

VITAMIN YETISHMOVCHILIGI-AVITAMINOZ KELIB CHIQISH  
SABABLARI DAVO CHORALARI

Umirqulova.F.A,Norsoatova.J.J

Termez Iqtisodiyot va servis universiteti, Termez sh. Farovon massivi 43-B uy e-mail:  
[jasminanarsatova@gmail.com](mailto:jasminanarsatova@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada vitamin yetishmovchiligi-avitaminoz kasalligining kelib chiqish sabablari va zararli oqibatli haqida ma'lumot berilgan. Maqolada avitaminoz kasalligining hozirgi kundagi foiz ko'rsatkichi, kelajakda kasallikni oldini olish uchun ko'rsatilgan chora-tadbirlar haqida keltirib o'tilgan.

**Kalit so'zlar.** Poli, niktalopiya, tiamin, disfunksiya, raxit, vitamin RR, vitamin A, vitamin B, gipovitaminoz, VAD, beri-beri, patalogiya, avitaminoz.

**KIRISH.** Avitaminoz (yuncha – inkor qo'shimchasi va vitaminlar) – organizmda vitaminlar yetishmasligi natijasida paydo bo'ladigan kasallik. Masalan, vitamin C yetishmasligi lavsha (singa), vitamin B yetishmasligi beri-beri, vitamin D yetishmasligi raxit, vitamin RR yetishmasligi pellagra kasalligiga sabab bo'ladi. Homiladorlikda, ko'pincha tuqqandan keyin ro'y beradigan chillashir kasalligi ham avitaminoz natijasidir. Bitta vitamin yetishmasa, mono, ko'p vitamin yetishmasa, poli kelib chiqadi. Birinchi marta 1880-yilda rus vrachi N.I. Lunin avitaminozni tajriba yo'li bilan hosil qilgan. Vitaminlarning uzoq muddat yetishmovchiligi jiddiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Immunitetning pasayishi tufayli organizm infeksiyalarga tezroq chalinadi. Nerv tizimi faoliyatining buzilishi depressiya va stress holatlariga sabab bo'lishi mumkin. Bolalarda avitaminoz o'sish va rivojlanish jarayonining sustlashishiga olib kelishi ehtimoli yuqori.

**Avitaminoz turlari va kasallik alomatlari:** gipovitaminoz A – qon va to'qimalarda A vitamin yetishmasligi. Bu kambag'al mamlakatlarda, ayniqsa reproduktiv yoshdagi bolalar va ayollarda keng tarqalgan, ammo rivojlangan mamlakatlarda kamdan-kam uchraydi. Niktalopiya (tungi ko'rlik) VAD ning birinchi belgilaridan biridir, chunki vitamin fototransduksiyada katta rol o'ynaydi. Agar yetishmovchilik jiddiyroq bo'lpatsa, kseroftalmiya, keratomalaziya va to'liq ko'rlik paydo bo'lishi mumkin.

**Organizmda B1 vitamini (tiamin) yetishmasa, "beriberi" deb ataluvchi kasallik yuzaga kelishi mumkin.** Bu kasallik asosan asab tizimini, yurak-tomir tizimini va ovqat hazm qilish tizimini zararlaydi. B1 vitamini yetishmasligining asosiy belgilari orasida charchoq, ishtaha yo'qolishi, oyoq-qo'llarda zaiflik va shish, yurak urishining tezlashishi, asabiylashish va xotira buzilishlari kiradi.



B1 vitamini (tiamin) yetishmasligining asosiy sabablari: Ovqatlanishda yetishmasligi: Ko'proq oq sholi yeyish yoki B1 vitamini kam bo'lgan ovqatlarni iste'mol qilish.

Vazn yo'qotishga qaratilgan parhezlar: Ayniqsa, o'ta kam kaloriyali parhezlar B1 vitaminining yetishmasligiga olib kelishi mumkin.

Ichakdagi muammolar: Ba'zi ichak kasalliklarimasalan, yallig'lanishli ichak kasalliklari B1 vitaminining so'rilishiga ta'sir qilishi mumkin.

Alkogolizm: Haddan tashqari spirtli ichimliklarni iste'mol qilish ham B1 vitaminining yetishmasligiga olib kelishi mumkin.

