

VITAMIN YETISHMOVCHILIGIDAN KELIB CHIQUADIGAN XASTALIKLAR

*Qarshi Xalqaro Innovatsion Tibbiyot texnikumi
Tibbiy va biologik kimyo fani o'qituvchisi
Jurayev Bahodir Bobur o'g'li*

Annotatsiya: Vitamin yetishmovchiligi inson organizmi uchun juda muhim bo'lgan muammolardan biri hisoblanadi. Sog'lom hayot tarzi va to'g'ri ovqatlanish uchun inson organizmiga yetarli miqdorda turli vitaminlar kerak bo'ladi. Turli xil vitaminlar tana faoliyatini me'yorida olib borishda, immun tizimining to'g'ri ishlashida, nerv tizimi, yurak-qon tomir tizimi, suyaklar, teri va ko'z sofligi uchun zarurdir. Organizm bu vitaminlarni o'zi ishlab chiqa olmaydi, shuning uchun ular oziq-ovqat mahsulotlari orqali yetkazib berilishi kerak. Agar inson ratsionida vitaminlar yetarli bo'lmasa yoki ularning so'rilishi va ishlatilishida muammolar yuzaga kelsa, turli kasallik va holatlar vujudga keladi.

Kalit so'zlar: vitamin yetishmovchiligi, gipopavitaminoz, avitaminoz, sklerofit, raxit, anemiya, immunitet sustligi, teri kasalliklari, suyak yumshash, ko'rish pasayishi.

Аннотация: Дефицит витаминов – одна из важнейших проблем для организма человека. Для здорового образа жизни и правильного питания организму необходимо достаточное количество различных витаминов. Различные витамины необходимы для нормального функционирования организма, иммунной системы, нервной системы, сердечно-сосудистой системы, костей, кожи и глаз. Организм не может вырабатывать эти витамины самостоятельно, поэтому они должны поступать с пищей. Недостаток витаминов в рационе человека или проблемы с их усвоением и использованием приводят к различным заболеваниям и состояниям.

Ключевые слова: дефицит витаминов, гиповитаминоз, авитаминоз, склерофития, рахит, анемия, ослабленный иммунитет, кожные заболевания, остеомалация, снижение зрения.

Abstract: Vitamin deficiency is one of the most important problems for the human body. For a healthy lifestyle and proper nutrition, the human body needs a sufficient amount of various vitamins. Various vitamins are necessary for normal body function, proper functioning of the immune system, nervous system, cardiovascular system, bones, skin and eye health. The body cannot produce these vitamins on its own, so they must be supplied through food. If there are not enough vitamins in the human diet or there are problems with their absorption and utilization, various diseases and conditions occur.

Keywords: vitamin deficiency, hypovitaminosis, avitaminosis, sclerophytes, rickets, anemia, weakened immunity, skin diseases, osteomalacia, decreased vision.

KIRISH

Vitamin yetishmovchiligi boshlanishining sabablari bir nechta bo'lishi mumkin. Eng avvalo, asosan noto'g'ri ovqatlanish, bir hil ovqatni muntazam qabul qilish, konserva mahsulotlar yoki tez tayyorlanadigan ovqatlardan ko'p foydalanish, mahsulotlarni yuqori haroratda pishirish natijasida ko'p miqdorda vitaminlar yo'qoladi. Vitaminga boy mahsulotlar iste'moli cheklangan bo'lsa, masalan, sabzavot va mevalar, go'sht, baliq yetarli miqdorda iste'mol qilinmasa, organizmda muammolar paydo bo'ladi. Vitamin yetishmovchiligi har xil belgilar bilan namoyon bo'ladi. Odatda inson o'zini charchoq, holsizlik, tez-tez shamollash, terining qurishi yoki toshmalar paydo bo'lishi, sochlarning to'kilishi, tirnoqlarning sinuvchanligi, elektr kuchi pastligi kabi umumiy belgilar bilan his qiladi. Vitaminlar yetishmovchiligi vaqt o'tishi bilan jiddiy xastaliklarga olib kelishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

