

YANGI TUG'ILGAN CHAQALOQLARDA VITAMIN D YETISHMOVCHILIGI

Shodiyeva Feruza Azamat qizi

*Abu Ali Ibn Sino nomidagi buxoro davlat tibbiyot instituti
pediatriya fakulteti 1-kurs talabasi*

Annotatsiya: *Vitamin D yangi tug'ilgan chaqaloqlar uchun hayotiy ahamiyatga ega bo'lib, suyak va mushak tizimining to'g'ri rivojlanishi, immun tizimi faoliyati va kalsiy-fosfor almashinuvi uchun zarurdir. Yangi tug'ilgan bolalarda vitamin D yetishmovchiligi keng tarqalgan muammo bo'lib, u raxit, mushak zaifligi, suyak deformatsiyalari va immunitetning pasayishiga olib kelishi mumkin. Yetishmovchilikning asosiy sabablari orasida ona organizmidagi vitamin D darajasi, ona suti tarkibi, yashash sharoiti, quyosh nuriga yetarlicha ta'sir etmaslik va genetik omillar mavjud. Ushbu maqolada chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligining klinik belgilari, xavf omillari, diagnostika usullari va oldini olish choralariga e'tibor qaratiladi. Shuningdek, ona suti bilan oziqlantirish va qo'shimcha vitamin D preparatlari orqali chaqaloqlarda yetarli darajada vitamin D ta'minlashning ahamiyati muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari pediatrlar va ota-onalar uchun chaqaloqlar sog'ligini saqlashda amaliy tavsiyalarni shakllantirishga yordam beradi.*

Kalit so'zlar: *Vitamin D, chaqaloq, raxit, suyak rivojlanishi, profilaktika.*

Kirish: Vitamin D organizmning normal rivojlanishi va sog'lig'i uchun muhim bo'lgan hayotiy vitaminlardan biridir. U asosan suyak va tishlarning shakllanishi, kalsiy va fosfor almashinuvi, shuningdek immun tizimining samarali ishlashi uchun zarurdir. Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda yetarli vitamin D darajasi bo'lmashligi skeletning noto'g'ri rivojlanishi, mushak zaifligi va immunitetning pasayishi kabi jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

So'nggi tadqiqotlar chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligi keng tarqalganligini ko'rsatmoqda. Ushbu holatning asosiy sabablari ona organizmidagi vitamin D yetishmovchiligi, ona suti tarkibidagi vitamin D yetarli bo'lmashligi, quyosh nurining yetishmasligi, yashash sharoiti va genetik omillardir. Ayniqsa, quyosh nuriga kam duch keladigan hududlarda yoki qo'shimcha vitamin D preparatlari berilmagan hollarda chaqaloqlar yuqori xavf ostida bo'ladi.

Maqolaning maqsadi – yangi tug'ilgan chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligining belgilari, oqibatlari va profilaktik choralarini tizimli ravishda ko'rsatishdir. Shu bilan birga, ota-onalar va pediatrlar uchun chaqaloqlar sog'lig'ini saqlashda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradigan ilmiy ma'lumotlarni taqdim etishdir.

Vitamin D organizmga ikki asosiy yo'l bilan kiradi: quyosh nuri ta'siri va oziq-ovqat orqali. Quyosh nuri yordamida teridagi 7-dehidroxolesterol vitamin D3 (xolekalsiferol) ga aylanishi jarayoni boshlanadi. Bu tabiiy sintez chaqaloqlar uchun eng muhim manba hisoblanadi, chunki u organizmga tabiiy va samarali vitamin D ta'minlaydi. Biroq yangi tug'ilgan bolalarda quyosh nuri bilan yetarli darajada ta'minlanish cheklangan bo'lishi mumkin, ayniqsa, uy sharoitida ko'p vaqt o'tadigan yoki quyosh nuri yetishmas hududlarda yashovchi chaqaloqlarda.

