

## AHOLI O'RTASIDA YOD TANQISLIGINI OLDINI OLISH

Eraliyev Oblaqul Botirovich,  
Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi  
texnikumi Hamshiralik kafedrasini mudiri:

Toliboyeva Baxtiniso Alqarboy qizi  
Anatomiya fani o'qituvchilari:

Davlatova Muqaddas Samandar qizi  
Pastdarg'om Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi  
texnikumi Pediatriyada hamshiralik ishi fani o'qituvchisi

### Annotatsiya:

Ushbu maqolada aholi orasida yod tanqisligini oldini olish bo'yicha fikr mulohazalar keltirilgan bo'lib yod tanqisligi kasalliklari patologik holat bo'lib, qalqonsimon bezning disfunksiyasi bilan bog'liq holda organizmda yodning yetarli darajada iste'mol qilinmasligi bilan bog'liq jarayon hisoblanadi.

**Kalit so'zlar:** Yod, tuz, qalqonsimon bez, sog'lom turmush tarzi, dengiz suvi o'ti, endemik buqoq.

## PREVENTION OF IODINE DEFICIENCY IN THE POPULATION

### Abstract:

This article discusses the prevention of iodine deficiency among the population. Iodine deficiency diseases are a pathological condition, which is a process related to the insufficient consumption of iodine in the body in connection with the dysfunction of the thyroid gland.

**Keywords:** Iodine, salt, thyroid gland, healthy lifestyle, seaweed, endemic goiter.

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda inson salomatligini muhofaza qilish masalasi davlatimizning eng muhim vazifalaridan biridir. Bugungi kunda amalga oshirilayotgan izchil islohotlar insonlarning turmush farovonligini yanada



yaxshilash hamda sog'lom turmush kechirishi uchun zarur sharoitlarni yaratishga qaratilgan. Shu o'rinda e'tirof etish joizki, fuqarolarning salomatligi va ularning bu borada huquqlarini himoya qilishda qonun ustuvorligi asosiy o'ringa ega bo'lib, sog'liqni saqlash tizimiga oid qator qonunlar qabul qilingan va ular jamiyatda vujudga kelgan talablardan kelib chiqqan holda bosqichma-bosqich takomillashtirilib borilmoqda.

Xususan, mamlakatimizda yod tanqisligi kasalliklarining oldini olishga katta e'tibor qaratilib, bu yo'nalishdagi munosabatlarni tartibga soluvchi bir qator normativ - huquqiy hujjatlar amal qilinmoqda. Ulardan biri 2007 yil 3 mayda qabul qilingan «Yod yetishmasligi kasalliklari profilaktikasi to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonunidir. Ushbu hujjat bilan osh tuzini ishlab chiqarish, sotish va iste'mol qilish sohasining huquqiy asosi yaratilgan. Mamlakatimizda osh tuzi ishlab chiqarilishini muvofiqlashtiruvchi me'yoriy hujjatlar, ya'ni O'zbekiston Respublikasining «Yod yetishmasligi kasalliklari profilaktikasi to'g'risida»gi qonuni, «Yodlangan osh tuzi texnikaviy shartlari» O'zDSt 1091:2011 davlat standarti, «Yodlangan osh tuzi ishlab chiqarish, saqlash, transportirovka va realizatsiya qilishga qo'yiladigan gigiyenik talablar» deb nomlangan sanitariya qoidalari va me'yorlariga ko'ra sotiladigan osh tuzi albatta, yodlanishi kerak. Ya'ni bugungi kunda respublikamizda yodlanmagan osh tuzini ishlab chiqarish mumkin emas.

Yod odam va hayvonlar uchun zarur bo'lgan elementdir. Bu tiroid gormonlarining muhim tarkibiy qismi - tiroksin (T4) va triyodtironin (T3). Organizmda yodning yetarli miqdorda olinishi ularning fiziologik sintezi va sekretsiyasi uchun zarurdir [1].

Sog'liqni saqlash uchun qabul qilingan bir qancha qonunlarni hayotga tadbiq etishdan maqsad, aholini sifatli osh tuzi bilan to'liq ta'minlash yo'li orqali yod yetishmasligi kasalliklarining oldini olish va kamaytirishdan iborat. Binobarin, bu o'zgarishlar kishilardan hayotda o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishish uchun yangicha bilim, ko'nikma va mahorat talab qilmoqda.

