



## GIPO AVITAMINOZLAR

**Nishonova Dilrabo Kamoliddin qizi**

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi kafedrasida o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada avitaminoz tushunchasi, kelib chiqish sabablari hamda ularni bartaraf qilish chora tadbirlari ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** gipovitaminoz, vitamin tanqisligi, notug'ri ovqatlanish, muammolar, stress, mushaklar zaifligi, konsentratsiya.

Vitaminlar inson va hayvonlar uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan, turli kimyoviy tuzilishdagi organik birikmalardir. Organizm uchun juda kam miqdorda talab etiladigan (oqsil, yog' va uglevodlardan farqi) bu birikmalar fermentlar molekulasida tarkibiga kirib, to'qimalardagi moddalar almashinuvida ishtirok etadi. Odam va hayvonlar organizmi ko'pchilik vitaminlarni faqat o'simliklardan oziq-ovqat bilan birga oladi. Shuning uchun ovqat mahsulotlari tarkibida biror vitaminning bo'lmasligi yoki yetishmasligi inson va hayvonlar organizmida moddalar almashinuvining buzilishiga, keyinchalik esa avitaminoz hamda gipovitaminoz deb ataladigan og'ir kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Vitaminlar o'simliklar hayotida katta rol o'ynaydi. Ular moddalar almashinuvining asosiy regulyatori fermentlar biosintezida ishtirok etadi. Vitaminlarning ko'pchiligi oqsillar bilan birlashib, fermentlar hosil qiladi. Ba'zi vitaminlar aminokislotalar (masalan, vitamin H-biotin, asparagin, serin va boshqa aminokislotalar) almashinuvida ishtirok etadi. Vitamin C, karotin, katexinlar va flavonollar o'simlik to'qimalarida doimiy ravishda ro'y berib turadigan oksidlanish va qaytarilish jarayonida faol qatnashadi. Bu jarayon davrida vitaminlar ma'lum vaqt ichida oksidlanib va qaytarilib turadi. Vitaminlar ta'sirida o'simliklarning hosildorligi oshadi, yetilishi tezlashadi va ildizi tez rivojlanadi. Ba'zi vitaminlar (karotinoidlar) esa fotosintez jarayonida va o'simlik gullarining changlanishida ishtirok etadi. Avitaminoz - keng tarqalgan atama. Bugungi kunda ko'p odamlar beri-beri kasalligi haqida deyarli hamma eshitgan. Tibbiyot vitamin yetishmovchiligi holatini ikkita patologik holatini ajratadi:

**Avitaminoz** - tanada biron bir vitamin yo'q bo'lganda (bir vaqtning o'zida bir nechta vitaminlar mavjud bo'lmagan avitaminoz turi, poliavitaminoz deb ataladi);

**Gipovitaminoz** - organizmda biron bir vitamin yetishmasligi. Odamlar orasida bu ikki holat odatda farq qilmaydi va vitaminlarning yetishmasligi deb ataladi. Darhaqiqat, bugungi kunda avitaminoz turidagi vitamin yetishmasligi nisbatan kam uchraydi, ko'pincha zamonaviy odamlar gipovitaminoz bilan kurashishlariga to'g'ri keladi. Vitamin yetishmovchiligining namoyon bo'lishi (gipovitaminoz) qanday vitamin yetishmasligiga bog'liq. *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). Teri 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. *Vitamin B6 yetishmovchiligi* - teri va nevrologik tizimiga ta'sir qiladi.

Eng tipik alomatlar terining qurishi, seboreik dermatoz (bosh terisi, yuz, bo'yin), tilning qizarishi, og'iz burchaklaridagi yoriqlar, uyquchanlik va bo'g'imlar tortishishi hissiyotlari (qo'llar va oyoqlar), kamqonlik va kichik bolalarda tutilish bo'lishi mumkin. *Vitamin B12 yetishmovchiligi* - anemiyaning keng tarqalgan sabablaridan biri bo'lib, uning fonida ko'pincha umumiy zaiflik, terining rangarligi, nafas qisilishi, taxikardiya, bosh aylanishi kabi alomatlar kuzatiladi. *Vitamin C (askorbin kislota)* yetishmovchiligi kasalligi tarixda qoraquloq (milk kasalligi) kasalligi deb atalgan. Odatiy alomatlar: tish go'shtining qizarishi, shishishi va qon ketishi (og'ir holatda tishlar tushishi mumkin), mushaklarning kuchsizligi, yurish paytida oyoqlarning og'rig'i va terida ko'karishlar. *Vitamin D yetishmovchiligi* - raxit va osteoporozni keltirib chiqarishi mumkin, chunki bu suyak to'qimalarida o'zgarishlarga olib keladi. Suyaklarning deformatsiyasi bolalarda kuzatilishi mumkin, kattalar (ayniqsa qarilikda) ko'pincha sinishdan aziyat chekadi. Boshqa ko'rinishlar: zaiflik, charchoqning kuchayishi, qo'l va oyoqlarda mushak tortishishi, uyqusizlik, vazn yo'qotish va ishtahani yo'qotish. *Vitamin E yetishmovchiligi* - gemolizni (qizil qon hujayralarining parchalanishini) keltirib chiqaradi, bu esa reproduktiv funktsiya buzilishiga olib keladi.

