

# **BOLALARDA VITAMINLI PROFILAKTIKANING ASOSIY QOIDALARI**

**Mirzaeva M.M.**

**Andijon davlat tibbiyot instituti**

**Andijon shahri, Yu.Otabekov ko'chasi 1-uy**

## **Izoh:**

Bolalar va o'smirlarning ratsionini to'g'rilash uchun vitamin va vitamin-mineral preparatlardan foydalanganda, vitamin va minerallarni uzoq vaqt davomida nafaqat etarli emas, balki ortiqcha iste'mol qilish ham hisobga olinishi kerak (birinchi navbatda, A vitaminlari, D va mikroelementlar) organizmdagi metabolik jarayonlarning buzilishiga hissa qo'shadi, organizmning antioksidant va immunitet holatini pasaytiradi. Bu uning salbiy ekologik omillarga chidamliligiga salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun profilaktika maqsadida oziq-ovqat ratsionini qo'shimcha boyitish uchun vitaminlarning terapevtik dozalarini o'z ichiga olgan preparatlarni qo'llash mumkin emas. Bolalar va o'smirlar uchun vitamin va vitamin-mineral preparatlardan foydalanish ularning uyg'un o'sishini, turli organlar va to'qimalarning morfologik tuzilmalari va funktsiyalarini o'z vaqtida etukligini, psixomotor va intellektual rivojlanishning optimal parametrlarini ta'minlashning eng muhim shartlaridan biridir. tananing infeksiyalarga va boshqa noqulay tashqi omillarga chidamliligi. Bolalarning mustahkamlangan ovqatlanishi, shuningdek, ularning sog'lig'i holati davlatning alohida e'tiborida bo'lishi kerak.

## **Kalit so'zlar:**

vitaminlar, minerallar, muvozanatli ovqatlanish, boyitish, parhez, dorilar, profilaktika.

## **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВИТАМИНОПРОФИЛАКТИКИ У ДЕТЕЙ**

**Мирзаева М.М.**

**Андижанский государственный медицинский институт**

**Город Андижан улица Ю. Атабекова №1**

**Аннотация:** При применении витаминных и витаминно-минеральных препаратов с целью коррекции рационов питания детей и подростков следует учитывать, что не только недостаточное, но и избыточное потребление в течение длительного времени витаминов и минеральных веществ (прежде всего витаминов А, Д и микроэлементов) способствует нарушению протекающих в организме метаболических процессов, снижает антиоксидантный и иммунный статус организма. Отрицательно сказывается на его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды. Поэтому для проведения дополнительной витаминизации пищевых рационов с профилактической целью недопустимо применять препараты, содержащие терапевтические дозы витаминов. Применении витаминных и витаминно-минеральных препаратов детям и подросткам является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание

морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Витаминизированное питание детей, как и состояние их здоровья, должно быть предметом особого внимания государства.

**Ключевые слова:** витамины, минералы, рациональное питание, витаминизация, пищевой рацион, препараты, профилактика.

## **Basic provisions for vitamin prophylaxis in children**

**Mirzaeva M.M.**

**Andijan State Medical Institute**

**Andijan city, Yu. Atabekov street № 1**

**Abstract:** When using vitamin and vitamin-mineral preparations for the purpose of correcting the diets of children and adolescents, it should be taken into account that not only insufficient, but also excessive consumption of vitamins and minerals over a long period of time (primarily vitamins A, D and microelements) contributes to the disruption of metabolic processes in the body, reduces the antioxidant and immune status of the body. It negatively affects its resistance to adverse environmental factors. Therefore, to carry out additional fortification of food rations for preventive purposes, it is unacceptable to use preparations containing therapeutic doses of vitamins.

**Keywords:** vitamins, minerals, rational nutrition, vitaminization, diet, drugs, prevention.

### **Muvofiqlik:**

Bolalar uchun qo'shimcha vitamin qo'shimchalari noyabrdan aprelgacha, shu jumladan, ekologik jihatdan noqulay hududlarda uzoqroq muddatlarda - oktyabrdan maygacha amalga oshirilishi kerak.

