



VITAMIN YETISHMOVCHILIGI VA UNING BELGILARI

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Pediatriya yonalishi

Rustamova Odinaxon Rasuljon qizi

Tel : 97-962-17-11

Email: orustamova360@gmail.com

Ilmiy raxbar : Tojiddinov Mirzoulug'bek Avazbek o'g'li

Annotatsiya

Ushbu maqolada vitamin yetishmovchiligining turlari, uning sabab va oqibatlarini, shuningdek, sog'likka ta'siri batafsil ko'rib chiqiladi. Vitamin yetishmovchiligining asosiy belgilariga e'tibor qaratilib, ularni aniqlash va davolash usullari haqida ilmiy ma'lumotlar keltiriladi. Tadqiqotda vitamin yetishmovchiligining epidemiologiyasi, diagnostikasi hamda profilaktik choralari haqida keng tahlil o'tkazilgan. Maqola shifokorlar, dietologlar hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi mutaxassislar uchun foydali bo'lishi maqsad qilingan.

Kalit so'zlar : Vitamin yetishmovchiligi, avitaminoz, gipovitaminoz, vitaminlar, belgilari, diagnostika, profilaktika, sog'liq

Kirish

Vitaminlar inson organizmi uchun hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan organik birikmalar bo'lib, ularning yetishmovchiligi jiddiy sog'liq muammolariga olib keladi. Inson tanasi vitaminlarni o'zida sintez qila olmaydi yoki yetarli miqdorda ishlab chiqara olmaydi, shuning uchun ularni ovqat orqali qabul qilish muhimdir. Zamonaviy dunyoda oziq-ovqat mahsulotlarining sifat va xilma-xilligining o'zgarishi, shuningdek noto'g'ri ovqatlanish odatlari tufayli vitamin yetishmovchiligi ko'plab odamlar orasida uchraydi. Vitamin yetishmovchiligi organizmning turli tizimlarida kasalliklar, immunitetning pasayishi, rivojlanish



buzilishi kabi holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Vitaminlar A, D, E, K (moyda eriydigan) va B guruhi, C vitamini (suvda eriydigan) kabi bir necha turga bo'linadi. Har bir vitamin organizmda muhim vazifalarni bajaradi va ularning yetishmasligi aniq kasalliklarning yuzaga kelishiga olib keladi. Masalan, A vitamini yetishmovchiligi ko'rish qobiliyatining buzilishi, D vitamini yetishmovchiligi suyak kasalliklari, C vitamini yetishmovchiligi esa skurviga sabab bo'ladi. Ushbu maqolada vitamin yetishmovchiligining sabablari, belgilari, aniqlash metodlari, shuningdek, ularni oldini olish va davolash bo'yicha zamonaviy yondashuvlar o'rganiladi. Bundan tashqari, global va mintaqaviy miqyosda vitamin yetishmovchiligining tarqalishi haqida statistik ma'lumotlar taqdim etiladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqola uchun manbalar sifatida ilmiy jurnallardagi maqolalar, sog'liqni saqlash tashkilotlari hisobotlari, pediatriya va dietologiya sohasidagi tadqiqotlar asos qilib olindi. Metodologiya sifatida adabiyotlarni tizimli tahlil qilish va solishtirish, shuningdek mavjud ma'lumotlar asosida umumlashtirish qo'llanildi. Tadqiqotda epidemiologik ma'lumotlar, klinik ko'rsatkichlar va laboratoriya natijalari tahlil qilindi. Shu bilan birga, vitamin yetishmovchiligining klinik belgilarini aniqlash uchun diagnostik usullar haqida ma'lumotlar jamlandi.

Asosiy qism

1. Vitamin yetishmovchiligi tushunchasi va turlari

Vitamin yetishmovchiligi — bu organizmda ma'lum bir vitaminning yetarli miqdorda bo'lmasligi holati bo'lib, u avitaminoz (to'liq yo'qlik) yoki gipovitaminoz (qisman yetishmaslik) shaklida namoyon bo'ladi. Har ikkala holat ham sog'liq uchun xavflidir, ammo avitaminoz holatlari ko'proq og'ir oqibatlariga olib keladi.

