

**MEMORY DEFICIENCY IN HUMANS IN ORGANIZING A HEALTHY LIFESTYLE
AND ITS PREVENTION.**

Akbarova Barchinoy Bakiyevna,

Khodjayeva Mukqaddaskhon Sati-Makhammatovna

Lecturer, Department of Histology, Cytology and Embryology,

Andijan Branch, Kokand University

**SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISHDA INSONLARDA YOD
YETSHMOVCHILIGI VA UNI OLDINI OLISH.**

Akbarova Barchinoy Baqiyevna,

Xodjayeva Muqqaddasxon Sati- Maxammatovna

Qo'qon Universiteti Andijon filial Gistologiya

sitologiya va emriologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotasiya: Maqolada hozirgi vaqtda soglom turmush tarzi tashkil etishda insonlarda yod tanqisligi ta'sir ko'rsatishi tufayli yuzaga keluvchi bir qator kasalliklar ularni kelib chiqish sabablari va oqibatlari haqida malumotlar tahlil qilingan.

Annotasiya: В статье анализируется информация о причинах и последствиях ряда заболеваний, вызванных воздействием йодного дефицита у людей в настоящее время в организации здорового образа жизни

Annotation: The article analyzes information about the causes and consequences of a number of diseases caused by the impact of iodine deficiency in people at the present time in organizing a healthy lifestyle.

Annotasiya: Мақалада қазіргі уақытта халықтың салауатты өмір салтын қалыптастыру кезінде йод тапшылығының әсерінен туындаған бірқатар аурулардың себептері мен салдары туралы ақпараттар талданады

Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev sog'liqni saqlash sohasidagi ma'sul hodimlar bilan uchrashuvida shunday jumlanı aytgan edilar: "Sog'lik bo'lmay baxtli bo'lish mumkin emas". Darhaqiqat, bu so'zlar nechog'lik to'g'ri ekanligi barchamizga ma'lum. Bugungi kunda yurtimizda insonlar salomatligiga bo'lgan etibor juda yuqori darajaga ko'tarilmoqda. Sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirishga yanada kuchli e'tibor qaratilaypti. Hozirgi kungi shifohonalarimiz yuqor sifatli, jahon talabiga javob beradigan, so'ngi rusumdagi tibbiyot anjomlari bilan taminlangan. Garchi shunday bo'lsada, inson salomatligiga avvalambor o'zi javobgardir. Butunjahon Sog'liqni saqlash Tashkiloti (BSST) bugungi kunda yod tanqisligi muammosi navbatdagi muammolar ro'yxatida turgan 153 ta davlatni hisoblagan. Olimlarning aytishicha, sayyoramizda kamida 1,5 mln.kishi kasallik darajasida yod tanqisligi - «yashirin ochlik» dan qiynaladi. Afsuski, davlatimiz, Markaziy Osiyoning boshqa davlatlari kabi tabiiy-iqlim va boshqa omillari tufayli organizmda ushbu elementning tanqisligi tufayli kelib chiqqan kasalliklar bo'yicha endemik zonadir.

Inson va hayvonlarning organizmda yod ham anorganik shaklida, yodidlar turida, ham organik bog'langan shaklida mavjud bo'ladi. Elementar yod teri va shilliq pardalar orqali, bug' holatida esa o'pka orqali oson va tez so'riladi. Yod uning organizmdan chiqarilishini amalga oshiruvchi a'zolarida (buyraklar, so'lak bezlari va boshqalar) ko'p miqdorda yig'iladi. Tabiatda yod deyarli hamma joyda tarqalgan: barcha tirik organizmlarda, mineral suvlarda va tuproqda. Yodning atmosferada, suvda, tuproqda tarqalishining ma'lum qonuniyati mavjud. Ushbu mikroelementning eng ko'p miqdori dengiz suvida, dengiz bo'yi joylarining havosi va tuprog'ida yig'ilgan. Yodning eng ko'p miqdori dengiz ovqat mahsulotlarida, eng avvalo baliq, ustritsalarda mavjud, dengiz suvo'tlari (dengiz karami) yodning miqdori yuzasidan chempion deb hisoblanishi mumkin. Baliq yog'ida juda ko'p yod mavjud (mahsulotning 100 grammiga 770 mkg), oddiy ichimlik suvida esa yodning miqdori 100 ml uchun 0,2 mkgdan 2 mkggacha o'zgarib turadi. BMT komissiyasining ma'ruzasidan: «Yod tanqisligi butun jahonda 43 mln. kishining kuchli aqliy qo'liqligining sababi bo'lgan. Yod tanqisligi rivojlanayotgan miyaga eng keskin parchalovchi ta'sir ko'rsatadi: yod tanqisligi aqliy qo'liqlikning oldini olish mumkin bo'lgan asosiy sabalaridan biri deb aytilgan. Rivojlanayotgan miyaning buzilishi turli kasalliklarga qarshilikning, o'zlashtirish, samarali ishlash va qayta tiklanish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Har yili yod tanqisligi tufayli tug'ma kretinizmga uchragan 100 ming bola tug'iladi. Yod tanqisligi kasalliklarining tugatilishi BMT ning inson salomatligi sohasida chechak va poliomieliit tugatilishi bilan birga asosiy ustuvor yo'nalishidir». V.D. Kazminning ma'lumotlariga qaraganda, organizmdagi surunkali yod tanqisligining asosiy alomatlari quyidagilardir:

- emotsional: yomon kayfiyat, jahldorlik, uyqulilik, xotira yomonlashuvi, aql pasayishi, tez-tez bosh og'rishi;
- kardiologik: ateroskleroz va aritmiya, bularda dori sezilarli va uzoq ta'sir bermaydi, quyi arterial qon bosimining ko'tarilishi;
- immunitet tanqisligi: qalqonsimon bezning funktsiyasi pasayishi tufayli tez-tez yuqumli va shamollash kasalliklari.
- ginekologik: hayz ko'rishning muntazam emasligi, mastopatiya.