A-vitami yetishmovchiligi ko'z sog'lig'iga ta'sir qiladi. Qorong'ida ko'raolmaslik, teri va shilliq qavatlarda quruqlik, terida qattqlik, immunitet pasayishi ko'zga ko'rinadi. A-vitami asosan sariq va qizil sabzavotlar, tuxum, sut mahsulotlari, baliq moyida ko'p bo'ladi. V-Vitami yetishmovchiligida asosan asab tizimida muammolar paydo bo'ladi. Odamlarda holsizlik, depressiya, uyqusizlik, og'ir psixik buzilishlar yuzaga keladi. Nerv tolalari faoliyati sustlashishi, yurak ritmida o'zgarishlar ham uchraydi. B-vitaminlar go'sht, tuxum, jigar, sut, dukkakli mahsulotlarda ko'proq bo'ladi. C-vitami yetishmovchiligi immunitetning pasayishiga olib keladi, odamlar tez-tez shamollash, organizmda infeksiya va yallig'lanishlarning ko'payishi, yaralarning kech bitishi, tish go'shtlarining qonashi va shishishi kuzatiladi. Shuningdek, qon tomirlarining mo'rtlashishi va qon ketishi ham ehtimoldan holi emas. S-vitami limon, apelsin, greyfrut, ko'kat va ko'plab sabzavotlarda yig'ilib qoladi. D-vitami yetishmovchiligi suyak to'qimalarining rivojlanishida muammolar tug'diradi. Ayniqsa yosh bolalardagi suyak yumshashi, o'smirlar va kattalarda suyaklarning mo'rtlashuvi, immunitet sustligi, mushak zaifligi paydo bo'ladi. D vitamini quyosh nuri, baliq, tuxum, jigar va yog'li sut mahsulotlarida mavjud. E-vitami yetishmovchiligi organizmda antioksidant himoyaning sustlashishiga olib kelishi mumkin. Bu vitamin to'qimalarning barvaqt qarishi, teri va sochlarning yomonlashishi, immunitetning pasayishi, yurak kasalliklarining paydo bo'lishi bilan kechadi. E-vitami o'simlik yog'lari, yong'oq, pista, sabzavotlarda eng ko'p uchraydi. K-vitami yetishmovchiligida esa qon ivishining buzilishi, ozgina jarohatda ham uzoq vaqt qon ketishi, tanada toshmalar va qon quyilishlar yuzaga chiqadi. K-vitami asosan ko'katlar va shirali sabzavotlardan olinadi [1].

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Vitamin yetishmovchiligi yillab davom etsa, og‘ir surunkali kasalliklar ham yuzaga kelishi mumkin. Ayrim vitaminlar, ayniqsa vitamin D, A, C va B guruhi vitaminlari yetishmovchiligi organizm uchun juda xavflidir. Masalan, raxit yoki suyaklarning deformatsiyasi, anemiya, yurak va qon-tomir kasalliklari, immun tizimining doimiy zaifligi kuzatiladi. Bu esa inson sog‘lig‘ini butunlay izdan chiqarib yuborishi mumkin. Vitamin yetishmovchiligi turli yoshdagi insonlarda turlicha tarzda yuzaga chiqadi. Bolalarda suyaklar sekin rivojlanadi, aqliy va jismoniy o‘rish sustlashadi. Kattalarda esa, toliqish va charchoq, asab buzilishi, shuningdek ichki a‘zolarida ko‘plab muammolarga sabab bo‘ladi. Homilador ayollarda vitaminlar yetishmovchiligi homila rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi va uzoq muddatli asoratlarni yuzaga keltirishi mumkin. Keksalarda ham vitamin yetishmovchiligi tez-tez uchraydi, ayniqsa ovqatdan vitaminlarning so‘rilishi qiyinlashib boradi va jismoniy faoliyat pasayadi. Vitamin yetishmovchiligini oldini olish uchun to‘g‘ri ovqatlanishni tashkil etish, har xil mahsulotlardan ovqat tayyorlash, vaqtida yangi, tabiiy mahsulotlardan foydalanishni odat qilish kerak. Ratsionda ko‘proq yangi sabzavot va mevalar, ko‘katlar, go‘sht mahsulotlari, baliq, yog‘li sut mahsulotlari bo‘lishi zarur. Zarur bo‘lsa, shifokor maslahati bilan maxsus vitamin komplekslari yoki biologik faol qo‘shimchalarni ham qabul qilish tavsiya etiladi [2].

