

VITAMIN D: TANANGIZNI MUSTAHKAMLASH UCHUN MUHIM VITAMIN

Rajabaliyeva Mohruhsor Amandullo qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti talabasi

Tel: 99 714 33 35

mohruhsorrajabaliyeva@gmail.com

Annotatsiya. Vitamin D haqida umumiy ma'lumot. Vitamin D ning vazifalari, tanadagi muhim roli va uni olish manbalari. Organizmda vitamin D yetishmasligi alomatlari. Bolalarda vitamin D ahamiyati.

Abstract. General information about vitamin D. Functions of vitamin D, its important role in the body and its sources. Symptoms of vitamin D deficiency in the body. The importance of vitamin D in children.

Аннотация. Общие сведения о витамине Д. Функции витамина D, его важная роль в организме и его источники. Симптомы дефицита витамина D в организме. Значение витамина D у детей.

Kalit so'zlar: Vitamin D, tanqisligi, teri, keratinizatsiya, immunitet, infeksiya, tabiiy mahsulotlar, hipervitaminoz D, raxit.

Key words: Vitamin D, deficiency, skin, keratinization, immunity, infection, natural products, hypervitaminosis D, rickets.

Ключевые слова: витамин D, дефицит, кожа, ороговение, иммунитет, инфекция, натуральные продукты, гипервитаминоз D, рахит.

Kirish. D vitamini organizmda muhim roli katta, bu nafaqat vitamin, balki inson tanasining ko‘plab asosiy funksiyalari bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan gormon hamdir. Vitamin D – bu yog‘da eruvchan vitamin bo‘lib, tanadagi suyaklar va tishlarning sog‘lom bo‘lishini ta‘minlash, raxitning oldini olish, immun tizimining faoliyatini qo‘llab-quvvatlash va qondagi kalsiy miqdorini kerakli darajada ushlab turishda muhim rol o‘ynaydi. Vitamin D ning ikki asosiy turi mavjud: D2 (ergokaltsiferol) va D3 (xolekalsiferol). D2 asosan o‘simlik manbalaridan olinadi, D3 esa quyosh nuri ta'siri bilan terida sintezlanadi.

“Quyoshli vitamin” tanqisligining birlamchi omili bu ultrabinafsha nurlar ta’sirining yetishmasligi va uzoq vaqt uydan tashqariga chiqmaslik. Shuningdek, organizmda D vitamini ishlab chiqarishga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan individual omillar mavjud. Bunda tartibsiz ovqatlanish, shu jumladan, oziq-moddalarga boy mahsulotlarni yetarli darajada iste’mol qilmaslik ham muhim rol o‘ynaydi. Homiladorlik va laktatsiya davrida ayol organizmida ham ko‘plab oziq moddalar yetishmaydi. Yosh o‘tishi bilan organizmdagi D vitamini darajasi pasayadi. Qolaversa, ichak mikroflorasining buzilishi va bir qator kasalliklar bu vitaminning yetishmasligiga olib keladi. Bu vitamin yetishmovchiligi yosh bolalar va keksalarda bir xilda kuzatilmoqda. Dunyo aholisining 50% ga yaqini D vitamin yetishmovchiligidan aziyat chekib kelmoqda. Ayniqsa ayni damda, kuz va qish fasllarida shahar aholisida ham bu muammo avj olmoqda.

D-gormon antiproliferativ ta’sirga ega. Proliferativ ta’sir bu teri hujayralarining ko‘p sonli po‘stlog‘i nobud bo‘lishi bilan birga terining ayrim joylarida keratinizatsiyaning kuchayishi jarayoni. Keratinizatsiya jarayonida teri hujayralari keratin nomli oqsil ishlab chiqaradi, bu esa terini himoya qiluvchi, namlikni saqlaydigan va zararlanishdan himoyalovchi qatlam yaratadi. Soch va tirnoqlar ham aynan shu jarayon tufayli qattiqlashadi va o‘ziga xos mustahkamlikka ega bo‘ladi. Ushbu jarayon normal holat bo‘lib, organizmni turli zararli omillardan (infeksiya, kimyoviy moddalar va ultrabinafsha nurlar) himoya qilishda yordam beradi. Lekin

keratinizatsiya ortiqcha bo'lsa yoki noto'g'ri kechsa, bu quruqlik, qalinlashgan teri, kaliy yoki boshqa teri muammolariga olib kelishi mumkin. Bu mexanizm ko'plab teri kasalliklari (psoriaz, dermatit, ekzema) asosida yotadi. D vitamin allaqachon dermatologiya preparatlarida samarali qo'llanilib kelinmoqda.

