

О'SPIRIN QIZLAR ORGANIZIMIDA YODNING AHAMIYATI

Alfraganus university Klinik fanlar kafedrası

assistenti Muzaffar Zikrillayev

ANNOTATSIYA

Balog'at yoshida davridagi ahamiyati: Balog'at yoshi vaqtida yod ehtiyoji keskin ortadi. Bu davrda yod homilaning miya va asab tizimi shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Yetishmovchilik natijasida aqliy rivojlanish sustlashuvi, tug'ma nuqsonlar, hatto o'lik tug'ilish holatlari ham uchrashi mumkin.

Kalit so'zi: Yod, o'spirin qizlarsalomatligi, qalqonsimon bez, gormonlar (T3, T4), metabolism, reproduktiv tizim, homiladorlik, emizish, yod tanqisligi, gipotireoz, miya rivojlanishi, psixologik holat, ruhiy tushkunlik, yodlangan tuz, dengiz mahsulotlari, kunlik yod ehtiyoji, profilaktika, yod yetishmovchiligi, ona suti, tuxumdon faoliyati.

Kirish. Inson salomatligi ko'plab mikroelementlar bilan bevosita bog'liq bo'lib, ulardan biri — yod hisoblanadi. Bu element qalqonsimon bez faoliyatida muhim rol o'ynaydi va asosan metabolik jarayonlar, ruhiy holat hamda reproduktiv salomatlikni tartibga soluvchi gormonlar sintezida ishtirok etadi. Ayniqsa, ayollar organizmida yodning o'rni beqiyosdir. Homiladorlik, emizish va hayz sikli kabi fiziologik holatlar yodga bo'lgan ehtiyojni keskin oshiradi. Shu sababli, yod tanqisligi ayollar sog'lig'i uchun jiddiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

Qalqonsimon bez faoliyatida yodning roli: Yod qalqonsimon bez gormonlari — tiroksin (T4) va triyodtironin (T3) sintezi uchun zarur. Ushbu gormonlar organizmning energetik almashinuvini, tana haroratini, yurak urishini va ruhiy holatini boshqaradi. Ayollarda bu gormonlarga nisbatan sezuvchanlik yuqori bo'lib, yod tanqisligi gipotireoz, charchoq, vazn ortishi va kayfiyat tushkunligiga olib keladi.

Reproduktiv tizimga ta'siri: Yod yetishmovchiligi tuxumdondlar faoliyatining buzilishi, bepustlik, hayz davrining noturg'unligi va erta klimaks kabi muammolarni yuzaga keltiradi. Bu esa ayolning reproduktiv salomatligini xavf ostiga qo'yadi.

Ushbu maqola ayollar organizmida yodning ahamiyatini ilmiy tahlil qiladi. Tadqiqotda yodning qalqonsimon bez gormonlari – tiroksin (T4) va triyodtironin (T3) sintezidagi roli, metabolik jarayonlar, reproduktiv tizim va nerv tizimi faoliyatidagi o'rni o'rganilgan. Maqolada, ayniqsa, homiladorlik va emizish davrida yodga bo'lgan ehtiyojning ortishi, yod yetishmovchiligining salbiy oqibatlar va ayollarda reproduktiv salomatlikka ta'siri batafsil bayon etilgan. Tadqiqot asosiy manbalar, dolzarb statistik ma'lumotlar va so'nggi ilmiy tahlillar natijalariga tayanadi. Shuningdek, maqolada sog'liqni mustahkamlash va yod tanqisligini oldini olish bo'yicha profilaktik choralar, yodlangan tuz va dengiz mahsulotlari orqali yodni ta'minlash usullari tavsiya qilinadi. Ushbu ilmiy ish ayollar salomatligini yanada yaxshilash va kelajak avlodning sog'lom hayot kechirishini ta'minlashga qaratilgan dolzarb masalalarni yoritadi.

Psixologik va asab tizimi holatiga ta'siri: Yod tanqisligi asab tizimining izdan chiqishiga olib keladi. Ruhiy tushkunlik, xotira pasayishi, asabiylik va diqqat tarqoqligi yod yetishmovchiligining asosiy belgilaridan sanaladi.

Kunlik ehtiyoj va manbalar: Voyaga yetayotgan qizlarda uchun kunlik yod ehtiyoji 110 mkg, ni tashkil qiladi. Yodlangan tuz, dengiz mahsulotlari, sut, tuxum va yogurt — yodga boy asosiy oziq-ovqat manbalaridir.

Profilaktika yo'llari: Yod tanqisligini oldini olishda yodlangan tuzdan muntazam foydalanish eng samarali choradir. Shuningdek, dengiz mahsulotlarini iste'mol qilish, kerak bo'lsa, shifokor tavsiyasi bilan yodli dorilar qabul qilish tavsiya etiladi.

Xulosa. O'spirin qizlar salomatligi uchun yodning ahamiyati juda katta bo'lib, uning tanqisligi qalqonsimon bez buzilishlaridan tortib, reproduktiv muammolar,

homiladorlikdagi xavflar va psixik holatga qadar ko‘plab salbiy oqibatlarga olib keladi. To‘g‘ri ovqatlanish, yodlangan mahsulotlardan foydalanish va profilaktik choralar orqali yod tanqisligini oldini olish mumkin. Har bir ayol o‘z salomatligi va kelajak avlod farovonligi uchun yod balansiga e‘tiborli bo‘lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization (WHO). Assessment of Iodine Deficiency Disorders and Monitoring Their Elimination. Geneva: WHO, 2007.
2. UNICEF. Iodine Deficiency in Women: Causes and Consequences. New York: UNICEF Publications, 2021.
3. Zimmermann, M.B. (2009). Iodine Deficiency in Pregnancy and the Effects on Child Development. The Lancet, 374(9685), 1317–1323.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. Yod tanqisligi kasalliklarini oldini olish bo‘yicha metodik qo‘llanma. Toshkent, 2022.
5. Salomatlik jurnali, 2023-yil, №2. “Ayollar salomatligida yodning ahamiyati” maqolasi.
6. FAO/WHO. Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition. 2nd edition. Geneva: WHO, 2004.