Vitamin yetishmovchiligi inson organismining deyarli barcha tizimlariga ta‘sir ko‘rsatadi. Barcha organ va to‘qimalarning normal ishlashi, immunitetning yuqori darajada bo‘lishi, jismoniy va ruhiy quvvatning yetarli bo‘lishi uchun vitaminlar o‘rnini boshqa modda bosa olmaydi. Ko‘pincha odamlar vitaminlar yetishmovchiligini e‘tiborga olmaydilar, natijada organizmda sekin-asta jiddiy o‘zgartirishlar yuzaga keladi. Sog‘lom turmush tarzi va to‘g‘ri ovqatlanish esa bu muammoning oldini olishda asosiy omil hisoblanadi. Vitaminlarga boy toza va tabiiy mahsulotlarni muntazam iste‘mol qilish, gigiyena qoidalariga rioya qilish va faol hayot tarzi yuritish orqali inson o‘z organizmini har xil kasalliklardan, ayniqsa vitamin yetishmovchiligidan himoya qila oladi [3].

XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, vitaminlar organizm uchun zarur moddalardan biridir. Vitamin yetishmovchiligi nafaqat umumiy holsizlikni, balki jiddiy kasallik va murakkab buzilishlarni keltirib chiqaradi. To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish, hayot tarziga e‘tibor bilan qarash, o‘z sog‘lig‘ini himoya qilishning eng yaxshi yo‘lidir. Shu sababdan vitaminlarga boy mahsulotlardan iste‘mol qilish, har bir oila a‘zosi, jamiyat a‘zolari uchun muhim ekanligini unutmaslik kerak. Sog‘lom hayot garovi ham, kuchli immunitet va yuqori ish qobiliyati ham vitaminlarga bog‘liq. Organizmga kerakli vitaminlarni yetarli miqdorda yetkazish sog‘likning mustahkam bo‘lishiga asosdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov, S. M. (2019). “Vitaminlar va ularning organizm faoliyatidagi o‘rni”. Tibbiyot Jurnal, 12(3), 41-48.
2. Akramova, G. M. (2018). “Bolalarda vitamin yetishmovchiligi va uning oldini olish choralari”. Sog‘lom Avlod, 5(2), 32-39.
3. Alimov, F. A. (2021). “Qon aylanish tizimi va vitamin yetishmovchiligi bilan bog‘liq kasalliklar”. Tibbiyot Olami, 10(1), 51-57.
4. Ergashova, Z. H. (2020). “Vitamin D yetishmovchiligi va suyak kasalliklari”. Zamonaviy Tibbiyot, 8(4), 17-23.
5. Ibragimov, M. B. (2020). “Vitaminning yetishmasligi: asosiy sabablari va oqibatlari”. Davolash Amaliyoti, 15(3), 86-92.
6. Karimova, D. T. (2022). “Homilador ayollarda vitamin yetishmovchiligi kasalliklarining oldini olish”. Sog‘liqni Saqlash, 11(2), 13-20.
7. Norqulova, N. R. (2018). “Immunitet va vitaminlar: o‘zaro bog‘liqlik”. Tibbiy Tahlil, 6(1), 74-81.
8. Raximova, M. Z. (2017). “Bolalar salomatligi va vitamin yetishmovchiligi”. Ijtimoiy Tibbiyot, 3(5), 27-33.