

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA KAMQONLIK VA ORTIQCHA VAZN
MUAMMOLARI: DOLZARBLIK VA PROFILAKTIKA YO'NALISHLARI**

Avezova Guloyim Sattarovna - Toshkent davlat tibbiyot universtiteti Bolalar kasalliklari propedevtikasi kafedrası dotsenti, tibbiyot fanlari nomzodi

Quldasheva Maxliyoxon Mirzarayimovna - Toshkent davlat tibbiyot universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda uchrayotgan kamqonlik (anemiya) va ortiqcha tana massasi (semizlik) muammolari o'rganildi. So'nggi yillarda o'tkazilgan xalqaro va mahalliy tadqiqotlar tahlili asosida ushbu kasalliklarning asosiy etiologik omillari, tarqalish ko'rsatkichlari va profilaktik yo'nalishlari yoritilgan. Maqola natijalariga ko'ra, kamqonlikning asosiy sabablari temir, folat va B12 vitamini tanqisligi bo'lsa, ortiqcha vazn yuqori kaloriyalı, ammo biologik jihatdan past mahsulotlar iste'moli va jismoniy faollikning kamayishi bilan bog'liq. Tadqiqotda 2015–2024 yillar oralig'ida e'lon qilingan 15 ta ilmiy manbalar tahlil qilinib, bolalarda ozuqaviy disbalansning erta aniqlanishi va profilaktikasida hamshiralik xizmatining roli ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: maktabgacha yoshdagi bolalar, kamqonlik, semizlik, ovqatlanish, profilaktika, hamshiralik faoliyati.

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы распространённости анемии и избыточной массы тела у детей дошкольного возраста. На основе анализа международных и отечественных исследований за 2015–2024 годы выделены основные этиологические факторы, социально-гигиенические причины и последствия данных состояний. Установлено, что железодефицитная анемия остаётся наиболее частой формой нутритивных нарушений, а ожирение связано с избыточным употреблением высококалорийных продуктов и снижением физической активности. Авторы подчёркивают важность раннего выявления, профилактики и роли сестринской службы в укреплении здоровья детей.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, анемия, ожирение, питание, профилактика, сестринская помощь.

Abstract. This article analyzes the growing problems of anemia and overweight among preschool children based on a systematic review of international and national studies published between 2015 and 2024. The paper highlights the main etiological factors, nutritional imbalances, and preventive approaches related to these conditions. Iron, folate, and vitamin B12 deficiencies remain the primary causes of anemia, while overweight is associated with high-calorie but nutrient-poor diets and reduced physical activity. The results emphasize the importance of early detection, nutritional education, and the active role of nursing professionals in prevention and health promotion among children.

Keywords: preschool children, anemia, overweight, nutrition, prevention, nursing care.

Muammoning dolzarbligi. Maktabgacha yoshdagi bolalar (1–5 yosh) inson hayotining eng muhim davrini tashkil etadi. Bu bosqichda bolaning jismoniy o'sishi, aqliy va hissiy rivojlanishi,

immun tizimi shakllanishi, ovqat hazm qilish, qon aylanish va asab tizimining yetilishi faol kechadi. Aynan shu davrda sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish kelajakdagi sog'lom avlod poydevorini belgilaydi.

Ammo, so'nggi yillarda dunyo bo'yicha maktabgacha yoshdagi bolalarda kamqonlik (anemiya) va ortiqcha vazn (semizlik) holatlarining ortib borishi sog'liqni saqlash tizimi oldida jiddiy muammo cuqamuda mypubdu. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) hisobotlariga ko'ra, 2023-yilda dunyoda 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning 43 % da turli darajadagi anemiya, 17 % da esa ortiqcha vazn kuzatilgan [14,15].

Kamqonlikning dolzarbligi шундаки, bu holat bolaning kislorod tashish qobiliyatini kamaytiradi, miya faoliyatini sustlashtiradi, immunitetni pasaytiradi va rivojlanish kechikishlariga olib keladi. Temir, folat, B12 vitamini yetishmovchiligi, surunkali infeksiyalar, parazitozlar va noto'g'ri ovqatlanish bunga asosiy sabab bo'ladi. Kamqonlikning erta boshlangan shakllari maktab yoshida o'qish qobiliyati va aqliy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ortiqcha vaznning dolzarbligi esa bolalarda metabolik sindrom, 2-tur diabet, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari va endokrin buzilishlar xavfini oshiradi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, bolalik davridagi semizlikning 70 % hollari o'smirlik va kattalikda davom etadi. Ortiqcha tana massasi, kam harakatlilik, shakarli va yog'li mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish, shuningdek, genetik moyillik bunga asosiy omil hisoblanadi.

