

Respublika tez tibbiy yordam markazi

*Navoiy viloyat filliali direktori: **Jumayev Farhod Farmonovich***

*Ilmiy izlanuvchi: **Nasullayev Fayzi Otabek o'g'li***

*Respublika tez tibbiy yordam markazi Navoiy viloyat filliali Qiziltepa stansiyasi reanimatsiya brigadasi feldsheri: **Raxmatova Jamila***

Abstract. *Yod tanqisligi dunyo bo'ylab jiddiy muammo bo'lib, u inson sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan bog'liq. Yod mikroelement sifatida organizmning ko'plab hayotiy jarayonlarida, ayniqsa qalqonsimon bez faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Tanadagi yod yetishmasligi nafaqat qalqonsimon bez kasalliklarini keltirib chiqaradi, balki aqliy rivojlanish va immun tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.*

Yodning ahamiyati

Yod qalqonsimon bez tomonidan ishlab chiqariladigan gormonlar — tiroksin va triyodtironin hosil bo'lishida asosiy element hisoblanadi. Ushbu gormonlar organizmda metabolizmi boshqaradi, energiya almashinuvi va o'sish jarayonlariga ta'sir qiladi. Agar organizm yod yetishmovchiligiga uchrasa, bu gormonlar yetarli darajada ishlab chiqarilmaydi va natijada qalqonsimon bez kasalliklari yuzaga keladi.

Yod yetishmovchiligi bilan bog'liq kasalliklar orasida endemik buqoq (goiter) keng tarqalgan. Bu kasallik qalqonsimon bezning kattalashishi bilan tavsiflanadi va ko'pincha, og'ir holatlarda, jarrohlik aralashuvini talab qiladi. Ayniqsa, homilador ayollar va bolalar uchun yod yetishmovchiligi xavfli bo'lib, u homilaning normal rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Global muammo sifatida

Dunyoda qariyb 2 milliard odam yod tanqisligidan aziyat chekadi. Bu muammo ayniqsa tog'li hududlarda dolzarb bo'lib, chunki bu yerlarda yodli suv va oziq-ovqatlar kam uchraydi. Afrikaning markaziy hududlari, Janubiy Osiyo,

Lotin Amerikasi va Sharqiy Yevropa kabi hududlarda yod yetishmovchiligi keng tarqalgan. Aholining kambag'al qatlamlarida ushbu elementning yetishmasligi tufayli rivojlanayotgan kasalliklar ko'proq uchraydi.

Oldini olish va davolash

Yod yetishmovchiligining oldini olishning eng oddiy va samarali usullaridan biri bu yodlangan tuz iste'mol qilishdir. BMTning Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va boshqa xalqaro tashkilotlar yod tanqisligi bilan kurashish uchun global miqyosda yodlangan tuzni tavsiya qiladi. Oziq-ovqat mahsulotlariga yod qo'shish ham samarali usuldir. Masalan, sut va non mahsulotlari tarkibiga yod kiritish orqali ham aholini zaruriy yod bilan ta'minlash mumkin.

Shuningdek, yodli qo'shimchalar ham tavsiya etiladi. Ayniqsa, homilador ayollar, bolalar va emizikli onalar uchun bu juda muhimdir, chunki ularning yodga bo'lgan ehtiyoji yuqori. Tibbiy muassasalar orqali yod darajasi monitoring qilinishi va vaqtida oldini olish choralarini ko'rish muhim ahamiyatga ega.

Yod tanqisligining dolzarbligi va uning salbiy oqibatlari

Yod tanqisligi global sog'liqni saqlash tizimida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Yod mikroelementi inson organizmi uchun juda muhim bo'lib, qalqonsimon bez gormonlarining hosil bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Yod yetishmasligi turli kasalliklar va sog'liq bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, shu jumladan aqliy rivojlanish va o'sish jarayonlariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Yod tanqisligi va sog'liq

Yod tanqisligi, asosan, qalqonsimon bezning disfunktsiyasi bilan bog'liq. Qalqonsimon bez gormonlari — tiroksin (T4) va triyodtironin (T3) — organizmning metabolik jarayonlarini boshqaradi, nerv tizimining normal faoliyatini ta'minlaydi va organizmning umumiy rivojlanishi uchun zarurdir. Ushbu gormonlarning yetishmasligi nafaqat qalqonsimon bezning kattalashishiga (buqoq kasalligi), balki bir qator jiddiy sog'liq muammolariga ham olib kelishi mumkin:

1. Fizik va aqliy rivojlanish buzilishi: Homilador ayollarda yod tanqisligi homilaning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bola homiladorlik davrida va hayotning dastlabki yillarida yetarli miqdorda yod olmasa, uning aqliy qobiliyatlari past bo'lishi, diqqat va o'rganish qobiliyatlari zaiflashishi mumkin. Ushbu tanqislik IQ darajasining pasayishiga ham olib kelishi mumkin.

