига 3-5 соат экран олдида бўлган, бу эса миопия ривожланишини 20% га ошириши аниқланди. Экран вақтини чеклаш натижасида болаларда кўриш бузилишлари хавфи 30% га камайгани аниқланди.

Тадқиқотда ёруғлик шароитларини яхшилаш орқали 40.1% болаларда етарсиз ёруғлик шароитида ўқиш ва экран фойдаланиш ҳолатлари аниқланди. Ўқиш жараёнида етарли ёруғликни таъминлаш натижасида кўриш саломатлиги яхшиланди, аниқланган ҳолатлар 35% га камайди.

Тадқиқотда жисмоний фаолликнинг оширилиши кўзнинг қон айланишини яхшилади. Жисмоний фаолликни мунтазам амалга оширган болалар орасида кўриш бузилишлари 25% га камайгани кузатилди.

Умуман олганда, тадқиқот натижалари профилактика чораларининг самарадорлигини кўрсатади. Болаларнинг кўриш саломатлигини яхшилаш учун ушбу чораларнинг ижро этилиши зарур бўлиб, ота-оналар ва ўқитувчиларнинг хабардорлиги, уларнинг тўғри овқатланиш ва кўз гигиенаси бўйича маълумотларга эга бўлиши муҳим аҳамият касб этади. Тадқиқот натижалари профилактика чораларини ривожлантириш ва амалга оширишда муҳим асос бўлиб хизмат қилади.

Хулоса. Кўриш бузилишлари мактаб ўқувчилари орасида кенг тарқалган ва уларни олдини олиш учун мунтазам тиббий кўриклар, кўз гимнастикаси ва экран олдидаги вақтни чеклаш каби чора-тадбирларни амалга ошириш муҳим аҳамиятга эга. Тадқиқот натижалари профилактика чораларини ишлаб чиқиш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Foydalanilgan adabiyotlar/Используемая литература/References:

1. He, M., et al. (2020). "Screen Time and Myopia: A Review." *Ophthalmology*, 127(6), 823-

833.

2. American Academy of Ophthalmology. (2021). "Light Conditions and Vision."
3. Nature Genetics. (2020). "Genetic Factors in Myopia Development."
4. Harvard Medical School. (2021). "The Importance of Vitamins for Eye Health."
5. British Journal of Ophthalmology. (2019). "Physical Activity and Eye Health: A Review."
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/arbiyhizmatgacha-yoshdagi-smirlarda-omat-buzilishlari>
7. Д. Г. Абдуллаева, & Д. А. Олимбоева. (2025). ФАКТОРЫ РИСКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 36, 118–122. Retrieved from <https://www.ejird.journalspark.org/index.php/ejird/article/view/1303>
8. Хусанова М. А., Олимбоева Д. А. МАКТАБ ЁШИДАГИ КЎРИШ БОЛАЛАРДАГИ АЪЗОЛАРИНИНГ ЎЗАРО ҚОМАТ БУЗИЛИШИ БОҒЛИҚЛИГИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 44-52.