### **Ishning maqsadi:**

Hozirgi vaqtda bolalar salomatligiga salbiy ta'sir qilish darajasining etakchi omili "mikroelementlar" - vitaminlar, mikroelementlar, individual ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar va boshqalarning etishmasligi bo'lib, bu organizmning salbiy ekologik omillarga chidamliligini keskin pasayishiga olib keladi. antioksidant himoya tizimlarining ishlashi va immunitet tanqisligi holatlarining rivojlanishi. Butun dunyoda ob'ektiv sabablarga ko'ra ovqatlanish muammolariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Aholining aksariyat guruhlari, jumladan, bolalar, o'smirlar va yoshlar energiya sarfini minimal darajaga tushirdi. Bu tsivilizatsiya foydalari uchun insonning qasosidir. Energiya sarfining keskin kamayishi energiyaga bo'lgan ehtiyojning keskin kamayishi bilan birga keladi va shuning uchun uning yagona manbai oziq-ovqat hisoblanadi. Shu bilan birga, boshqa muhim oziq moddalarga, xususan, mikroelementlarga bo'lgan ehtiyoj biroz o'zgardir va dietaning ozuqaviy zichligi, ya'ni. uning foydali moddalar, shu jumladan mikroelementlar bilan to'yinganligi deyarli o'zgarishsiz qoldi. Bu zamonaviy inson oddiy tabiiy mahsulotlardan nazariy jihatdan etarli ovqatlanish

bilan ham kerakli miqdorda mikroelementlarni ololmasligining ob'ektiv sababidir. Shunday qilib, mikroelementlar etishmasligi dasturlashtirilgan. Tashqi muhitda barqaror yod etishmasligi tufayli bolalarda yod tanqisligi holatlarini bartaraf etish va oldini olish uchun doimiy yodni o'z ichiga olgan vitamin preparatlarini yoshga qarab sutkalik dozada (kuniga 150 mkg dan ko'p bo'lmagan) davriy ravishda qo'llash tavsiya etiladi.

### **Materiallar va usullar.**

Poligipovitaminozning oldini olish va bolalar va o'smirlarni vitamin va minerallar bilan ta'minlashni yaxshilash maqsadida boyitish o'tkazilayotganda, ovqatlanish paytida yoki undan keyin (yaxshisi kunning birinchi yarmida) tegishli vitamin va vitamin-mineral preparatlarini olish kerak. Efervesan tabletkalar va granulalardan mustahkamlangan ichimliklar iste'mol qilishdan oldin darhol tayyorlanadi. Multivitaminli yoki vitamin-mineral preparatlarni qabul qilgan bolalar va o'smirlarda nojo'ya ta'sirlarning paydo bo'lishi har bir alohida holatda ushbu dori-darmonlarni qabul qilish imkoniyati to'g'risida qaror qabul qilish uchun mutaxassislar bilan maslahatlashishni talab qiladi. Hayotning birinchi yilidagi bolalar uchun vitamin va vitamin-mineral preparatlarning qo'shimcha retsepti alohida hollarda shifokor nazorati ostida ko'rsatmalarga muvofiq, vitamin va minerallarni yoshga bo'lgan ehtiyojga qarab qat'iy tanlashni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. hayotning birinchi yilidagi bolalar uchun bozorda mavjud bo'lgan sut va boshqa ozuqaviy formulalar moslashtirilgan va bolaning rivojlanishining ushbu davri uchun zarur bo'lgan muhim moddalar majmuasi bilan boyitilgan. Hayotning ikkinchi va uchinchi yilidagi bolalar uchun ovqatlanishni vitaminlash xuddi shunday ehtiyot bo'lishi kerak. Ta'lim muassasalarida qo'shimcha vitaminlash faqat ishlab chiqilgan sxemalar va usullardan foydalangan holda tibbiyot xodimlarining nazorati ostida amalga oshirilishi mumkin.

