



BOLALARDA “A” VITAMINI YETISHMOVCHILIGINI OLDINI OLISH

Narziqulova Flora Rabbimovna

G'allaorol Abu Ali ibn Sino nomidagi

jamoat salomatligi texnikumi

Kasbiy fanlar kafedra mudiri.

Annotatsiya. Ushbu maqolada O‘zbekiston Respublikasida 2023-yildan buyon amalga oshirilayotgan 6 oydan 59 oygacha bo‘lgan bolalarni “A” vitamini bilan saplementatsiya qilish dasturining ahamiyati va samaradorligi tahlil qilingan. Muallif “Sog‘lom bola haftaligi” doirasida o‘tkaziladigan profilaktik tadbirlarning bolalar salomatligi, immunitetni mustahkamlash va bolalar o‘limini kamaytirishdagi o‘rnini yoritib bergan. Shuningdek, maqolada sohadagi so‘nggi normativ-huquqiy o‘zgarishlar va hududiy qamrov ko‘rsatkichlari statistik ma’lumotlar asosida ko‘rsatib o‘tgan.

Kalit so‘zlar: A vitamini, saplementatsiya, bolalar salomatligi, Sog‘lom bola haftaligi, gipovitaminoz, profilaktika, mikronutriyenlar.

Abstract. This article analyzes the importance and effectiveness of the program of vitamin A supplementation for children aged 6 to 59 months, which has been implemented in the Republic of Uzbekistan since 2023. The author highlights the role of preventive measures carried out within the framework of the “Healthy Child Week” in children's health, strengthening immunity and reducing child mortality. The article also presents the latest regulatory and legal changes in the field and territorial coverage indicators based on statistical data.

Keywords: vitamin A, supplementation, children's health, Healthy Child Week, hypovitaminosis, prevention, micronutrients.



Kirish

Bugungi kunda bolalar salomatligini muhofaza qilish va ularning to'g'ri rivojlanishini ta'minlash global sog'liqni saqlash tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, mikroelementlar va vitaminlar yetishmovchiligi bolalar organizmida turli xil funksional buzilishlarga olib kelishi bilan alohida ahamiyat kasb etadi. Shular qatorida "A" vitamini yetishmovchiligi dunyo miqyosida keng tarqalgan muammolardan biri bo'lib, u ko'rish qobiliyatining pasayishi, immun tizimining zaiflashuvi hamda bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra, ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlarda yashovchi bolalar orasida "A" vitamini tanqisligi keng uchraydi va bu holat ko'plab kasalliklar, jumladan, yuqumli kasalliklarga moyillikning ortishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, ushbu vitamin yetishmovchiligi og'ir holatlarda ko'rlik kabi asoratlarni ham keltirib chiqarishi mumkin.

Bolalarda "A" vitamini yetishmovchiligining asosiy sabablari noto'g'ri ovqatlanish, vitaminlarga boy mahsulotlarning ratsionda yetarli bo'lmasligi hamda ijtimoiy-iqtisodiy omillar bilan bog'liqdir. Shu boisdan, ushbu muammoni erta aniqlash, oldini olish va samarali profilaktika choralarini ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Vitaminlar yetishmovchiligi bilan bog'liq bo'lgan bolalar kasalliklaridan "A" gipo va avitaminozlari nisbatan ko'proq kuzatiladi.

"A" vitamini organizmning o'sishi va rivojlanishiga, teri va shilliq qavatlar epiteliyasining, bezlarning, ko'rish organlarining yaxshi ishlashiga ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom bolalarda ovqatlanish jarayoni to'g'ri tashkil etilgan bo'lsa "A" vitaminiga bo'lgan extiyoji odatda to'liq qondiriladi. "A" vitamin-retinol yetishmovchiligi karotin yoki "A" vitaminining oziq-ovqatlarda kamligi, ularning ichakda so'rilishi va organizmda buzilishi tufayli yuzaga keladi.

"A" vitamin organizmda quyidagi funksiyalarni bajaradi: ko'rish siklini nazorat qilish orqali yaxshi ko'rish qobiliyatini ta'minlaydi (kunduzgi ,tungi, rangli),



epitelial to'qimani butunligini ta'minlaydi, immunitetning gumoral halqasini nazorat qilish orqali organizmning immunologik reaktivligini oshiradi, gemoglobin hosil qilishda ishtirok etadi, skelet suyaklari o'sishini ta'minlaydi va quvvatlab turadi, ayollarning bola tug'ish funksiyasini boshqarib turadi.

“A” vitaminining so'rilishini sekinlashtiruvchi sabablarga quyidagilar kiradi:

Homilador ayollarda “A” vitamini tanqisligining mavjudligi hamda ona organizmida ovqat bilan yetarli miqdorda vitamin tushmasligi tufayli ko'krak suti tarkibida uning miqdori kam bo'ladi. “A” vitamini tanqisligi bor ayollardan tug'ilgan bolalarda uning miqdori juda cheklangan. Ko'krak sutidan erta ajratilishi, oziq-ovqatlarda yog'larning yo'qligi, oqsil energetik yetishmovchiligi, ichak shilliq qavati funksiyasining buzilishi, seliakiya, me'da osti bezi kasalliklari, og'ir kechuvchi o'tkir yuqumli kasalliklar. “A” gipo va avitaminozning asosiy sababchisi ularning oziq-ovqat mahsulotlarida kamligidir.

