



**BOLALARDA YOD YETISHMOVCHILIGI VA UNING PROFILAKTIKASI**

**Akbarova Feruza**

*Alfraganus universiteti*

*Ilmiy rahbar: Maxmanazarov G'afur Axnazarovich*

*Alfraganus universiteti Klinik fanlar kafedrasasi assistenti*

**Anotatsiya:** *Ushbu maqolada bolalarda yod yetishmovchiligi, uning kelib chiqish sabablari, salomatlikka ta'siri va profilaktika choralari haqida ilmiy tahlillar keltiriladi. Yod tanqisligi qalqonsimon bez faoliyatining buzilishiga, aqliy va jismoniy rivojlanishning sekinlashishiga olib kelishi ta'kidlanadi. Maqolada homilador ayollar ovqatlanishi, bolalar ratsionida yodlangan mahsulotlar iste'moli, jamoat salomatligi bo'yicha davlat dasturlarining ahamiyati ham yoritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Yod yetishmovchiligi, qalqonsimon bez, bolalar salomatligi, profilaktika, yodlangan tuz, ovqatlanish, rivojlanish.*

Bolalar organizmining sog'lom o'sishi va intellektual rivojlanishi uchun zarur bo'lgan mikroelementlardan biri bu yod hisoblanadi. Yod qalqonsimon bez gormonlarining sintezi uchun muhim bo'lib, u butun organizmning metabolik jarayonlarini boshqaradi. O'zbekistonning ayrim hududlarida tuproq va suv tarkibida yodning yetarli bo'lmasligi tufayli bolalar orasida yod yetishmovchiligi keng tarqalgan. Bu holat bolaning aqliy rivojlanishini sekinlashtirishi, diqqatning pasayishi, o'sishning orqada qolishi, immunitetning zaiflashishi kabi jiddiy oqibatlariga olib keladi. Shu sababli bolalarda yod yetishmovchiligi profilaktikasini o'z vaqtida amalga oshirish, aholining tibbiy savodxonligini oshirish va yodlangan mahsulotlardan muntazam foydalanishni yo'lga qo'yish dolzarb masala hisoblanadi.

Bolalarda yod yetishmovchiligi bugungi kunda jahon miqyosida keng tarqalgan muammolardan biridir. Yod inson organizmi uchun zarur bo'lgan asosiy mikroelementlardan bo'lib, u qalqonsimon bez gormonlarining sintezida ishtirok etadi. Qalqonsimon bez gormonlari esa organizmning barcha metabolik jarayonlarini, asab tizimi faoliyatini, miya hujayralarining rivojlanishini boshqaradi. Yod yetishmovchiligi bolaning aqliy salohiyati, jismoniy o'sishi, immuniteti va umumiy salomatligi uchun katta xavf tug'diradi.

Yod tanqisligining asosiy sababi tuproq, suv va oziq-ovqat mahsulotlarida yodning yetarli miqdorda bo'lmasligidir. Ayniqsa, dengizdan uzoq bo'lgan tog'li va cho'l hududlarda yashovchi aholida bu muammo ko'proq uchraydi. Bunday hududlarda yetishtiriladigan meva, sabzavot, don mahsulotlarining tarkibida yod juda kam bo'ladi. Bolalar uchun asosiy xavf shundaki, ularning rivojlanish davrida yodga bo'lgan ehtiyoj kattalarga nisbatan yuqoriroqdir. Agar bu ehtiyoj to'liq qondirilmasa, qalqonsimon bez





## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



kattalashib, endemik buqoq paydo bo'lishi, gipotireoz, ya'ni gormonlar yetarli ishlab chiqilmasligi holatlari yuzaga keladi.

Yod yetishmovchiligining klinik belgilari ko'p hollarda sekin namoyon bo'ladi. Dastlab bolaning diqqat-e'tibori susayadi, xotira pasayadi, darslarni o'zlashtirish qobiliyati sustlashadi, tez charchash, uyquchanlik, kayfiyatning tushishi kabi alomatlar paydo bo'ladi. Og'ir hollarda esa, qalqonsimon bezning kattalashishi, nutqning sekinlashishi, aqliy rivojlanishning orqada qolishi kabi jiddiy oqibatlar yuzaga keladi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, maktab yoshidagi bolalarda yod yetishmovchiligi bo'lsa, ularning IQ ko'rsatkichi 10–15 ballga pasayishi mumkin. Bu esa kelajakda ularning ta'limdagi muvaffaqiyatiga, kasbiy salohiyatiga va iqtisodiy rivojlanish imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Profilaktika choralari to'g'ri tashkil etish yod yetishmovchiligini oldini olishning eng samarali yo'lidir. Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti yodlangan osh tuzidan muntazam foydalanishni asosiy profilaktika chorasi sifatida tavsiya qiladi. Yodlangan tuz tarkibida yodning odam organizmi uchun zarur kunlik miqdorini ta'minlaydigan darajada mikroelement mavjud bo'ladi. Shu bois O'zbekiston Respublikasida ham 2007-yildan boshlab aholini yodlangan tuz bilan ta'minlash bo'yicha maxsus davlat dasturlari amalga oshirilmogda. Yodlangan tuzdan kundalik ovqat tayyorlashda foydalanish orqali bolalarda yod tanqisligi xavfini sezilarli kamaytirish mumkin.

