

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 5, 31 Май

## **BOLALARDA VITAMIN D YETISHMOVCHILIGIDA ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLAR O'ZGARISHI.**

**Ergasheva Yulduz Sultonovna**

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

Buxoro Davlat tibbiyot instituti Bolalar kasalliklari propedevtikasi va bolalar nevrologiyasi kafedrasasi asisstenti

**Annotatsiya** : Amerikaning geriatrik psixiatriya jurnalida yozilishicha, D vitamini yetishmaydigan kishilar tez-tez depressiyaga tushishi kuzatiladi. Chunki tanada yetarli darajada vitamin bo'lmagan taqdirda baxt garmoni — serotonin ishlab chiqarilmaydi. Serotoninning kamligi esa kishini melanxoliyaga bo'lgan moyilligini oshiradi. Ushbu maqolada 7-11yoshli bolalarda vitamin D yetishmovchiligida antropometrik ko'rsatkichlar o'zgarishi haqida ma'lumot berilgan.

**Kalit so'zlar:** Vitamin D , raxit , quyosh nuri, avitaminoz D, terlash, teri saratoni, asab tizimi.

## **ИЗМЕНЕНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА D У ДЕТЕЙ.**

**Аннотация:** По данным Американского журнала гериатрической психиатрии, люди с дефицитом витамина D чаще страдают депрессией. Потому что если в организме не хватает витаминов, не вырабатывается гормон счастья – серотонин. Недостаток сератонина увеличивает склонность человека к меланхолии. В статье представлена информация об изменении антропометрических показателей у детей 7-11 лет с дефицитом витамина D.

**Ключевые слова:** витамин D, рахит, солнечный свет, авитаминоз D, потливость, рак кожи, нервная система.

## **CHANGE OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS IN VITAMIN D DEFICIENCY IN CHILDREN.**

**Abstract:** According to the American Journal of Geriatric Psychiatry, people who are deficient in vitamin D are more likely to suffer from depression. Because if the body does not have enough vitamins, the hormone of happiness - serotonin is not produced. A lack of seratonin increases a person's tendency to melancholia. This

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 5, 31 Май

article provides information on the changes in anthropometric parameters in 7-11-year-old children with vitamin D deficiency.

**Key words:** Vitamin D, rickets, sunlight, avitaminosis D, sweating, skin cancer, nervous system.

D vitamini tanqisligi sizning sog'lig'ingizni saqlash uchun yetarli D vitamini ololmasligingizni anglatadi. Tananing yetishmasligi og'ir alomatlariga olib keladigan vitamin tanadagi turli funktsiyalar uchun ishlatiladi. D vitamini suyakning uchun muhim bo'lgan kalsiyning so'rilishi uchun kerak. Asab tizimi mushaklarning ishlashi va immunitetning mustahkamligida muhim rol o'ynaydi. Tanadagi kerakli miqdorni uchta usulda olishingiz mumkin. Bu usullarning birinchisi terining o'zi vitamin ishlab chiqarishi, ikkinchisi – ovqatlanish, oxirgisi esa vitamin qo'shimchalaridan. Quyosh ta'siridan keyin D vitamini tabiiy ravishda terida sintezlanadi. Tananing D vitaminiga bo'lgan ehtiyoji yoshga qarab o'zgaradi. Qabul qilinadigan miqdor yosh bilan ortadi. Tanadagi vitamin darajasi juda past bo'lsa, suyaklar ingichka, mo'rt yoki nuqsonli bo'ladi. D vitamini yetishmasligi jamiyatda keng tarqalgan kasallikdir. Ayniqsa, ortiqcha vaznga ega bo'lganlar va 65 yoshdan oshgan odamlarda D vitamini darajasi past bo'ladi. Ayniqsa, ba'zi semizlik operatsiyalaridan keyin D vitamini darajasida o'zgarishlar bo'lishi mumkin.

