

## VITAMIN YETISHMOVCHILIGI

*Norboyeva Shahlo Shuxratovna*

*Karimov Bobir Ruziboyevich*

*Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola vitamin yetishmovchiligi kelib chiqish sabablari , klinikasi davolash, bu kasallikda zamonaviy davolash usullarini qo'llash , zamonaviy texnikalardan foydalanishga muljallangan .

**Abstract:** This article is intended to discuss the causes of vitamin deficiency, clinical treatment, application of modern treatment methods in this disease, and the use of modern techniques.

Vitaminlar bu - odamlar uchun muhim bo'lgan organik past molekulyar moddalardir. Kam molekulyar birikmalar kimyoviy jihatdan beqaror, shuning uchun ko'pgina vitaminlar, masalan, qizdirilganda yoki havo bilan aloqa qilganda oksidlanish jarayonida osonlikcha yo'q bo'ladi. Shu bilan birga, vitaminlar turli xil metabolik jarayonlarda ishtirok etadi va ularning yetishmasligi yoki yo'qligi metabolik kasalliklarga va jiddiy patologiyalarning rivojlanishiga olib keladi.

*Vitamin A (retinol) yetishmovchiligi* - birinchi navbatda oftalmologik va dermatologik patologiyalar ko'rinishida namoyon bo'ladi. "Shapko'rlik" rivojlanadi - yetarli yorug'lik bo'lmasa, ko'rish qobiliyati buziladi. Yorqin kun yorug'ligi yomon qabul qilinadi. Konyunktiva ta'sirlanadi (konyunktivit rivojlanadi) va shox parda (u yumshaydi, teshilishi mumkin). Tana quriydi va infeksiyaga qarshi himoyasiz bo'ladi (furunkulyoz rivojlanadi). A vitamini yetishmasligida nafas olish yo'llari kasalliklarini (rinit, bronxit) rivojlanish ehtimoli ham oshadi.

*Vitamin B1 (tiamin) yetishmovchiligi* - beri-beri kasalligi deb ataladigan alomatlar majmuasi shaklida namoyon bo'ladi. Eng tipik asab kasalliklari quyidagilardir: bosh og'rig'i, charchoq, aqliy va umumiy zaiflik, yurish paytida noaniqlik, karaxtlik va bo'g'imlar tortishishi hissi. Yurakdagi og'riq, taxikardiya, ko'ngil aynish, ich qotishi va boshqa ba'zi bir ko'rinishlarning paydo bo'lishi ham mumkin.

*Vitamin B2 (riboflavin) yetishmovchiligi* - lablarning shikastlanishida namoyon bo'ladi (lablar yorilib, og'iz burchaklarida yoriqlar paydo bo'ladi), og'iz shilliq qavati zararlanadi (stomatit rivojlanadi). Quruq teri ham kuzatiladi; vazn yo'qotish va anemiya mumkin.

**B1 (tiamin).** Uning yetishmasligi natijasida xotira yo'qolishi va asabiylashish paydo bo'ladi. Organizmning umumiy faolligi, apatiyaning yuzaga kelishi va oyoqlar sezuvchanligining pasayishi, shuningdek boldirlardagi og'riq paydo bo'lishiga e'tibor

bering. Uning o'rnini urug'lar, yong'oqlar, undirilgan bug'doy va xamirturush yordamida to'ldirish mumkin.

**B2 (riboflavin).** Uning yetishmasligi anemiyaning asosiy sababidir. Bundan tashqari, uyqusizlik, tirishishlar va yurish bilan bog'liq muammolarga duch kelish mumkin. Lablardagi va burchaklardagi yoriqlarga e'tibor bering.

**B4.** Uning yetishmasligi buyrak usti beziga salbiy ta'sir qiladi. Sochingizning holatiga e'tibor bering: sochlarning ko'p to'kilishi va erta oqarishi B4 yetishmasligining yaqqol namunasidir. Teri va ko'rish muammolari ham paydo bo'ladi. Bedana tuxumi va soya sizga yordam beradi.

**B6.** Ushbu vitamin yetishmasligi asosan teri muammolari shaklida o'zini namoyon qiladi. Bular husnbuzar toshishi, terining sho'rlashishi, qizarishi, seboreya. Bundan tashqari, tomoq og'riqlari (tonzillit), oyoq tirishishlari va depressiya ham shu vitamin yetishmasligidan darak beradi. Yetishmovchilikni yong'oq, yashil salat, banan, undirilgan bug'doy bilan to'ldiramiz.

**B9.** Anemiyaning yana bir sababi. Ovqatlanish ratsioniga dukkakililar, yong'oqlar va bananni kiritamiz.

**B12.** Uning yetishmasligi ham anemiyaga olib kelishi mumkin. Jigar, go'sht, kurka go'shti va tuxum iste'mol qilish tavsiya etiladi.