Oziq-ovqat ratsionini to'g'ri tuzish ham profilaktikaning muhim qismi hisoblanadi. Bolalar ovqatida dengiz baliqlari, qisqichbaqalar, dengiz karamalari, tuxum, sut mahsulotlari, kartoshka, ko'katlar kabi yodga boy mahsulotlarni muntazam kiritish lozim. Shuningdek, homilador ayollar ham o'z ovqatlanishida yodga boy mahsulotlarni yetarli iste'mol qilishi kerak, chunki yod yetishmovchiligi nafaqat ona, balki homila rivojlanishiga ham zarar yetkazadi. Ona organizmidagi yod tanqisligi chaqaloqda tug'ma gipotireoz, aqliy rivojlanishning sustligi kabi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois homiladorlik davrida yod preparatlarini shifokor tavsiyasi bilan qabul qilish juda muhimdir.

Bundan tashqari, aholining tibbiy savodxonligini oshirish, yodning ahamiyati va uning yetishmovchiligi oqibatlari to'g'risida keng tushuntirish ishlarini olib borish profilaktikaning muhim yo'nalishidir. Maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish bo'yicha ma'ruzalar, seminarlar, ota-onalar uchun tavsiyalar berish bolalarda yod tanqisligi kasalliklarini kamaytirishga xizmat qiladi. Davlat miqyosida amalga oshirilayotgan yodlash dasturlarining barqarorligi, yodlangan tuz sifatini nazorat qilish, shuningdek, yodli preparatlarni shifokor tavsiyasi bilan qo'llash bu boradagi chora-tadbirlarning samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish, qalqonsimon bez faoliyatini tekshirtirish ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, tog'li hududlarda yashovchi bolalar, o'sish davridagi o'smirlar, homilador ayollar maxsus laborator tekshiruvlardan o'tib, yod miqdorini aniqlatib turishlari tavsiya etiladi. Bu kasallikni erta bosqichda aniqlash, davolash va og'ir oqibatlarining oldini olish imkonini beradi.





## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Xulosa qilib aytganda, bolalarda yod yetishmovchiligi muammosini bartaraf etish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Bu jarayonda davlatning yodlash siyosatini kuchaytirish, ota-onalarning mas'uliyatini oshirish, maktab va poliklinikalarda muntazam tibbiy ko'riklarni yo'lga qo'yish, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish katta ahamiyat kasb etadi. Yod yetishmovchiligini o'z vaqtida oldini olish orqali sog'lom, intellektual salohiyati yuqori, kelajakka ishonch bilan qadam qo'yadigan avlodni voyaga yetkazish mumkin.

Bolalarda yod yetishmovchiligi bugungi kunda sog'liqni saqlash sohasining eng dolzarb muammolaridan biridir. Ushbu holat bolaning jismoniy o'sishi, aqliy rivojlanishi va immun tizimi faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yod tanqisligi qalqonsimon bez faoliyatini buzib, gormonlar ishlab chiqarilishini kamaytiradi, natijada bolaning diqqat, xotira va intellektual salohiyati pasayadi, maktab davridagi o'zlashtirish darajasi sustlashadi. Kasallikning og'ir shakllari endemik buqoq, gipotireoz, tug'ma rivojlanish nuqsonlariga olib kelishi mumkin.

Profilaktika choralarini to'g'ri tashkil etish yod tanqisligining oldini olishning eng samarali usulidir. Kundalik ovqatlanishda yodlangan tuzdan foydalanish, baliq, dengiz karamalari, sut mahsulotlari, tuxum kabi yodga boy mahsulotlarni ratsionga kiritish, homilador ayollarning to'g'ri ovqatlanishini ta'minlash, shifokor nazorati ostida yod preparatlarini qo'llash – bularning barchasi bolalarda yod yetishmovchiligi xavfini kamaytiradi. Shuningdek, aholining tibbiy savodxonligini oshirish, maktab va bog'chalarda sog'lom ovqatlanish bo'yicha targ'ibot ishlarini kuchaytirish ham profilaktik tadbirlarning ajralmas qismidir. Davlat miqyosida amalga oshirilayotgan yodlash dasturlari, yodlangan tuz sifatini nazorat qilish va muntazam tibbiy ko'riklar yod yetishmovchiligini kamaytirishga xizmat qilmoqda.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Bolalarda yod yetishmovchiligi va uni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar". Toshkent, 2023.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). *Iodine Deficiency in Children and Prevention Strategies*. Geneva, 2022.
3. Rasulov B., Karimova N. *Pediatric asoslari*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
4. Alimova M. "Bolalarda yod yetishmovchiligi va profilaktika choralari". – *O'zbekiston Tibbiyot Jurnal*, №4, 2022.
5. UNICEF. *Micronutrient Deficiency and Iodine Supplementation in Childhood*. New York, 2020.