

УДК: 613.95; 613.2

**Худоярова Гавхар Нурмаматовна**

*(PhD) кандидат биологических наук, ассистент  
кафедры микробиологии, вирусологии и иммунологии Самаркандского  
Государственного Медицинского Университета.  
Узбекистан, г. Самарканд.*

**Бобокандова Мехринисо Фазлиддиновна**

*Ассистент кафедры микробиологии, вирусологии и иммунологии  
Самаркандского Государственного Медицинского Университета.  
Узбекистан, г. Самарканд.*

## **АМБУЛАТОРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

*Аннотация. Важная задача педиатров заключается в формировании здорового образа жизни у детей. Они играют ключевую роль в воспитании дисциплины и ответственности за свое здоровье, а также в поощрении правильного питания, физической активности и профилактики заболеваний среди маленьких пациентов. Работа педиатров помогает детям и их родителям осознать важность здорового образа жизни и дает им необходимые знания и навыки для поддержания здоровья на протяжении всей жизни. Нас сейчас не может удовлетворить то понимание профилактики, которое включает в себя только предупреждение развития заболевания. Проблемы семьи и здорового образа жизни остаются крайне актуальными для нашей страны. Острота демографической ситуации, связанная в основном с кардинальными социально-экономическими переменами последних десятилетий, напрямую затрагивает жизненные интересы всего российского общества.*

**Ключевые слова:** динамика, профилактика, здоровья ребенка, воспитания, способность, степень, питание.

**UDK:** 613.95; 613.2

**Khudoyarova Gavkhar Nurmatovna**

*(PhD) Candidate of Biological Sciences, assistant  
Department of Microbiology, Virology and Immunology of Samarkand State Medical  
University.*

*Uzbekistan, Samarkand.*

**Bobokandova Mekhriniso Fazliddinovna**

*Assistant at the Department of Microbiology, Virology and Immunology, Samarkand  
State Medical University.*

*Uzbekistan, Samarkand*

## **OUTPATIENT MONITORING IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN**

**Annotation.** *An important task of pediatricians is to form a healthy lifestyle in children. They play a key role in fostering discipline and responsibility for their health, as well as in encouraging proper nutrition, physical activity and disease prevention among young patients. The work of pediatricians helps children and their parents realize the importance of a healthy lifestyle and gives them the necessary knowledge and skills to maintain health throughout their lives. At the moment, we cannot be satisfied with the understanding of prevention, which includes only the prevention of the development of the disease. The problems of family and healthy lifestyle remain extremely relevant for our country. The severity of the demographic situation, mainly related to the drastic socio-economic changes of recent decades, directly affects the vital interests of the entire Russian society.*

**Keywords:** *dynamics, prevention, child health, upbringing, ability, degree, nutrition.*

**Введение.** Жизнь детей большую часть времени проходит в семье, поэтому их здоровье испытывает на себе весь комплекс благоприятных и неблагоприятных влияний, определяемых образом жизни их родителей. Здоровье ребенка в большой степени зависит от здоровья родителей. В последние годы широко стала применяется антенатальная профилактика. При этом полученные нами данные доказывают, что правильно питаясь, регулярно чередуя труд и отдых, избегая различные вредные воздействия внешней среды мать может «управлять» развитием здорового будущего ребенка. Загипнотизированные понятием «динамичность века» некоторые родители спешат обучить своего ребенка чуть ли не 2-3 летнего возраста грамоте, счету, заставляют заниматься иностранными языками, гимнастикой. Этого не следует делать слишком рано, развитие одних способностей неизбежно идут в ущерб других. А возместить то, что было упущено в детстве, иногда бывает нелегко. Растить ребенка необходимо в обстановке спокойной, естественной, разумной среде.

**Цель исследования.** Определить роль педиатров в формировании здорового образа жизни у детей.

**Материалы и методы исследования.** Цель наблюдения состоит в том, чтобы дети получали необходимое медицинское и психологическое сопровождение для поддержания оптимального состояния их здоровья. Проведен ретроспективный анализ литературных данных. В ходе исследования использованы методы: аналитическая и описательная оценка. Для проведения исследования нам потребуется 26 детей в возрасте от 3 до 6 лет, находящиеся под наблюдением врачей.

