



**GIPOVITAMINOZ.-ZAMONAVIY HAYOT TARSI
KASALLIKLARI**

G'ijduvon Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Terpiya fani o'qituvchisi

Tuyeva Gulbahor Faxriddinovna

Telefon:942470420

Kalit so'zlar: Vitamin, Avitaminoz, singa ,beri-beri ,gipovitaminoz vitamin A, vitamin D, vitamin B, vitamin PP.

Annotasiya: Ushbu maqolada gipovitaminoz organizmda vitaminlar etishmovchiligi bilan kechuvchi patologik holatning asosiy sabablari, klinik belgilari, tasnifi va uning inson salomatligiga ta'siri, laborator taxlillar, ratsional ovqatlanish tarzi, vitamin etishmasligida profilaktik dozalarda vitaminlar qabul qilish haqida kerakli ma'lumotlar berilgan.

Ключевые слова: Витамин, авитаминоз, цинга, бери бери, гиповитаминоз, витамин А, витамин D, витамин В, витамин РР.

Аннотация: В статье рассмотрены основные причины, клинические симптомы, классификация и влияние на здоровье человека гиповитаминозов — патологического состояния, характеризующегося дефицитом витаминов в организме.

Key words: Vitamin, Avitaminosis, scurvy, beri beri, hypovitaminosis, vitamin A, vitamin D, vitamin B, vitamin PP.

Abstract: This article describes the main causes, clinical symptoms, classification, and impact on human health of hypovitaminosis, a pathological condition characterized by a deficiency of vitamins in the bod



Ushbu maqolada odam organizmida vitamin yetishmasligi atrof muhit omillari ta'siri, organism uchun zarur bo'lgan vitaminlar kamligi, noto'g'ri ovqatlanish natijasida yuzaga kelishi haqida yoritilgan. Natijada turli xil kasalliklar kelib chiqishiyoritilib berilgan.

Vitaminlar (lot. vita - hayot), darmon dori tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashinuvi uchun zarur bo'lgan organik birikmalar. Ular turli xil kimyoviy tuzilishga ega. Buyuk mutafakir olim tibbiyot asoscisi Gippokrat asarlarida shunday yozilgan Oziq moddalar tarkibida qandaydir moddalar yetishmasligi natijasida odamlar kasal bo'lishi qayt etilgan .

18-asrda Vitaminlarni ilmiy nuqtayi nazarda o'rganila boshlagan. Bundan tashqari vitaminlarni o'rganishga Ingliz vrachi J. Lind (1757), fransuz fiziologi F. Majandi (1816), rus vrachi N. I. Lunin (1880), golland vrachi Eykman (1897), ingliz olimi F. Xopkins (1906)lar juda katta hissa qo'shdilar.

Organizmida vitamin sintez qilinmaydi, kishi o'zi uchun zarur vitaminlar turli ovqat moddalari bilan oladi. Ovqat tarkiba vitaminlarning yetishmasligi natijasida gipovitaminoz, mutlaqo bo'lmasaligi natijasida odamda avitaminoz kasalligi paydo bo'ladi.

Bilamizki, salomatlikni saqlash uchun vitamin va minerallarni yetarlicha iste'mol qilish zarur. Ammo vitaminlar minerallardan qanday farq qilishi, ularning har biri qanday funksiyalarga ega va qaysi oziq-ovqatlar ularning eng yaxshi manbalari ekanligi haqidagi savolga kamdan kam odamlar javob bera oladi.