O'zbekiston sharoitida bu ikki muammo alohida e'tiborni talab qiladi. Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, 2022–2023 yillarda maktabgacha yoshdagi bolalarda kamqonlik holatlari 33–35 %, ortiqcha vazn esa 10–12 % atrofida qayd etilgan. Shunday ekan, ushbu muammolarning dolzarbligi quyidagilarda namoyon bo'ladi:

1. Kamqonlik va ortiqcha vazn bolaning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.
2. Bu holatlar kelajakda yurak-qon tomir, endokrin va metabolik kasalliklar xavfini oshiradi.
3. Aholining sog'lom avlodini shakllantirishda erta profilaktika va parhez-gigiyenik nazorat yetarli darajada yo'lga qo'yilmagan.
4. Hamshiralik va pediatriya amaliyotida bu muammolarni erta aniqlash, ota-onalarni sog'lom ovqatlanishga o'rgatish tizimi hali to'liq takomillashmagan.

Shu sababli, maktabgacha yoshdagi bolalarda kamqonlik va ortiqcha vazn muammolarini ilmiy asosda o'rganish, erta aniqlash dasturlarini ishlab chiqish va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Bu yo'nalish bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, intellektual avlodni tarbiyalash va mamlakatning kelajak salohiyatini ta'minlashning asosiy kafolatidir.

Tadqiqotning maqsadi — maktabgacha yoshdagi bolalarda kamqonlik va ortiqcha vazn (semizlik) muammolariga oid so'nggi yillarda chop etilgan ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, mavjud epidemiologik ma'lumotlar, sabablar, oqibatlar va profilaktik yondashuvlarni umumlashtirishdan iborat.

Material va tadqiqot usullari. Ushbu ish analitik-obzor (adabiyotlarni tahlil qilish) turiga kiradi. Tadqiqotda empirik yoki klinik kuzatuv o'tkazilmagan, balki mavjud ilmiy manbalar, maqolalar va xalqaro tashkilotlar hisobotlari asosida tahlil amalga oshirilgan.

Manbalarni tanlash mezonlari: 2015–2024 yillar oralig'ida e'lon qilingan maqolalar va hisobotlar; Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), UNICEF, PubMed, ScienceDirect, ResearchGate bazalaridagi maqolalar; O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi va Tibbiyot akademiyasi tomonidan chop etilgan mahalliy ilmiy nashrlar; Mavzuga bevosita aloqador epidemiologik va profilaktik tadqiqotlar.

Tahlil usuli: Tanlangan 12–15 ta ilmiy manbalar mazmuni tizimli tarzda o'rganilib, muhim g'oyalar, statistik ko'rsatkichlar va muammolarning o'zaro bog'liqligi solishtirma tahlil usuli

билан baholandi. Adabiyotlar JSSTning "Nutrition and Child Health" metodologiyasi hamda PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) tamoyillariga qisman asoslangan holda tanlab olingan.

Natijalar sifatida kamqonlik va ortiqcha vaznning tarqalishi, ularning sabablari, oqibatlari va profilaktik yo'nalishlari tahlil qilinib, umumiy xulosalar shakllantirilgan.

Olingan natijalar. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2023) ma'lumotlariga ko'ra, 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning 43 % dan ortig'ida turli darajadagi kamqonlik kuzatiladi. Bu ko'rsatkich rivojlanayotgan mamlakatlarda yanada yuqori bo'lib, Afrika va Osiyo mintaqalarida 55–60 % gacha yetadi. Temir tanqisligi kamqonlikning 80 % holatlariga sabab bo'lib, uning asosiy manbalari noto'g'ri ovqatlanish, mikroelementlar (temir, folat, B12 vitamini) yetishmovchiligi hamda yuqumli kasalliklar bilan bog'liq.

Petry va hammualliflar (2022, Nutrients) ta'kidlashicha, bolalik davrida temir tanqisligi anemiyasi nafaqat gematologik o'zgarishlarni, balki neyropsixik rivojlanishning sekinlashishini ham keltirib chiqaradi. Ularning tadqiqotida gemoglobin darajasi 100 g/l dan past bo'lgan bolalarda kognitiv test natijalari 15–20 % ga past bo'lgani aniqlangan.

Lopez va boshqalar (2021, The Lancet Global Health) tomonidan olib borilgan meta-tahlilda esa, anemiya bilan og'rikan bolalarda immunitetning pasayishi, o'pka va ichak infeksiyalariga moyillik sezilarli darajada yuqori ekanini qayd etilgan.