**Результаты и обсуждение.** В процессе амбулаторного наблюдения врачи имеют возможность регулярно оценивать физический рост и развитие детей, обнаруживать на ранних стадиях возможные проблемы с их здоровьем и принимать соответствующие меры для их лечения. Кроме того, прослеживание психологического состояния ребенка позволяет выявить и успешно справиться

с различными стрессовыми ситуациями, которые могут повлиять на его здоровье и хорошее самочувствие.

В процессе амбулаторного наблюдения врачи имеют возможность регулярно оценивать физический рост и развитие детей, обнаруживать на ранних стадиях возможные проблемы с их здоровьем и принимать соответствующие меры для их лечения. Кроме того, прослеживание психологического состояния ребенка позволяет выявить и успешно справиться с различными стрессовыми ситуациями, которые могут повлиять на его здоровье и хорошее самочувствие.

Одной из основных задач амбулаторного наблюдения является предотвращение возникновения различных заболеваний у детей. Врачи регулярно проверяют вес, рост, анализируют питание и физическую активность ребенка, с помощью чего составляют индивидуальный план здорового образа жизни. Правильное питание и регулярное физическое развитие являются важными составляющими здорового образа жизни, и именно амбулаторное наблюдение помогает родителям и детям учитывать их особенности и принимать правильные решения.

Кроме того, амбулаторное наблюдение способствует развитию образовательной деятельности для детей. Врачи и медицинские работники предлагают консультации и обучающие программы, которые помогают детям и их родителям разобраться в правилах здорового образа жизни, а также предостерегают от пагубных привычек, таких как курение или употребление алкоголя, которые могут негативно сказаться на здоровье в будущем.

Вопросы воспитания детей в семье представляют собой сложную и многофакторную проблему. Родителям необходимо обладать большими знаниями, внимательностью и умением находить индивидуальный подход к своему ребенку. Для достижения поставленных целей были разработаны этапы проведения обследования и реабилитации детей. Детей в возрасте 6 лет и старше в центр здоровья направляли: по инициативе родителей; после

пребывания в стационаре по поводу острого заболевания; по рекомендации врача-педиатра или медицинского персонала образовательных учреждений. Существует метод, который можно считать универсальным, по крайней мере, для первых лет жизни ребенка, так как он одинаково способствует укреплению здоровья и правильному воспитанию ребенка.

При амбулаторном наблюдении за новорожденными детьми из группы риска и здоровыми детьми в поликлинике важно проводить первый визит врача в течение трех дней после выписки из родильного дома. На этом же этапе могут возникнуть умеренно выраженные пограничные состояния, которые не требуют лечения, но их динамика оценивается на последующих визитах на 10-12 и 20-22 дни жизни. В возрасте одного месяца все необходимые обследования проводят в детской поликлинике специалисты - врач-педиатр, невролог, детский хирург, офтальмолог, детский стоматолог. Лабораторные, функциональные и другие исследования проводятся согласно нормативным документам.

При длительном течении пограничных состояний, выявлении негативных факторов в онтогенезе или других заболеваниях, ребенка могут перевести в другую группу здоровья. Для подтверждения принадлежности к определенной группе проводят необходимые процедуры и обследования. Детям с различными патологиями необходимо проводить амбулаторное лечение и постоянный контроль состояния. При необходимости проводится консультация специалистов на дому, и, если лечение не приносит результатов, решается вопрос о госпитализации. После достижения ребенком возраста одного месяца участковый врач-педиатр подводит итоги этого периода, анализирует факторы риска и принимает решения о дальнейшем наблюдении и лечении. Женщинам, успешно кормящим грудью, оказывается поддержка и предоставляются советы по организации режима и профилактике проблем с лактацией.