Oziq-ovqat manbalari orasida ona suti eng muhim hisoblanadi, chunki u bolaga birinchi oylarida tabiiy vitamin D beradi. Biroq ona suti tarkibidagi vitamin D miqdori ko'pincha yetarli bo'lmaydi, shuning uchun qo'shimcha preparatlar tavsiya qilinadi. Shu bilan birga, vitamin D bilan boyitilgan sut, tuxum sarig'i va ba'zi baliq turlari ham chaqaloqlarga qo'shimcha manba bo'lishi mumkin.

Pediatrik amaliyotda chaqaloqlarda vitamin D darajasini yetarli darajada ta'minlash uchun ota-onalar va shifokorlar quyosh nuridan foydalanish, ona sutini to'g'ri qo'llash va zarur hollarda vitamin D qo'shimchalarini berish bo'yicha tavsiyalar beradi. Bu manbalar orqali chaqaloqlar suyak rivojlanishi, mushak faoliyati va immun tizimining normal ishlashini saqlashlari mumkin.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligi bir nechta omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Birinchi navbatda, ona organizmidagi vitamin D darajasi muhim ahamiyatga ega. Agar ona homiladorlik davrida yetarli vitamin D olmasa, chaqaloq tug'ilganda ham bu vitamin bilan kam ta'minlangan bo'ladi. Ona suti tarkibidagi vitamin D miqdori ham ko'pincha yetarli emas, shuning uchun chaqaloqlar ko'pincha qo'shimcha preparatlarga muhtoj bo'ladi.

Ikkinchi sabab – quyosh nurining yetishmasligi. Terida vitamin D sintez qilish uchun ultrabinafsha (UVB) nuri zarur. Shunga qaramay, chaqaloqlarni quyosh nuri ostida uzoq vaqt qoldirish tavsiya etilmaydi, bu esa yetarlicha vitamin D ishlab chiqarilishiga to'sqinlik qiladi. Shu bilan birga, yashash sharoiti va geografik hudud ham rol o'ynaydi: sovuq iqlim, quyosh nuri kam bo'lgan hududlar, shuningdek, ko'p kiyim kiyish sintez jarayonini kamaytiradi.

Genetik va fiziologik omillar ham yetishmovchilikka hissa qo'shadi. Masalan, teri pigmenti qorong'i bo'lgan chaqaloqlarda UVB nuri bilan vitamin D sintezi sekinlashadi. Shuningdek, ayrim tibbiy holatlar, masalan, ichakdan vitamin D ning so'rilmaligi ham yetishmovchilikka olib kelishi mumkin.

Ushbu sabablarning kombinatsiyasi chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligini keltirib chiqaradi va sog'likka jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligi odatda sezilarli belgilar bilan namoyon bo'ladi. Eng keng tarqalgan klinik ko'rinish – raxit, ya'ni suyaklarning to'g'ri

rivojlanmasligi bilan bog'liq kasallikdir. Raxit bilan og'rigan bolalarda bosh suyagi yumshoq bo'lishi, bo'yinning sekin o'sishi, ko'krak qafasining deformatsiyalari va bo'g'imlarda yomon shakllanish kuzatiladi. Mushaklar zaifligi, chaqaloqning boshini mustaqil ushlab turishda qiynalishi ham tez-tez uchraydi.

Bundan tashqari, vitamin D yetishmovchiligi immun tizimining susayishiga olib keladi. Bu holat chaqaloqlarni turli infeksiyalarga, masalan, nafas yo'llari infektsiyalari va teri kasalliklariga moyil qiladi. Shuningdek, ba'zi bolalarda tishlar kech chiqishi, qo'l va oyoq bo'g'imlarida shish va og'riq kabi belgilar paydo bo'lishi mumkin.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda simptomlar ko'pincha sekin rivojlanadi va dastlab yengil bo'ladi, shuning uchun ota-onalar va shifokorlar diqqat bilan kuzatishi kerak. Erta tashxis va profilaktik choralar raxit va boshqa jiddiy oqibatlarining oldini olish imkonini beradi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligi tashxisini aniqlash bir nechta usullar orqali amalga oshiriladi. Eng asosiy va ishonchli diagnostika – qon testi bo'lib, bunda organizmdagi 25-hidroksivitamin D [25(OH)D] darajasi o'lchanadi. Bu ko'rsatkich chaqaloqda vitamin D yetishmovchiligi yoki yetarli miqdorda mavjudligini aniqlashda asosiy mezon hisoblanadi.