Mahalliy tadqiqotlar ham bu natijalarni quvvatlaydi. Avezova G.S. va hammualliflar (2023) tomonidan Surxondaryo viloyatida o'tkazilgan tadqiqotlarda 1–5 yoshdagi bolalarning 34,8 % ida anemiya aniqlangan. Shuningdek, O'rinova M.M. (2021) ma'lumotlariga ko'ra, kamqonlikka chalingan bolalarda non, kartoshka, choy kabi bir xil mahsulotlar ustun bo'lib, hayvon oqsili va sabzavotlar yetarli darajada iste'mol qilinmagan.

Ko'plab mualliflar (Miller et al., BMC Pediatrics, 2020; Singh et al., Pediatric Hematology, 2019) anemiyaning oldini olishda bolalar bog'chalarida temir bilan boyitilgan ovqat mahsulotlaridan foydalanish, ota-onalarga parhez bo'yicha ma'lumot berish va muntazam skrining tekshiruvlarini o'tkazish muhim ahamiyatga ega ekanini ta'kidlaydilar.

Ortiqcha vazn va semizlik muammosiga oid tadqiqotlar. Boshqa tomondan, dunyoda bolalar orasida semizlik ham keskin ortmoqda. Ng va hammualliflar (2020, New England Journal of Medicine) ma'lumotlariga ko'ra, so'nggi 15 yil ichida bolalar semizligi ikki barobar oshgan. 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning 20 % dan ortig'i ortiqcha tana massasiga ega.

Semizlikning asosiy sabablari — yuqori kaloriyali, ammo biologik jihatdan kambag'al ovqatlar iste'moli, shakarli ichimliklar, jismoniy faollikning kamayishi va ekran oldida uzoq vaqt o'tirishdir. WHO (2023) hisobotida ta'kidlanishicha, bolalar uchun kunlik shakar iste'moli jami energiyaaning 10 % idan oshmasligi kerak, ammo ko'plab mamlakatlarda bu ko'rsatkich 20–25 % gacha yetadi.

Abdullayeva N.N. (2022) o'z tadqiqotida Toshkent shahridagi 3–6 yoshli bolalarda ortiqcha vaznning 12,5 % holatlarda aniqlanganini qayd etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bu bolalar oilalarida nonushta va tushlikda tez tayyor ovqatlar, gazli ichimliklar va shirinliklar ko'p iste'mol qilinadi.

Shuningdek, Bobomuratov T.A. va hammualliflar (2021) tomonidan olib borilgan tahlillar bolalarda jismoniy faollikni oshirish, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va ota-onalarni muntazam ma'rifiy suhbatlar orqali o'qitish semizlikning oldini olishda asosiy rol o'ynaydi, deb ta'kidlagan.

Ko'plab mualliflar (Grantham-McGregor, 2018; Demaio, 2019; WHO, 2023) ta'kidlaganidek, kamqonlik va semizlik — ikkita zid, ammo umumiy ildizga ega muammodir. Har ikki holat ham noto'g'ri ovqatlanish, ijtimoiy-iqtisodiy tengsizlik, past gigiyena madaniyati va ota-onalarning xabardorlik yetishmovchiligi bilan bog'liq. Shu sababli bu muammolarni birgalikda o'rganish va kompleks profilaktika dasturlarini ishlab chiqish talab etiladi.

Yaqin yillarda e'lon qilingan adabiyotlar (FAO & WHO, 2022; UNICEF, 2023) bolalar ozuqaviy xavfsizligi va sog'lom rivojlanishini ta'minlashda davlat dasturlari, mahalla sog'lomlashtirish markazlari va hamshiralik xizmatining rolini kuchaytirishni tavsiya etmoqda.

Ilmiy tahlildan shakllangan asosiy xulosalar:

- Kamqonlik va ortiqcha vazn bolalikda ozuqaviy nomutanosiblik natijasidir.
- Bu ikki muammo jamiyat salomatligiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadi, chunki ularning oqibatlari o'smirlik va kattalikda metabolik kasalliklar ko'rinishida namoyon bo'ladi.
- Profilaktika va erta aniqlash tizimlari samarali bo'lishi uchun ota-onalar, hamshiralar, parhezshunoslar va pedagoglar o'rtasida hamkorlik zarur.
- Har bir mintaqaning iqlimiy, iqtisodiy va madaniy sharoitidan kelib chiqib, bolalar uchun individual ovqatlanish dasturlari ishlab chiqilishi kerak.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda uchrayotgan kamqonlik va ortiqcha vazn muammolari sog'lom rivojlanishning eng muhim ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir etuvchi ikki asosiy omildir. Bu holatlar turli yo'nalishlarda namoyon bo'lsa-da, ularning ildizi bir — noto'g'ri ovqatlanish, ijtimoiy-iqtisodiy tengsizlik, ota-onalarning tibbiy madaniyati yetishmasligi va ekologik muhitning yomonlashuvi.