**Maqsad.** Yodga bo'lgan ehtiyoj inson uchun zarur bo'lgan yodning 95 foizini oziq-ovqat bilan ta'minlaydi. Yetarli miqdordagi yod olganidan so'ng, tiroid gormonlarining fiziologik darajasi va tananing normal rivojlanishi ta'minlanadi.



Yodni tabiatda (oziq-ovqat, suv) yetarli darajada iste'mol qilmaslik, inson organizmida moddalar almashinuvining buzilishiga olib keladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, har qanday omil - tashqi yoki ichki – Tiroidni ogohlantiruvchi gormon (TOG) normal konsentratsiyasiga javoban ham yodni qalqonsimon bez tomonidan ishlatishning normal jarayoniga xalaqit berishi mumkin. Shuningdek, biosferaning texnogen ifloslanishi ham muhimdir. Sanoat chiqindilarining ba'zi tarkibiy qismlari, masalan tirosianatlar va ularning hosilalari zararli ta'sirga ega ekanligi aniqlandi [2,3]. Bir qator elementlarning, masalan, sink, selen, kobalt, marganets, mis, simob, kadmiy va hokazolarning nomutanosibliigi yod tanqisligiga kuchli ta'sir ko'rsatishi yoki hatto normal iste'mol qilinadigan sharoitda ham uning qalqonsimon bez tomonidan so'rilishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Tashqi omillar orasida muhim aminokislotalarning yetishmasligiga sabab bo'ladi [5].

Yod organizm uchun muhim element hisoblanadi. U qalqonsimon bez gormoni bo'lgan tiroksin ishlab chiqarishda ishtirok etadi. Ushbu gormon metabolizm, immunitet, aqliy va jismoniy rivojlanish, ko'plab ichki organlar va yurak-qon tomir tizimining ishiga ta'sir qiladi. Tiroksin hujayralar o'sishi va bo'linishida ham ishtirok etadi, psixologik va hissiy salomatlik, asab tizimining holati ham unga bog'liq.

Kishilar o'rtasida hayotiy ko'nikmalarni, o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondoshuvni shakllantirish masalasi alohida dolzarblik kasb etmoqda. Insonning o'z sog'ligi munosabatiga uning sog'lom turmush tarzi sohasida qay darajada ma'lumotga ega ekanligi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarzidan xabardor bo'lgan yoshlar o'z salomatligiga bilimdonlarcha yondoshadilar, turli xil kasalliklarning oldini oluvchi choralardan unumliroq foydalanadilar, sog'lom turmush kechiradilar, salomatlik uchun jiddiy xavf tug'diruvchi kasalliklarni farqlay oladilar va o'zlariga birinchi yordam ko'rsatishni, zarur paytda mutaxassislarga murojaat qilish kerakligini biladilar.

**Natija.** Aholi o'rtasida qalqonsimon bez funksiyalarining buzilishi har xil yoshdagi aholida uchrab, bu kasallik qalqonsimon bez funksiyalarining buzilishi asosan moddalar almashinuvi, shuningdek o'sish va rivojlanish jarayonlarining buzilishidan iborat. Qalqonsimon bezning gipofunksional xarakterdagi kasalligida uning buqoq nomini olgan patologik kattalashish holati ko'p uchraydi. Qalqonsimon bezning ko'pincha kattalashishi (buqoq) bilan o'tuvchi gipofunksional holati ichida, asosan kuzatiladigan endemik buqoq uchraydi. U ma'lum joylarda, ayniqsa





tog'larda yashovchi aholi orasida ko'p uchraydi. Endemik buqoqda organizmning o'sishida etishmovchiliklar kuzatiladi, suyaklarning uzunasiga o'sishi buziladi, kalla suyagi asosining rivojlanishi kechikishi natijasida burun yassi, puchuq bo'lib qoladi, jag'larda nuqsonlar kuzatiladi, qalqonsimon bezdagi yod miqdori kamayadi.