Vitaminlar o'simlik yoki hayvonlar tomonidan ishlab chiqariladigan organik moddalar bo'lib, odamlarga oz miqdorda kerak bo'ladi. D vitaminidan tashqari boshqa vitaminlarni sintez qilib bo'lmaydi. Ularni faqat oziq-ovqatdan olish mumkin. Yuqorida aytib o'tganimizdek Tibbiyot vitamin yetishmovchiligi holatini Ikkita patologik ajratadi bular:

Avitaminoz - tanada biron bir vitamin yo'q bo'lganda (bir vaqtning o'zida bir nechta vitaminlar mavjud bo'lmagan avitaminoz turi, poliavitaminoz deb ataladi);



Gipovitaminoz - organizmda biron bir vitamin yetishmasligi. Odamlar orasida bu ikki holat odatda farq qilmaydi va vitaminlarning yetishmasligi deb ataladi. Darhaqiqat, bugungi kunda avitaminoz turidagi vitamin yetishmasligi nisbatan kam uchraydi, ko'pincha zamonaviy odamlar gipovitaminoz bilan kurashishlariga to'g'ri keladi.

Vitamin A 1913-yilda kashf etilgan. 1931-yilda uning tuzilmasi tasvirlangan, 1937-yilda uni kristallashga muvaffaq bo'lingan. A vitamini odamlar va hayvonlar organizmida ko'plab muhim biokimyoviy vazifalarni bajaradi. Retinal-bu asosiy ko'rish pigmenti rodopsinning tarkibiy qismi hisoblanadi. Retin kislota shaklida vitamin o'sish va rivojlanishni rag'batlantiradi. Retinol hujayra membranlarining tuzilmaviy tarkibiy qismi bo'lib, organizmning antioksidant himoyasini ta'minlaydi.

A vitamini yetishmovchiligida epiteliyning turli shikastlanishlari rivojlanadi, ko'rish yomonlashadi va shox pardaning namlanishi buziladi. Shuningdek, immun funktsiyasining pasayishi va rivojlanishning sekinlashuvi ham kuzatiladi.

Vitamin D Amerikalik farmatsevt Syuzi Koen shaxsiy veb-saytida D vitamini yetishmasligining noodatiy belgilari ro'yxatini e'lon qildi.

Kalsiferol (vitamin D) moddalarning mineral almashinuviga suyak hosil bo'lishiga bo'ladi. Sog'lom katta yoshdagi kishining vitamin D ga bo'lgan sutkalik ehtyoji 100me, bolalarda 100-140me. Baliq moyi kalsiy ferol manbayi hisoblanadi. Oziq ovqat mahsulotlarida bu vitamin kam bo'ladi. Odam organizmida vitamin D xalesterindan hosil bo'ladi. Vitamin D terida boshqa organlarga tarqalib, asosan jigar va qon plazmasida to'planadi. Yangi tug'ilgan chaqaloq parvarishi ota-onalardan alohida e'tibor va mas'uliyat talab etadi. Ayniqsa, bu davrda bola suyaklarining to'g'ri rivojlanishi juda muhim. Aks holda, dunyoga endi moslashayotgan organizmning sog'lom shakllanishiga to'siq bo'luvchi turli kasalliklar chiqib kelishi mumkin. Ulardan biri xabfli raxit xastaligidir. Kasallikning oldini olish uchun bolani quyoshli kunlarda va ertalab ochiq havoda sayr qildirish, cho'miltirish, darmondorilar, jumladan, "D" vitamini berish lozim. Eng muhimi, raxitning oldini olish bilan



bog'liq profilaktika ishlarini bola tug'ilmasdan oldin boshlash maqsadga muvofiq. Vitamin B1 kristall holatda ajratilgan birinchi vitamindir. Tiamin yetishmaganda "Beri-beri" Vitamin D3 tanqisligi rivojlanadi. Beriberi (singalcha beri — darmonsizlik), B1, avitaminoz, alimentar polinevrit ovqatda B1, vitamin (tiamin) yetishmasligi va uning organizmda o'zlashtirilishi buzilishidan paydo bo'ladigan kasallik. 1910-30 yillarda O'rta Osiyoda, jumladan O'zbekistonda ham qayd qilingan. Bunga nuqul oklangan (kepaksiz) guruch yeyish sabab bo'lgan. Kasallik sababini Yava orolida ishlab turgan gollandiyalik vrach Eykman 1897-yilda aniqlagan. U tovuklarni suvda pishirilgan toza oqshoq bilan boqqanda shu kasallik ro'y bergan. Ularni guruch kepagi bilan boqqanda esa tuzalgan. Keyinchalik guruch kepagida B1 vitamin borligi aniqlandi. Kasallik asosan Janubiy Sharqiy va Sharqiy Osiyo mamlakatlarida uchraydi. Bunda kuproq periferik nsvrlar zararlanib (polinevrit), yuraktomir sistemasi va ovqat hazmi buziladi. muskullar (ayniqsa oyoq, boldir muskullari) atrofiyasi, shishi kuzatiladi; oyoq muskullari qattiq og'riganligi va shishib ketganligi tufayli bemor tovonini ayab, barmoklariga va osq panjasining tashqi chekkasiga tayanib yuradi. Kasallikning oldini olish uchun kepakli javdar va bug'doy noni, suli yormasidan pishirilgan ovqatlar buyuryladi. Bemorlar B1 vitamin preparatlari, achitqi, undirilgan bug'doy va boshqa bilan davolanadi.