Jahonda yod tanqisligi mintaqalari juda ko'p tarqalgan. Hozirgi paytda yod tanqisligi mintaqalarida yashaydigan va, demakki, yod tanqisligi kasalliklarining rivojlanishi xavfida qolgan kishilarning umumiy soni 1 mlrd. dan ortiq.

Yod hayot uchun muhim mikroelement bo'lib, uning asosiy miqdori qalqonsimon bezda, qonda yig'iladi. Qondan yod turli to'qimalar va a'zolariga tushadi, shuningdek lipidlarda qisman yig'iladi va asosan buyrak orqali chiqariladi. Yodning asosiy vazifasi - qalqonsimon bezning gormonlari hosil bo'lishida ishtirok etish. Yod tanqisligi tireoid gormonlarining etarli ishlab chiqarilmasligiga, ularning ajralishining kamayishiga olib keladi. Aks aloqa tamoyiliga ko'ra tiroksin darajasining kamayishi gipofizning tireotrop gormonlarining ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi. Tireotropin qalqonsimon bezda gormonlar hosil qilinishini oshiradi va tireoid to'qimaning kompensator giperplaziyasiga, ya'ni o'sishiga olib keladi.

Hozirgi vaqtda hayotning turli davrlaridagi yod tanqisligi ta'sir ko'rsatishi tufayli yuzaga keluvchi bir qator kasalliklar ma'lum:

Har qanday yoshda	Zob, gipotireoz
-------------------	-----------------

Homila va yangi tug'ilgan bolada	Tug'ma rivojlanish nuqsonlari, tug'ma gipotireoz, kretinizm
Bolalar va o'smirlarda	Aqliy rivojlanishni kechikishi, tez-tez kasallanish, jinsiy rivojlanishning buzilishi
Katta yoshdagi va keksa kishilarda	Ish qobiliyatining pasayishi, aterosklerozning rivojlanishi
Bola tug'ish yoshidagi ayollarda	Bepushtlik, homiladorlikni buzilishi va bola tushishi, anemiya

Profilaktikasi. Aholining ijtimoiy-maishiy va gigienik sharoitlarini yaxshilashga qaratilgan sog'lomlashtirish tadbirlarining majmuasini o'z ichiga oladi. Zob bo'yicha endemik joylarda aholiga yodlangan tuz sotiladi. Osh tuzini yodlash mamlakatimizda bir tonna tuzga 25 gramm kaliy yodid hisobidan amalga oshiriladi.

Yodli profilaktika usullari. Organizmning yoddagi ehtiyojining qoniqarli iste'moli uchun yodning har kungi iste'molining quyidagi normalari tavsiya etiladi:

Chaqaloq yoshi - 50 mkg

2 yoshdan 6 yoshgacha - 90 mkg

7-12 yoshida - 120 mkg

12 yoshli va undan kattalar - 150 mkg

Homilador va emizikli ayollar - 200 mkg

Ushbu elementning zaxiralarini to'ldiruvchi ko'p manbalar mavjud. Bular biologik faol qo'shimchalar, vitaminlar, meva va sabzavotlardir. Lekin ularda yodning miqdori shunchalik kamki, organizmdagi yodning sutkalik dozasini to'ldirish uchun xurmo yoki yong'oqlarni kilogrammlab eyish kerak bo'ladi. Yuzaga kelgan vaziyatdan chiqishning yagona yo'li - yodlangan tuzdir. U bu elementning eng qulay etkazib beruvchisi, chunki uni olish oson va u deyarli barcha kishilar tomonidan teng miqdorda iste'mol qilinadi. Bizning davlatimizda yodlanmagan osh tuzini ishlab chiqarish taqiqlangan.

Respublikamiz yod tanqisligi mintaqasida joylashganligini va yod tanqisligi kasalliklarining tarqalishi turlicha ekanligini hisobga olib, uning profilaktikasi yuzasidan jiddiy me'yoriy-huquqiy choralar ko'rilgan. Hukosa o'rniida aytib o'tish joyizki, har bir insonning salomatligi avvalambor o'z qolidadir. Dono xalqimizda shunday bir naqil bor: "O'zini asraganni, Parvardigor ham asraydi". Demak, salomatligimiz o'z qo'limizda ekan, uni asrab avaylaylik

List of used literature

1. Brekhman I.I. Valeology - the science of health. - M.: Physical education and sports, 1988. - P. 108.
2. Vainer E.N. Valeology. - Textbook for universities. M. Flint: Science, 2002. - 416 p.

3. B. M. Shaptrov, L. N. Bashmakova, G. U. Kurmanova. Healthy lifestyle. Textbook for high schools, Bishkek, 2000.
4. Mirzakarim Norbekov, Abdukarim Usmonkhodjaev. "The path to health and youth" Tashkent, "Yangi asr avlod", 2000.
5. Sh. Otaboev, Z. Khidoyatova. Ecology, hygiene and health. Tashkent, 2007. Own science publishing house.