Mövzu: **UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏR GİGİYENASI FƏNNİ-PROFİLAKTİK TƏBABƏTİN ELMİ VƏ TƏCRÜBİ SAHƏSİ KİMİ, MƏQSƏDİ VƏ VƏZİFƏLƏRİ. UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏR GİGİYENASININ ƏSAS PROBLEMLƏRİ, MÜAYİNƏ ÜSULLARI VƏ DİGƏR ELMLƏRLƏ ƏLAQƏSİ**

Uşaq ve yeniyetmələrin gigiyenası gənc nəslin sağlamlığının mühafizəsi və möhkəmləndirilməsi, fiziki və mənəvi qüvvələri həmahəng inkişaf etmiş fiziki cəhətcə mohkəm insanın tərbiyəsi haqqında bir elmdir.

Uşaq və yeniyetmələlər gigiyenasının əsas məqsədi uşaq və yeniyetmələrin fiziki inkişafını və sağlamlığını möhkəmləndirməyə imkan yaradan tərbiyə və tədrisin sanitar-gigiyenik şəraitini kompleks sağlamlaşdırıcı tədbirlərin işlənib hazırlanmasından və əsaslandırılmasından ibarətdir.

Uşaq və yeniyetmələrin gigiyenası tibb elmi olub təbiət və ictimai amillərin böyüyən orqanizmə təsirini, onun ətraf mühitlə qarşılıqlı əlaqəsini tədqiq edir və bunun əsasında müxtəlif mühit amilləri üçün gigiyenik normativlər və tələblər, həmçinin uşaq və yeniyetmələrin funksional imkanlarını və həmahəng inkişafını təkmilləşdirməyə yönəldilmiş saglamlaşdırıcı tədbirlər işləyib hazırlayır.

Gigiyenik elmlərin fərqləndirilməsindən əvvəl uşaq və yeniyetmələr gigiyenası ümumi gigiyena və pediatriya ilə sıx əlaqədə idi. O uşaq yaşının dietetikası adlanaraq pediatriyanin tərkib hissəsi sayılırdı.

XIX-cu əsrin ortalarında uşaq və yeniyetmələr gigiyenası "məktəb gigiyenası" kimi inkişaf etməyə başladı. O vaxtlar bir sıra görkəmli həkimlər məktəblilər arasında bəzi xəstəliklərin və patoloji zədələnmələrin xeyli yayılmasını qeyd edirdilər. Tədrisin qeyri-əlverişli təşkili və məişət şəraiti ilə səbəbiyyət əlaqəsinin olması aşkar edilmişdir.(işıqlanmanın catışmazlığı, siniflərdə hava mubadiləsinin pis olması, tədris məşğələləri ilə həddən artıq yüklənmə, gigiyenik tələblərə müvafiq olmayan məktəb mebeli ilə təchizat və s.). Göstərilən mənfi amillərin aradan qaldırılmasına yönəldilmiş gigiyenik tövsiyələr məktəb gigiyenasının əsas məzmununu təşkil edir.

Bizim əsrin əvvəllərində məktəb gigiyenası əsasən məktəb yaşlı uşaqların sağlamlığının mühafizəsinə aid məsələləri oyrənirdi, çünki o zamanlar məktəb yeganə ictimai tərbiyə forması idi. Lakin hələ o vaxtlar bu elm öz nüfuzunu tədricən genişləndirərək həm məktəbəqədər yaşlı uşaqların həm də yeniyetmə yaşlıların gigiyenik məsələrinin həllində iştirak edirdi.

O dövrün məşhur gigiyenisti F.F.Erisman bu elmi tərbiyə gigiyenası adlandırmağı təklif edirdi. Hətta bir muddət I və II-ci Moskva universitetlərinin tibb fakültələrinin müvafiq kafedraları tərbiyyə gigiyenası adlandırılmışdır. Lakin sonralar bu ad elmdə təsdiqlənmədi. 1954-cü ildən məktəb gigiyenası uşaq və yeniyetmələr gigiyenası adlandırılmağa başladı. Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası həyat şəraitini böyüyən nəslə onun inkişafinda dinamiki, ardıcıl olaraq təsirini öyrənən, rəsmən yaş gigiyenası keyfiyyətini qazandı.