Yod yetishmasligi kasalliklari dunyoning ko'plab davlatlari uchun eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Yod - inson salomatligi uchun zarur mikroelement bo'lib, qalqonsimon bez tomonidan ishlab chiqariladigan gormonlarning asosini tashkil etadi. Yod oz miqdorda dengiz suv o'ti tarkibida bo'ladi. Dengiz o'simliklari yod birikmalarini o'zida to'playdi. Bunday o'simliklar tanasida 1% gacha yod bo'ladi. Yod inson hayoti uchun nihoyatda zarur elementdir. Organizmda yod yetishmasa, turli kasalliklar - buqoq, xotira pastligi, organizm normal o'sishining susayishi, shuningdek, homiladorlik vaqtida noxush holatlar kelib chiqadi.[4] Yod turli birikmalar tayyorlashda ishlatiladi. Yodning spirtidagi (5% li) eritmasi antiseptik modda sifatida ishlatiladi. Yodning radioaktiv izotopi rak va qalqonsimon bezi (buqoq), ateroskleroz kasalliklarini davolashda ishlatiladi. Qalqonsimon bez tomonidan ishlab chiqariladigan gormonlar tarkibiga kiruvchi ushbu element yangi tug'ilgan chaqaloqlar, bolalar va o'smirlarning normal o'sishi, aqliy va ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Yod organizmga noorganik yoki organik birikmalar ko'rinishida asosan ovqat bilan kiradi. Oziq - ovqat mahsulotlarida uzoq vaqt yodning yetishmasligi yod tanqisligi holatini keltirib chiqaradi.

Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (BSST) bergan ta'rifga ko'ra, aholida yod tanqisligi natijasida rivojlanadigan va yod me'yorida iste'mol qilinganda bartaraf etiladigan barcha patologik holatlar yod tanqisligi kasalliklari deb ataladi.

Yod tanqisligi holatlari:

- miya shikastlanishining bartaraf etsa bo'ladigan yagona va eng muhim sababi;
- yod tanqisligi, ayniqsa, homiladorlik vaqtida noxush holatni vujudga keltiradi.

Ayollardagi bunday qalqonsimon bez patologiyasi homiladorlikda ko'p asoratlar: erta va kechki taksikozlar, bola tushishi xavfi, homilaga surunkali kislorod etishmasligi, tug'ruq holatining buzilishi, muddatidan oldin tug'ruq va hokazolar qoldiradi;

- asosiy turi qalqonsimon bezning kattalashuvi bo'lgan yod tanqisligining yuzaga kelishi gipotireoz (qalqonsimon bez faoliyatining susayishi) bilan kechadi. Gipotireozning alomatlari juda ko'p, gipotireozning past darajasi yog' bosishga sabab bo'lishi mumkin. Organizmga kiritilgan yod izotopining qalqonsimon bez



tomonidan fiziologik sharoitlarga qaraganda kamroq qabul qilinishi gipotireoz borligidan dalolat beradi. Lekin ularning ichida eng xavflisi yengil darajasidan og‘ir - kreatinizm (aqliy zaiflik) shakligacha o‘zgarib boradigan aqliy qobiliyatning buzilishidir.

- Yod tanqisligi holati kuzatilgan bolalarda maktabda o‘qish jarayonida asosiy bilish funksiyasida yetishmovchiliklar kuzatiladi, bunda ko‘proq diqqat, tasavvur, bosh miya markazining harakatga solinishi izdan chiqadi, tafakkur faoliyati sur‘ati sustlashadi.

Buqoqning aholi orasida tarqalganligi bo‘yicha yod tanqisligi holati og‘irligi darajasini belgilashning epidemiologik mezonlari mutaxassislar tomonidan o‘rganiladi. Yod tanqisligi holatlarini bartaraf etishning eng ta‘sirchan va foydali profilaktik chorasi osh tuzini yodlash hisoblanadi. Yodlangan tuz - salomatlikda yod tanqisligi bilan bog‘liq yuzaga kelgan buzilishlarga barham berish yo‘lidir. Yodning asosiy manbai ovqat hisoblanadi, organizmga 90% yod ovqat bilan tushadi. Organizmda yod tanqisligi holati oldini olishning eng oddiy chorasi - tarkibida yod bo‘lgan bir chimdim tuz (ya‘ni, yodlangan tuz).

Nima sababdan aynan tuz yodning manbai hisoblanadi?

