

**AXOLI O'RTASIDA YOD YETISHMOVCHILIGINI YODLANGAN OSH
TUZI ORQALI BARTARAF ETISH**

Xakimjanova Surayyo Abdumutalovna
*2-Farg'ona tibbiyot kolleji. "Hamshiralik ishi "
kafedrasi o'qituvchisi, O'zbekiston, Farg'ona*

Annotatsiya: *So'nggi yillarda yod etishmovchiligi natijasida kelib chiqadigan kasalliklar soni salmoqli kamayib bormoqda. Buning natijasi o'laroq yodlangan osh tuzining katta ahamiyatga ega ekanligi isbotlanib kelinmoqda.*

Kalit so'zlar: *bo'qoq, gipotireoz, kretinizm, spastik paraplegiya, perinatal o'lim*

So'nggi 60 yil mobaynida turli xil oziq-ovqat mahsulotlarini yodlash borasida ishlar olib borildi. Jumladan, uning tarkibiga osh tuzi, non, sut, shakar va ichimlik suvi kiradi. Ularning ichida osh tuzi bir necha sabablarga ko'ra ko'proq ishlatila boshladi: Yodni osh tuzi bilan aralashtirish xavfsiz va oddiy usul deb sanaladi. Osh tuzini yodlash (kaliy yodidi yoki kaliy yodati yordamida) tuzning ta'mi, hidi va rangini o'zgartirmaydi. Boshqacha aytganda, yodlangan va yodlanmagan osh tuzi deyarli farq qilmaydi.

Dolzarbligi: Osh tuzini yodlash narxi arzonidir: AQSH da 1 kg osh tuziga 2-7 AQSH senti to'g'ri keladi. Ko'p davlatlarda u osh tuzi qoldiq narxining 5 % gacha buladi.

Maqsad: Tuz axoliga yetib borguncha yod 20 % ga kamayadi; ovqat tayyorlash vaqtida yana 20 % kamayadi; o'rtacha osh tuziga bo'lgan bir kunlik talab kishi boshiga 10 g ni tashkil etadi.

Natija: 150 mkg yodning osh tuzi bilan odam tanasiga tushishi uchun, ishlab chiqarish korxonalarida yodning osh tuzidagi miqdori 20-40 mg/kg (yoki 34-66 mg/kg kaliy yodat)ni tashkil qilishi lozim. Agarda iste'moldagi barcha tuz yodlangan bo'lsa, bunda biroz pastroq daraja tavsiya etiladi (20 mg yod/kg). Bunday holatlarda yodning o'rtacha siydik orqali ekskretsiyasi 100-200 mkg/l ni tashkil qiladi.

Yodga bo'lgan talabni qondirish uchun hozirgi kunda quyidagi kunlik miqdor tavsiya etiladi: 50 mkg – yangi tug'ilgan chaqaloqlar va 12 oygacha bo'lgan go'daklar uchun; 90 mkg – 2-6 yosh bolalar uchun; 120 mkg – 7-12 yosh maktab o'quvchilari uchun; 150 mkg – 12 yoshdan kattalar uchun; 200 mkg – homilador va emizikli ayollar uchun.

Tekshirish: Yodlangan tuz istemolidan keyin axoli o'rtasida yod tanqisligining turli darajalari bilan kasallanish xolatlari 60 -80 %ga kamaydi.

Xulosa: Yod tanqisligi oqibatida bo'qoq, gipotireoz, kretinizm, kar-soqovlik, g'ilaylik, spastik paraplegiya, aqliy zaiflik, pakanalik, go'daklarning o'lik tug'ilishi, tug'ma nuqsonlar va perinatal o'lim holatlarining o'sishi. Osh tuzini yodlash orqali ko'pgina kasalliklarning oldi olindi. Axolining o'rtacha sog'lik darajasi yaxshilandi va iqtisodiy jixatdan ham kasalliklarni davolash uchun ajratiladigan mablag' tejaldi.



ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Belenkov Yu.H., Mareev V.Yu., Ageev F.T. -Medikamentoznye puti uluchsheniya prognoza bolnyx s xronicheskoy serdechnoy nedochstatochnostyu. – M.: Insayt, 1997.– 70s.
2. Bolezni serdsa po Braunvaldu: rukovodstvo po serdechno-sosudistoy meditsine /Pod red.P. Libbi; per. s angl., pod общ. red.R.G.Oganova. V 4 t. Tom 1: glavы 1-20. – M.,Rid Elsviver, 2010. – 23s.
3. Ryabov S.I., Perepech N. B, red. Kardiologiya: rukovodstvo dlya vrachey: v 2 tomax. SpesLit, 2008. Tom 1 – y 189s.
4. Antithrombotic Therapy and Prevention of Thrombosis, 9th ed: American College of Chest Physicians EvidenceBased Clinical Practice Guidelines. CHEST 2012; 141(2)(Suppl):7S.
5. Suslina Z.A., Fonyakin A.V., Geraskina L.A., Mashin V.VI., Trunova Ye.S., Mashin V.V., Glebov M.V. Prakticheskaya kardionevrologiya. – M.: IMA-PRESS, 2010.-304 s