B1 vitamini yetishmasligining oldini olish uchun: B1 vitaminiga boy ovqatlarni iste'mol qilish: Kepakli non, loviya, yong'oqlar, igar, qizil go'sht va suli kabi mahsulotlar B1 vitaminiga boy.

**B12 vitamini yetishmasligi**, turli xil salbiy alomatlar paydo bo'lishi mumkin. Bularga charchoq, xotira buzilishi, qo'l-oyoqlarda uyushish va sanchish, tilning yallig'lanishi va muvozanatni saqlashdagi qiyinchiliklar kiradi. B12 vitamini tanqisligi anemiyaga olib kelishi va asab tizimining shikastlanishiga sabab bo'lishi mumkin. B12 vitamini yetishmasligining belgilari:

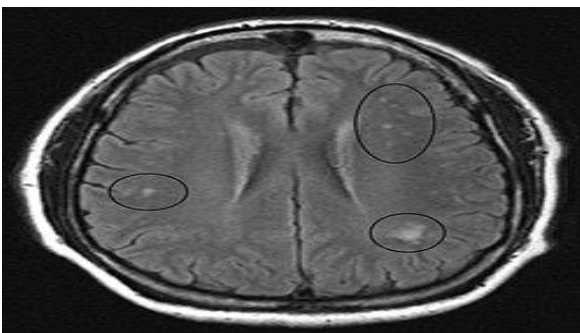
Charchoq va zaiflik:

B12 vitamini energiya ishlab chiqarishda ishtirok etadi, shuning uchun uning yetishmasligi doimiy charchoq va zaiflik hissini keltirib chiqaradi.

Xotira va konsentratsiya muammolari: B12 vitamini asab tizimining sog'lom ishlashi uchun zarur, shuning uchun yetishmasligi xotira va konsentratsiya qobiliyatini yomonlashtirishi mumkin.

Qo'l-oyoqlarda uyushish va sanchish: B12 vitamini asab tolalari uchun zarur, shuning uchun uning yetishmasligi qo'l-oyoqlarda uyushish, sanchish va og'riqni keltirib chiqarishi mumkin.

Tilning yallig'lanishi: B12 vitamini yetishmasligi tilning shishishi va yallig'lanishiga, shuningdek, til rangining o'zgarishiga olib kelishi mumkin.



### Preparatning tibbiyotda qo'llanishi

Organizmدا B<sub>12</sub> vitaminining yetishmasligi, uni qabul qilishning kamayishi, birinchi navbatda, ichki omil Castlening sekretsiyasi kamayishi, bir qator kasalliklarda, gelmintik invazyalar va disbakteriozlar, ko'r halqa sindromi bilan vitaminning ichak lümenidan so'rilishining buzilishi, kamdan-kam hollarda noto'g'ri ovqatlanish yoki transkobalamin II yetishmasligi tufayli ovqat hazm qilish yetishmovchiligi B<sub>12</sub> — tanqislik anemiyasining rivojlanishiga olib keladi. Terapevtik maqsadlarda ishlatiladigan siyanokobalamin sanoat tomonidan parenteral yuborish uchun eritmalar shaklida ishlab chiqariladi, uning yetishmovchiligini oldini olish uchun u bir qator multivitaminli preparatlar tarkibiga kiritilgan. Oksikobalamin, siyanokobalamin bilan bir xil ko'rsatkichlarga qo'shimcha ravishda, siyanid bilan zaharlanish va natriy nitroprussidning haddan tashqari dozasi uchun [antidot](#) sifatida ham qo'llanadi, chunki siyanid asosi oksikobalamin molekulasidagi kobaltga nisbatan ko'proq tropik bo'lib, siyanid asosini bog'laydi, zararsiz shakli esa -siyanokobalamin hisoblanadi. Rossiyada B<sub>12</sub> vitamini, boshqa B vitaminlari kabi, amonaviy ilmiy ma'lumotlarga zid bo'lgan etiologiyasidan qat'i nazar, har qanday nevrologik holat uchun buyuriladi. Xususan, insult, demensiya va bel og'rig'ini vitaminlar bilan davolash ilmiy asosga ega emas.