Vitaminlar ikki asosiy guruhga bo'linadi:



Moyda eriydigan vitaminlar: A, D, E, K. Ular yog'lar bilan birga organizmga kirib, asosan jigar va yog' to'qimalarida saqlanadi.

Suvda eriydigan vitaminlar: B guruhi vitaminlari (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) va C vitamini. Ular organizmda uzoq vaqt saqlanmaydi, shuning uchun ularni muntazam ravishda qabul qilish zarur.

2. Vitamin yetishmovchiligining asosiy sabablari

Vitamin yetishmovchiligining sabablari ko'p qirrali bo'lib, ular orasida quyidagilar asosiy o'rin tutadi:

Noto'g'ri ovqatlanish: ratsionda vitaminlarga boy mahsulotlarning yetishmasligi, bir tomonlama parhezlar, fastfud va qayta ishlangan mahsulotlardan ko'p foydalanish.

So'rilish buzilishi: oshqozon-ichak trakti kasalliklari (masalan, gastrit, gepatit, celiac kasalligi), o'tkir yoki surunkali diareya, ichakdagi mikrofloraning buzilishi.

Organizmning ortiqcha ehtiyoji: homiladorlik, chaqaloqlik, o'sish davri, og'ir jismoniy mehnat, stress va ba'zi kasalliklar vitaminlarga bo'lgan talabni oshiradi.

Qon yo'qotilishi va metabolik buzilishlar: surunkali qon ketish, siydik bilan vitaminlarning ko'p yo'qotilishi.

Dori vositalari ta'siri: ba'zi dorilar vitaminlar so'rilishini kamaytiradi yoki ularning metabolizmini buzadi.

3. Vitamin yetishmovchiligining klinik belgilar

Har bir vitaminning yetishmovchiligi o'ziga xos belgilar bilan kechadi. Quyida eng ko'p uchraydigan vitamin yetishmovchiligi va ularning simptomlari keltirilgan:



A vitamini yetishmovchiligi: ko'rish qobiliyatining pasayishi, kechqurun ko'rishning yomonlashishi (nyktalopiya), teri quruqligi, immunitetning susayishi, teri va shilliq pardalarning yallig'lanishi.

D vitamini yetishmovchiligi: suyak og'rig'i, raxit kasalligi (bolalarda), osteomalatsiya (katta yoshdagilarda suyaklarning yumshashi), mushak zaifligi.

E vitamini yetishmovchiligi: mushaklarning zaiflashuvi, periferik asablarning shikastlanishi, immun tizimining pasayishi.

K vitamini yetishmovchiligi: qon ivishining buzilishi, qon ketishining ko'payishi.

B guruhi vitaminlari yetishmovchiligi: teri o'zgarishlari, asab tizimi buzilishi, anemiya, og'riq va uqalash hissi, charchoq, diqqat markazining pasayishi.

C vitamini yetishmovchiligi: skurvi, teri va mushaklarning qon ketishi, shilliq pardalarda yallig'lanish, yaralar sekin bitishi.

4. Vitamin yetishmovchiligining diagnostikasi

Vitamin yetishmovchiligi tashxisini qo'yish uchun klinik ko'rsatkichlar, bemorning shikoyatlari va laboratoriya tahlillari muhim ahamiyatga ega.

Klinik baholash: bemorning umumiy holati, teri va shilliq pardalarining holati, ko'rish qobiliati, mushaklarning holati tekshiriladi.

Laboratoriya tahlillari: qon tarkibida vitaminlar darajasi, qondagi oqsillar, qon va siydik tahlillari.

Qo'shimcha usullar: ba'zida suyak rentgenografiyasi (D vitamini yetishmovchiligi uchun), ko'z tekshiruvi (A vitamini yetishmovchiligi uchun) qo'llaniladi.