Xidmət olunan uşaq və yeniyetmələr əhalisinin sosial rolu ilə əlaqədar olaraq uşaq və yeniyetmələr gigiyenası mühum ictimai dövlət əhəmiyyəti kəsb edir. Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası dövlət tərəfindən maddi və qanunverici yardım alır. Dövlət geniş sağlamlaşdırıcı tədbirlərin həyata keçirilməsi, uşaq və yeniyetmələr üçün müəssisələrin tikilməsi, uşaq və yeniyetmələrin tərbiyyə və təhsil şəraitini yaxşılaşdırmaq üçün vəsaitlər ayırır.

Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası elmi tövsiyyələri və sağlamlaşdırıcı tədbirləri mütəşəkkil uşaq kollektivləri uçun işləyib hazırlayırlar. Digər gigiyenik elmlərdən fərqli olaraq uşaq və yeniyetmələr gigiyenası müxtəlif gigyenik normativləri və tələbləri, kompleks sağlamlaşdırıcı tədbirləri formalaşması bitməmiş orqanizm üçün hazırlayır, hansı ki, böyümə və inkişaf prosesində olaraq keyfiyyətcə yetkin orqanizmdən fərqlənir. Sağlamlaşdırıcı tədbirlərin gigiyenik əsaslandırılmasında və xarici mühit amillərinin normalaşdırılmasında uşaq və yeniyetmələr gigiyenası müxtəlif inkişaf mərhələsində olan böyüyən orqanizmin morfoloji, funksional və psixoloji xüsusiyyətlərinə əsaslanır. Məhz buna görə uşaq və yeniyetmələr gigiyenası yaş gigiyenasıdır.

Uşaq orqanizmin əksər xarici mühut amillərinə qarşı həssaslığı və reaktivliyi yaşlılardakı kimi eyni deyildir. Uşaq və yeniyetmələr üçün yaşlılardan fərqli olaraq digər gigiyenik normalar müəyyən edilir.

Uşaq həyatının hər bir mərhələsində orqanizmin morfofunksional yetkinlik dərəcəsindən asılı olaraq ayrı-ayrı xarici mühit amillərinə qarşı fizioloji cavab reaksiyalarının xüsusi səviyyəsi xasdır, odur ki, yaşdan asılı olaraq gigiyenik normalar dəyişir. Gigiyenik normallaşdırılma zamanı orqanizm ilə mühit arasında həmin vaxt üçün münasib qarşılıqlı münasibətlərin yaradılması, eyni zamanda orqanizmin inkişafını təmin edən şəraitin yaradılmasına çalışmaq lazımdır. Bu bilavasitə uşaq və yeniyetmələr gigiyenasının bir elm kimi mahiyyətindən irəli gəlir, çünki hazırlanan tədbirlər nəinki sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə və qorunmasına, həmçinin böyüyən orqanizmin həmahəng inkişafına yönəldilməlidir. Xarici mühit amillərinin normallaşdırılması zamanı uşaqların fəaliyyət növləri və əməyin səviyyəsi fəsil və iqlim şəraiti nəzərə alınmalıdır.

S.M.Qrombax uşaq və yeniyetmələr gigiyenasında normallaşdırılmanın əsas müddəalarını irəli sürmüşdür, hansılar ki, aşağıdakılardan ibarətdir.

1. Hər hansı bir xarici mühit amilinin yol verilən (norması) təsirinin mütləq ilkin şərti böyüyən orqanizmin bu təsirə funksional hazırlığı (yetkinliyi) olmalıdır.

2. Bununla əlaqədar olaraq uşaq və yeniyetmələr gigiyenasında normalar daimi olmayıb müxtəlif yaş dövrlərində dəyişilir.

3. Gigiyenik normallaşdırılmanın vəzifəsi nəinki sağlamlığın qorunmasından və möhkəmləndirilməsindən, həmçinin uşaq və yeniyetmələrin əlverişli inkişafının təmin edilməsindən ibarətdir. Mühit amillərinin böyüyən orqanizmin funksional vəziyyətinə təsiri nəinki onların təsiri zamanı özünü göstərir, bu təsir inkişaf prosesinə də ola bilər, hansi ki, sonralar yetkin insanın sağlamlıq vəziyyətini və funksiyaların səviyyəsini müəyyən edir. Odur ki, uşaq və yeniyetmələr

gigiyenasında hər hansı bir mühit amilinin qiymətləndirilməsi onunla müəyyən edilir ki, o böyüyən orqanizmin inkişafına hansı təsir göstərir.

