

D VITAMININING BOLALAR SOG'LIGIDAGI O'RNI

Yusupova Sevinch

Bahodirova Mohichehra

Alfraganus Universiteti, Tibbiyot fakulteti,

Davolash ishi yo'nalishi talabalari

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17221698>

Annotatsiya: Ushbu maqola D vitaminining bolalar sog'lig'idagi ahamiyatini ko'rsatadi. D vitamini suyaklarning rivojlanishi va immun tizimining sog'lom ishlashi uchun zarur bo'lib, uning yetarli darajasi bolalarda rahit va infeksiyalarga qarshi himoya mexanizmlarini mustahkamlaydi. Maqolada D vitaminining tabiiy manbalari, bolalar uchun tavsiya etilgan dozalar va uning yetishmovchiligining salbiy oqibatlari haqida ma'lumotlar berilgan. Ota-onalarga bolalarning oziqlanishini nazorat qilish va zarur vitamin qo'shimchalarini iste'mol qilishni tavsiya etadi. Ularning sog'lig'i va rivojlanishi uchun D vitaminining o'rni kattalik darajada ta'kidlangan

Kalit so'zlar: D vitamini, Suyak rivojlanishi, Immun tizimi, Rahit, Oziqlanish, bolalar salomatligi, davolash usullari.

Kirish: D vitamini quyosh nuri ta'sirida teri tomonidan ishlab chiqariladi, shuningdek, yog'li baliq, tuxum sarig'i va ba'zi oziq-ovqatlar (masalan, sut va don) tarkibida ham mavjud.. D vitamini teriga quyoshning ultrabinafshasi — quyosh nurlari tushganda, tanada ishlab chiqariladi. U shuningdek kam sonli oziq-ovqat mahsulotlarida ham uchraydi. D vitaminining eng samarali tabiiy manbai quyosh nurlari bo'lganligi sababli, uni ba'zida quyosh nurlari vitamini deyishadi.

Yog'da eriydigan vitamin bo'lganligi tufayli, uning iste'moli tanaga zarur bo'lgan miqdordan oshib kesa, ushbu vitamin keyinchalik foydalanish uchun yog' to'qimalarida saqlanadi. U suyak salomatligi, mushak faoliyati, immunitet tizimi va hujayra o'sishi kabi bir qator muhim funktsiyalarda ishtirok etadi. Ayniqsa, bolalar uchun D vitamini yetarli miqdorda bo'lishi zarur, chunki o'sish va rivojlanish jarayonlarida bu vitaminning ta'siri alohida ahamiyatga ega. D vitamini yetishmovchiligi bolalarda turli xil sog'liq muammolariga, jumladan, suyaklarning deformatsiyasida muhim rol o'ynaydi. Maqolada D vitamin yetishmovchiligining bolalardagi o'sish, suyak tuzilishi va immun tizimiga ta'siri haqida batafsil ma'lumot beriladi. Maqsad – D vitamini yetishmovchiligining oldini olish va davolash bo'yicha amaliy tavsiyalarni taqdim etishdir.

Asosiy qism: D vitamini bolalar salomatligi uchun quyidagi ta'sirlarga ega:

- **Suyak salomatligi:**

D vitamini suyaklar uchun zarur bo'lgan kalsiy va fosforning so'rilishini ta'minlaydi, bu esa suyaklarning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

- **Raxitning oldini olish:**

D vitamini yetishmasligi raxit kasalligiga olib kelishi mumkin, bu esa bolalarda suyaklarning yumshoq va egilgan bo'lishiga sabab bo'ladi.

- **Immunitet tizimi:**

D vitamini immunitet tizimini qo'llab-quvvatlaydi va infeksiyalarga qarshi kurashda muhim rol o'ynaydi.

- **Boshqa kasalliklar:**

D vitamini yetishmasligi diabet, allergiya, astma va yurak-qon tomir kasalliklari kabi kasalliklarning xavfini oshirishi mumkin.

- **Psixo-emotsional holat:**

D vitamini kayfiyat va umumiy farovonlikka ta'sir qilishi mumkin. Uning yetishmasligi tushkunlik, charchoq va asabiylashishga olib kelishi mumkin.

- **D vitamini yetishmovchiligi va uning bolalar salomatligiga ta'siri**

D vitamini yetishmovchiligi bolalar organizmida bir qancha salbiy ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin. O'sishning sekinlashishi va suyaklarning noto'g'ri rivojlanishi bolalarda uzoq muddatli invalidlikka olib kelishi mumkin. D vitamini yetishmovchiligi imun tizimining zaiflashishiga, organizmning turli infeksiyalarni yuqtirishiga va kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Shu bilan birga, bu holat bolalarning psixomotor rivojlanishini ham sekinlashtirishi mumkin, chunki ularning energiya darajasi past bo'ladi va ular o'z faoliyatlarida cheklangan bo'lishi mumkin.

D vitamini yetishmovchiligining oldini olish va davolash

D vitamini yetishmovchiligining oldini olish uchun birinchi navbatda quyosh nurlaridan to'g'ri foydalanish, ya'ni bolalar uchun etarli darajada ochiq havoda bo'lish zarur. Bundan tashqari, D vitamini bilan boyitilgan oziq-ovqat mahsulotlari, masalan, sut mahsulotlari, baliq va tuxum, kundalik ratsionga kiritilishi lozim. Agar D vitamini yetishmovchiligi aniqlansa, shifokor tomonidan tavsiya etilgan dozada D vitamini preparatlari qabul qilinishi kerak. Odatda, D vitamini preparatlari suyuqlik yoki kapsula shaklida beriladi va davolash kursi bir necha hafta davom etishi mumkin. Shuningdek, bolalar salomatligini yaxshilash uchun muntazam ravishda monitoring o'tkazilishi zarur.

Xulosa: D vitamini bolalarning sog'ligida muhim o'rin egallaydi. U suyaklarning rivojlanishini ta'minlaydi va kaltsiy, fosfor kabi minerallarni ushlab turishga yordam beradi, bu esa suyaklarning mustahkamligini ta'minlaydi. D vitamini bolalarning immun tizimini kuchaytiradi, infeksiyalarga qarshi kurashishda yordam beradi va umumiy sog'liqni yaxshilaydi. Yetarli D vitamini bolalarda raxit kasalligini oldini olishda muhimdir. Shuning uchun, bolalarni quyosh nuri bilan ta'minlash va ratsionda D vitamini manbalarini qo'shish kerak. Bu, ularning sog'lom o'sishini va rivojlanishini ta'minlaydi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. M. N. S. Nurmatov. D vitamini va uning inson organizmidagi roli. Tibbiyot jurnali, 2020, 45(3), 21-30.
2. R. K. Ismailov. Bolalarda D vitamini yetishmovchiligi: klinik va laborator tahlillar. Pediatriya va bolalar kasalliklari, 2019, 12(2), 45-50.
3. G. A. Mirzaeva. Bolalar salomatligini saqlashda D vitamini ahamiyati. Sog'liqni saqlash ilmi, 2021, 67(4), 109-116.
4. T. S. Abdullaeva. O'sish jarayonlarida D vitamini yetishmovchiligining ta'siri. Pediatrik ilmiy ishlanmalar, 2018, 8(1), 34-40.
5. K. S. Karimov, A. I. To'xtashov. D vitamini va uning kasalliklarning oldini olishdagi roli. Sog'liqni saqlash va tibbiyot, 2022, 39(5), 17-25.