



YOD TANQISLIGI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

U.A.Teshaboyev

Assistent

Central Asian Medical University.

Farg'ona shaxar. O'zbekiston.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14716197>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-Yanvar 2025 yil

Ma'qullandi: 15-Yanvar 2025 yil

Nashr qilindi: 22-Yanvar 2025 yil

KEYWORDS

*yod, endokrin, tuz, qalqonsimon
bez, kasallik, davolash,
diagnostika, oldini olish, meyor.*

ABSTRACT

Yod tanqisligi bugungi kunda har bir insonning haqiqiy muammosi bo'lib, u ko'pincha sog'liq va hayot sifatining yomonlashishiga olib keladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek yetarli darajada vitamin va minerallar iste'mol qilmaslik oqibatida yoshlarda rasional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Yod tanqisligi nafaqat umumiy salomatlikka zarar yetkazadi, balki yosh avlodning rivojlanishini ham to'xtatishi mumkin. Yodning yetishmasligi inson organizmining bir qancha muhim jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shu jumladan qalqonsimon bez faoliyatini buzadi, aqliy va jismoniy rivojlanishga to'siq bo'ladi. Bu muammo, ayniqsa, rivojlanayotgan mamlakatlarda keng tarqalgan va undan himoyalaniş uchun barcha ijtimoiy qatlamlar va sog'liqni saqlash tizimlari tomonidan jiddiy choralar ko'rishni talab etadi.

O'zbekiston aholisining barcha qatlamlarida «Sog'lom turmush tarzi»ni targ'ibot qilish va odam organizmida yod moddasini (mikroelementini) yetishmasligi oqibatida qanday noxush xolatlari va kasalliklar kelib chiqishidan ogohlantirish, kasallikni oldini olishdan iborat.

Yer qurrasida yod moddasini miqdori turlicha taqsimlangan. Yod moddasi (mikroelementi) asosan tuproq, havo va suvda bo'ladi. Yodning eng ko'p konsentratsiyasi (tarkibiy qismi) dengiz qirg'oqlarida bo'lishi olimlar tomonidan aniqlangan. Butun jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra yod tanqisligi oqibatida kelib chiqadigan kasalliklar soni ortib bormoqda va yer yuzasida aholining 2 mlrd.dan ortiqrog'ida yodni kam iste'mol qilish xavfi kuzatilmoqda. So'nggi yillarning ma'lumotlariga ko'ra O'zbekistonda qalqolsimon bez xastalıkları katta yoshdagi 100 ming aholiga nisbatan hisoblanganda 2847 bemorni tashkil etadi (2,8%).

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar" to'g'risidagi qarorida 2020 - 2025 yillarda aholida sog'lom ovqatlanish odatini shakllantirish bo'yicha chora-tadbirlar dasturi ishlab chiqilgan. Bunda aholi orasida yod tanqisligining ommaviy profilaktikasini amalga oshirish maqsadida oziq-ovqat mahsulotlarini yod bilan boyitish bo'yicha joriy etilgan davlat standartlari va texnik reglamentlarni takomillashtirish to'g'risida alohida takidlab o'tilgan. Ushbu qarorga muvofiq 2022 yil 1 iyuldan boshlab: homilador va bola emizuvchi ayollar hamda 3 - 15 yoshdagi bolalar yod preparati bilan bepul ta'minlanadi.

Inson organizmida yod elementini bir kunlik miqdorini butun jaxon sog'liqni saqlash tashkiloti olimlari tomonidan o'rganilib, belgilangan miqdori bir necha kunduzda 1-3 yoshgacha 70-120 mkg, 4-6 yoshgacha 70-120 mkg, 7-12 yoshgacha 120 mkg, 12 yoshdan katta 150 mkg, xomilador ayollarga 200 mkg etib belgilangan.

Organizmga tushgan yod ingichka ichakning yuqori qismida so'rilib, jigarga yetkaziladi, qon oqimi orqali qalqonsimon bez xujayralariga o'tadi. Yod qalqolsimon bez tomonidan ishlab chiqariladigan garmonlarning asosini tashkil qiladi. Bu garmonlar organizmning o'sishi, rivojlanishi va tanadagi barcha a'zolarining faoliyatida muhim vazifani bajaradi.

Yod tanqisligining sabablari quyidagilardan iborat:

Ovqatda yod yetishmasligi, yod tanqisligi bo'lgan hududlarda yashash, yuqori aqliy zo'riqishlar, homiladorlik va emizish, og'ir virusli va bakterial infeksiyalar, ichak disbakteriozi, antibiotiklarning oqibatlarini, chekish, kritik yosh, oral kontratseptivlar, radioaktiv nurlanish, qonda zobogen moddalar miqdorining ko'payishi.