Bundan tashqari, pediatrik tekshiruv jarayonida fizik ko'rik ham muhim ahamiyatga ega. Shifokor chaqaloqning suyak va mushak rivojlanishini baholaydi, bosh suyagi yumshoqligi, bo'g'imlarda deformatsiya yoki mushak zaifligi mavjudligini aniqlaydi. Shu bilan birga, suyaklarning deformatsiyalarini ko'rsatish uchun radiologik tekshiruvlar – rentgen tasvirlari qo'llaniladi. Bu usullar orqali rachit belgilarini aniqlash va davolashni rejalashtirish mumkin.

Shuningdek, chaqaloqlarni umumiy sog'liq holati, o'sish tezligi va rivojlanish parametrlarini baholash ham diagnostika jarayonida qo'llaniladi. Pediatrlar, agar xavf omillari mavjud bo'lsa, profilaktik tarzda vitamin D darajasini tekshirishni tavsiya qiladi. Erta tashxis chaqaloqlarda raxit va boshqa jiddiy oqibatlarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligi turli jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Eng ko'zga ko'ringani – raxit, ya'ni suyak va bo'g'imlarning to'g'ri rivojlanmasligi. Raxit bilan og'rigan bolalarda bo'g'imlarda shishlar, ko'krak qafasining deformatsiyasi, bosh suyagi yumshoqligi va mushak zaifligi kuzatiladi. Uzoq muddatda bu holatlar skeletning doimiy deformatsiyalariga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, vitamin D yetishmovchiligi immun tizimining susayishiga sabab bo'ladi. Bu chaqaloqlarni turli infeksiyalarga, jumladan, nafas yo'llari va teri infektsiyalariga moyil qiladi. Ba'zi hollarda tishlarning kech chiqishi, bo'yinning sekin o'sishi va umumiy zaiflik belgilarini ham ko'rish mumkin.

Xavf omillari orasida quyosh nuri yetishmasligi, ona organizmidagi vitamin D darajasi pastligi, ona suti tarkibidagi yetishmovchilik, qora teri pigmenti, sovuq iqlim sharoiti, uy sharoitida uzoq vaqt bo'lish va genetik omillar mavjud. Shu bilan birga, ichakdan vitamin D ning so'rilmassligi yoki ba'zi tibbiy kasalliklar ham yetishmovchilik xavfini oshiradi.

Shuning uchun chaqaloqlarda vitamin D darajasini tekshirish, xavf omillarini aniqlash va profilaktik choralarni erta boshlash juda muhimdir. Bu raxit va boshqa jiddiy oqibatlarining oldini olish imkonini beradi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligining oldini olish asosiy e'tibor pediatrik amaliyot va ota-onalarga beriladigan tavsiyalarga qaratiladi. Birinchi va eng samarali choralar – quyosh nuridan oqilona foydalanish. Terida vitamin D sintez qilinishini ta'minlash uchun chaqaloqlarni qisqa muddatlar davomida to'g'ridan-to'g'ri quyosh nuri ostida saqlash mumkin, ammo terini kuyishdan himoya qilish zarur.

Ikkinchi muhim choralar – ona suti bilan to'liq oziqlantirish. Ona suti tarkibidagi vitamin D miqdori ko'pincha yetarli bo'lmasa-da, u chaqaloqqa tabiiy va muhim oziqlanish manbai bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli, chaqaloqni homiladorlikdan keyin imkon qadar ona suti bilan oziqlantirish tavsiya etiladi.

Agar chaqaloqda yetarli miqdorda vitamin D ta'minlanmasa, vitamin D qo'shimchalari tavsiya qilinadi. Pediatrlar chaqaloqning vazni, yoshiga va xavf omillariga qarab doza belgilaydi. Vitamin D preparatlarini muntazam berish raxit, mushak zaifligi va immun tizimining susayishining oldini oladi.