Uşaq və yeniyetmələr gigiyenasının qarşısında mühüt amillərinin yaşı nəzərə almaqla, fərqləndirici gigiyenik normallaşdırılması vəzifəsi durur. Hər bir amil üçün yaş dövrü müəyyən edilir, bu hədd çərçivəsində gigiyenik norma öz əhəmiyyətini saxlayır. Bu cür yaş dövrləri müxtəlif olur. Belə ki, otaqların sahəsinin və həmçinin gigiyenik normallaşdırılması zamanı yaş dövrləri xeyli genişlənir: məktəbəqədər uşaq müəssisələrinin qrup otaqları üçün yaş dövrü 3-dən 7 yaşa qədər təşkil edir, məktəblərin sinif otaqları üçün isə- 7-dən 16 yaşa qədər çatır. Tədris və əmək yükünün davam etmə müddəti normallaşdırılarkən o bir və iki qonşu yaşlarla məhdudlaşır.

Yaşlı əhalinin sağlamlığı iş qabiliyyəti xeyli dərəcədə uşaq və yeniyetmələrin sağlamlıq vəziyyəti ilə müəyyən edilir. Elmi-texniki tərəqqi şəraitində insan orqanizminə yüksək tələblər irəli sürülür, hansılarki nəinki peşə hazırlığı ilə, həmçinin fiziki inkişaf ,iş qabiliyyəti və sağlamlıq vəziyyətinin səviyyəsi ilə əlaqədardırlar. Bəzən insandan əməyin və məişətin tez-tez dəyişilən şəraitinə qısa müddətdə uyğunlaşma mexanizmlərinin yaradılması tələb olunur. Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası digər elmlərlə birlikdə orqanizmin böyümə və inkişaf dövründə dəyişilən şəraitə uyğunlaşma məsələlərini hazırlayır.

Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası aşağıdakı bölmələrdən ibarətdir.

Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı. Bu problemin işlənməsi bioloji və ictimai amillərdən asılı olaraq orqanizmin böyümə və inkişafının ümumi qanunauyğunluqlarini müəyyən etməyə, müxtəlif həyat şəraitinin sağlamlıq vəziyyətinə, eyni zamanda fiziki inkişafa təsirinin aydınlaşdırılmasına, müxtəlif yaş qruplarında xəstələnmənin səbəbinin təhlil olunmasına, uşaq və yeniyetmələr əhalisinin sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına yönəldilmiş tədbirlər hazırlamağa imkan verir.

Geniş mənada başa düşünülən sağlamlığın tədqiq olunması uşaq və yeniyetmələr gigiyenasında müəyyənedici əhəmiyyət kəsb edir. Gənc nəslin sağlamlığının öyrənilməsi gigiyenik və sağlamlaşdırıcı tədbirlərin səmərəliyinə nəzarət etməyi mümkün edir, sağlamlıq vəziyyətinin dəyişkənliyini aşkar etməklə gigiyenik tədqiqatların sonraki istiqamətini müəyyənləşdirmək imkanı yaradır.

Uşaq və yeniyətmələrin fəaliyyətinin gigiyenası. Bu bölməyə müxtəlif növlü fəaliyyətlərin müxtəlif tipli uşaq müəssisələrində, tədris və əmək fəaliyyəti, istehsalat təlimi və s.) gigiyenik əsaslarının hazırlanması və əsaslandırılması, uşaqların iş qabiliyyətlərinin qorunması və yaxşılaşdırılması, həddən artiq yorğunluğun profilaktikası ilə əlaqədar problemlərin tədqiqi, bütün yaşlardan olan uşaqlar üçün gün rejiminin hazırlanması, müxtəlif təmayüllü tədris müəssisələrinin şagirdləri ucun tədris və istehsalat məşğələləri rejimi, həmçinin tədris və tərbiyyə gigiyenasının digər məsələləri,fiziki inkişafa və sağlamlıq vəziyyətinə təsirinin tədqiqi, həkim nəzarətinin səmərəli üsullarının müəyyənləşdirilməsi, idman zədələnmələrinin qarşısının alınması və başqaları daxil olur.