Yod tanqisligi belgilari quyidagilardan iborat:

- Terlash
- Kamqonlik
- Sovuqlik
- Ortiqcha vazn
- Tirnoq plastinalarining mo'rtligi
- Sekinlik
- Asabiylik
- Shishganlik
- Hayotga qiziqishning yo'qligi
- Kuchli charchoq
- Parishonlik
- Ishtahaning pasayishi
- Teri quruqligi
- Qalqonsimon bezning kattalashishi
- Xotiraning buzilishi

Agar sizda ham shunga o'xshash belgilar borligini aniqlasangiz, darhol shifokorga murojaat qiling. Kasallikning oqibatlarini bartaraf etishdan ko'ra oldin olish osonroq.

Diagnostika

- Qalqonsimon bezni UZI qilish
- Umumiy siydik analizi
- Gormon analizlari

•Umumiy qon tekshiruvi yod tanqisligini aniqlash uchun endokrinolog mutaxassislikka yo'naltirishi mumkin.

Shuningdek, yod tanqisligi rivojlanishi mumkin bo'lgan kasalliklarni tashxislash uchun boshqa tor mutaxassislarning maslahati talab qilinishi mumkin.

Yod tanqisligini davolash quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Tarkibida yod bo'lgan tibbiy preparatlarni qo'llash.
- Ovqatlanishni korrektsiyalash.
- Sanatoriyda davolanish.
- Yod tanqisligi sabablarini bartaraf etish.
- Tireoid gormonlar bilan davolash.

Yod tanqisligining salbiy oqibatlariga quyidagilar kiradi:

- Bo'g'ilish
- Aqliy buzilish
- Endemik bo'qoq
- Sut bezlari kasalliklari
- Homilador ayollarda homila patologiyasi
- Gipotireoz
- Tireotoksik adenoma

O'z vaqtida va kompleks davolanganda kasallik oqibati odatda yaxshi bo'ladi.

Yod yetishmasligi profilaktikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Zaruriyat yuqori bo'lgan davrlarda (bolalik, o'smirlik, homiladorlik, ko'krak suti bilan oziqlantirish) tarkibida yod bo'lgan preparatlarni fiziologik dozalarda qabul qilish.
- Yodlangan osh tuzini iste'mol qilish.
- Dengiz havosi bo'lgan kurort zonalarida muntazam dam olish.

Kimlar yod preparatlarini qabul qilishi kerak?

- Yoz, kuz, qish, bahor - qaysi fasl bo'lishidan qat'i nazar, O'zbekistonning butun aholisi yodlangan tuz qo'shilgan taomlarni iste'mol qilishi kerak. Yodlangan osh tuzi-bu yod tanqisligi xolatlarining oldini olishni oson, arzon va eng samarali usulidir. Tuz yodlanganligini ko'rsatuvchi yozuv va tamg'a (logotip) bilan chiqariladi. Yodlangan tuzni quruq joyda, usti yopilgan idishda saqlang va 3 oy muddatda ishlating, chunki tuzdagi yod moddasi shu muddatgacha yaxshi saqlanadi;

- Farzand kutayotgan ayollar homiladorlikning ilk kunlaridanoq 200 mikrogrammdan yod preparatini qabul qilishlari zarur.

- Qalqonsimon bezda fakal o'zgarishlar (1 smdan kichik tugunlar) bo'lgan kishilar;
- Bolalar, albatta, qalqonsimon bez sohasi ultratashxis tekshiruvi (UTT) asosida.

Yarim yildan keyin qayta UTT o'tkazilib, qalqonsimon bez gormonlari tekshiriladi. JSST tavsiyasiga ko'ra, barcha yodlangan tuz qo'shilgan taomlarni iste'mol qilishi kerak.

Yodlangan tuzni taomga qachon qo'shgan ma'qul?

Shifokor-endokrinologning fikricha, taom tayyorlashda yodlangan tuzni eng oxirida, ya'ni uning tayyor bo'lishiga 10-15 daqiqa qolganda qo'shish maqsadga muvofiqdir. Bir qoshiq yodlangan osh tuzi (bir kun davomida iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlardagi tuzning jami miqdori) Sizning yodga bo'lgan kunlik ehtiyojizni qoplaydi. Ta'kidlash joizki, yodlangan tuzning qopqog'i ochilganda u o'z xususiyatlarini yo'qotmaydi.

