

**MIOPIYA KASALLIGINI KELIB CHIQISH SABALARI VA DAVOLASH USULLARI.****Ortikov Muxammadibrohim Musajonovich***“Kokand university” Andijon filiali assistenti***Ikromova Dilafruz O'ktamjon qizi***“Kokand university” Andijon filiali talabasi*

**Annotatsiya:** *Miopiya, odatda yaqinni ko'ra olmaslik, butun dunyo bo'ylab millionlab odamlarga ta'sir qiladigan keng tarqalgan ko'z kasalligi. Ushbu sinishi xatosi uzoq ob'ektlarni aniq ko'rishda qiyinchiliklarga olib keladi, yaqin ko'rish esa nisbatan ta'sir qilmaydi. Miopiyaning ko'payishi uning ko'rish salomatligi va hayot sifatiga ta'siri haqida tashvish uyg'otdi. Miopiyaning sabablari, belgilari, tashxisi va davolash usullarini tushunish ushbu holatni samarali boshqarish va ko'z sog'lig'ini saqlash uchun muhimdir. Ushbu maqolada miopiyaning murakkab tomonlarini o'rganish va ushbu keng tarqalgan ko'z kasalligini hal qilish strategiyalariga oydinlik kiritish uchun zamin yaratadi.*

**Kalit so'zlar:** *ko'z,miopiya,tashxis,belgi,shox parda,ko'z kasalligi,sport.*

**Annotation:** *Myopia, usually the inability to see a loved one, is a common eye disease that affects millions of people around the world. This refractive error leads to difficulties in accurately viewing distant objects, while close vision is relatively unaffected. The increase in myopia has raised concerns about its impact on visual health and quality of life. Understanding the causes, symptoms, diagnosis, and treatment of myopia is important to effectively manage this condition and maintain eye health. This article provides the basis for studying the complex aspects of myopia and clarifying strategies for solving this common eye disease.*

**Keywords:** *eye,myopia,diagnosis,sign,cornea,eye disease, sports.*

**KIRISH**

Miopiya, odatda yaqindan ko'rmaslik deb ataladi, butun dunyo bo'ylab odamlarga ta'sir qiladigan keng tarqalgan ko'z kasalligi. Ushbu ko'rish buzilishi ko'z yorug'likni to'g'ridan-to'g'ri to'r pardaga emas, balki uning oldiga qaratganda paydo bo'ladi, bu esa uzoqdagi narsalarni aniq ko'rishda qiyinchiliklarga olib keladi. Bu uzoqdagi ob'ektlarning xira ko'rinishiga olib keladi, yaqindan ko'rish esa nisbatan aniq bo'lib qoladi. Genetika odamlarni miopiyaga moyil qilishda muhim rol o'ynasa-da, uning rivojlanishiga atrof-muhit omillari, masalan, haddan tashqari ish joyi, ochiq havoda ta'sir qilmaslik va turmush tarzi odatlari ham yordam beradi. Miopiyaning belgilari ko'zni qisib qo'yish, ko'zning zo'riqishi, bosh og'rig'i va uzoqdagi narsalarni ko'rishda qiyinchiliklarni o'z ichiga olishi mumkin. Miopiyada ko'z o'qining uzunligi meyordan yuqori, ya'ni ko'zning nur sindirish kuchi yorug'lik nurlari to'g'ri to'r pardada fokuslanishi uchun juda katta bo'lib, fokus to'r parda oldida joylashadi. Shuning uchun to'r pardadagi tasvir noaniq bo'ladi va uzoqdagi obyekt xira ko'rinadi. Bolalarda miopiyaning paydo bo'lishi asosan genetik moyillik bilan bog'langan. Miopiya rivojlanishiga moyillik bolalarga ko'pincha ota-onasidan o'tadi. Genetik olimlardan