Установлено, что среди детей, имеющих отклонения в здоровье, примерно каждый третий ребенок ведет нездоровый образ жизни, в то время как в контрольной группе таких детей было меньше. Следование режиму дня —

ключевой момент в заботе о здоровье ребенка, включая правильное питание, сон, прогулки. Для создания наилучших условий для жизнедеятельности организма необходимо строго следить за режимом дня. Не было выявлено существенных различий среди детей, которые ведут частично здоровый образ жизни, по сравнению с теми, кто не всегда соблюдает правила здоровья. Важно начать формирование прочного характера с самого раннего детства - это положительно скажется на здоровье ребенка. Колыбельные песни и общение с матерью уже в период беременности благотворно влияют на психическое развитие ребенка. Изучение жизненного стиля детей с отклонениями в здоровье позволило выявить ключевые аспекты их образа жизни, а также особенности семейного окружения. Некоторые из этих аспектов включают: неблагоприятные медицинские данные в истории (заболевания матери во время беременности, осложнения во время беременности, возраст матери), недостаток здорового образа жизни в семье, недостаточная медицинская активность. Полученные результаты подчеркивают важность пропаганды здорового образа жизни и информирования родителей о рисках заболевания.

**Заключение.** Обращая внимание на эти аспекты, медицинские учреждения могут значительно способствовать формированию здорового образа жизни среди детей, направляя их на путь к долгосрочному благополучию. Огромное значение в улучшении здоровья детей имеют центры здоровья, которые не только помогают выявить заболевания на ранних стадиях при помощи скрининговых методов, но и проводят профилактическую работу, стимулируют медицинскую активность родителей и детей, воспитывают понимание личной ответственности за свое здоровье, консультируют по вопросам сохранения и укрепления здоровья, включая советы по коррекции питания, физической активности, занятиям спортом, соблюдению режима сна, созданию благоприятных условий для жизни, обучения и отдыха, а также разрабатывают индивидуальные программы по поддержанию здорового образа жизни.

В целом, амбулаторное наблюдение в формировании здорового образа жизни у детей является эффективным методом медицинского вмешательства. Оно позволяет регулярно отслеживать физическое и психологическое развитие ребенка, предотвращать заболевания и помогает воспитывать привычки здорового образа жизни. Учитывая важность этого процесса, амбулаторное наблюдение должно быть доступным для всех детей, чтобы обеспечить им лучшие условия для здорового роста и развития.

#### **Использованная литература:**

1. Худоярова , Г. Н., Муродуллаев , Д., Бойкулов , С., & Хандамов , С. (2023). РОЛЬ ПЕДИАТРОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ. *Наука и инновация*, 1(33), 72–74. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/24114>
2. Xudoyarova G.N., Abdusalomova F.O., & Tolibova J.J. (2023). Shifoxonada pnevmoniya kasalligining klinik kechishi. *образование наука и инновационные идеи в мире*, 33(2), 18–23. Retrieved from.
3. Вахидова А.М., Худоярова Г.Н., & Саъдуллаев Лазизбек. (2023). Вакцинация при менингококковой инфекции. *образование наука и инновационные идеи в мире*, 33(2), 24–26. Retrieved from
4. Khudoyarova Gavhar Nurmatovna, Vakhidova Adolat Mamatkulovna. [The value of the blood group in echinococcosis](#). *Teikyo Medical Journal* 1 (Volume 46, Issue 01), 7611-7616
5. X.G. Нурмаматовна. [заболеваемость острой пневмонией у детей раннего возраста в Самаркандской области](#). "Экономика и социум" 112 (9), 6
6. Zbrziyat Muratova Adolat Vahidova, Gavhar Xudoyorova . Efficacy of lymphotropic administration of bactox (amoxicilin) in the treatment of chronic pneumonia in children. *Журнал The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research*. Volume 04 Страницы 4-6. 2022.
7. Bobokandova M.F.Xudoyarova G.N. Vaxidova A.M. Kattalarda tillarang stafilokokk infeksiyasi va uning antibiotikka sezgirligi. Перспективные задачи

разработки и внедрения инновационных технологий и ветеринарии и животноводстве международная научно-практическая конференция 14-15 октября 2022 г 34-39 стр.

8. Вахидова А.М., Муратова З.Т., Худоярова Г.Н. Плазмокоагулирующее и гемолитические способности штаммов золотистых стафилококков, взятых из содержимого эхинококковых пузырей. Scientific progress. volume 2 | 1 | 1 май 2021.

9. Худоярова G.N. (2023). Titanium dioksidining organizmga ta'sir mexanizmi. Лучшие интеллектуальные исследования, 8(3), 91–94.