D vitamini yetishmovchiligida turli xil asoratlarga olib keladi. Quyosh nurining yetarli bo'lmasligi vazn ortishiga olib keladi. Buning sababi D vitamini organizmdagi metabolizmni yaxshilaydi. Gap shundaki, moddalar almashinuvda azot oksidining ahamiyati katta bo'lib, aynan D vitamini uning ishlab chiqarilishida ahamiyatli. Suyaklarda og'riq kuzatiladi. Ba'zida shifokorlar D vitamini yetishmaydigan bemorlarga yanglishib artrit yoki fibromialgiya tashxisini qo'yadi. Aslida esa organizmda D vitamini miqdori ko'paytirilsa suyak va mushaklardagi og'riq to'xtaydi. Suyaklarda og'riq kuzatiladi. Ba'zida shifokorlar D vitamini yetishmaydigan bemorlarga yanglishib artrit yoki fibromialgiya tashxisini qo'yadi. Aslida esa organizmda D vitamini miqdori ko'paytirilsa suyak va mushaklardagi og'riq to'xtaydi. D vitaminining yana bir xususiyati immun tizimini mustahkamlaydi. Gap shundaki, yetarli miqdorda quyosh nurini qabul qilmaslik oqibatida turli kasalliklarga chalinish ehtimoli ko'payadi. Hatto oddiy shamollash ham organizmni holsiz qilib qo'yishi mumkin. Shu bois turli yo'llar bilan bo'lsa ham ushbu vitaminni qabul qiling: tarkibida D vitamini bo'lgan taomlar yoki

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 5, 31 Май

dorixonalarda sotiladigan vitamindan olib iste'mol qiling yoki quyosh nurida to'yingan suvga vanna qiling. Yetarlicha uxloqlasligingiz boisini bilmoqchi bo'lsangiz o'ylab ko'ring: yetarli darajada quyosh nuridan bahra olasizmi? Chunki aynan ushbu vitamin tanqisligi sabab uyqusizlik kuzatilishi mumkin. Befarq bo'lmang, shifokor bilan bu borada maslahatlashing, uyquning yetarli va me'yorida bo'lmashligi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Yana bir aloqlmatlardan biri sababsiz tez-tez terlashning kuzatilishi. Agar anchadan beri besabab peshonangizni ter bosayotganini sezgan bo'lsangiz, befarq bo'lmashdan zudlik bilan shifokorga murojaat qiling. Immunitetni ko'tarish uchun uyda jismoniy tarbiya mashqlarini bajaring. Agar sizda yuqoridagi aloqlmatlar kuzatilgan bo'lsa, darhol dorixonaga chopmang, tabiiy ravishda quyosh nuridan bahra olishga harakat qiling. Dori-darmon borasida shifokor tavsiyasiz o'zboshimchalik qilish yaramaydi.

Ba'zi odamlarda D vitamini etishmasligi bo'lsa-da, ular hech qanday aloqlmat ko'rsatmaydi. Ba'zilar charchoq, umumiy tana og'rig'i kabi ba'zi aloqlmatlarga sabab bo'ladi. Jiddiy nuqsonlarda suyak og'rig'i va yurishda qiyinchilik tug'diradigan holsizlanish paydo bo'ladi. Bundan tashqari, immunitet tizimining o'z vazifasini bajara olmasligi sababli infektsiyaning chastotasi ortishi kuzatiladi. Bilak va to'piq, yelka bo'g'imlari va barmoqlarda og'riq, kayfiyat o'zgarishi, tushkunlik, uyqusizlik, bosh og'rig'i va soch to'kilishi kabi belgilar ham mavjud bo'lishi mumkin. Kattalardagi uzoq muddatli D vitamini tanqisligi; Bu osteoporoz, suyak tuzilishi buzilishi, mushaklar kuchsizligi havfini oshiradi. Bolalarda bu raxit deb ataladigan holatni keltirib chiqaradi. Raxit bolalarda suyaklarning yumshashi va zaiflashishi, odatda D vitamini tanqisligi uzoq davom etayotgan aloqlmatlar natijasida aniqlanadi. Kasallikda suyak strukturasi o'sishning kechikishi, oyoqlarning egriligi, bilak va to'piqlarning qalinlashishi, ko'krak suyagi deformatsiyasi kabi doimiy buzilishlarni keltirib chiqaradi. Kasallikning kattalar shakli osteomalaziya deb ataladi va suyaklardagi yoriqlar bilan tavsiflanadi.

D vitamini etishmovchiligi ko'p sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Ushbu sabablarning ba'zilari:

- Yetarli quyosh nuri yetishmasligi D vitamini etishmasligining sababi bo'lishi mumkin. Biroq, tanada zarur bo'lgan barcha D vitamini quyosh nuriga to'g'ridan-to'g'ri va yetarli darajada ta'sir qiladigan terida topilishi mumkin. Biroq, ko'pchilik odamlar ko'p vaqtlarini uyda o'tkazishlari yoki quyoshdan himoyalovchi

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 5, 31 Май

vositalardan juda ko'p foydalanishlari sababli yetarli darajada quyosh nuri olmaydilar. Ayniqsa, qish oylarida quyoshdan olinadigan D vitamini miqdori sezilarli darajada kamayadi.

- D vitaminini qo'shimcha sifatida ishlatmaslik – bu yetishmovchilikning yana bir sababidir, chunki organizmga kerak bo'lgan miqdorni faqat parhez ovqatlar bilan qondirish juda qiyin.

