

## 8- MA'RUZA

### YOD VA TEMIR TANQISLIGI KASALLIKLARI

Reja

1. Yod tanqisligi kasalliklari
2. Anemiya va uni oldini olish
3. Ovqatlanish gigienasi

**Tayanch tushuncha:** yod, anemiya, temir, endemik buqoq, gemoglobin, laktati, gemostimulin, feramid, ferrotseron, ferroleks, tardiferon, ovqatlanish gigienasi

Yod tanqisligi kasalliklari insonning eng ko'p tarqalgan yuqumli bo'lmagan xastaliklari sirasiga kiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga qaraganda, yod tanqisligi tufayli 800 million aholi qalqonsimon bez (endemik bo'qoq)ning kattalashishidan, 45 millioni esa – aql zaifligidan aziyat chekmoqda. Yod, qalqonsimon bezning me'yorida faoliyat olib borishi uchun, gormonlari sintezlashtirish, barcha a'zolar va tizimlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy mikroelement hisoblanadi.

Yod yetishmovchiligi miyaning me'yorida rivojlanishini buzilishiga olib keladi, minglab odamlar aqliy zaiflikning eng og'ir darajasi bo'lmish – kretinizmdan aziyat chekmoqdalar.

Ayni paytda yod tanqisligining holatini nazorat qilish bo'yicha Halqaro kengash (ICCIDD) tuzilgan. Ular 100 dan ziyod davlatlarni kelishgan holda harakat qilib, oziq-ovqat va uy hayvonlarining ozuqasiga qo'shishga mo'ljallangan barcha tuzlarning yodlashtirilishini amalga oshirishga muvaffaq bo'lindi.

Sotuvda sifatli yodlangan osh tuzining mavjud emasligi, aholi o'rtasida bo'qoqni ommaviy profilaktika qilish ishlarida uzilishlar sodir bo'lmoqda. Bo'qoq xastaligiga duchor bo'lgan ayollarda ko'pincha hayz ko'rish tsiklining buzilishi, bepushtlik va boshqa anomal (noto'g'ri) holatlar kuzatiladi yoki xomlador bo'lsa bolalar aqli zaif bo'lib dunyoga keladi.

Bundan tashqari YTH (yod tanqisligi holati) bolalar o'limining ortib ketishiga, o'lik bola tug'ilishi va odamning ruhiy – ijtimoiy rivojlanishining tutilib qolishiga olib keladi. Qalqonsimon bezning me'yorida faoliyat olib borishi uchun, yodni sutka mobaynida 0,1-0,2 mikrogramm iste'mol qilish zarur. Insonning butun umri davomida bu o'ta muhim mikroelementning 3-5 gramm kifoya qiladi.

Uni yodlangan tuz va tarqibida yod mavjud bo'lgan mahsulotlar orqali har kuni iste'mol qilib turish zarur. O'zbekistonda 25 mln., axoliga 1,29 mln. endokrin tizimi bilan kasallangan odam to'g'ri keladi, shulardan 60 foizini bolalar va o'smirlar tashkil etadi.

Tekshirishlarning ko'rsatishicha, «Florans, Tempo, Orzu, Lazzat, Xojaikon, Qoraqolpoq savdo» firmalari tomonidan ishlab chiqarilayotgan osh tuzlari tarkibidagi yod miqdori JSST me'yorlariga (41,1-65 g/t) mos keladi.

Amaliyot shuni ko'rsatmoqdagi, faqat huqumat tomonidan qilinadigan sa'yo-haraqatlaru, qo'llab-quvvatlashlarga ishlab chiqaruvchilarni barcha sanitariya-gigiena talablariga tegishli ravishda muvofiq keladigan, yodlashtirishni yetarli darajada ta'minlashga qodir bo'lgan yodlangan tuz chiqarishga majbur qila oladigan tegishli qonunlar, qarorlarni qabul qilinishi va tatbik etilishini ta'minlashi mumkin ekan.

Turli martabadagi rahbarlar ushbu tadbirlarning millat salomatligi darajasiga, o'sib kelayotgan avlodning aqliy darajasiga ta'sir ko'rsatishi xususidagi yorqin tasavvurga ega bo'lishlari lozim.

3 may 2007 y. O'zbekistonda «O'zbekiston YTK oldini olish» konuni kabul kilindi.

### TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASI VA UNI OLDINI OLISH

Anemiya (kamqonlik) deganda qonda gemoglobinning umumiy miqdori pasayishi, ko'pincha qon hajmi birligida kontsentratsiyasining kamayishi tushuniladi. Qondagi umumiy gemoglobin darajasining norma 119-130 g/l bo'lgani holda anemiyada 111,0 g/l va undok pastrok pasayib ketishi kuzatiladi.

O'zbekistonda temir tanqisligi anemiyasini oxirgi 10-15 yil ichidagi kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, bolalar va o'smirlar orasida uning tarqalishi 25-88 foizgacha yetar ekan, kasallikka chalinish xavfi ko'proq 1-2 yoshgacha bo'lgan bolalarda, o'smirlarda va homilador ayollarda kuzatiladi.

Organizmdagi umumiy temir miqdorining 60 foizi ertrotsitlarning gemoglobinida to'plangan, u kislorodning bog'lanishida va uni butun organizm bo'ylab tarqatishda ishtirok etadi. SHuning uchun, uning organizm tarkibidagi kamayishi eritrotsitlar gemoglobin yetishmovchiligi va gipoksiyaga (hujayralarga kislorodning kerakli miqdorda yetib bormasligi) olib keladi.