D vitamin infeksiyalar (SARS, OIV, sil) xavfini kamaytiradi, ayrim immunitet kasalliklarini oldini oladi. COVID -19 davrida profilaktika uchun ishlatilgan. Bundan tashqari D vitamin ovqatlanish tartibi va psixo-emotsional holatni normallashtiradigan garmondur. Tushkunlik, doimiy charchoq, tajovuzkorlik, ishtahaning buzilishi, qorin dam bo'lishi D vitamini yetishmasligidan dalolat berishi mumkin. D vitaminining past darajasi kognitiv pasayish va demansiya, shu jumladan, Alsgeymer (xotira va fikrlash qobiliyatining yuqolishi) kasalligi xavfini oshiradi. Qo'shimcha D vitamin qabul qilish bolalar va keksalar organizmi uchun juda muhim. Keksalikdagi bo'g'im og'riqlari, tishlar tushishi bu organizmda yetarlicha Ca va P so'rilmayotganidan darakdir. Bularning organizmda yetarlicha so'rilishi uchun vitamin D miqdori organizmda yetarli bo'lishi kerak. Bundan tashqari D vitaminining arteosklerozga qarshi kurashda, miokard infarkti va gipertoniyaning oldini olishda samaradorligi isbotlangan.

D vitamini tanqisligi oldini olish uchun nima qilish kerak? Avvalo, buni aniqlash uchun tahlil uchun qon topshirish kerak. Agar daraja normal darajadan yuqori bo'lsa, unda parhez usuli orqali uning oldini olish mumkin, normadan past bo'lsa, u holda shifokor ko'rsatmasi bilan dori-darmonlar talab qilinadi.

D vitaminiga boy tabiiy mahsulotlar bularga: karam, tuxum, sabzi, qizil ikra, baliq yog'i, sut va sut mahsulotlari, qo'ziqorinlar kiradi.

Albatta har bir vitamin va garmonni ham odam organizmida normasi mavjud. Tanqisligi haqida gaplashdik, endi hipervitaminoz D – organizmda yuqori darajada D vitamin to'planishi natijasida yuzaga keladigan holatdir. Bu organizmda giperkalsemiya, bosh og'rig'i, bosh aylanishi va nafas olish muammolari shuningdek

yurak va qon bosimi hamda buyraklar uchun zarar. D vitaminini qabul qilishda doza va vaqtni nazorat qilish juda muhimdir.

Raxit — bu suyaklarning zaiflashishi va deformatsiyasiga olib keladigan kasallik bo'lib, asosan D vitamini, kalsiy yoki fosfor yetishmovchiligi tufayli yuzaga keladi. Raxit bolalar orasida keng tarqalgan bo'lib, bu kasallik suyaklarning to'g'ri rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, natijada suyaklar egilish, deformatsiya yoki zaiflashish holatiga kelib qoladi. Raxitni davolashda eng asosiy yo'l — D vitamini, kalsiy va fosforni o'z ichiga olgan to'g'ri ozuqaviy qo'shimchalarni qabul qilish. Ba'zi hollarda, vitamin D yoki kalsiy qo'shimchalari va dietani o'zgartirish kerak bo'lishi mumkin. Davolash jarayonida shifokor ko'rsatmalari asosida harakat qilish muhimdir. Raxitning oldini olish uchun, bolalar va kattalar uchun D vitamini va kalsiyga boy ovqatlar iste'mol qilish, quyoshda vaqt o'tkazish, va kerak bo'lsa, qo'shimchalar qabul qilish tavsiya etiladi.

Xulosa, D vitamini inson organizmi uchun juda muhim bo'lib, suyaklar, tishlar, mushaklar va immun tizimi salomatligini ta'minlaydi. Uning asosiy manbalari quyosh nurlari, baliq, sut mahsulotlari va qo'ziqorinlardir. D vitamini yetishmovchiligi raxit, osteoporoz va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. To'g'ri ovqatlanish, quyoshda vaqt o'tkazish va kerak bo'lsa, qo'shimchalar qabul qilish orqali D vitamini miqdorini boshqarish zarurdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Institute of Medicine (IOM). (2011). Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. National Academies Press.
2. Holick, M. F., et al. (2011). Evaluation, Treatment, and Prevention of Vitamin D Deficiency. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 96(7), 1911-1930.
3. Rosen, C. J., et al. (2012). Vitamin D and Bone Health: The State of the Art of the Science. Journal of Bone and Mineral Research, 27(1), 10-14.