- Homiladorlik va semirish kabi sabablarga ko'ra tanadagi ehtiyojning ortishi D vitamini etishmovchiligini keltirib chiqarishi mumkin.

Sog'liqni saqlash muassasasiga murojaat qilganingizda, shifokoringiz sizga birinchi navbatda D vitamini yetishmovchiligi haqida savollar beradi . Odatda, keyin siz 25-gidroksivitamin D darajasini aniqlash uchun qon topshirishingiz kerak bo'ladi. Tanadagi D vitamini darajasining eng yaxshi ko'rsatkichi 25-gidroksi D vitaminidir. Buning sababi shundaki, D vitamini asosan qon oqimida bu shaklda mavjud. 25-gidroksivitamin D terida ishlab chiqarilgan va oziq-ovqat bilan yutilgan D vitamini miqdorini eng yaxshi aks ettiruvchi shakldir .

Davolash D vitaminini in'ektsiya yoki og'iz orqali yuborish orqali amalga oshirilishi mumkin . Eng to'g'ri davolash varianti va dozasi sizning ahvolingiz, yoshingiz va yetishmovchilikning darajasiga qarab shifokor tomonidan belgilanadi. Inyeksiya har kuni dori-darmonlarni qabul qilishni yoqtirmaydigan yoki unutadigan odamlar uchun ko'proq mos variant bo'lishi mumkin. Dori inyeksiyasining bir dozasi 6 oylik ehtiyojni qondirishi mumkin. Dori orqali davolanishda preparatni har kuni, haftalik yoki oylik uzoq vaqt davomida olish kerak. D vitamini qo'shimchalarini yog'li ovqatlar bilan birga olish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yog'li ovqat bilan qabul qilinganda, och qoringa qabul qilinganidan ko'ra o'rtacha 32% ko'proq so'riladi. Tanqislikni davolash uchun zarur bo'lgan D vitamini miqdori yetishmovchilikning darajasiga va individual sog'liq uchun xavfqa qarab o'zgaradi.

D vitamini tanqisligidan himoya qilishning samarali choralari orasida D vitamini qo'shimchalari olish kiradi. Teri sintezi quyoshga yetarlicha ta'sir qilishni talab qiladi va mavsum, kenglik, balandlik, davomiylik va terining pigmentatsiyasi kabi ko'plab omillarga qarab o'zgaradi. Bu usul tanqislikning oldini olish uchun tavsiya etilmaydi, chunki uzoq vaqt quyoshga ta'sir qilish teri saratoni xavfini oshirishi mumkin. Ko'pchilik D vitaminini quyoshdan oladi shu bilan ehtiyojlarining bir qismini qondira oladi. Oziq-ovqatdaldardan olingan miqdor ko'pincha yetarli

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 5, 31 Май

bo'lmaydi. Biroq, dieta orqali imkon qadar ko'proq D vitamini olishga harakat qilish foydalidir. Bundan tashqari, ba'zi qo'shimchalarni qabul qilish yetishmovchilikning oldini olishda foydalidir. Agar siz o'zingizda yetishmovchilik belgilaridan shubhalansangiz, erta tashxis qo'yish uchun tibbiy yordam hodimlariga murojaat qilishingiz mumkin.

**Xulosa:** To'g'ri D vitamini darajasiga ega bo'lish, tanadagi yetarli kaltsiy va fosfor suyaklarni qurish va saqlash uchun muhimdir. D vitamini raxit kabi suyak kasalliklarini davolash va oldini olish uchun ishlatiladi. Bu vitamin teriga quyosh nuri tushganda organizm tomonidan ishlab chiqariladi. Biroq, quyosh kremi, himoya kiyimlari, quyosh nuridan me'yordan ortiq cheklangan holatda foydalanish, qoraygan teri yetarli darajada D vitamini olishga to'sqinlik qiladi. Shu sababli, D vitamini qo'shimcha sifatida qabul qilinishi mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Bolezni detey rannego vozrasta", - rukovodstvo dlya vrachey pod redaksiyey A.A.Baranova, - Moskva-Ivanova, 1998, -s.241-257.
2. Denisov M.Yu. Prakticheskaya gastroenterologiya dlya peditra. M., 2001.
3. Kaganov S.Yu. Bronxialnaya astma u detey i yee klassifikatsiya. V kn.: Bronxialnaya astma u detey. Pod red. S.Yu. Kaganova. M: Medisina 1999; 12-27.
4. Klinicheskaya medisina. Spravochnik prakticheskogo vracha. M., 1997, T.1, str.497-501.