

RAXIT KASALLIGI

Azimova Shaxnoza Abdullayevna

Toshkent Pediatriya Tibbiyot Instituti

Pediatriya fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Raxit – bu 2 oylikdan 3 yoshgacha bolalarda uchraydigan kasallik. Organizmda Ca va P tanqisligida bola o'sishdan qoladi. D vitamin tanqisligi sababli bu kasallik rivojlanadi. Quyosh nurlari ostida bolalarni sayr qildirish kasallikni oldini olishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: raxit, bolalar, ovqatlanish, quyoshnuri, D vitamin, Ca va P, suyak, organizm, homiladorlik, emizish.

Аннотация: Рахит – заболевание, встречающееся у детей от 2 месяцев до 3 лет. При дефиците Ca и P в организме ребенок перестает расти. Это заболевание развивается из-за дефицита витамина D. Профилактика заболевания поможет выводить детей на прогулку под солнечные лучи.

Ключевые слова: рахит, дети, питание, солнечный свет, D витамин, Ca и P, кости, организм, беременность, грудное вскармливание.

Abstract: Rickets is a disease that occurs in children from 2 months to 3 years. With a deficiency of Ca and P in the body, the child stops growing. This disease develops due to a deficiency of vitamin D. Prevention of the disease will help to take children for walks in the sun.

Key words: rickets, children, nutrition, sunlight, D vitamin, Ca and P, bones, body, pregnancy, breastfeeding.

KIRISH

Raxit – kichik yoshdagi bolalarda uchraydigan kasallik bo'lib, organizmda D vitamini yetishmaganda, Ca va P almashinuvi buzilganda kelib chiqadi. D vitamini suyaklarni mustahkam bo'lib o'sishi uchun zarur. Bu vitamin yetishmasligi suyaklarni mo'rtlashib, deformatsiyaga uchrashiga sabab bo'ladi. D vitamini oz miqdorda quyosh nurlari ta'sirida terida sintezlanadi.

Oldi olinmasa immunitet sustlashishi, kamqonlik kuzatiladi. Bola boshi va gavdasi tutishga qiynaladi. Boshdagi liqildoq bitishi sekinlashadi. Tishlar kech chiqadi va tez-tez shamollaydi. Bu kasallik kelib chiqish sabablari quyidagicha:

Quyosh nuri yetishmasligi va natijada D vitamini sintezlanmasligi, ovqat tarkibida Ca va P miqdorining kamligi ya'ni sifatsiz ovqatlar, ona homiladorligida D vitamini yetishmasligi, ovqat hazm qilish sistemasida muammolar va ko'plab boshqa sabab bo'lishi mumkin. Bola yaxshi parvarish qilinmasa, ochiq havo va quyosh nuridan bahramand bo'lmasa, noto'g'ri ovqatlantirilsa uning organizmiga D vitamini yetarli miqdorda kirmaydi yoki ultrabinafsha nurlar yetishmasligidan terisida D vitamini hosil bo'lishi buzilib, raxit kasalligi kuchayadi. Bundan tashqari, bolaning tez-tez kasallanishi,

onaning homiladorlik vaqtida ovqat ratsionining buzilganligi ham raxit kasalligiga sabab bo'ladi.

Raxit kasalligi moddalar almashinuvining buzilishiga hamda turli a'zo va sistemalar ishining izdan chiqishiga olib keladi. Bu kasallikda fosfor va kalsiy kabi mineral tuzlar almashinuvi ayniqsa kuchli buziladi. Ichakda kalsiyni so'rilishi va suyaklarga o'tirishi o'zgaradi, bu — suyakning ingichkalashib, to'qimalarining yumshashiga, nerv sistemasi va ichki a'zolar ishining buzilishiga sabab bo'ladi. D vitamini etishmovchiligi va kaltsiy-fosfor almashinuvining buzilishi nafaqat suyaklarga, balki boshqa tana tizimlariga ham ta'sir qiladi. Raxit belgilari mushaklarning kuchsizligi va gipotenziniyani o'z ichiga olishi mumkin. Raxit bilan og'rigan bolalar vosita faoliyatida qiyinchiliklarga duch kelishadi: o'tirish, emaklash va yurish kabi rivojlanish sohalariga erishishda kechikishlar. Raxitning belgilari qondagi kaltsiy miqdorining pastligidan kelib chiqqan tutilishlarni ham o'z ichiga olishi mumkin. Raxit ham tishlarga ta'sir qilishi mumkin. Ushbu kasallikdan aziyat chekadigan bolalarda tishlarning kechikishi, tish emalining shakllanishi buziladi va kariyesga moyillik kuchayadi. Tishlar noto'g'ri va tartibsiz shaklga ega bo'lishi mumkin, bu suyak mineralizatsiyasi bilan bog'liq umumiy muammolarni aks ettiradi.

Bola 6 oygacha iloji boricha ona suti bilan oziqlantirish kerak. Emizikli ona vitaminli mahsulotlar iste'mol qilishi kerak. Bolaning ovqatlanishi muvozanatli bo'lishi va etarli miqdorda D vitamini, kaltsiy va fosfor o'z ichiga olishi kerak. Kundalik menyuingizga baliq (ayniqsa, losos va seld balig'i kabi yog'li navlar), tuxum sarig'i, jigar, sut mahsulotlari (sut, pishloq, yogurt), shuningdek vitamin bilan boyitilgan ovqatlar kabi ushbu moddalarga boy mahsulotlarni kiritish tavsiya etiladi. D, masalan, o'simlik moylari va sut aralashmalarining ayrim turlari. Emizilgan chaqaloqlarga qo'shimcha D vitamini kerak bo'lishi mumkin, chunki ona sutida D vitamini etarli bo'lmasligi mumkin.

Homiladorlik davrida kuniga kamida 2 soat toza havoda sayr qilish, Ca dorilarni shifokor nazorati ostida qabul qilish. Bolani quyosh nuriga o'ynashi uchun sharoit yaratib berish, to'g'ri ovqatlanishini o'rgatish maqsadga muvofiq.

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, organizmni yetarli miqdorda D vitamini bilan ta'minlash uchun kunduzi yuz, qo'l ochiq bo'lgan holatda har kuni yoki kamida haftasiga 3 kun quyosh nurini olish kerak. Shunda oq tanlilarda besh daqiqa, bug'doy ranglilarda yarim soatda sintezlanadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Raxit/>
2. <https://ayaclinic.uz/uz/spravochnik-zabolevanij/pediatric/rahit/>
3. <https://daryo.uz/2021/10/11/bolalarda-uchraydigan-raxit-kasalligining-alomatlari-asoratlari-va-profilaktika-choralari>
4. <https://api.ziyounet.uz/uploads/books/10000014/YD74QCT6l62VxVs.pdf>