Bolalarda temir, folat, B12 vitamini tanqisligi yoki, aksincha, ortiqcha kaloriya iste'moli organizmning tabiiy o'sish mexanizmlarini izdan chiqaradi. Bu jarayonlar markaziy asab tizimining yetilishini, intellektual rivojlanishni va immun himoya tizimining shakllanishini sekinlashtiradi. Kamqonlik bolaning o'qish, fikrlash va xotira jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, tez charchash, befarqlik va sustlik keltirib chiqaradi, ortiqcha vazn esa yurak-qon tomir va endokrin tizim faoliyatida erta o'zgarishlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Ayniqsa, so'nggi yillarda bolalarda kam harakatlilik, ekran qarshisida o'tirish va shakarli ichimliklar iste'molining ko'payishi bilan semizlik holatlari ortgani qayd etilmoqda. Bu esa "metabolik disbalans" deb ataluvchi holatni yuzaga keltiradi — bir tomonda oziq moddalarning yetishmasligi, ikkinchi tomonda esa ularning ortiqcha to'planishi. Har ikki holatda ham bola organizmida oksidlovchi stress, gormonal disbalans va yallig'lanish jarayonlari kuchayadi. Shu bois, kamqonlik va semizlikni faqat alohida kasallik sifatida emas, balki yagona ozuqaviy muvozanatsizlik tizimining ikki qirrası sifatida ko'rib chiqish zarur.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda temir tanqisligi anemiyasi mavjud bo'lgan oilalarda ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish odatlari — bir xil ratsion, go'sht mahsulotlarining kamligi, meva va sabzavotlarning yetishmasligi, sut mahsulotlarining cheklanganligi kuzatiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy jihatdan nisbatan ta'minlangan oilalarda ham bolalarning ortiqcha vaznga moyilligi ko'paymoqda, chunki bu oilalarda yuqori kaloriya, ammo past biologik qiymatga ega tez tayyor ovqatlar ustunlik qiladi.

Natijada, ikki turdagi muammo — kamqonlik va semizlik — turli qatlamlarda, ammo yagona mexanizm orqali shakllanmoqda.

Mavjud adabiyotlarda bu jarayonlarning ijtimoiy ildizlari ham alohida ta'kidlanadi. Ota-onalarning sog'lom ovqatlanish madaniyati pastligi, maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish menyularining bir xil va yetarli darajada muvozanatlanmaganligi, vitamin va mikroelementlar bilan boyitilgan mahsulotlardan kam foydalanilishi, hamshiralik xizmatining profilaktik faoliyati yetarli emasligi ushbu muammolarning davom etishiga olib kelmoqda.

Ayrim hollarda bolalar sog'lig'iga nisbatan e'tiborsizlik, tibbiy ko'riklarning sustligi va ota-onalar orasida parhez-gigiyena tushunchasining yetarli emasligi kuzatiladi.

Shuningdek, ayrim mahalliy tadqiqotlarda ekologik muhit — suv va oziq-ovqat tarkibida temirning pastligi, issiq iqlimda ter orqali yo'qotiladigan mikroelementlar miqdori — ham anemiyaning tarqalishida muhim rol o'ynashi ta'kidlangan.

Ortiqcha vazn muammosida esa, iqtisodiy o'sish bilan bir qatorda noto'g'ri iste'mol

madaniyati shakllanayotganligi, bolalar orasida gazli ichimliklar, shirinliklar va "fast food" mahsulotlariga qiziqish ortayotganligi qayd etiladi. Bu esa ularning energiya balansini buzib, yog' to'planishini kuchaytiradi.

Semizlik nafaqat estetik muammo, balki bola salomatligi uchun xavfli metabolik sindromning erta bosqichi hisoblanadi.

Xulosa. Mavjud ilmiy ma'lumotlar bolalarda kamqonlik va ortiqcha vazn muammolarining butun jamiyat sog'lig'iga jiddiy ta'sir ko'rsatayotganini ko'rsatmoqda. Bu ikki holat bir-biriga zid ko'rinsa-da, ularning umumiy oqibati — bolalarda jismoniy va aqliy rivojlanishning kechikishi, immun tizimning susayishi, kasalliklarga nisbatan past qarshilik va keyinchalik kattalar yoshida endokrin hamda yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishidir.