- Tuz - aholining barcha qatlamlari sotib olishi mumkin bo‘lgan arzon mahsulot.
- Tuz - butun yil davomida kishilar tomonidan bir xil miqdorda iste‘mol qilinadi, ya‘ni odam organizmi uchun doimiy talab qilinadigan mahsulot.
- Yodlovchi qo‘shimchalarni qo‘shish tuzning rangi, ta‘mi va hidini o‘zgartirmaydi.
- Tuzni yodlash texnologiyasi oddiy bo‘lib, deyarli barcha ishlab chiqaruvchilar uchun narxi mos keladi.
- Yodlash tuzning narxini 5%dan ortiq oshirmaydi.
- Yodlangan tuzning sifat nazorati barcha bosqich va darajalarida qiyinchilik tug‘dirmaydi.
- Jahon tajribasi yod tanqisligi holatlarining oldini olish va tugatishda yodlangan tuzning yuqori darajadagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Ko‘pchilik yod moddasini qanchalik miqdorda iste‘mol qilayotganligini bilmaydi. Ammo yetarlicha iste‘mol qilmaslik natijasida qalqonsimon bez kattalashadi. Bu eng birinchi va ko‘p uchraydigan belgi hisoblanadi. Respublikamiz hududlaridagi yer, suv, oziq - ovqat mahsulotlarining tarkibida yod yetarli miqdorda bo‘lmaganligi sababli, yod tanqisligini keltirib chiqaruvchi kasalliklarning oldini olish uchun yod moddasini oziq - ovqat mahsulotlari bilan birgalikda iste‘mol qilish kerak. Buning



eng ma'qul va qulay yo'li bu oziq - ovqat mahsulotlariga yodlangan tuzni ishlatishdir. Yodlangan tuzning narxi boshqa tuzlarnikiga qaraganda ozgina qimmatroq, lekin u salomatlik uchun foydali va ko'pgina muammolarning oldini oladi va buqoq kasalligini davolash uchun ketishi mumkin bo'lgan dori - darmon xarajatlaridan saqlaydi. O'smir yoshdagilarga ya'ni, 12 - 13 yoshdan boshlab yod unsuriga bo'lgan ehtiyoj keskin oshadi.

Osh tuzida yod miqdorini yo'qolmasligi uchun quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- Yodlangan tuzni sotib olgan vaqtdan boshlab, 6 oy ichida ishlatish kerak.
- Tuzni yopiq idishda qorong'u va quruq joyda saqlang, chunki yod moddasi tezda uchish xususiyatiga ega. Tuzning tarkibida yod moddasi borligini bilish uchun quyidagi mustahkamlash mashqlarini amalda bajarib turish maqsadga muvofiq bo'ladi.

### Xulosa

Shunday qilib, yod, tiroid gormonlarining asosiy tarkibiy qismi bo'lgan inson va hayvonlar organizmida muhim fiziologik rol o'ynaydi. Avvalo, qalqonsimon bezning holati va organizmdagi metabolik jarayonlarning intensivligi ushbu mikroelement bilan ta'minlanish darajasiga bog'liq. Shu bilan birga, universal metabolik mexanizmlar orqali tanaga kuchli tizimli ta'sir ko'rsatadi. Qalqonsimon bez kasalliklarini tananing yaxlitligi prizmasidan ko'rib chiqadigan tiroidopatiya muammosiga tizimli yondashuv yod tanqisligi kasalliklarini yengishga yordam beradi. Mavjud vaziyat doimiy ravishda bo'qoq profilaktikasi bo'yicha kompleks dasturni shakllantirish va amalga oshirishni talab qiladi, ulardan biri tarkibida yod bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini yaratish kerak.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Авцын А.П. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология / А.П. Авцын, А.А. Жаворонков, М.А. Риш; АММСССР - М.: Медицина, 1991.-496с.
- 2 Аксенова Н.Г1. Возрастные особенности локализации С-клеток щитовидной железы человека // Морфология.- 1996.-№2.- С. 18-21.
- 3 Алешин Б.В., Губский В.Н. Гипоталамус и щитовидная железа.- М.: Медицина, 1983.- 184с.





4. Sogʻlom avlod asoslari: metodik qoʻllanma. D.I.Axmedova, G.Oʻ. Salixova, N.D.Ishniyozova va boshqalar. T: «Oʻzbekiston» 2017 yil

5. Старкова А.Т. Фармакотерапия в эндокринологии.- М.: Медицина, 1989. - 280с.

6. Biologiya. M.M.Abdulxaeva Toshkent «Tib-kitob» nashriyoti 2011 yil

7. «Oʻzbekiston milliy ensiklopediyasi» Davlat ilmiy nashriyoti Toshkent – 2005.

