

VITAMIN YETISHMOVCHILIGI

*Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi
Ro'ziyeva Feruza Beknazar qizi
Namozova Umeda Abdurafiq qizi
Pulatova Dilshoda Akmal qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqola hozirgi kunda bolalarda , kattalarda paydo bulayotgan vitamin yetishmovchiligini bartaraf etish , foydali vitamin va moddalarni kupaytitish uchun muljallangan .

Kalit so'zlar: vitamin A, vitamin B, vitamin 12

Annotation: This article is intended to eliminate the vitamin deficiency that appears in children and adults, and to supplement useful vitamins and substances.

Key words: vitamin A, vitamin B, vitamin 12

Vitamin yetishmovchiligi odam istemol qiladigan ovqat tarkibida vitaminlarning yetarlicha bo'lmashligi, ularni o'zlashtirishning buzilishi yoki ichak mikroorganizmlari tomonidan vitaminlar sintiz qilishining pasayishi sababli kelib chiqadigan kasallik holati. Vitaminlar bu - odamlar uchun muhim bo'lgan organik past molekulyar moddalardir. Kam molekulyar birikmalar kimyoviy jihatdan beqaror, shuning uchun ko'pgina vitaminlar, masalan, qizdirilganda yoki havo bilan aloqa qilganda oksidlanish jarayonida osonlikcha yo'q bo'ladi. Shu bilan birga, vitaminlar turli xil metabolik jarayonlarda ishtirok etadi va ularning yetishmasligi yoki yo'qligi metabolik kasalliklarga va jiddiy patologiyalarning rivojlanishiga olib keladi. Vitamin yetishmovchiligining namoyon bo'lishi (gipovitaminoz) qanday vitamin yetishmasligiga bog'liq.

Vitamin A (retinol) yetishmovchiligi - birinchi navbatda oftalmologik va dermatologik patologiyalar ko'rinishida namoyon bo'ladi. "Shapko'rlik" rivojlanadi - yetarli yorug'lik bo'lmasa, ko'rish qobiliyati buziladi. Yorqin kun yorug'ligi yomon qabul qilinadi. Konyunktiva ta'sirlanadi (konyunktivit rivojlanadi) va shox parda (u yumshaydi, teshilishi mumkin). quriydi va infeksiyaga qarshi himoyasiz bo'ladi (furunkulyoz rivojlanadi). A vitamini yetishmasligida nafas olish yo'llari kasalliklarini (rinit, bronxit) rivojlanish ehtimoli ham oshadi. *Vitamin B1 (tiamin) yetishmovchiligi* - beri-beri kasalligi deb ataladigan alomatlar majmuasi shaklida namoyon bo'ladi. Eng tipik kasalliklari quyidagilardir: bosh og'rig'i, charchoq, aqliy va umumiy zaiflik, yurish paytida noaniqlik, karaxtlik va bo'g'imlar tortishishi hissi. Yurakdagi og'riq, taxikardiya, ko'ngil aynish, ich qotishi va boshqa ba'zi bir ko'rinishlarning paydo bo'lishi ham mumkin. *Vitamin B2 (riboflavin) yetishmovchiligi* - lablarning

shikastlanishida namoyon bo'ladi (lablar yorilib, og'iz burchaklarida yoriqlar paydo bo'ladi), og'iz shilliq qavati zararlanadi (stomatit rivojlanadi). Quruq teri ham kuzatiladi; vazn yo'qotish va mumkin.

Vitamin B6 yetishmovchiligi - teri va nevrologik tizimiga ta'sir qiladi. Eng tipik alomatlar terining qurishi, seboreik dermatoz (bosh terisi, yuz, bo'yin), tilning qizarishi, og'iz burchaklaridagi yoriqlar, uyquchanlik va bo'g'imlar tortishishi hissiyotlari (qo'llar va oyoqlar), kamqonlik va kichik bolalarda tutilish bo'lishi mumkin. *Vitamin B12 yetishmovchiligi* - anemiyaning keng tarqalgan sabablaridan biri bo'lib, uning fonida ko'pincha umumiy zaiflik, terining rangarligi, nafas qisilishi, taxikardiya, bosh aylanishi kabi alomatlar kuzatiladi. *Vitamin C (askorbin kislotasi)* - yetishmovchiligi kasalligi tarixda qoraquloq (milk kasalligi) kasalligi deb atalgan. Odatiy alomatlar: tish go'shtining qizarishi, shishishi va qon ketishi (og'ir holatda tishlar tushishi mumkin), mushaklarning kuchsizligi, yurish paytida oyoqlarning og'rig'i va terida ko'karishlar. *Vitamin D yetishmovchiligi* - raxit va osteoporozni keltirib chiqarishi mumkin, chunki bu suyak to'qimalarida o'zgarishlarga olib keladi. Suyaklarning deformatsiyasi bolalarda kuzatilishi mumkin, kattalar (ayniqsa qarilikda) ko'pincha sinishdan aziyat chekadi. Boshqa ko'rinishlar: zaiflik, charchoqning kuchayishi, qo'l va oyoqlarda mushak tortishishi, uyqusizlik, vazn yo'qotish va ishtahani yo'qotish. *Vitamin E yetishmovchiligi* - gemolizni (qizil qon hujayralarining parchalanishini) keltirib chiqaradi, bu esa reproduktiv funktsiya buzilishiga olib keladi. Asosiy alomatlar: mushaklarning distrofiyasi, harakatlarning muvofiqlashtirilish imkoniyati sustligi, ko'rishning buzilishi. Teri elastikligini yo'qotadi, xiralashadi va sinishni boshlaydi.

Vitamin K yetishmovchiligi - qon ketishining buzilishiga va qon ketishining kuchayishiga olib keladi (burun, teri osti va oshqozon-ichak organlaridan qon ketishi mumkin).

Gipovitaminoz va avitaminozni davolash tanadagi yetishmayotgan vitaminni to'ldirishga qaratilgan. Avitaminozni davolashdan oldin albatta laborator tahlillarni topshirish kerak. O'zboshimcha vitaminlarning ko'p miqdordagi qabuli gipervitaminozga olib kelishi mumkin.

Tanadagi vitaminlarning ko'pligi - gipervitaminoz ham xavfli holat bo'lib, turli xil tartibsizliklarga va buzilishlarga olib kelishi mumkin.