2. Qalqonsimon bez kasalliklari: Yod tanqisligi qalqonsimon bezning kattalashishiga sabab bo'ladi. Buqoq kasalligi (endemik goiter) yod tanqisligining eng keng tarqalgan belgisidir. Buqoq kasalligi kuchaygan hollarda, odamning nafas olish va yutish qobiliyati ham buzilishi mumkin.

3. Og'ir gipotireoz: Gipotireoz — qalqonsimon bezning gormonlar ishlab chiqish funksiyasi buzilishi natijasida yuzaga keladigan holat. Og'ir gipotireozda organizmning metabolizmi sekinlashadi, bu esa umumiy zaiflik, uyquchanlik, tana vaznining oshishi va sovuqqa sezuvchanlikka olib keladi.

4. Ayollarda homiladorlik va tug'ilish muammolari: Homilador ayollarda yod tanqisligi homilaning sog'lom rivojlanishini buzishi mumkin. Homiladorlik davrida yod yetishmovchiligi chaqaloqlarda aqliy zaiflik, go'yoki kretenizm (o'ta qiyin gipotireoz) kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, ayollarda homiladorlikning buzilishi, muddatidan oldin tug'ilish yoki o'lik tug'ilish xavfi ham oshadi.

Yod tanqisligining tarqalishi va sabablar

Dunyo bo'ylab qariyb 2 milliard kishi yod tanqisligidan aziyat chekmoqda, ulardan 50 millioni yod yetishmovchiligiga bog'liq kasalliklar bilan ro'yxatga olingan. Ayniqsa tog'li va dengizdan uzoq bo'lgan hududlarda yod tanqisligi keng tarqalgan. Bu hududlarda tuproq va suvda yodning miqdori kam bo'lib, bu oziq-ovqatlar tarkibiga ham ta'sir qiladi. Shu sababli, bu joylarda yetishtirilgan o'simliklar va suv manbalari organizm uchun zarur bo'lgan yod miqdorini yetkazib bera olmaydi.

Yod yetishmovchiligiga qarshi kurashish choralari

Yod yetishmovchiligiga qarshi kurashish bo'yicha bir qator samarali choralar amalga oshirilmoqda. Asosiy strategiyalar quyidagilardan iborat:

1. Yodlangan tuz iste'moli: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va boshqa xalqaro tashkilotlar yod yetishmovchiligiga qarshi kurashish uchun yodlangan tuzni joriy qilishni tavsiya qiladi. Bu usul aholi orasida keng qo'llanilmoqda va samaradorligi yuqori.

2. Maxsus qo'shimchalar: Yod yetishmovchiligi xavfi yuqori bo'lgan guruhlar (homilador ayollar, bolalar) uchun yodli qo'shimchalar qo'llanilishi mumkin. Bu usul homilador ayollarda homila rivojlanishini himoya qilishda va bolalarda o'sish bilan bog'liq muammolarni oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

3. Ovqatlanish dasturlarini yaxshilash: Oziq-ovqat mahsulotlariga yod qo'shish orqali aholini ushbu mikroelement bilan ta'minlash mumkin. Masalan, ayrim mamlakatlarda sut mahsulotlari va nonga yod qo'shiladi.

4. O'quv dasturlari va axborot kampaniyalari: Aholi orasida yod tanqisligining salbiy oqibatlarini va uning oldini olish choralari haqida xabardorlik darajasini oshirish uchun axborot kampaniyalari muhimdir. Odamlarga yodlangan tuz va yodga boy oziq-ovqat mahsulotlarining sog'liq uchun foydasi haqida ma'lumot berish kerak.

Xulosa

Yod tanqisligi global sog'liq uchun jiddiy tahdiddir, ammo bu muammoning oldini olish va uni hal qilish uchun samarali choralar mavjud. Davlat miqyosida amalga oshiriladigan profilaktik dasturlar, xususan, yodlangan tuz iste'molini joriy qilish va yodli qo'shimchalarni qo'llash, yod tanqisligi bilan bog'liq kasalliklarni kamaytirishga yordam beradi. Aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ovqatlanish ratsioniga e'tibor qaratish orqali ushbu muammoga qarshi samarali kurashish mumkin.

Sog'liqni saqlash tizimi va davlatlar hamkorligi yod tanqisligining oldini olish va xalq salomatligini yaxshilashda muhim omildir.

Adabiyot bazalari

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) hisobotlari – yod tanqisligi va uning oldini olish bo'yicha xalqaro miqyosdagi tavsiyalar.

2. Milliy Tibbiyot kutubxonasi (PubMed) – yod tanqisligi, qalqonsimon bez kasalliklari va mikroelementlarning inson sog‘lig‘iga ta’siri bo‘yicha ilmiy maqolalar.
3. "Yod tanqisligi kasalliklari" bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar – endemik goiter va yod tanqisligi bilan bog‘liq boshqa muammolar haqida ilmiy maqolalar.