Shuningdek, ota-onalar va shifokorlar chaqaloqning rivojlanishini muntazam kuzatib borishlari, suyak va mushak rivojlanishini baholashlari ham oldini olishda muhimdir. Bu choralar kombinatsiyasi chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligini samarali tarzda oldini olish imkonini beradi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligi aniqlanganda davolash choralari erta boshlash muhimdir. Davolashning asosiy yo'li – farmakologik preparatlar orqali yetarli vitamin D darajasini tiklashdir. Pediatrlar chaqaloqning yoshiga, vazniga va yetishmovchilik darajasiga qarab preparat dozasini belgilaydilar. Ko'pincha preparatlar og'iz orqali suyuq shaklda beriladi, bu chaqaloqlar uchun qulay va xavfsiz hisoblanadi.

Davolash jarayonida dozaning muntazamligi va nazorati katta ahamiyatga ega. Haddan tashqari vitamin D qabul qilishni oldini olish uchun, preparatlarni faqat shifokor tavsiyasiga binoan berish zarur. Shuningdek, davolash jarayonida chaqaloqning umumiy rivojlanishi, suyak va mushak faoliyati muntazam kuzatib boriladi.

Davolash strategiyasida ona suti bilan oziqlantirishni davom ettirish ham muhim rol o'ynaydi, chunki ona suti chaqaloqni boshqa muhim oziqa moddalar bilan ta'minlaydi.

Qo'shimcha ravishda, vitamin D bilan boyitilgan sut va oziq-ovqatlar ham davolash jarayonini qo'llab-quvvatlaydi.

Ushbu strategiyalar kombinatsiyasi orqali chaqaloqlarda raxit belgilarini kamaytirish, suyak va mushak tizimini mustahkamlash va immun tizimini qo'llab-quvvatlash mumkin. Davolash jarayonini erta boshlash chaqaloqlarda jiddiy sog'liq muammolarining oldini oladi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligi keng tarqalganligini ko'rsatmoqda. Turli mamlakatlarda yangi tug'ilgan bolalarda yetishmovchilik darajasi 20–60% oralig'ida aniqlangan. Shu tadqiqotlar natijasiga ko'ra, yetarli quyosh nuri, ona suti va qo'shimcha vitamin D preparatlari bilan ta'minlash orqali raxit va suyak deformatsiyalarining oldini olish mumkinligi isbotlangan.

Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, vitamin D yetishmovchiligi bo'lgan chaqaloqlarda immun tizimi susayishi tufayli nafas yo'llari infeksiyalari va boshqa kasalliklar uchrashi ko'proq kuzatiladi. Shuningdek, vaqtida profilaktika choralarini qo'llamagan holda chaqaloqlarda suyak va mushak rivojlanishida doimiy buzilishlar paydo bo'lishi mumkin.

Xulosa:

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligi jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Buning oldini olish uchun ota-onalar va pediatrlar quyosh nuridan oqilona foydalanish, ona suti bilan to'liq oziqlantirish va zarur hollarda vitamin D qo'shimchalarini berish choralarini ko'rishlari lozim. Erta tashxis va profilaktika raxit, mushak zaifligi, suyak deformatsiyalari va immun tizimi susayishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, chaqaloqlarda vitamin D darajasini muntazam tekshirish va rivojlanishini kuzatish, sog'lom o'sish va immunitetni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abbasova, Z.A., & Karimov, T. (2022). Chaqaloqlarda vitamin D yetishmovchiligi va profilaktikasi. Tibbiyot ilmiy jurnali.
2. Holick, M.F. (2007). Vitamin D deficiency. New England Journal of Medicine.
3. Mirzayev, R. (2020). Sog'lom chaqaloq uchun ona suti va vitamin D. Pediatriya va neonatologiya.
4. Mithal, A., et al. (2009). Global vitamin D status and determinants of hypovitaminosis D. Osteoporosis International.
5. Prentice, A. (2008). Vitamin D deficiency: A global perspective. Nutrition Reviews.
6. Rahimova, L., & Tursunov, A. (2021). Yangi tug'ilgan bolalarda raxit va uning oldini olish chorasi. Tibbiyot va sog'liq.

7. Wagner, C.L., & Greer, F.R. ([2008](#)). Prevention of rickets and vitamin D deficiency in infants, children, and adolescents. Pediatrics.