### **Natijalar va uning muhokamasi:**

Respublikamiz bolalarining aksariyatida surunkali ekologik zo'riqish sindromining shakllanishi profilaktika tibbiyotini zudlik bilan rivojlantirishni taqozo etadi. Moslashuv jarayonlari evolyutsiyasi jarayonida ularni faollashtirish biologik, psixologik va ijtimoiy tadbirlar yordamida mumkin. Asosiysi, harakatlaringizni kimyoviy moddalarni buyurish bilan boshlamaslikdir. Bolalar populyatsiyasini tizimli yaxshilash detoksifikatsiya va yo'q qilish, hujayra metabolizmini tuzatish va barqarorlashtirishning tabiiy terapevtik texnologiyalariga asoslangan bo'lishi kerak. Oziq moddalarning yangi manbalarini izlash va oziq-ovqat ishlab chiqarishni kengaytirish muammosi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Aholining ovqatlanish tarkibini yaxshilash zarur - bu oziq-ovqat sanoatida yuqori texnologiyalardan foydalanish va o'zgartirilgan (oldindan belgilangan) kimyoviy tarkibdagi tabiiy mahsulotlarning keng assortimentini yaratishdir. Bu sohaning eng yuqori yutug'i - bu xalqning kelajakdagi salomatligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan ixtisoslashtirilgan bolalar oziq-ovqat mahsulotlari. Oziqlanishni yaxshilash, xususan, mikroelementlar etishmasligini bartaraf etish uchun biologik faol oziq-ovqat qo'shimchalari keng qo'llaniladi.

### **Xulosalar**

Oziq-ovqat qo'shimchalari - bu vitaminlar, minerallar va iz elementlari, individual yog' kislotalari, fosfolipidlar va boshqalar kabi tabiiy kichik oziq-ovqat komponentlarining konsentratlari. Oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish muhim ozuqa moddalarining etishmasligini qoplash, tananing noqulay ekologik omillar ta'siriga o'ziga xos bo'lmagan qarshiligini oshirish, immunokorreksiyaning amalga oshirish va ovqatlanishni iloji boricha individuallashtirish imkonini beradi. Atrof-muhit sharoitida yashovchi bolalarning endogen mudofaa tizimlarini tuzatish bo'yicha taklif etilayotgan dastur reabilitatsiya yo'llarini belgilashga imkon beradi va ma'lum darajada jamiyatimizning qaytarilmas depopulyatsiyasi rivojlanishining oldini olishga yordam beradi.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "O'zbekiston Respublikasi aholisining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida"gi qonun, 2015 y.
2. Arzikulov A. Sh., Arzibekov A. G., Salieva M. Kh., Kadirov Kh. S., Arzikulova D.A. Medical and social characteristics and analysis of professional skills on prevention the hospital-acquired infections of medical personnel of a multiple clinic in the republic of Uzbekistan.// Tibbiyotda yangi kun. Buxoro. 2021y. № 1 (33). 332 – 345 bet
3. Saliyeva M.X. Bemorlarning ko'zi bilan sog'liqni saqlash. Re health. 1/1 (17) 23
4. Mirzaeva M.M. Qishloq vrachlarining fikri sog'liqni saqlashni yaxshilashning asoslaridan biridir. Re health. 1/1 (17) 2023.
5. Salieva M.Kh. The scientific based character of abu ali ibn sina. Economica i cotsium. № 2 (105)-2023.
6. Mirzayeva M.M., Criteria for assessing the hygienic condition of educational institutions. Экономика и социум. № 10 (113)-2023.
7. Salieva M.Kh. Health care through the eyes of patients. Scientific and practical journal, Re-health journal, Issue №1.1 (17) 2023.
8. Salieva M.H., Mirzaeva M.M. Improvement research competence of future students in higher educational institution Acad Global. -2021. -Volume 2, ISSUE 4. - P. 78-80.
9. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On the development strategy of the new Uzbekistan for 2022-2026".
10. Salieva M.Kh. Mirzaeva M.M., Musaeva D.M., Rakhmonov Sh. Mdernization of health care for the rural population . Tibbiyotda yangi kun. Bukhoro. - 2020. - No. 1 (28). - S. 49 - 52.
11. Salieva M.Kh. Mirzaeva M.M., Usmanova G.K., Radzhapov N.G. The opinion of village doctors on improving medical and sanitary care. Tibbiyotda yangi kun. Bukhoro. - 2020. - No. 2 (30/2). - S. 47 - 49.