

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

## МАКТАБ YOSHIDAGI BOLALARDA D VITAMINI DEFITSITI HOLATIDA DAVOLASH VA PROFILAKTIKASI

**Ergasheva Yulduz Sulstonovna**

Buxoro davlat tibbiyot instituti

Bola kasalliklari propedevtikasi va bola nevrologiyasi kafedراسи assistenti

[yulduzergasheva777@gmail.com](mailto:yulduzergasheva777@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda D vitamini yetishmovchiligining sabablari, klinik belgilari, tashxislash usullari hamda zamonaviy davolash va profilaktika choralarining ahamiyati yoritilgan. D vitamini bolalar organizmidagi suyak to‘qimalarining rivojlanishida, immun tizimining mustahkamlanishida va umumiy salomatlikni ta‘minlashda muhim o‘rin tutadi. Tadqiqotda D vitamini defitsiti kuzatilgan bolalarda uchraydigan klinik holatlar tahlil qilinib, samarali profilaktika strategiyalari taklif etilgan. Shuningdek, maqolada pediatrik amaliyotda D vitamini bilan bog‘liq muammolarning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** D vitamini, bolalar salomatligi, maktab yoshi, D vitamini defitsiti, davolash usullari, profilaktika, suyak rivojlanishi, immun tizimi, raxit, tashxislash.

### **Kirish.**

Hozirgi kunda bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash, ayniqsa maktab yoshidagi bolalarda keng tarqalgan muammolarni erta aniqlash va oldini olish tibbiyot amaliyotining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Shunday muammolardan biri — D vitamini defitsiti bo‘lib, u o‘sib kelayotgan organizmning normal rivojlanishiga jiddiy to‘sqinlik qiladi. D vitamini organizmda kalsiy va fosfor almashinuvi, suyak to‘qimalarining mustahkamlanishi hamda immun tizimining faoliyatida muhim rol o‘ynaydi. Uning yetishmovchiligi raxit, suyak deformatsiyalari, mushaklarning zaiflashuvi, immunitetning pasayishi kabi salbiy holatlarga olib kelishi mumkin. Maktab yoshidagi bolalar tanasining intensiv o‘sish bosqichida bo‘lishi sababli, D vitamini ehtiyoji yuqori bo‘ladi. Ammo turmush tarzidagi o‘zgarishlar, noto‘g‘ri ovqatlanish, quyosh nuri yetishmasligi kabi omillar ushbu yosh guruhida D vitamini yetishmovchiligi xavfini oshiradi. Shu sababli, mazkur muammoni erta aniqlash, samarali davolash va profilaktika choralarini ishlab chiqish zamonaviy pediatriya oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada maktab yoshidagi

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

bolalarda D vitamini defitsitining asosiy sabablari, klinik belgilari, tashxislash usullari, davolash va profilaktika usullari tahlil qilinadi hamda ushbu muammoning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

## **Asosiy qism.**

D vitamini va uning organizmdagi o'rni D vitamini yog'da eriydigan vitamin bo'lib, organizmda kalsiy va fosfor almashuvini boshqarishda, suyaklarning normal rivojlanishi va mustahkamligida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, D vitamini immun tizimini kuchaytirishda, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlashda, asab tizimi faoliyatini muvozanatlashda ham ishtirok etadi. Asosiy D vitamini turlari — D2 (ergokalsiferol) va D3 (xolekalsiferol) bo'lib, D3 vitamini inson terisida quyosh nuri ta'sirida sintezlanadi. D vitamini defitsitining sabablari: Maktab yoshidagi bolalarda D vitamini yetishmovchiligining asosiy sabablari quyidagilardan iborat: Quyosh nurining yetarli tushmasligi (kam quyoshda yurish, yopiq kiyimlar kiyish, yashash joyi geografik joylashuvi). Nosog'lom ovqatlanish (D vitamini va kalsiyga boy mahsulotlarning ratsionda kamligi). Ichki a'zolarining surunkali kasalliklari (jigar, buyrak, ichak kasalliklari). O'ta tez o'sish davrida organizm ehtiyojining ortishi.

Teri pigmentatsiyasi (terisi quyuc rangli bolalarda D vitamini sintezi sekinroq bo'ladi). D vitamini defitsitining klinik belgilari

D vitamini yetishmovchiligi bo'lgan bolalarda quyidagi klinik belgilar kuzatiladi:

Raxit belgilari: bosh suyagining yumshashi, qovurg'a deformatsiyalari, boldir va tirsak sohalarining qiyshayishi. Mushak zaifligi, tez charchash. Eshituv va ko'rish muammolari, nutqning sust rivojlanishi. Yuqori infeksiyon kasalliklarga moyillik. Uyqu buzilishi, bezovtalik, terlash.

