

D VITAMININI ORGANIZMGA FOYDALI XUSUSIYATLARI

Akbarova Dilorom Alijonovna

Pop Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi Texnikumi

Mutaxassislik fan o'qituvchisi



Annotatsiya: D vitamin yetishmovchiligi, suyaklarni noto'g'ri o'sishi, immune tizimni zaiflashuvi, me'dani qaynashi, ich qotishi, allergik kasalliklarni davollash

Kalit so'z: D vitamin, zaiflik, gripp, shamollash, bepushlik, raxid, skalioz.

D vitamini suyaklar, mushaklar, tishlar va hatto immun tizimi sog'lomligi uchun juda muhim. Agar organizm bu vitaminni yetarli miqdorda qabul qilib turmasa, sog'liq bilan bog'langan muammolar paydo bo'la boshlaydi.

Mushaklardagi og'riqlar va zaiflik

D vitamini mushaklar to'g'ri faoliyat ko'rsatishiga yordam beradi, uning yetishmasligi esa og'riq va zaiflikni keltirib chiqaradi. Tanangiz gripp bilan kasallangan holatdagi kabi og'riy boshlaydi. Agar bu yetishmovchilik bartaraf etilmasa, ahvolingiz tezlikda yomonlasha boshlaydi.

Bosh og'rig'i va aylanishi

D vitamini yetishmasligi qon bosimining ko'tarilishiga olib keladi. Ko'pchilik bu kasallikni o'z vaqtida payqamasligi oqibatida yurak bilan bog'liq holatlar ro'y beradi. Agar o'zingizda tez-tez bosh og'rig'i va aylanishi holatlarini sezsangiz, tezda shifokorga uchrashing.

Tez-tez kasal bo'lish

Agar sizni gripp va shamollash bilan tez-tez kasallansangiz, bu immun tizimingiz zaiflashganini bildiradi. Bu muammoning sabablaridan biri immun hujayralari faoliyati uchun zarur bo'lgan D vitamini yetishmasligi ham bo'lishi mumkin.

Qorin bilan bog'liq muammolar

Agar sizga seliakiya, ichaklar shamollashi deb tashxis qo'yilgan bo'lsa yoki sizni me'da qaynashi va ich qotish bezovta qilsa, bu kasalliklarni yengillashtirishda D vitamini yordam beradi.

Ko'p terlash

Agar siz hech qanday sababsiz haddan tashqari ko'p terlayotganingizni sezgan bo'lsangiz shifokorga uchraganingiz ma'qul. Ko'p terlashning sabablaridan biri D vitamini yetishmasligidir.

Bolalar va kattalar suyak tayanch tizimi mustahkamligini taminlaydi. Suyaklarni o'sishi va rivojlanishida ishtirok etadi. Allergik kasalliklarni davolashda taffsiya etiladi. Ayollar va erkaklar bepushligini davolashda ko'makchidir.

A

H

d

2. D, D Sharipova. Q, Sodiqova .G, A Shaxmurodova. T, L Arbuzova. N, SH, Mannopova
S Valeologiya asoslari,, Toshkent 2010 yil.

3. Z, Fh Mavlyanova. M, Z Ravshanova "Reabilitatsiya asoslari,,
u

Internet saytlari:

1. www.ziyonet.uz

2. www.google.uz

3. www.arxiv.uz

o

v

S

Q

Qanoatov" Jamoada hamshiralik ishi,, Toshkent 2016 yil