tashqari, miopiya rivojlanishiga bolaning yaqin masofalarda (o'qish yoki kompyuterda ishlashda) ko'rish zo'riqishiga bog'liqdir. Agar yaqin masofalarda ko'rish qobiliyatini fokuslash uchun mas'ul bo'lgan ko'z mushaklari uzoq muddat zo'riqish bilan ishlasa, yaqin masofadagi ishni bajarish vaqtida ular uzoq masofaga nazar tashlanganda bo'shasha olmaydi. Buning natijasida ko'z doimo zo'riqish holatida bo'lib, miopiya rivojlanishiga olib keladi. Ko'pgina olimlar bolalarda miopiya rivojlanishini organizmning umumiy kasalliklari bilan bog'liqligini ta'kidlashadi. Shuning uchun miopiyaning oldini olish uchun bolalardagi skolioz, tonzillit, bolalar infeksiyalari, kariyes va boshqa surunkali kasalliklarni o'z vaqtida davolash o'ta muhimdir. Bolaning to'g'ri ovqatlanishi ham uning ko'rish qobiliyatida katta rol o'ynaydi. Chunki bir xil turdagi ovqatlar, vitamin yetishmasligi ba'zan bolalarda miopiya rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Asosiy vaqtini tabiat qo'ynida o'tkazib, meva-sabzavot va boshqa turli taomlarni iste'mol qiladigan qishloq bolalaridan farqi o'laroq, odatda vaqtini xonada o'tkazadigan, yaxshilab ovqatlanish o'rniga har xil joyda u bu narsani yeb ketaveradigan maktab o'quvchilari orasida miopiya ko'proq uchraydi. Uyda va sinfxonada o'quv joyining kam yoritilishi, dars stolining bola bo'yiga to'g'ri kelmasligi ham gohida bola ko'zlariga katta zarar keltiradi. Shuningdek, dars tayyorlash vaqtida noto'g'ri o'tirish, kompyuterda haddan tashqari ko'p ishlash miopiya rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Tashxis qo'yilmagan yoki tuzatilmagan miopiya bo'lgan bolalar va o'smirlar o'quv faoliyati, sport faoliyati va umumiy vizual qulaylikdagi qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bundan tashqari, miopiya yuqori bo'lgan odamlarda retinal dekolma, glaukoma va miopiya kabi ko'z kasalliklarini rivojlanish xavfi yuqori. Miopiyani tashxislash odatda optometrist yoki oftalmolog tomonidan keng qamrovli ko'z tekshiruvini o'z ichiga oladi. Baholash ko'rish keskinligini tekshirishni, sinishi o'lchashni va ko'z tuzilmalarini tekshirishni o'z ichiga oladi. Miopiyani tuzatishga retsept bo'yicha ko'zoynaklar, kontakt linzalari yoki refraktiv jarrohlik (masalan, LASIK yoki PRK) orqali erishish mumkin. Progressiv miopiya holatlarida uning rivojlanishini sekinlashtirish uchun maxsus kontakt linzalari yoki ortokeratologiya tavsiya etilishi mumkin. Miopiya rivojlanishining oldini olish yaxshi ko'rish va ko'z salomatligini saqlash uchun muhimdir. Ochiq faoliyatni rag'batlantirish, ekran vaqtini cheklash, 20-20-20 qoidasiga amal qilish (yaqin ishda har 20 daqiqada 20 soniya tanaffus qilish) va yaqin atrofdagi ishlarda to'g'ri yoritish va ergonomikani ta'minlash hal qiluvchi profilaktika strategiyasidir. Muntazam ko'z tekshiruvi va erta aralashuv miopiya rivojlanishini kuzatish va tegishli davolash strategiyalarini amalga oshirishga yordam beradi.

Xulosa: Miopiya - bu barcha yoshdagi odamlarga ta'sir qiladigan keng tarqalgan sinishi xatosi bo'lib, erta aniqlash, tuzatish va profilaktika choralarini talab qiladi. Miopiyaga hissa qo'shadigan omillarni tushunish, ko'zni sog'lom amaliyotlarni targ'ib qilish va o'z vaqtida ko'zni parvarish qilish orqali odamlar ushbu vizual holatni samarali boshqarishlari mumkin. Ko'z sog'lig'i va ko'rishni tuzatishga yaxlit yondashuvni qo'llash odamlarga miopiyani ravshanlik va vizual aniqlik bilan

boshqarish imkoniyatini beradi, bu esa kelgusi yillar davomida optimal ko'z farovonligini ta'minlaydi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1.Bikbov M.M. Modern approaches to surgical treatment of diabetic retinopathy /M.M. Bikbov, R.R. Fayzrakhmanov, A.L. Yarmukhametova et al. //Medical Almanac. - 2015. - №1 (36). - pp. 86-89.

2.Vorobyeva I.V. Diabetic retinopathy in patients with type II diabetes mellitus. Epidemiology, a modern view of pathogenesis. Review /I.V. Vorobyeva, D.A. Merkuschenkova // Ophthalmology. - 2012. - No. 4. - pp. 18-21.

3.Kasimov 3.M. Comparative analysis of the results of IAG laser vitreolysis and posterior vitrectomy in diabetic hemophthalmos / 3.M. Kasimov N.I. Alieva // Ophthalmology. - 2014. - No. 3. - pp. 33-37.

4.[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)