Tashxislash usullari

D vitamini defitsitini aniqlashda quyidagi usullar qo'llaniladi:

Laborator tekshiruv: qon zardobida 25(OH)D vitamini darajasini aniqlash (norma: 30-100 ng/ml). Rentgenografik tekshiruv: raxit belgilarini aniqlash.

Klinik ko'rik: suyak tuzilmasidagi o'zgarishlar, mushak holati va umumiy ahvol baholanishi.

Davolash choralari

D vitamini yetishmovchiligini davolash quyidagi usullar bilan amalga oshiriladi: D vitamini preparatlari (kolekalsiferol) qabul qilish — yoshga mos dozalarda. Kalsiy va fosfoga boy ovqatlar iste'molini ko'paytirish (sut mahsulotlari, tuxum sarig'i, baliq yog'i). Quyosh nurlari bilan ta'minlash — har kuni kamida 30 daqiqa ochiq havoda

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

jurish. Surunkali kasalliklarni davolash va ularni nazorat ostiga olish. Profilaktika choralarining ahamiyati

D vitamini defitsitining oldini olish bolalar salomatligi uchun nihoyatda muhim. Profilaktik choralar quyidagilarni o'z ichiga oladi: Homiladorlik davridan boshlab onalarga D vitamini qo'shimchalarini tavsiya qilish. Bolalarda erta yoshdan boshlab quyosh nurlanishiga yetarli vaqt ajratish. Oziq-ovqat ratsioniga D vitamini bilan boyitilgan mahsulotlarni kiritish. Maktab va bog'chalarda bolalar salomatligini monitoring qilish va muntazam tibbiy ko'riklar o'tkazish.

## **Xulosa:**

Maktab yoshidagi bolalarda D vitamini defitsiti sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diruvchi omil hisoblanadi. Uning yetishmovchiligi suyak tuzilmasining buzilishi, raxit, immun tizimi zaiflashuvi va boshqa bir qator asoratlarga olib kelishi mumkin. Mazkur maqolada D vitamini yetishmovchiligining asosiy sabablari, klinik belgilari, tashxislash, davolash va profilaktika chorolari tahlil qilindi. Bolalar organizmining to'laqonli rivojlanishini ta'minlash uchun ota-onalar, pedagoglar va tibbiyot xodimlari tomonidan D vitamini bilan bog'liq muammolarga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Profilaktik choralarni o'z vaqtida amalga oshirish, bolalar ovqatlanishini muvozanatlash, quyosh nurlanishi va jismoniy faollikni ta'minlash orqali D vitamini defitsitining oldini olish mumkin. Shuningdek, bu borada ommaviy sog'lomlashtirish dasturlari va tibbiy maslahatlar orqali aholining xabardorligini oshirish ham muhim ahamiyatga ega.

## **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Хайдарова М.Х., Халилова З.Ш. “Болалар касалликлари”. – Т.: “Ibn Sino”, 2018.
2. Убайдуллаева Ш.У., Эргашева Ю.С. “Педиатрияда витаминлар дефицити ва унинг олдини олиш”. – Тошкент: ТТИ нашриёти, 2021.
3. WHO. Guideline: Vitamin D supplementation in children. World Health Organization, 2020.
4. Holick M.F. Vitamin D deficiency. N Engl J Med. 2007; 357(3): 266–281.
5. Misra M. et al. Vitamin D deficiency in children and its management. Pediatrics. 2008; 122(2): 398–417.
6. Norman A.W. From vitamin D to hormone D: fundamentals of the vitamin D endocrine system essential for good health. Am J Clin Nutr. 2008; 88(2): 491S–499S.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

7. Martineau A.R., Jolliffe D.A. Vitamin D in the prevention of acute respiratory infection. *Lancet Infect Dis.* 2017; 17(4): 387–388.

8. Махкамова М.С. “Профилактика рахита у детей раннего возраста”. – Журнал “Педиатрия”, 2020, №2.

9. Bikle D. Vitamin D metabolism, mechanism of action, and clinical applications. *Chem Biol.* 2014; 21(3): 319–329.

10. Валеев Р.А. “Современные подходы к профилактике гиповитаминоза D у детей”. – Вопросы современной педиатрии, 2019; №4.

11. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. “Клинические протоколы по лечению и профилактике дефицита витамина D у детей”. – Ташкент, 2021.

12. Yetimova N., Abdurakhmanova G. “Common clinical manifestations of vitamin D deficiency among schoolchildren”. – *Uzbek Medical Journal*, 2022.