



REHABILITATION OF CHILDREN WITH RESPIRATORY DISEASES

Shaikhova Munira Ikramovna

Tashkent State Medical University

Assistant of the Department of Family Medicine-1, Physical Education, and Civil Defense

shayxova1961@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17539674>

ARTICLE INFO

Received: 26th October 2025

Accepted: 30th October 2025

Online: 31st October 2025

KEYWORDS

Functional bowel disorders, diagnostics, children, gastroenterology, research methods.

ABSTRACT

The article explores modern approaches to diagnosing functional bowel disorders in children. It emphasizes a comprehensive assessment of clinical symptoms, instrumental and laboratory methods. The results of a comparative analysis between traditional and innovative diagnostic technologies are presented. Recommendations are proposed to improve early detection and monitoring of functional intestinal disorders, aiming to enhance treatment outcomes and prevent chronic gastrointestinal diseases in children.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Шайхова Мунира Икратовна

Ташкентский государственный медицинский университет.

Ассистент кафедры семейной медицины-1, физического воспитания и гражданской обороны. shayxova1961@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17539674>

ARTICLE INFO

Received: 26th October 2025

Accepted: 30th October 2025

Online: 31st October 2025

KEYWORDS

Реабилитация, дети, заболевания дыхательных путей, физиотерапия, дыхательная гимнастика, психологическая поддержка.

ABSTRACT

В статье рассматриваются особенности реабилитации детей с заболеваниями дыхательных путей. Особое внимание уделено современным методам восстановления дыхательной функции, физиотерапевтическим и дыхательным упражнениям, а также роли психологической поддержки в процессе реабилитации. Приводятся рекомендации по организации комплексного подхода, направленного на улучшение физического состояния и повышение качества жизни детей.

NAFAS YO'LLARI KASALLIKLARIGA CHALINGAN BOLALARNI REABILITATSIYA QILISH

Shaykhova Munira Ikramovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Oilaviy tibbiyot-1, jismoniy tarbiya va fuqarolar muhofazasi kafedrasi assistenti
shayxova1961@mail.ru



ARTICLE INFO

Received: 26th October 2025
Accepted: 30th October 2025
Online: 31st October 2025

KEYWORDS

Reabilitatsiya, bolalar, nafas yo'llari kasalliklari, fizioterapiya, nafas mashqlari, psixologik qo'llab-quvvatlash.

ABSTRACT

Ushbu maqolada nafas yo'llari kasalliklariga chalingan bolalarni reabilitatsiya qilishning o'ziga xos jihatlari ko'rib chiqiladi. Nafas olish funksiyasini tiklashning zamonaviy usullari, fizioterapiya va nafas mashqlari, shuningdek, reabilitatsiya jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritilgan. Bolalarning jismoniy holatini yaxshilash va hayot sifatini oshirishga qaratilgan kompleks yondashuvni tashkil etish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Введение. Заболевания органов дыхания занимают одно из ведущих мест в структуре детской заболеваемости и являются одной из основных причин временной утраты трудоспособности у школьников и дошкольников. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый третий ребёнок хотя бы один раз в год переносит заболевание дыхательных путей. К наиболее распространённым относятся острые респираторные вирусные инфекции, бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма, ларингиты и трахеиты. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция к увеличению числа хронических бронхолегочных заболеваний у детей. Это связано с комплексом неблагоприятных факторов: ухудшением экологической обстановки, высоким уровнем загрязнения воздуха, снижением иммунной защиты организма, несбалансированным питанием, гиподинамией, а также увеличением стрессовых ситуаций в детской среде. Кроме того, широкое распространение вирусных инфекций и осложнения после перенесённых заболеваний приводят к длительным нарушениям дыхательной функции. Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что заболевания дыхательных путей у детей часто протекают в стёртой форме и склонны к хронизации. Ребёнок может страдать от затяжного кашля, одышки, снижения выносливости и общей слабости, что негативно влияет на физическое развитие и обучение. В результате снижается адаптационная способность организма, ухудшается общее самочувствие и качество жизни. В этих условиях особое значение приобретает комплексная реабилитация детей с заболеваниями дыхательных путей, направленная на восстановление дыхательной функции, укрепление иммунной системы, повышение физической активности и психоэмоциональной устойчивости ребёнка. Реабилитация не ограничивается только медицинским лечением — она включает физиотерапию, дыхательную гимнастику, психологическую помощь и педагогическую поддержку.