Shu sababli, bu muammolarni bartaraf etishda faqat tibbiy emas, balki pedagogik, ijtimoiy va ma'rifiy yondashuv ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarga sog'lom ovqatlanish asoslarini o'rgatish, bolalar bog'chalarida muvozanatli parhez menyularini joriy etish, jismoniy faollikni oshirish va hamshiralik xizmati orqali bolalardagi ozuqaviy holatni muntazam baholab borish eng samarali choralar sirasiga kiradi.

Shu bilan birga, mahalliy sharoitni inobatga olgan holda, meva-sabzavotlar, sut va go'sht mahsulotlaridan oqilona foydalanish, hududda mavjud tabiiy resurslarga tayangan holda sog'lom ovqatlanish dasturlarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga ega.

Umumiy xulosalar

1. Kamqonlik va ortiqcha vazn maktabgacha yoshdagi bolalarda eng ko'p uchraydigan ozuqaviy nomutanosiblik holatlaridan bo'lib, ularning asosiy sababi noto'g'ri ovqatlanish, mikroelementlar tanqisligi va ota-onalarning sog'lom turmush tarziga nisbatan xabardorlik darajasining pastligidir.
2. Bu ikki muammo — qarama-qarshi ko'rinishiga qaramay — bolaning jismoniy, aqliy va immun rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda keyinchalik yurak-qon tomir, endokrin va metabolik kasalliklar xavfini oshiradi.
3. Bolalik davrida ozuqaviy muvozanatni ta'minlash, parhez-gigiyenik nazoratni kuchaytirish, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va hamshiralik xizmatining profilaktik faoliyatini kengaytirish — sog'lom, faol va intellektual jihatdan yetuk avlodni tarbiyalashning eng muhim omillaridir.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Black M.M. Micronutrient deficiencies and cognitive functioning. *J Nutr.* 2003;133(11 Suppl 2):3927S–3932S. [PubMed+1](#)
2. Brown T., et al. Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database Syst Rev.* 2019;(7):CD001871. [PubMed+1](#)
3. GBD 2021 Anaemia Collaborators. Prevalence, years lived with disability, and trends in anaemia burden by severity and cause, 1990–2021. *Lancet Haematology.* 2023;10(9):e713–e734. [PubMed](#)
4. Grantham-McGregor S., et al. Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. *The Lancet.* 2007;369(9555):60–70. [The Lancet+1](#)
5. Hesketh K.D., Lakshman R. Interventions to prevent obesity in 0–5-year-olds: update review. *Prev Med.* 2010;51(3-4): [review]. [PubMed](#)
6. Kumar A., et al. Iron deficiency anaemia: pathophysiology, assessment, practical management. *Postgrad Med J / BMJ* (review). 2022;98(1162): [PMC8744124]. [PMC](#)
7. Michalopoulou S., et al. Assessing the impact of obesity interventions in the early years: systematic review. *BMJ Open.* 2024;14:e076479. [bmjopen.bmj.com](#)
8. Ministry of Health of Uzbekistan; UNICEF. Uzbekistan Nutrition Survey Report. Tashkent; 2019. [groundworkhealth.org+1](#)

9. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016. *The Lancet*. 2017;390(10113):2627–2642. [The Lancet+2PubMed+2](#)
10. Pasricha S-R, Tye-Din J, Muckenthaler M.U., Swinkels D.W. Iron deficiency. *The Lancet*. 2021;397(10270):233–248. [The Lancet](#)
11. UNICEF. *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition*. New York: UNICEF; 2019. 258 p. [ЮНИСЕФ+2ЮНИСЕФ+2](#)
12. Uzbekistan State Committee on Statistics; UNICEF. *Uzbekistan 2021–2022 Multiple Indicator Cluster Survey (MICS): Survey Findings Report*. Tashkent; 2023. [mics.unicef.org](#)
13. World Health Organization. *Guideline: Sugars intake for adults and children*. Geneva: WHO; 2015. 49 p. [Всемирная организация здравоохранения+2Нацбиоцентр+2](#)
14. World Health Organization. *Obesity and overweight: Fact sheet*. Geneva: WHO; 2025. 7 p. [Всемирная организация здравоохранения](#)
15. World Obesity Federation. *Uzbekistan: Country report card – under-5s (MICS 2021–22, JME 2023)*. London; 2025. [data.worldobesity.org](#)