Xarici mühitin gigiyenası. Bu bölməyə müxtəlif tipli uşaq və yeniyetmələr müəssisələrinin layihələşdirilməsi və inşaatının, uşaq müəssisələrinin hava-istilik və işıq rejiminin, onların yaşayış məntəqələri ərazisində yerləşdirilməsi, həmçinin sanitar texniki qurğulara, tədris və istehsalat avadanlığına, uşaq alətlərinə, tədris vasitələrinə, oyuncaqlara və uşaq məişətinin əşyalarına aid məsələlərin gigiyenik əsaslarının işlənib hazırlanması ilə əlaqədar olan problemlər daxil edilir.

Uşaq və yeniyetmələrin qidalanmasının gigiyenası. Böyüyən orqanizmin normal inkişafı və sağlamlığı mənbəyi kimi qidanin rolu tədqiq olunur, həmçinin müxtəlif tipli müəssisələrdə uşaq və yeniyetmələrin qidalanma rejimi və şəraiti, qida payinin norması və məktəb qidalanmasının təşkili, kənd təsərrüfatı işləri dövründə, gəzinti və turist yürüşləri, istehsalat işləri şəraitində qidalanma işlənib hazırlanır.

Uşaq və yeniyetmələr əhalisinin tibbi xidməti. Tibbi-sanitar xidmətin sağlamlaşdırıcı və əks epidemioloji tədbirlərin təşkilinin elmi əsasları tədqiq olunur və işlənib hazırlanır. Həmçinin gigiyenik tərbiyə məsələləri öyrənilir.

Göstərilən problemlərin həlli üçün düzgün müayinə üsullarının seçilməsi vacibdir. Uşaq və yeniyetmələr gigiyenasında təbii-gigiyenik eksperimental üsul əsas üsuldur. Bu üsul müəyyən həyat şəraitində uşaq kollektivində müayinə aparmağı mümkün edir, bu zaman öyrənilən amilin müxtəlif variantları yaradılır və tədqiq olunur. Bu üsul uşaq müəssisəsinin adi həyat şəraitində orqanizm ilə tədqiq olunan amil arasında qarşılıqlı əlaqəni, axırıncının uşaq orqanizminə təsirini müşahidə etməyə, onu keyfiyyətcə və kəmiyyətcə dəyişdirməyə, sonra isə duzgun normallaşdırmağa imkan verir.

Laborator eksperimental üsulu adətən təbii gigiyenik eksperimental üsulu əlavə kimi istifadə olunur. Bu üsul təbii şəraitdə alınmış məlumatları dəqiqləşdirməyə və əlavələr etməyə, digər tərəfdən isə mürəkkəb üsulların tətbiqinə imkan verir.

Geniş sürətdə gigiyenik müşahidə üsulundan istifadə olunur. Bu üsul müəyyən mövcud şəraitdə həm mühuti, həm də müxtəlif mühit amillərinə qarşı orqanizmin reaksiyasını, lakin hər hansı bir dəyişiklik aparmamaq şərtilə tədqiq etməyə imkan verir. Bu üsul tədqiq olunan amilin gigiyenik qiymətləndirilməsi üçün kifayətdir, amma gigiyenik normallaşdırılma üçünsə kifayət deyildir.

Sanitar-statistik üsul uşaq və yeniyetmələrin sağlamlıq vəziyyətini tədqiq etmək üçün istifadə edilir.

Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası tibb elmləri ilə sıx əlaqədardır. Ümumi gigiyenik müyinə üsulları uşaq vəyeniyetmələr gigiyenasında geniş tətbiq olunurlar. Əmək gigiyenasının, kommunal-gigiyenasının,qidalanma gigiyenasının və epidemiologiyanın əsas müddəaları uşaq və yeniyetmələr gigiyenasının bir sıra problemlərinin izahında istifadə olunur.