**Avitaminoz kasalligining oqibatlari** Avitaminoz ichki organlar va tizimlarning jiddiy disfunktsiyasiga olib keladi. Bularga quyidagilar kiradi: ovqat hazm qilish tizimidagi buzilishlar, endokrin tizimning disfunktsiyasi, bolalarda oshqozon-ichak trakti organlarining nomukammal rivojlanishi, vitaminlarning so'rilishida buzilishlar, hujayra membranasi o'tkazuvchanligining yomonlashishi, ferment va transport tizimlarining buzilishi, moddalar almashinuvining buzilishi, parazitoz, disbakterioz, immunitet tizimining faoliyatining pasayishi, jigar va buyraklar patologiyalari.

**Avitaminozni davolash** Parhez. Avitaminozni davolashning samarali usuli bemorning dietasini optimallashtirishdir, shunda bu moddalar tanaga oziq-ovqat bilan yetarli miqdorda kiradi. Oziq-ovqatlardan olingan tabiiy vitaminlar ichak devori tomonidan yaxshiroq so'riladi. Vitamin yetishmovchiligini davolashning asosiy sharti bu- muhim oziq moddalarga boy bo'lgan turli xil ovqatlarni iste'mol qilishdir. Ratsionga yangi sabzavotlar, ko'katlar va mevalarni kiritish, bemor yetarli miqdorda, yuqori sifatli go'sht va sut mahsulotlarini iste'mol qilishi kerak. Vitaminli qo'shimchalarini qabul qilish. Hozirgi vaqtda vitamin yetishmasligini davolash va oldini olish uchun multivitaminli preparatlar qo'llaniladi - bular tomchilar, tabletka va boshqalar. Multivitaminli komplekslar ehtiyotkorlik bilan tanlanadi, chunki ba'zi vitaminlar bir vaqtning o'zida qabul qilinganda bir-birini faolsizlantiradi. Vitaminlarni ortiqcha iste'mol qilmaslik kerak. Ushbu dorilarni qo'llash kursi shifokor tomonidan belgilanadi. Gipovitaminozning og'ir shakllarida vitamin preparati organizmga in'ektsiya yo'li bilan kiritiladi. D vitamini yetishmovchiligida bolalarga fizioterapevtik muolajalar buyuriladi.

**Xulosa:** Inson kundalik hayotida turli xil narsalarni iste'mol qilishi mumkin. Uning tarkibida esa turli xil moddalar va vitaminlar mavjud. Inson organizmi uchun A, B, B1, B2, B6, B12, C, D, K vitaminlari nihoyatda zarurdir. Ularning ta'siri inson organizmi faoliyatida juda muhim rol o'ynaydi, shunday qilib avitaminozni oldini olish uchun homiladorlik davrida ona o'z vaqtida shifokor ko'rigidan o'tishi, agar avitaminoz aniqlanadigan bo'lsa uni o'z vaqtida davolashi kerak. Shuni yodda tutish kerakki avitaminoz faqat homiladorlik davrida emas, balki istalgan yoshda paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun, biz o'z sog'ligimizga befarq bo'lmasligimiz, biror o'zgarish sezganda darhol shifokorga murojaat qilishimiz lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar

- 1 name="Herrmann">[\*Vitamins in the prevention of human diseases\*](#). Berlin: Walter de Gruyter, 2011 — 245-bet. [ISBN 978-3-11-021448-2](#).
2. „[Vitamin B<sub>12</sub> Deficiency – Disorders of Nutrition](#)“ (en). *MSD Manual Consumer Version*.
3. „[Статьи - Витамины - Витамин В12 - Электронная Медицина - Витаминные и минеральные премиксы, Микроцид и Феникс от производителя](#)“
4. Докучаева Е. А. „Витамины“, . *Общая биохимия*. Минск: ИВЦ
5. Fumio Watanabe, Tomohiro Bito. Vitamin B12 sources and microbial interaction : [angl.] // *Experimental Biology and Medicine* (Maywood, N. J.). — 2018. — Vol. 243, no. 2 (January). — P. 148-158. — ISSN 1535-3699. — doi:10.1177/1535370217746612. — PMID 29216732. — PMC 5788147.