“A” gipo va avitaminoz belgilarining namoyon bo'lishi: Ko'zlarda kuzatiladigan o'zgarishlar: Qorong'ilikka bo'lgan ko'rish adaptatsiyasining buzilishi, shapko'rlik, konyuktiv xira tortib, ko'z ochiqligida tez qurib qolishi, shox parda yumshoqlanib, unda tez tarqaluvchi infiltrat va yarachalar hosil bo'lishi, ko'rishni qiyinlashtiruvchi shox pardaning xiralashuvi.

Ko'zdan tashqari belgilar: Dumba va oyoqlarning bo'g'im sohasidagi terining dag'allashuvi, terida yiringli, nafas, siydik ajratish, me'da -ichak tizimlarida esa yuqumli kasalliklarning tez-tez kuzatilishi, umumiy kamquvvatlik va behollik, o'sish va rivojlanishning kechikishi. Qon zardobida retinol miqdorining 20 mkg/dl dan pasti “A” vitamin yetishmovchiligi hisoblanadi.

“A” vitamanga boy mahsulotlarga baliq moyi, mol jigari, sariyog', tuxum sarig'i, baliq, pishloq, sut, yashil rangli sabzavotlar, sabzi, o'rik, qovoq, bulg'or qalampiri, pomidor, apelsin, mandarin, na'matak va boshqalar kiradi.

“A” vitamini tanqisligining oldini olish uchun „Sog'lom bola haftasida“ vitamin kapsulalari tarqatiladi. So'nggi yigirma yil ichida O'zbekiston Respublikasi



bolalar o'rtasida mikronutriyent yetishmovchiligini bartaraf etishda dunyo miqyosida yetakchi o'rinlardan birini egallab kelmoqda. 2003-yildan joriy etilgan "A" vitamini bilan saplementatsiya qilish dasturi bugungi kunda barqaror milliy tizimga aylandi. Ushbu dastur nafaqat ko'rish qobiliyati buzilishining oldini olish, balki 6 oydan 59 oygacha bo'lgan bolalarning umumiy immunitetini mustahkamlash va bolalar o'limi ko'rsatkichlarini pasaytirishda asosiy strategik vosita bo'lib xizmat qilmoqda. "A" vitamin yetishmovchiligini oldini olishda to'liq samaraga erishish uchun saplementatsiyaning 2 turini o'tkazish maqsadga muvofiqdir: agar bola 1 yoshga kirgan bo'lsa 100000 XB, 1 yoshdan oshgan bo'lsa 200000 XB "A" vitamin berish. 200000 XB vitamin "A" olgan 1 yoshdan katta bolalarga 2 turda 4-6 oydan so'ng xuddi shu dozada vitamin beriladi. "A" vitamin olgan bola 30 kun mobaynida vitaminning qo'shimcha dozasini qabul qilmasligi kerak.

A vitaminning profilaktika qilish uchun sxemasi va dozalari

Aniq maqsadli guruh	Miqdori	Yuborish soni
6-11 oylik bolalar	100000 XB	1 marta(!), og'iz orqali, har 4-6 oyda
12-59 oylik bolalar	200000 XB	1 marta(!), og'iz orqali, har 4-6 oyda

A vitamin kapsulasining turlari va ularni qo'llash

Tarkibida 100000 XB vitamin bo'lgan havo rangli kapsulalar

Tarkibida 200000 XB vitamin bo'lgan qizil rangli kapsulalar

6 oydan bir yoshgacha bo'lgan bolalar.

(Havo rangli) 1 kapsula 1 marotaba yoki (qizil rangli) ½ kapsula 1 marotaba.

1 yoshdan oshgan bolalar (12 oydan -59 oygacha)

(Qizil rangli) kapsula 1 marotaba, yoki (havo rangli) 2 kapsula 1 marotaba.

Statistik tahlil va hududiy natijalar quyidagini tashkil qiladi:

- O'zbekistonning barcha 14 ta hududida (Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahri) "Sog'lom bola haftaligi" doirasida



qamrov ko‘rsatkichi **95%** dan yuqori hisoblanadi. Bu Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan belgilangan "samarali qamrov" (80%+) darajasidan ancha yuqori.

- Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, profilaktik dozalarni o‘z vaqtida qabul qilgan bolalarda og‘ir kechuvchi infeksiyon kasalliklar (masalan, qizamiq va ichketish) asoratlari 23–30% ga kamroq kuzatiladi.