Uşaq və yeniyetmələr orqanizminin böyümə və inkişafının məsələləri izah olunduqda uşaq və yeniyetmələr gigiyenası ümumbioloji qanunlarda geniş istifadə edir, yaş morfologiyası və fiziologiyası isə uşaq və yeniyetmələr gigiyenasının təbii elmi əsasını təşkil edir. Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası uşağı və yeniyetməni ətraf

mühitdə tədqiq edir, bu isə morfoloji və fizioloji üsulların tətbiqi ilə mümkündür. Mühit şəraitinin gigiyenik qiymətləndirilməsində amillərə qarşı orqanizmin cavab reaksiyasının səciyyəsi, böyüyən orqanizmin normal inkişafında bu reakmsiyaların müvafiqlik və qeyri-müvafiqlik dərəcəsi meyar rolunu oynayır. Yaş morfologiyası və fiziologiyası uşaq və yeniyetmələr gigiyenasını bu müvafiqliyi aşkar etmək üçün lazımi məlumatlarla təmin edir.

Uşaq və yeniyetmələr gigiyenasında sağlam və xəstə uşaq orqanizmində baş verən funksional dəyişikliklərin xüsusiyyətləri haqqında məlumatlar pediatriyadan götürülür və bunların əsasında sağlamlıq vəziyyətində pozğunluqları olan uşaqların tədris yükləri, gün rejimləri, fiziki tərbiyəsi və qidalanmalarının gigiyenik normallaşdırılması həyata keçirilir. Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası digər klinik fənlərlə -oftalmologiya, nevrologiya, psixiatriya, otolarinqologiya və başqaları ilə də əlaqədədir.

Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası səhiyyənin praktik sahəsi kimi sanitar-epidemioloji xidmətdə uşaq və yeniyetmələr gigiyenasının həkimi ilə, səhiyyənin müalicə - profilaktiki xidmətində isə həkim-pediatorla təmsil olunmuşdur.

Bir çox ölkələrdə uşaq və yeniyetmələr gigiyenası sərbəst elmi fənn kimi mövcuddur və həkim hazırlığı sisteminə daxildir. Qərb ölkələrində “məktəb və universitet təbabəti” uşaqların sağlamlıq vəziyyətinin tədqiqi, uşaq və yeniyetmələrin məktəbə daxil olarkən və onu bitirdikdən sonra tibbi müayinəsi, peşə yararlığı dərəcəsinin aşkar edilməsi, yoluxucu xəstəliklərin erkən diaqnostikası və xüsusi profilaktikası məsələləri, həmçinin gigiyenik tərbiyə və qidalanma məsələləri ilə məşğul olur. Mahiyyət etibarı ilə “məktəb və universitet təbabəti”, və ya bəzi ölkələrdə adlandırılan “məktəb xidməti səhiyyəsi”, praktiki səhiyyənin bir sahəsidir və ancaq gənc nəslin sağlamlığı ilə əlaqədar olan bəzi gigiyenik tədqiq edir.

Uşaq və yeniyetmələr gigiyenasının banisi F.F.Erisman (1842-1915) hesab olunur. O tərbiyə şəraitindən asılı olaraq uşaqların böyümə qanunauyğunluqlarını aşkar etmiş, fiziki inkişafın qiymətləndirici göstəricilərini (Erisman əmsalı) hazırlamışdır. “Yaxından görmənin əmələ gəlməsində məktəbin təsiri” (1870) adlı elmi əsərində, o ilk dəfə olaraq yaxından görmənin yayılma meylini və onun dərəcəsinin şagirdlərin sinifdən sinifə keçdikcə artmasını müəyyən etmişdir. O şagirdlərdə yaxından görmənin profilaktikası məqsədilə bir sıra tədbirlər hazırlamış və əsaslandırmışdır; sinif otağının işıqlanmasına olan gigiyenik tələblər, məktəb masası və oturacağının ölçülərinin və konstruksiyasını, məsələn, o parta konstruksiyasını təklif etmişdir (Erisman partası).

Son 50 ildə uşaq və yeniyetmələr gigiyenasının inkişafında S.M.Qrombax, M.M.Əfəndizadə, Q.N.Serdikovskaya, A.N.Kançeli, Ə.M.Məmmədov və digər alimlərin elmi işlərinin müstəsna əhəmiyyəti olmuşdur.