

QALQONSIMON BEZ KASALLIKLARI.YOD TANQISLIGI VA UNI OLDINI OLISH QANCHALIK MUHIM?

Respublika tez tibbiy yordam markazi

Navoiy viloyat filliali direktori: Jumayev Farhod Farmonovich

Ilmiy izlanuvchi: Nasullayev Fayzi Otabek o'g'li

Qalqonsimon bezning patofiziologik jixatdan bir necha tularga bo'lamiz.

Tugunli buqoq- qalqonsimon bezda turli etiologik omillarga ko'ra,tugunli hosilaning paydo bo'lishi bilan kechuvchi kasalliklar yig'indisidir.Tugunlar morfologiyasiga ko'ra xavfli va havfsiz bo'lishi mumkin.Tugunli buqoq ko'pincha palpatsiya,ultrasonografiya sintigrafiya, qizilo'ngach rentgenografiyasi yoki KT,MRT tekshiruvlarida aniqlashimiz mumkin.quyidagi tekshiruvlar uchun punksiyon biopsiya qilinadi.

Diffuz bo'qoq qalqonsimon bezning diffuz kattalashuvi bilan kechuvchi kasallik.Diffuz bo'qoq ko'pincha homiladorlarda emizikli ayollarda,o'smirlik davrida postklimakterik davrda ko'p kuzatiladi.yoshlarda ko'roq kuzatilib, ayollar erkaklarga nisbatan 3 barobar ko'proq kasallanishadi.

Aralash bo'qoq qalqonsimon bezning diffuz kattalashuvi va unda bir yoki bir nechta tugunli hosilaning paydo bo'lishi bilan kechuvchi kasallik.

Qalqonsimon bez kasalliklari bilan og'rgan bemorlarda kuzatiladigan klinik belgilar:

Jizzakilik, xomoushlik,qayg'u, g'am uyquchanlik xolsizlik depressiya bosh og'riq, idrok, e'tibor, xotira susayadi va uyquysizlik,,uxlashning qiyinligi,qabziyat,immunitetning pasayishi,jinsiy zaiflik,bepushtlik, vaqtidan ilgari xayz to'xtashi,homilaning tushishi kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Kasallikni tashxislashda ovqat mahsulotlari bilan iste'mol qilinadigan yodning 90 foiz siydik bilan chiqarilishi sababli yodning konsentratsiyasi uning qabul qilinishini aks etiruvchi ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.siydikda yodni aniqlash uslubi faqat epidemiologic tadqiqotlar uchun qulay.Aholining yod bilan taminlanganlik holatini baholash uchun yodning konsenteratsiyasini 100 tadan kam bo'lmagan insonlarda tekshirish maqsadga muofiq.

Yod yetishmovchiligini oldini olish uchun nima qilish kerak ?

Yodlangan tuzni istemol qilish.yodefitsit kasalliklarni oldini olish maqsadida, eng katta xavf davrida bolalar o'smirlar homilador va emizikli ayollar yodni fiziologik dozasini o'z ichiga olgan dori vositalarini talab miqdorida istemol qilish zarur.insonning kunlik yodga bo'lgan ehtiyoji 100-200 mikrogramga teng.yod tanqisligini oldini olish maqsadida kundalik is'temol qiladigan oziq ovqat tarkibiga e'tiborli bo'lishimiz zarur.quyidagi mahsulotlar yod elementiga boy hisoblanadi:

Sut---- yodning asosiy manbai hisoblanadi. To‘g‘ri, yod miqdori chorva mollarining nima bilan oziqlanganiga bog‘liq. O‘rtacha 100 gramm sutda 44 dan 84 mikrogrammgacha yod mavjud, ya’ni bu belgilangan kunlik miqdorning 30-56 foiziga teng.

Yogurt----Faqat sut emas, balki undan olingan mahsulotlar ham yod bilan to‘yintirishi mumkin. Masalan, 100 gramm oddiy yogurtda 37,5 mikrogramm yod mavjud, bu belgilangan kunlik normaning taxminan 25 foizini tashkil qiladi.

Tvorog----sut mahsulotlari ichida yodning eng yaxshi manbaidir. Ushbu mahsulotning 100 gramm tarkibida 26 mikrogramm yod mavjud, bu belgilangan kunlik ehtiyojning taxminan 17 foizini qoplaydi.

Pishloq---- deyarli barcha turlari yodga boy, ammo mozzarella turida bu element ko‘p uchraydi. 100 gramm cheddar pishloq turida taxminan 40 mikrogramm yod mavjud, ya’ni bu kunlik ehtiyojning 27 foizi demakdir.

Tuxum----Bitta tuxumda 100 kkal bor, shunday bo‘lishiga qaramay u protein, sog‘lom yog‘lar, vitaminlar va minerallarga, jumladan, yodga boy. Ushbu moddalar ko‘pincha tuxum sarig‘ida uchraydi. Albatta Yod miqdori ham tovuqlarning nima bilan oziqlanganiga bog‘liq. O‘rtacha bir dona tuxumda bu elementning 24 mikrogrammi yoki kunlik ehtiyojning 16 foizi mavjud.

Diqqat,Eslab qoling!Yodtanqislik, birinchi navbatda,kelajak avlodga jismoniy va intellektual rivojlanishga ta’sir ko‘rsatadi va bu nafaqat kosmetik nuqson bo‘lib hisoblanadi „ya’ni bo‘qoq ko‘rinishida bo‘lsa”.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak birinchi Prezidentimiz takidlaganidek „Farzandlari sog‘lom yurt kelajagi buyukdir”.Shu o‘rinda harbir ota-ona va oila qurish arafasida bo‘lgan yoshlar o‘z sog‘ligiga va oilasi sog‘ligiga befarq bo‘lmasliklari kerak.