5. Vitamin yetishmovchiligining oqibatlari va sog'liqqa ta'siri



Vitamin yetishmovchiligi jiddiy sog'liq muammolariga olib keladi. Ular orasida:

Immunitet tizimining zaiflashishi va infeksiyalarga moyillikning oshishi.

Asab tizimi buzilishlari, nevrologik kasalliklar.

Bolalarda o'sish va rivojlanishning sekinlashuvi.

Qon kasalliklari, anemiya.

Ko'rish qobiliyatining yo'qolishi.

Suyak va mushak kasalliklari.

Agar vaqtda aniqlanmasa, vitamin yetishmovchiligi surunkali kasalliklar va hatto o'limga olib kelishi mumkin.

6. Vitamin yetishmovchiligining oldini olish va davolash usullari

Vitamin yetishmovchiligi bilan kurashish uchun profilaktik va terapevtik choralar qo'llaniladi:

To'g'ri ovqatlanish: ratsionda vitaminlarga boy meva, sabzavot, go'sht, sut mahsulotlarini ko'paytirish.

Vitamin qo'shimchalari: shifokor nazorati ostida vitamin preparatlarini qabul qilish.

Kasalliklarni davolash: oshqozon-ichak kasalliklarini vaqtda aniqlab, davolash.

Ta'lim va targ'ibot: aholining ovqatlanish madaniyatini oshirish, vitaminlar ahamiyati haqida ma'lumot berish.

Ijtimoiy chora-tadbirlar: oziq-ovqat mahsulotlarini vitaminlar bilan boyitish dasturlari, maxsus dietalar tayyorlash.

Tahlil va natijalar



Adabiyotlar va tadqiqotlar ko'rsatadiki, dunyo bo'yicha ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlarda vitamin yetishmovchiligi keng tarqalgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, A vitamini yetishmovchiligi 190 million bolalarda uchraydi va har yili millionlab odamlar vitamin yetishmovchiligi oqibatida og'ir kasalliklarga chalinadi. Shuningdek, D vitamini yetishmovchiligi ham keng tarqalgan bo'lib, ko'plab odamlar ayniqsa qish oylarida yetarli miqdorda quyosh nurini olmaydi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, eng samarali chora ratsionni boyitish va profilaktika bo'lib, ayniqsa bolalar, homilador ayollar va keksa yoshdagilar uchun vitaminlarni muntazam qabul qilish zarur. Zamonaviy tibbiyotda vitamin yetishmovchiligining oldini olish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilgan va ularning samaradorligi doimiy monitoring qilinmoqda.

Xulosa

Vitamin yetishmovchiligi zamonaviy dunyoda keng tarqalgan sog'liq muammolaridan biri bo'lib, u ko'plab kasalliklarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ushbu holatning oldini olish uchun to'g'ri ovqatlanish, profilaktik chora-tadbirlar va zarur vitamin qo'shimchalarini qabul qilish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vitamin yetishmovchiligi bilan kurashish faqat tibbiy emas, balki ijtimoiy va ta'limiy yondashuvlarni ham talab qiladi. Shu sababli sog'liqni saqlash tizimi va jamiyat birgalikda faol ish olib borishi zarur. Kelajakda vitamin yetishmovchiligining aniq sabablari va samarali davolash usullarini aniqlash bo'yicha ilmiy izlanishlar davom ettirilishi lozim. Ayniqsa, yangi diagnostika texnologiyalari va genetik tadqiqotlar yordamida individual davolash strategiyalarini ishlab chiqish istiqbollari mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. World Health Organization. (2020). Micronutrient deficiencies. Geneva: WHO Press.



2. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2021). Advanced Nutrition and Human Metabolism. Cengage Learning.
3. Bailey, R. L., et al. (2015). "Dietary supplement use in the United States, 2003–2006." The Journal of Nutrition, 140(2), 408–414.
4. Institute of Medicine. (2006). Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. The National Academies Press.
5. Ross, A. C., et al. (2011). Modern Nutrition in Health and Disease. Lippincott Williams & Wilkins.