Anemiyadan aziyat chekadigan bolalar odatda jismoniy va aqliy rivojlanish borasida o'z tengqurlaridan orqada qoladilar, ular tez-tez xastalanib turishlari mumkin.

Agar ayol kishi homiladorlik paytida anemiya dardiga yo'liqsa, u vazni yetarli bo'lmagan zaif bolani dunyoga keltirishi mumkin, bu esa kichkintoy uchun xatarlidir. Ayrim hollarda anemiya onalar o'limiga olib kelishi ham mumkin. Bu bizni tashvishga solmay qo'ymaydi. Bizning O'zbekistonda homilador ayollarning 80%, tug'ish yoshdagi ayollarning 60% va 57% bolalar anemiyadan aziyat chekishmoqda.

### **Anemiyada kuzatiladigan simptomlar:**

- teri qatlami va ko'rinib turgan shilliq qavatlarning rangsizligi;
- bosh aylanishi, behollik;
- tirnoqning yupqalashishi va sochning sinuvchanligi;
- ishtaha kamayishi, ta'm buzilishi paydo bo'ladi (bolalar bo'r, kesak yeyishadi);
- og'ir hollarda-nafas yetishmasligi, yurakning tepa qismida sistolik shovqin;
- jigar va qorataloq o'lchamining kattalashishi.

### **Ovqatlanishning ahamiyati.**

Ovqatda temir manbalari juda ko'p. go'sht, jigar, tuxum sarig'i temirga boy mahsulotlar hisoblanadi. O'simlik mahsulotlaridan suli, grechixa, jo'xori, dukkakli o'simliklar yormalarida, qora nonda va boshqa boshoqli mahsulotlar tarkibida ko'p bo'ladi. SHuningdek, olma, shaftoli, anor va boshqa mevalarda ham temir miqdori ko'p bo'ladi.

Kunlik ovqatlanish tartibiga go'sht, baliq va oqsilga boy mahsulotlarni kiritish foydalidir. Sabzavotlar, mevalar, ko'katlar ovqatlanishda muhim o'rin tutadi, chunki organizmga yaxshiroq so'rilishi va o'zlashtirilishi uchun A, S va boshqa vitaminlar kerak bo'ladi.

- go'sht, parranda, baliq mahsulotlari va jigar;
- nonushtaga-vitaminlar bilan boyitilgan boshoqli mahsulotlar;
- sabzavot va mevalar;
- yangi ko'katlarni iste'mol qilish foydali;
- ovqatlanish vaqtida choy ichishdan saqlanish lozim, chunki choy tarkibida bo'ladigan tanin moddasi temir so'rilishiga to'sqinlik qiladi.

Yana bir to'sqinlik qiluvchi omil bug'doy unining kepagi va jigar rang guruch tarkibida uchraydigan oliy kislotasi bo'lishi mumkin. Ovqat tarkibidagi temirning so'rilish chegarasi sutkasiga 2 mkgni tashkil etadi. Kuniga katta yoshdagi har qanday kishi jinsidan qat'iy nazar 1 mg temirni yo'qotadi. Lekin ayollar hayz vaqtida, homiladorlik, tug'ruq va emizikli davrida nisbatan ko'p temir miqdorini yo'qotishadi. SHuning uchun bu davrlarda ularning temirga bo'lgan ehtiyoji minerallar bilan to'yingan to'laqonli ovqatlanish tartibiga rioya qilganda to'la qoplanmaydi. Buning natijasida temir tanqisligi rivojlanadi va bu ovqatlanish tartibini o'zgartirishga emas, balki dori preparatlari bilan davolashga asos bo'ladi. Homiladorlik, tug'ruq va emizikli bo'lgan vaqtda organizm 700-1000 mg temirni yo'qotadi, u bu zahirani 2-3 yil davomidagi qayta to'ldirib olishi mumkin. Bu vaqtdan oldinroq homiladorlik boshlanib qolsa albatta anemiya rivojlanadi.

Temir tanqisligi anemiyasining davolashda temir preparatlari qo'llanadi. Hozirgi vaqtda bir qator tarkibida temir bo'lgan dori preparatlari mavjud: temir laktati, gemostimulin, feramid, ferrotseron, ferropleks, tardiferon va boshqalar.

Temir tanqisligi anemiyasini asosan ichga qo'llanadigan temir preparatlari bilan davolash zarur. Ularni nahrga yoki ovqatlanishdan 1 soat oldin yoki ba'zi holatlarda ovqatlanishlar orasida ichish maqsadga muvofiqdir, bu temirning organizmga so'rilishini osonlashtiradi. Bundan tashqari askorbin kislotsini qo'llash ham yaxshi natija beradi, chunki u temir preparatlari bilan birgalikda metallning tez o'zlashtirilishini ta'minlaydi.

O'zbekistonda faqat birinchi navli un boyitiladi, shuning uchun aynan mana shu undan tayyorlangan non sizning salomatligingiz uchun foydali hisoblanadi.

Choy va qahva ovqatdagi temir moddasining 70-100 foizini o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, shuning uchun ovqat paytida yoki ovqatdan so'ng shu zahoti choy ichmang, 30 daqiqa kutib turing! Choy o'rnini sharbat, kompot, qaynatilgan suv yoki ma'danli suv bosishi mumkin.