

ORGANIZGA KALSIYNING YETISHMASLIGI

Yakubova Guldiyora Umedjon qizi
Musurmonova SHahnoza Salaydinovna
Mavlonova Dilorom Oybekovna

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

Annotatsiya: Kalsiy inson organizmi uchun muhim element bo'lib, u asab tomirlarida impuls o'tkazuvchanligini, mushaklar qisqarishini boshqarishda ishtirok etadi. Kalsiy yetishmasligi tanada boshqa metabolik jarayonlarni ham izdan chiqarishi mumkin.

Abstract: Calcium is an important element for the human body, it is involved in the control of impulse conduction in nerve vessels and muscle contraction. A lack of calcium can derail other metabolic processes in the body.

Ushbu modda makronutrient bo'lib, uning deyarli barcha zaxiralari suyak to'qimasida to'plangan. Faqat 1 foizigina qon va boshqa biologik suyuqliklarda mavjud. Biroq ana shu kichik qiymat organizmda doimiy bo'lishi lozim. Aks holda, tanada kalsiy almashinuvi buziladi va organizm o'zi uchun zarur bo'lgan elementni suyaklardan olishni boshlaydi.

Kalsiy yetishmovchiligi suyaklar, tishlar, soch va tirnoqlar holatiga salbiy ta'sir etadi. Mushaklar, asab va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanadi, immunitet zaiflashadi.

Kalsiy yetishmovchiligi organizmda quyidagi salbiy muammolarni keltirib chiqaradi:

- Holsizlik va uyqu buzilishi;
- Ko'p terlash;
- Yurak urishining buzilishi;
- Tez-tez va kuchli bosh aylanishi;
- Soch to'kilishi;
- Ishtaha pasayishi;
- Mushaklar, bo'g'imlar va suyaklarda og'riqlar kuzatiladi
- badanda tez-tez titroq yuz beradi
- bolalarda bo'y o'sishining sekinlashuvi ham kalsiy yetishmovchiligidan darak beradi.

Bugun dunyoda koronavirusning og'ir shakli bilan kasallanib sog'aygan aksariyat bemorlarda tayanch-harakat tizimi, asab va yurak-qon tomir xastalıkları ko'p uchramoqda. Mutaxassislar bu holatni kasallikdan so'ng organizmda kalsiy yetishmovchiligi bilan izohlamoqda. Ayniqsa, bu holat homiladorlik asoratlari xavfini

oshiradi. Shu sababli JSST bo‘lg‘usi onalarga ushbu elementni qo‘shimcha ravishda olish tavsiya qilinadi.

Tavsiya etilgan kunlik kalsiy miqdori:

- 1-3 oylik chaqaloqlar uchun 400 mg.;
- 4-6 oylik go‘daklar uchun 500 mg.;
- 7-12 oylik o‘g‘il-qizlar uchun 600 mg.;
- 1-3 yoshli kichkintoylar uchun 800 mg.;
- 7-11 yoshdagi bolalar uchun 1100 mg.;
- 11-18 yoshdagi o‘smirlar uchun 1200 mg.;
- 18-59 yoshdagi kattalar uchun 1000 mg.;
- 60 yoshdan yuqori kishilar uchun 1200 mg.;
- homilador ayollar uchun 1300 mg. va emizikli onalar uchun 1400 mg

Yo‘qotilgan kalsiy o‘rnini qanday to‘ldirish mumkin?

Kalsiy yetishmovchiligini bemorlar vitamin va minerallar kompleksini qabul qilish orqali bartaraf etishi mumkin. Biroq ularni faqat shifokor tavsiya etadi. Xususan, sun‘iy kalsiy preparatini muntazam iste‘mol qilish, vena qon tomirlarida tiqilma hosil qilib, varikoz xastaligini rivojlantiradi.

Qolaversa, hech bir dori vositasi sifatli, to‘yimli hamda sog‘lom ovqatlanishning o‘rnini bosa olmaydi. Shu bois mazkur muammoni bartaraf etishda to‘g‘ri taomlanishga alohida e‘tibor qaratish lozim. Jumladan, kunlik taomnomada sut mahsulotlari (tvorog, yogurt, kefir, pishloq, qatiq, suzma) bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Kalsiyga eng boy mahsulotlar sifatida pishloq , Lasos balig‘I, sutli mahsulotlar , tuxum alohida takidlanadi. Ayniqsa sutli mahsulotlar tarkib jihatdan kalsiyga eng boydir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ro‘zimuratova Y.” Tibbiyot sohasida faoliyat kursatayotgan hamshira ayolning sog‘ligiga ta‘sir etuvchi omillar “
2. <https://tibbiyot24.uz/> internet sayti.