Vitamin PP- Odam organizmida ushbu vitamin yetishmasligi natijasida Pallegra kasalligi kelib chiqadi. Oziq-ovqatlar tarkibida vitamin PP miqdorining kamayib ketishi, shuningdek, organizmning vitaminlarni o'zlashtirish layoqatining pasayishi sabab bo'ladi. Pellagrada ich ketadi, til qip-qizarib, yaltirab turadi. Tananing ochiq qismlari va oyoq-qo'l panjasiga qizil dog'lar tushib, ular keyinchalik pufakchalarga aylanib, yiring boyladi. Pufakchalar yorilib, yiring chiqib ketgach, teri ko'rib, po'st tashlaydi va o'rni dog' bo'lib qoladi. Bemor tinkasi ko'rishi, tez charchash, quvvatsizlik, ish qobiliyatining pasayishi, bosh og'rishi, ishtahasi yo'qligi, og'zi achishib, so'lagi oqishidan shikoyat qiladi. Ruhiy holati ham buziladi. Atrofidagi voqea va hodisalarga beparvo bo'lib qoladi, xotira va aqlning pasayishi kuzatiladi. Kasallikni davolashda shifokor ko'rsatmasiga binoan, B guruh



vitaminlari bilan nikotin kislotasi beriladi. Nikotin kislotasiga boy ovqatlar hayvon oksidi, jigar, tuxum, baliq, sut, qatiq, sabzavot va mevalar buyuriladi.

Xullosa o'rnida shuni aytish lozimki Inson tanasi uchun vitaminlarning qiymati juda yuqori. Ushbu oziq moddalar mutlaqo barcha organlarning va umuman butun organizmning ishini qo'llabquvvatlaydi. Vitaminlarning yetishmasligi uning alohida organlarining emas, balki insonning sog'lig'ining umumiy yomonlashishiga olib keladi, natijada yuqorida keltirilgan kasalliklarda aziyat chekadi.

ADABIYOTLAR GO'UXATI:

- 1.Bitamini I bitaminnaya nedostatochnost muallif: A.A.Pokrovskiy
- 2.Gigiyena pitaniya mualliflar: Tutelyan.B.A , Spirichev V.B.
3. Шавкатов, Х., Негмаджанов, Б., Фаттаева, Ш., & Арзиева, Г. (2016). Повторный пролапс половых органов у женщин. Журнал вестник врача, 1(1), 60-64.
4. Shavkatovich, S. H., & Negmadjanov, B. B. (2020). Optimization Of Pelvic Prolaps Surgical Correction Using Its Own Tissues. The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 2(12), 15-19.
5. Boltaevich, N. B., Asliddinovna, Z. N., & Shavkatovich, S. K. (2023). Incidence Rates

Foydalaniladigan internet manbalari.

<https://www.askapollo.com/physical-appointment/dermatologist>

<https://www.apollohospitals.com/patient-care/health-and-lifestyle/understanding-investigations/allergy-tests>

<https://www.apollohospitals.com/patient-care/health-and-lifestyle/diseases-and-conditions/contact-dermatitis/>