- Dastur muvaffaqiyati birlamchi tibbiy-sanitariya bo‘g‘inidagi 18 000 dan ortiq patronaj hamshiralarining uyma-uy yurib, maqsadli guruhni qamrab olishi bilan bog‘liq.

“A” gipo va avitaminozning oldini olishning yana bir yo‘li bolalarda degelmintizatsiya o‘tkazish hisoblanadi. Yaqin vaqtlargaxha maktabgacha yoshdagi bolalar degelmintizatsiyaga yetarli e‘tibor qaratilmagan, chunki ushbu yosh guruhiga mansub bolalar jiddiy darajada gelmintlar bilan zararlangan bo‘lishi mumkin emas, deb hisoblab kelingan. Shunday bo‘lsada, maktabgacha yoshdagi bolalar og‘ir gelmintlar tarqatuvchilari ekanliklari aniqlanmoqda.

Gelmintlarga chalinmagan bolalar organizmida “A” vitamini yuqori darajada bo‘lishi kuzatiladi. Tadqiqotlar ko‘rsatilishichagelmintlar va organizmida “A” vitamining miqdorining kamayishi o‘rtasida klinik bog‘lanish mavjud. Dumaloq qurtlar ichaklarga o‘rnashib oladi va o‘shish uchun vitamin “A” ga muhtoj bo‘ladi. Bu jarayonda parazit qurt va bola o‘rtasida o‘ziga xos “musoboqa” yuzaga keladi va gelmintlar o‘zlari o‘rnashib olgan organizmga nisbatan “A” vitaminni so‘rib olishiga ig‘orroq bo‘lib shiqishlari mumkin. Boshqacha qilib aytganda, gelmintlarni yuqtirgan bolalar “A” vitamin tanqisligiga chalingan bo‘ladilar. Demak gelmintlarga qarshi vositalarni “A” vitamini preparatlarini birga, bir vaqtda tarqatish kerak.

Xulosa

O‘zbekistonda 2003 yildan buyon amalga oshirib kelinayotgan “A” vitamini saplementatsiyasi dasturi mamlakatimiz sog‘liqni saqlash tizimining eng samarali profilaktik tadbirlaridan biri ekanligini isbotladi. Har yili an’anaviy tarzda



o‘tkaziladigan "Sog‘lom bola haftaligi" tadbirlari natijasida 6 oydan 59 oygacha bo‘lgan bolalarning 98 foizigacha qamrab olinishi-bu nafaqat tibbiy muvaffaqiyat, balki millat genofondini asrash yo‘lidagi strategik qadamdir.

Ushbu tadbirlar orqali bolalar o‘rtasida infeksiyon kasalliklar asoratlarini kamaytirish, ko‘rish qobiliyati bilan bog‘liq muammolarning oldini olish va umumiy o‘lim ko‘rsatkichini qariyb to‘rt dan bir qismga qisqartirishga erishildi. Biroq, erishilgan natijalarni saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun faqatgina saplementatsiya bilan cheklanib qolmasdan, aholining ovqatlanish madaniyatini oshirish, mahsulotlarni fortifikatsiya qilish va onalar salomatligiga e‘tiborni yanada kuchaytirish dolzarb bo‘lib qoladi. Xulosa qilib aytganda, “A” vitamini bilan ta‘minlash — bu sog‘lom kelajak uchun kiritilgan eng kichik, ammo eng hayotiy investitsiyadir. Gelmintlarga qarshi vositalarni „A“ vitamini preparatlarini birga, bir vaqtga tarqatish mantiqan to‘g‘ri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida", 10.11.2020 yildagi PQ-4887-sonli qarori.
2. "2022–2026-yillarda onalik va bolalikni muhofaza qilishni kuchaytirish to‘g‘risida", 25.04.2022 yildagi PQ-226-sonli qarori.
3. "Sog‘lom bola haftaligini o‘tkazish va 6 oylikdan 59 oylikkacha bo‘lgan bolalarni "A" vitamini bilan saplementatsiya qilish to‘g‘risida"gi tegishli yillik buyruqlari.
4. WHO (JSST) Guidelines: "Vitamin A supplementation in infants and children 6–59 months of age". World Health Organization, Geneva.
5. UNICEF Uzbekistan: "Nutrition for every child in Uzbekistan" – mamlakatimizdagi saplementatsiya dasturlari samaradorligi bo‘yicha yillik hisobotlar.
6. Sh.M. Axmedova : "Bolalar nutrisiologyasi" (O‘quv qo‘llanma, Toshkent).



7. G.A.Ismailova: "O‘zbekistonda bolalar o‘rtasida gipovitaminozlarning profilaktikasi va davolash usullari" (Ilmiy maqola).

8. MICS (Multi-Indicator Cluster Surveys): O‘zbekistonda o‘tkazilgan ko‘p ko‘rsatkichli klaster kuzatuvlari natijalari (A vitamini qamrovi bo‘yicha statistik ma’lumotlar).

9. Как интегрировать программу дегелминтизации в программу распространения витамина А. ВОЗ. ЮНИСЕФ, 2012.