Bundan tashqari boy boshqa mahsulotlar ham bor. Bular dengiz baliqlari, dengiz karami, dengiz mahsulotlari, xurmo, yong'oq, olma, pomidor, kartoshka, savzi, piyoz, mosh, no'xot, guruch, qo'y va mol go'shti, tuxumdor. Biroq biz ularni har kuni iste'mol qilmaymiz (masalan, kuniga 1kg dan xurmo iste'mol qila olmaymiz). Shuning uchun kundalik iste'moldagi arzon yodlangan tuzni taomga qo'shish eng optimal variant hisoblanadi. Yodlangan osh tuzi buqokni oldini oladi, lekin mavjud buqokni davolamaydi. Buning uchun albatta shifokor-endokrinologga murojaat eting. Yilda kamida 2 marta shifokor - endokrinolog nazoratidan o'tib turing va tavsiyalariga amal qiling. Ba'zilar yodni ichish kerak degan g'aroyib tavsiyalar berishadi, aslo bunday qila ko'rmang, bu qalqonsimon bez faoliyatining buzilishiga, autoimmun jarayonlariga olib keladi. Yodni teriga surish ham tavsiya etilmayli, chunki kuyish kuzatilishi mumkin, zero har bir insonning teri ta'sirchanligi o'ziga xos.

Kundalik iste'mol oziq-ovqat mahsulotlari orqali yetarli miqdorda organizmga yod tushmagan xolatlar va oshqozon-ichak yo'llarida xastaligi bor bemorlarda qalqonsimon bez faoliyatida garmonlar ishlab chiqarish buziladi va yod tanqisligi kasalliklari kelib chiqadi. Yod tanqisligi natijasida qalqonsimon bez hujayralari yodni ko'proq tutib olishga harakat qildi va bez hajmi kattalashadi va «buqoq» yoki «bo'yinning shishi» xolati kelib chiqadi. Bunda quyidagi xolatlar: xolsizlanish, tez charchash, asabiylashish, uyquchanlik, soch to'kilishi, mehnat faoliyati susayishi, bepustlik, jinsiy zaiflik, terining quruq bo'lishi kuzatiladi. Ayollarda esa kamqonlik rivojlanishi, xayz davrining o'zgarishi, xomiladorlikning og'ir kechishi, xomilaning turli davrda tushishi, o'lik tug'ilishi, aqli zaif va jismoniy nuqsonlar bilan kasalga tez chalinuvchi bolalar tug'ilishi mumkin. Bolalarda «tug'ma gipoterizm» bola vaznining og'irligi, qo'l, oyoq va yuzda shish bo'lishi, yig'laganda past va dag'al tovush chiqarishi, injiqlik, pakanalik, aqli zaiflik, harakatning buzilishi, loqaydlik, yurak xastaligi kuzatilishi mumkin. O'smir va yoshlarda jismoniy va jinsiy rivojlanishning susayishi, xotiraning pasayishi, fikrning qiyinlashishi, darslarni qiyinchilik bilan o'zlashtirish, intellektual salohiyatning pasayishi kuzatiladi.

Yodlangan osh tuzi buqoqni oldini oladi, lekin mavjud buqoqni davolamaydi. Buning uchun albatta shifokor-endokrinologga murojaat eting. Yilda kamida 2 marta shifokor - endokrinolog nazoratidan o'tib turing va tavsiyalariga amal qiling. Ba'zilar yodni ichish kerak degan g'aroyib tavsiyalar berishadi, aslo bunday qila ko'rmang, bu qalqonsimon bez faoliyatining buzilishiga, autoimmun jarayonlariga olib keladi. Yodni teriga surish ham tavsiya etilmayli, chunki kuyish kuzatilishi mumkin, zero har bir insonning teri ta'sirchanligi o'ziga xos. Yangi tug'ilgan bola uchun yodning manbai ona sutidir!

Foydalangan adabiyotlar:

1. Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida PQ-4887-son 10.11.2020 y
2. «Azbuka» zdorovogo pitaniya. Toshkent 2007 yil.
3. Boyitilgan oziq-ovqat mahsulotlarini yod tanqisligi holatlari va temir tanqisligi anemiyasining oldini olishdagi ahamiyati.
4. «Yod yetishmasligi kasalliklarini oldini olish chora-tadbirlari haqida». «Narodnaya slova» xalq so'zi 2007 yil 4 may.
5. Ommaviy va individual profilaktika (modda 11,12)
6. Aholini yod tanqisligi holatlari haqidagi tibbiy ma'lumotini oshirish (modda13)
7. Yodlangan tuzni sifati va zararsizligini ta'minlash haqida (modda 16).