UNIVERSAL JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES
ISSN 2992-8826
https://sr-journals.org/index.php/UJMANS



ERTA VA KECH O‘SMIRLIK YOSHIDAGI BOLALAR ORASIDA YUZDAGI HUSNBUZARLAR MUAMMOSI

Assistant Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti
Elmurodova M.V.
Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti
Hasanova H.

Annotatsiya: Ushbu maqolada 13–17 yoshdagi o‘smirlar orasida keng ommalashib borayotgan yuzdagi husnbuzarlar muammosi o‘rganilgan. Tadqiqotda husnbuzarlarning paydo bo‘lishiga ta’sir etuvchi omillar — gormonlar o‘zgarishi, gigiyena, ovqatlanish, stress va irsiy moyillik tahlil qilindi o‘smirlarda uchraydigan husnbuzarlarning psixologik va ijtimoiy oqibatlari ham yoritilgan. Natijalar husnbuzar muammosining keng tarqalganligi va unga kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatdi. Maqola sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri parvarish va profilaktika choralarining ahamiyatini asoslab beradi

Kalit so‘zlar: Husnbuzar, akne vulgaris, o‘smirlar dermatologiyasi, pubertat davri, gormonal o‘zgarishlar, yuz terisi kasalliklari, profilaktika va davolash.

Abstract: This article examines the problem of facial acne, which is becoming increasingly widespread among adolescents aged 13–17. The study analyzes factors influencing the development of acne, including hormonal changes, hygiene, nutrition, stress, and hereditary predisposition. The psychological and social consequences of acne in adolescents are also discussed. The results indicate the high prevalence of this problem and the need for a comprehensive approach to its management. The article emphasizes the importance of a healthy lifestyle, proper skin care, and preventive measures.

Keywords: Acne, acne vulgaris, adolescent dermatology, puberty, hormonal changes, facial skin disorders, prevention and treatment.

Аннотация: В данной статье изучается проблема угревой сыпи на лице, которая становится всё более распространённой среди подростков в возрасте 13–17 лет. В ходе исследования были проанализированы факторы, влияющие на возникновение акне, такие как гормональные изменения, гигиена, питание, стресс и наследственная предрасположенность. Также освещены психологические и социальные последствия угревой сыпи у подростков. Полученные результаты показывают широкую распространённость данной проблемы и необходимость комплексного подхода к её решению. В статье обоснована важность здорового образа жизни, правильного ухода за кожей и профилактических мер.

Ключевые слова: Угревая сыпь, акне, подростковая дерматология, пубертатный период, гормональные изменения, заболевания кожи лица, профилактика и лечение.

Kirish. 13–17 yoshdagi o‘smirlar orasida yuzda paydo bo‘ladigan husnbuzarlar muammosi bugungi kunda eng ko‘p uchraydigan dermatologik holatlardan biridir. Gormonal o‘zgarishlar, stress, noto‘g‘ri ovqatlanish va parvarishning yetarli emasligi ushbu muammoning yanada keng tarqalishiga sabab bo‘lmoqda. Husnbuzarlar nafaqat jismoniy ko‘rinish, balki o‘smirlarning psixologik holati va o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ham ta’sir qiladi. Shu sababli, ushbu muammoni o‘rganish, uning kelib chiqish omillarini aniqlash va samarali profilaktika choralarini taklif qilish dolzarb hisoblanadi. Mazkur maqolaning maqsadi o‘smirlar orasida husnbuzarlar keng tarqalishiga olib keluvchi omillarni tahlil qilish va ularni kamaytirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Husnbuzarlarning rivojlanish sabablari. Gormonal o'zgarish sabablari. 13–17 yosh oralig‘ida organizmda androgen gormonlar ko‘payadi. Bu gormonlar yog‘ bezlari faoliyatini kuchaytiradi, natijada teri teshiklari yog‘ bilan to‘lib, husnbuzar paydo bo‘ladi.

Yog‘ bezlarining ko‘p ishlashi. Sebum (teri yog‘i) ortiqcha ishlab chiqilganda u teri hujayralari bilan aralashib, teshiklarni berkitadi. Bu jarayon husnbuzarning asosiy mexanizmlaridan biridir.

Bakteriyalar ko‘payishi. Teri teshiklari yopilib qolganda Propionibacterium acnes bakteriyasi ko‘payib, yallig‘lanishni kuchaytiradi. Bu yiringli husnbuzarlar paydo bo‘lishiga olib keladi.

Irsiy moyillik. Ota-onada husnbuzar bo‘lgan bo‘lsa, o‘smirlarda ham bu muammo uchrash ehtimoli yuqori.

Stress va emotsional zo‘riqish. Stress gormonlari teridagi yog‘ ajralishini kuchaytiradi, bu esa husnbuzarlarni yanada ko‘paytiradi.

Notog‘ri ovqatlanish. Shirinliklar, yog‘li taomlar, fast-food, gazli ichimliklar terining yog‘lanishini oshirib, yallig‘lanishni kuchaytirishi mumkin. Sut mahsulotlari ham ba'zan husnbuzarni kuchaytiradi

Teri gigiyenasiga e’tiborsizlik. Yuzni kam yuvish, yotishdan oldin makiyajni to‘liq tozalamaslik, noto‘g‘ri kosmetika ishlatish bularning barchasi teri teshiklarining tiqilib qolishiga sabab bo‘ladi.

Immunitetning pasayishi. Organizmning himoya tizimi zaiflashganda bakteriyalar tezroq ko‘payadi va yallig‘lanish kuchayadi.

Atrof-muhit omillari. Chang, issiq havoda terlash, namlik, kimyoviy moddalar, teri holatini yomonlashtirib, husnbuzar paydo bo‘lishiga zamin yaratadi.

