

## ЙОД ТАНҚИСЛИГИНИ ДАВОЛАШ

Йодланган тузни истеъмол қилинадиган овқатингизга қўшинг. Йодланган туз-буқоқнинг оддий турлари пайдо бўлишини олдини олади ва кичик буқоқларни кичиклаштиради.

Узоқ вақт даврида мавжуд бўлган буқоқ касаллиги, яъни катталашган каттик буқоқ, йодланган туз билан йуқолиб кетмайди. Сизга буқоқни даволаш учун дорилар тавсия қилинади. Улар қалқонсимон без фаолиятини тиклашга ёрдам беради ва йод моддасининг ўрнини босади.

## ШИФОКОРГА ҚАЧОН МУРОЖААТ ҚИЛИШ КЕРАК?

Агар Сизнинг бўйинингизда шиш пайдо бўлса, дарҳол шифокорга мурожаат қилинг ва шифокор тавсияларига амал қилган ҳолда даволанинг.

**Фақат шифокор керакли миқдордаги  
дориларни тавсия қилиши мумкин!**



**ТАБИИЙ  
ВИТАМИНЛАР**



© 2007 Ижтимоий Ташаббусларни  
Қўллаб-қувватлаш Фонди  
[www.sisf.uz](http://www.sisf.uz)

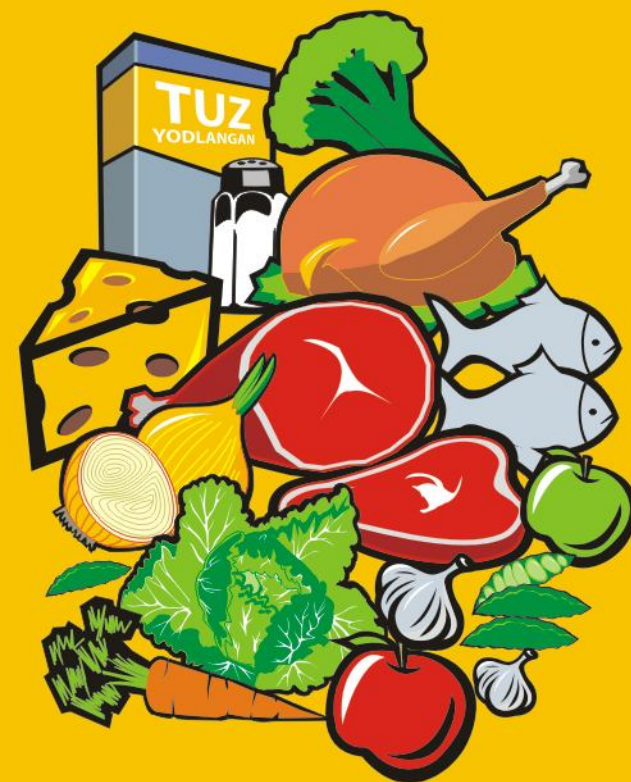
Ўзбекистон Республикаси  
Соғлиқни сақлаш вазирлиги  
томонидан маъқулланган

Social Initiatives  
Support Fund

Ижтимоий Ташаббусларни  
Қўллаб-қувватлаш Фонди



## ЙОД ТАНҚИСЛИТИ ёки БУҚОҚ КАСАЛЛИГИ



«Созлом она  
созлом фарзанд»  
лойиҳаси

**Юртимизда йод танқислиги зўрайиб бормоқда, Узингизни ва яқинларингизни соғлиги ҳақида ўйланг!**

## **ЙОД ТАНҚИСЛИГИ КАСАЛЛИКЛАРИ, БУҚОҚ**

Йод танқислиги касалликлари гуруҳига буқоқ касаллиги киради. Ушбу касаллик организмда йод моддасининг етишмаслигидан келиб чиқади.

Лекин бугунга келиб, йод танқислиги болаларнинг ақлан заиф ва жисмоний нуқсонлар билан туғилишига, шунингдек инсонларда ақлий, жисмоний ва жинсий ривожланишнинг сусайишига олиб келувчи сабаблардан бири эканлиги маълум бўлди.

## **ЙОД ЎЗИ НИМА?**

Йод моддаси қалқонсимон безининг нормал фаолият кўрсатиши учун зарурий кимёвий элемент ҳисобланиб, қалқонсимон без ишлаб чиқараётган гормон таркибига киради.

Ҳар бир инсоннинг ҳаёти давомида йод моддаси оз миқдорда зарур бўлади. Бу модданинг организмда узоқ муддат сақланмаслигини ҳисобга олиб, йод моддаси мавжуд бўлган маҳсулотларни мунтазам равишда истеъмол қилиб туриш зарур.

## **ҚАЛҚОНСИМОН БЕЗИНИНГ ВАЗИФАСИ НИМАДАН ИБОРАТ?**

Қалқонсимон без мия ва тананинг мўайян ривожланиши ва фаолияти учун зарур бўлган гормонларни ишлаб чиқаради. У инсон томоғининг олди қисмида жойлашган бўлади. Организмда йод моддасининг танқислиги вужудга келиши натижасида қалқонсимон без катталашади. Бу ҳолат буқоқ деб номланади.

## **ЙОД ТАНҚИСЛИГИ КАСАЛЛИГИНИНГ БЕЛГИЛАРИ**

Кўпчилик йод моддасини қанча миқдорда истеъмол қилаётганлигини билмайди. Аммо, етарлича истеъмол қилмаслик натижасида қалқонсимон без катталашади. Бу энг биринчи ва кўп учрайдиган белги ҳисобланади.

## **ЙОД ТАНҚИСЛИГИ КАСАЛЛИГИНИНГ БОШҚА БЕЛГИЛАРИ**

Бу касаллик аёлларда хайз даврининг ўзгаришига, ҳомиладорлигига ва ҳомиласига таъсир кўрсатади. Болаларда ақлий, жисмоний, жинсий, рухий ривожланиш суст кечади, катталарда эса тез толиқиш, ақлий, жисмоний, меҳнат қобилиятинининг сустлашиши, кўп ухлаш, юрак ҳасталиклари, турли касалликларга тез чалинишга сабаб бўлади.

## **ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ЙОД ТАНҚИСЛИГИНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ МУМКИН?**

Кўп давлатларда (шу жумладан Ўзбекистонда ҳам) ер, сув ва озиқ-овқат маҳсулотларининг таркибида йод етарли миқдорда бўлмаганлиги сабабли, йод танқислигини келтириб чиқарувчи кўпгина касалликларни олдини олиш учун йод моддасини озиқ-овқат маҳсулотлари билан биргаликда истеъмол қилиш керак. Бунинг энг маъқул ва қулай йўли, бу озиқ-овқат маҳсулотларига **йодланган туз**ни ишлатишдир. Йодланган тузнинг нархи

бошқа тузларникига қараганда озгина қимматроқ, лекин у саломатлик учун фойдали ҳамда кўпгина муаммоларнинг олдини олади ва буқоқ касаллигини даволаш учун кетиши мумкин бўлган дори-дармон харажатларидан сақлайди.

## **ОШ ТУЗИДАГИ ЙОД МИҚДОРНИ ЙЎҚОЛМАСЛИГИ УЧУН ҚЎЙИДАГИЛАРГА ЭЪТИБОР БЕРИНГ:**

Йодланган тузни сотиб олган вақтдан бошлаб олти ой ичида ишлатинг. Тузни ёпиқ идишда қоронғи ва қуруқ жойда сақланг, чунки йод моддаси учини хусусиятига эга.

## **ТАРКИБИДА ЙОД МОДДАСИ БОР МАҲСУЛОТЛАР:**

