

AVITAMINOZLAR KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI PROFILAKTIKASI

Meliboyev Madinabonu Mirzohidjon qizi: Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Akmalddinova Gulhayo Ma'murjon qizi: Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Sobirova Maftuna Abrorjon qizi: Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Annotatsiya : Mazkur maqolada avitaminoz kasalligining asosiy sabablari, klinik belgilari, tashxislash usullari va profilaktik choralar haqida ma'lumot berilgan. Muvozanatli ovqatlanish va sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali ushbu kasallikning oldini olish mumkinligi ta'kidlangan. Bu kasallik inson salomatligiga katta ta'sir ko'rsatib, turli xil jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Maqolada avitaminozning kelib chiqish sabablari, uning oldini olish usullari va sog'lom turmush tarzining ahamiyati keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: Vitaminlar, avitaminoz, vitamin yetishmovchiligi, profilaktika, muvozanatli ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi.

Vitaminlar – bu organizmning normal o'sishi, rivojlanishi va hayotiy funksiyalarini ta'minlash uchun zarur bo'lgan organik moddalardir. Ular energiya manbai bo'lmasada, modda almashinuvi jarayonlarida muhim rol o'ynaydi.

Vitaminlarning asosiy ahamiyati

1. Metabolizmni tartibga solish

Vitaminlar oqsillar, yog'lar va uglevodlar almashinuvini tartibga soluvchi fermentlar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Masalan, B guruh vitaminlari metabolizm jarayonida muhim ahamiyatga ega.

2. Immunitetni mustahkamlash

Vitaminlar organizmni infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Masalan, C vitamini immunitetni mustahkamlab, virus va bakteriyalarga qarshi kurashishda yordam beradi.

3. Teri va soch sog'ligini ta'minlash

A va E vitaminlari teri va sochning sog'lom bo'lishiga hissa qo'shadi. Ular yoshartiruvchi xususiyatga ega bo'lib, hujayra regeneratsiyasini tezlashtiradi.

4. Suyak va tish mustahkamligi

D vitamini kalsiy va fosforni so'rilishiga yordam beradi, bu esa suyak va tishlarning mustahkam bo'lishini ta'minlaydi.

5. Asab tizimini qo'llab-quvvatlash

B1, B6 va B12 vitaminlari asab tizimining normal ishlashida muhim o'rin tutadi. Ular stressni kamaytirishga va asab tolalari funksiyasini yaxshilashga yordam beradi.

6. Qon aylanishini yaxshilash

K vitamini qon ivish jarayonida ishtirok etib, jarohatlarning tezroq bitishiga yordam beradi. E vitamini esa qon tomir devorlarini mustahkamlaydi.

Vitaminlar tabiiy oziq-ovqat mahsulotlarida uchraydi:

A vitamini: sabzi, tuxum, jigar.

B guruh vitaminlari: don mahsulotlari, go'sht, yong'oqlar.

C vitamini: sitrus mevalar, pomidor, bulg'or qalampiri.

D vitamini: baliq yog'i, tuxum, quyosh nuri.

E vitamini: o'simlik moylari, yong'oqlar, urug'lar.

K vitamini: ko'katlar, brokkoli, gulkaram.

Vitamin yetishmovchiligi oqibatlari :

Vitaminlar yetishmovchiligi turli kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Masalan:

A vitamini tanqisligi ko'rish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

D vitamini yetishmovchiligi bolalarda raxit, kattalarda esa osteoporozga sabab bo'ladi.

Avitaminoz -organizmda bir yoki bir nechta vitaminlarning yetishmasligi natijasida yuzaga keladigan kasallik bo‘lib, u inson salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradi. Ushbu maqolada avitaminoz kasalligining etiologiyasi, simptomlari, tashxisi va profilaktikasi haqida batafsil ma’lumot beriladi.

Avitaminozning asosiy sabablari:

1. Oziq-ovqat yetishmovchiligi: Vitaminlarga boy oziq-ovqatlarni kam iste'mol qilish.
2. Ovqat hazm qilish tizimi muammolari: Malabsorbsiya sindromi yoki boshqa gastroenterologik kasalliklar.
3. Surunkali kasalliklar: Diabet, gepatit, yoki buyrak kasalliklari vitaminlar so‘rilishini kamaytiradi.
4. Noqulay iqlim sharoiti: Quyosh nuri yetishmasligi D vitamin yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.
5. Yomon odatlar: Spirtli ichimliklar va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish vitamin so‘rilishini buzadi.

Klinik Belgilar:

Avitaminozning klinik belgilari vitamin turiga bog‘liq:

A vitamini yetishmovchiligi: Tungi ko‘rlik, teri qurishi.

D vitamini yetishmovchiligi: Raxit, suyak yumshashi.

C vitamini yetishmovchiligi: Skorbut, qonni ivishining buzilishi.

B vitaminlari yetishmovchiligi: Asabiylashish, charchoq, kamqonlik.

Avitaminozning oldini olish va davolash uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Muvozanatli ovqatlanish:

Meva, sabzavot, go‘sht, baliq va sut mahsulotlarini ratsionga qoshish. Har xil vitaminlarga boy mahsulotlarni ratsionga kiritish.

2. Vitamin qo‘shimchalari qabul qilish:

A, D, C, va B guruh vitaminlari yetishmovchiligi xavfi yuqori bo‘lgan shaxslarga maxsus vitamin komplekslari tavsiya etiladi.

3. Profilaktik dasturlar:

Aholi orasida sogʻlom ovqatlanish madaniyatini targʻib qilish.

Maktab va bolalar bogʻchalarida maxsus ovqatlanish dasturlari tashkil etish.

4. Ekologik omillarni hisobga olish:

Quyosh nuri yetishmasligi boʻlgan hududlarda yashovchilarga D vitamini qoʻshimchalarini tavsiya qilish.

Zarur hollarda oziq-ovqat mahsulotlarini vitaminlash dasturlarini amalga oshirish.

5. Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish:

Spirтли ichimlik va chekishdan voz kechish.

Jismoniy faollikni oshirish va stress darajasini kamaytirish.

Avitaminoz kasalligi zamonaviy tibbiyotda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Uning oldini olish uchun aholini muntazam ravishda vitaminlarga boy oziq-ovqat bilan ta'minlash, profilaktik tadbirlarni kuchaytirish va aholiga tushuntirish ishlarini olib borish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. WHO. "Micronutrient Deficiencies." World Health Organization, 2022.
2. Smith, J. "The Role of Vitamins in Human Health." Nutrition Journal, 2021.
3. Brown, R. "Vitamin Deficiency: Causes and Prevention." Clinical Nutrition, 2020.
4. UNICEF. "Improving Nutrition for Children." UNICEF Publications, 2021.
5. National Institutes of Health. "Vitamin and Mineral Fact Sheets," 2020.
6. Park, K. "Preventive and Social Medicine." Banarsidas Bhanot Publishers, 2019.
7. Mayo Clinic. "Vitamin Deficiency: Symptoms and Causes." Mayo Clinic Reports, 2021.
8. Alimov, S. "Dietology: Qadriyat va Salomatlik." Toshkent, 2020.
9. Qodirov, N. "Oziq-ovqat Gigiyenasi." Toshkent, 2018.
10. Roberts, L. "Global Health Issues: Vitamin Deficiency." Global Health Press, 2021.