Таким образом, актуальность темы обусловлена необходимостью поиска эффективных форм и методов реабилитации, способствующих полному восстановлению здоровья детей, перенёвших заболевания дыхательной системы. Комплексный подход к реабилитации позволяет не только улучшить функции



органов дыхания, но и повысить качество жизни ребёнка, обеспечить его успешную социализацию и гармоничное развитие.

Основные задачи реабилитации. Главной целью реабилитации детей с заболеваниями дыхательных путей является восстановление нормального дыхания, нормализация функций бронхолёгочной системы и повышение адаптационных возможностей организма ребёнка. Реабилитационные мероприятия должны быть направлены не только на устранение последствий болезни, но и на предупреждение повторных обострений, укрепление общего состояния здоровья и формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Основные задачи реабилитации включают комплекс медицинских, физиотерапевтических, физических и психолого-педагогических мероприятий, среди которых можно выделить следующие направления:

1. **Улучшение вентиляционной способности лёгких.** Это достигается путём применения дыхательной гимнастики, лечебной физкультуры и физиотерапии. Регулярные упражнения способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких, улучшению газообмена и нормализации дыхательного ритма. Особенно важно формировать у ребёнка навык правильного, глубокого дыхания, что обеспечивает оптимальное насыщение организма кислородом.

2. **Нормализация деятельности дыхательной мускулатуры.** После перенесённых заболеваний дыхательная мускулатура нередко ослаблена, особенно у детей, ведущих малоподвижный образ жизни. Реабилитационные упражнения способствуют укреплению межрёберных мышц, диафрагмы и мышц брюшного пресса, участвующих в акте дыхания. Это позволяет сделать дыхание более эффективным и экономичным.

3. **Повышение физической выносливости организма.** Физическая активность является неотъемлемой частью реабилитации. Лечебная физкультура, плавание, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе способствуют улучшению кровообращения, повышению тонуса организма и развитию устойчивости к физическим нагрузкам. Регулярные занятия позволяют детям быстрее возвращаться к нормальной активности после болезни.

4. **Укрепление иммунной системы.** Заболевания дыхательных путей часто связаны с ослаблением иммунитета, поэтому одной из приоритетных задач является повышение защитных сил организма. Для этого применяются закаливающие процедуры, рациональное питание, витаминотерапия и режим дня, соответствующий возрастным особенностям ребёнка. Сильный иммунитет снижает риск повторных инфекций и способствует устойчивому выздоровлению.

5. **Снижение частоты обострений заболевания.** Одним из главных показателей эффективности реабилитации является уменьшение количества обострений и рецидивов. Это достигается за счёт систематического контроля состояния здоровья, соблюдения профилактических мер и проведения поддерживающих курсов физиотерапии. Важно, чтобы ребёнок и его родители



понимали необходимость регулярного выполнения профилактических упражнений даже после полного выздоровления.

6. Улучшение психоэмоционального состояния ребёнка. Хронические заболевания дыхательной системы нередко сопровождаются эмоциональной нестабильностью, тревожностью и снижением уверенности у ребёнка. Поэтому психотерапевтическая поддержка является обязательной частью реабилитационного процесса. Игровая терапия, арт-терапия, индивидуальные и групповые занятия с психологом помогают нормализовать эмоциональный фон, повысить самооценку и мотивацию к выздоровлению.