Psixologik ta’sirlar**.** O‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi, husnbuzar ko‘p bo‘lgan o‘smirlar ko‘pincha: o‘zini chiroysiz deb hisoblaydi, odamlardan uyaladi, suratga tushishdan yoki jamoaga kirishdan qochadi. Bu holat o‘sish davrida o‘z-o‘zini baholashga jiddiy ta’sir qiladi.

Ijtimoiy moslashuvning qiyinlashishi. Ko‘p o‘smirlar husnbuzar tufayli:

sinfdoshlar orasida o‘zini noqulay his qiladi, do‘stlar orttirishga qiynaladi, jamoaviy tadbirlardan chetlashadi.

Bu esa ijtimoiy faollikning pasayishiga olib keladi. Stress va xavotirning kuchayishi. Teringa oid muammolar o‘smirlarda ortiqcha tashvish tug‘diradi:

“Nima uchun ketmayapti?” “Meni boshqalar qanday ko‘radi?” kabi savollar stressni kuchaytiradi. Stressning o‘zi esa husnbuzarni yanada ko‘paytirishi mumkin — doira davom etadi. Depressiv holatlarga moyillik. Og‘ir yoki ko‘p yallig‘langan husnbuzarlar mavjud bo‘lganda: tushkun kayfiyat, yolg‘izlik hissi, o‘zini jamiyatdan ajratib qo‘yish

kabi ruhiy holatlar kuzatilishi mumkin.

O‘quv motivatsiyasiga ta’siri: psixologik bosim kuchayganda: darsga bo‘lgan qiziqish kamayadi, diqqat susayadi, o‘qish samarasi pasayadi.

O‘zini parvarish qilishga bo‘lgan ortiqcha e’tibor ba’zan o‘smirlar husnbuzar tufayli: terini haddan tashqari ko‘p tozalaydi, o‘qishga emas, ko‘proq ko‘zguga qarashga vaqt sarflaydi. Profilaktika choralar:

To‘g‘ri teri gigiyenasiga rioya qilish. Yuzni kuniga 2 marta yumshoq gel yoki ko‘pik bilan yuvish. Terini kuchli ishqalamaslik, chunki bu yallig‘lanishni kuchaytiradi. Teshiklarni berkitmaydigan (non-comedogenic) kosmetika vositalaridan foydalanish.

To‘g‘ri ovqatlanish tartibi. Shirinliklar, gazli ichimliklar, fast-food va yog‘li taomlarni kamaytirish. Sabzavot, meva, yong‘oq, baliq, don mahsulotlarini ko‘paytirish. Yetarli miqdorda suv ichish, stressni kamaytirish, uxlash rejimini tartibga solish. Sport, nafas mashqlari, yurish yoki sevimli mashg‘ulot bilan shug‘ullanish. Emotsional zo‘riqishni kamaytirish o‘smirlarning teri holatini yaxshilaydi. Yuzga qo‘l tekkizmaslik,

qo‘l orqali bakteriyalar teriga o‘tadi. Husnbuzarlarni siqish yiringlanish, dog‘ va chandiq qoldirishi mumkin. To‘g‘ri parvarish vositalaridan foydalanish. Salitsil kislota yoki benzoil peroksid saqlagan vositalar yengil holatlarda foydali. Yog‘li va spirtli kremlardan qochish. Dermatolog tavsiyasisiz kuchli dori vositalarini ishlatmaslik. Immunitetni mustahkamlash, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, toza havoda yurish.

Vitamin va minerallarni yetarli qabul qilish. Gigiyenik buyumlarni toza saqlash, yostiq jildini haftasiga 1–2 marta almashtirish. Telefon ekranini muntazam tozalab turish, sochni toza tutish — yog‘li soch ham teriga

ta’sir qilishi mumkin. Quyoshdan himoyalanish, SPFli kremdan foydalanish (komedogen bo‘lmagan). Quyoshning keskin ta’siri terida yallig‘lanishni kuchaytirishi mumkin. O‘z vaqtida dermatologga murojaat qilish. Husnbuzarlar og‘irlashsa, yiringli bo‘lsa yoki dog‘ qoldirsa, mutaxassisga murojaat qilish. To‘g‘ri davolash chandiqlar va og'ir oqibatlarning oldini oladi.

Xulosa qilib aytganda, 13–17 yoshdagi o‘smirlar orasida husnbuzarlar keng tarqalgan bo‘lib, ularning paydo bo‘lishi gormonal o‘zgarishlar, irsiy omillar, gigiyena yetarli emasligi, noto‘g‘ri ovqatlanish va stress kabi bir qator sabablar bilan bog‘liq. Ushbu muammo nafaqat jismoniy holatga, balki o‘smirlarning psixologik barqarorligiga, o‘ziga bo‘lgan ishonchiga va ijtimoiy faoliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun husnbuzarlar muammosiga vaqtida e’tibor qaratish, to‘g‘ri parvarish, sog‘lom turmush tarzi va profilaktika choralari orqali uni kamaytirish mumkin. Zarur holatlarda dermatologga murojaat qilish esa yallig‘lanishning avj olishini va asoratlarning paydo bo‘lishini oldini oladi. Kompleks yondashuv o‘smirlarning teri salomatligini tiklashda eng samarali usul hisoblanadi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston dermatalogiya va veneralogiya ilmiy markazi materiallari
2. Sodiqova M. X. O'smirlar salomatligi va gigiyenasi -Toshkent O'zbekiston . Fanlar akademiyasi 202
3. Dermatologiya asoslari. Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2020.
4. Xamidov A . To'xtayev Sh. Dermatologiya : O'quv qo'llanma-Toshkent:Tibbiyot nashriyoti 2018