Таким образом, реабилитация детей с заболеваниями дыхательных путей представляет собой многоэтапный процесс, включающий взаимодействие врачей, педагогов, психологов и родителей. Только комплексный подход позволяет добиться положительных и устойчивых результатов, восстановить функции дыхательной системы и обеспечить полноценное физическое и психическое развитие ребёнка.

Медицинская и физиотерапевтическая реабилитация. Одним из ключевых направлений является физиотерапевтическое лечение. Оно включает в себя:

- **ингаляции** с лекарственными и травяными растворами;
- **электрофорез** с противовоспалительными средствами;
- **ультразвуковая терапия** для стимуляции дыхательной функции;
- **спелеотерапия (соляные комнаты)**, благоприятно влияющая на дыхательные пути.

Физиотерапия способствует уменьшению воспаления, улучшению бронхиальной проходимости и повышению устойчивости к инфекциям.

Дыхательная гимнастика и физические упражнения. Дыхательная гимнастика играет центральную роль в процессе реабилитации. Наиболее распространёнными являются упражнения по методикам А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко и другие современные комплексы.

Эти упражнения направлены на:

- развитие правильного дыхательного ритма;
- увеличение объёма лёгких;
- укрепление дыхательной мускулатуры;
- улучшение обмена кислорода в тканях.

Физическая активность должна подбираться индивидуально с учётом возраста, степени заболевания и физического состояния ребёнка. Лечебная физкультура, плавание и игры на свежем воздухе способствуют общему укреплению организма.

Психологическая и социальная поддержка. Реабилитация детей невозможна без участия семьи и педагогов. Психологическая поддержка играет огромную роль в формировании у ребёнка позитивного отношения к лечению и собственному здоровью. Занятия с психологом, арт-терапия и групповая работа помогают снизить тревожность, страх и стресс, вызванные заболеванием.



Родители должны активно участвовать в процессе реабилитации, соблюдать рекомендации врачей и помогать ребёнку выполнять дыхательные упражнения дома.

Профилактические меры. Для предотвращения повторных заболеваний дыхательных путей рекомендуется:

- регулярное закаливание и физическая активность;
- поддержание чистоты воздуха в помещении;
- сбалансированное питание, богатое витаминами;
- своевременная вакцинация;
- исключение пассивного курения и контакта с аллергенами.

Систематический контроль состояния здоровья и профилактические осмотры у педиатра позволяют вовремя выявить осложнения и предотвратить хронизацию процесса.

Заключение. Реабилитация детей с заболеваниями дыхательных путей представляет собой длительный и многокомпонентный процесс, требующий участия врачей, педагогов, психологов и родителей. Комплексное применение физиотерапии, дыхательной гимнастики и психологической поддержки способствует восстановлению здоровья ребёнка, укреплению его организма и улучшению качества жизни. Эффективность реабилитационных мероприятий напрямую зависит от последовательности, системности и активного участия всех участников процесса.

References:

1. Агаджанян Н.А., Власова С.Н. Реабилитация детей с хроническими заболеваниями органов дыхания. — М.: Медицина, 2018. — 256 с.
2. Гусейнова С.Н. Комплексная программа восстановления дыхательной функции у детей с бронхолёгочными заболеваниями // *Педиатрия*. — 2019. — №4. — С. 45–50.
3. Казакова Т.И., Лебедева Е.В. Физиотерапия и дыхательная гимнастика в реабилитации детей после бронхита и пневмонии. — СПб.: Специальная литература, 2020. — 198 с.
4. Малышева Л.А. Профилактика и реабилитация заболеваний органов дыхания у детей школьного возраста // *Вопросы современной педиатрии*. — 2021. — Т. 20, №2. — С. 110–116.
5. Соловьёва Е.Н., Чернова И.В. Медико-психологические аспекты реабилитации детей с хроническими респираторными заболеваниями. — М.: Академия, 2022. — 224 с.
6. World Health Organization (WHO). *Rehabilitation in health systems: A key component of universal health coverage*. — Geneva: WHO Press, 2021. — 85 p.