Asosiy alomatlar: mushaklarning distrofiyasi, harakatlarning muvofiqlashtirilish imkoniyati sustligi, ko'rishning buzilishi. Teri elastikligini yo'qotadi, sochlar xiralashadi va sinishni boshlaydi. *Vitamin K yetishmovchiligi* - qon ketishining buzilishiga va qon ketishining kuchayishiga olib keladi (burun, teri osti va oshqozon-ichak organlaridan qon ketishi mumkin). Quyidagi omillar vitamin yetishmasligiga olib keladi:

**1 Noto'g'ri ovqatlanish:** vitaminlar yetarli bo'lmagan miqdorda va umuman yo'q bo'lgan mahsulotlardan doimo foydalanish; - to'yib ovqatlanmaslik. Ochlik parhezlariga rioya qilish va vazn yo'qotishning boshqa "xalq" usullari ko'pincha gipovitaminozni keltirib chiqaradi; - ortiqcha shakar iste'mol qilish; - oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlarni buzadigan pishirish yoki saqlash sharoitlari. Ratsionda yangi meva va sabzavotlar bo'lishi kerak;

**2 Ovqat hazm qilish buzilishi, xususan:** - vitaminlarni assimilyatsiya qilish mexanizmlaridagi nuqsonlar; - disbakterioz - ichakdagi normal mikrofloraning buzilishi (masalan, yuqumli kasallik yoki antibiotik terapiyasi natijasida); - patogen mikroflorani faollashtirish; - ichak parazitlari;

**3 Vujudga umumiy ta'sir qiluvchi va immunitetni bostiruvchi omillar. Bu birinchi navbatda:** atrof-muhitning noqulay sharoitlari (radiatsiya fonining ortishi, og'ir metallar, pestitsidlar va boshqa o'ta zaharli moddalarni iste'mol qilish); - spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish; - chekish;

**4 Kompensatsiyalanmagan vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj. Vujudga odatdagidan ko'proq vitamin kerak bo'lishi:** homiladorlik va emizish; stress; jiddiy jismoniy kuch; past haroratlarda ishlash va h.k.

Gipovitaminoz va avitaminozni davolash tanadagi yetishmayotgan vitaminni to'ldirishga qaratilgan. Avitaminozni davolashdan oldin albatta laborator tahlillarni topshirish kerak. O'zboshimcha vitaminlarning ko'p miqdordagi qabuli gipervitaminozga olib kelishi mumkin. Tanadagi vitaminlarning ko'pligi gipervitaminoz ham xavfli holat bo'lib, turli xil tartibsizliklarga va buzilishlarga olib kelishi mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. AMINJONOVA, C. TECHNOLOGIES OF EDUCATIONAL INNOVATION AND USE OF METHODS IN THE DEVELOPMENT OF BIOLOGICAL SCIENCE. ИНТЕРНАУКА Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 27-30.

2. Akmalovna, A. C. (2022). Innovative Methods used in Biological Science Teaching. Scholastic: Journal of Natural and Medical Education, 1(2), 5-11.

3. Akmalovna, A. C., & Ismatovna, B. B. (2022). YURAK XASTALIKLARIDA QO'LLANILADIGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR. Uzbek Scholar Journal, 10, 309-314.

4. Ergashovich, K. A., & Akmalovna, A. C. (2022). Soybean Cultivation Technology and Basics of Land Preparation for Planting. Eurasian Journal of Research, Development and Innovation, 7, 8-13.

5. Akmalovna, A. C. (2022). TALABALARDA TABIIY-ILMIY DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISHNING METODIK TIZIMINI



TAKOMILLASHTIRISH. IJTIMOY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(11), 109-117.

6. Akmalovna, A. C. (2022). SOG'LOM AVLOD QOLDIRISH-BUYUK KELAJAK POYDEVORI. Uzbek Scholar Journal, 5, 177-181.

7. Aminjonova, C. A. (2022). Sog'lom ona va bola-baxtli kelajak asosi. Scientific progress, 3(1), 874-880.

8. Akmalovna, A. C. (2022, March). BIOLOGICAL PROPERTIES OF SOYBEAN. In E Conference Zone (pp. 90-94).

9. Аминжонова, Ч. А., & Мустафаева, М. И. (2017). БИОЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДРОСЛЕЙ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРУДОВ г. БУХАРЫ. In Экологические проблемы промышленных городов (pp. 387-389).

10. Aminjonova, C. A. (2021). METHODOLOGY AND PROBLEMS OF TEACHING THE SUBJECT "BIOLOGY" IN MEDICAL UNIVERSITIES. Смоленский медицинский альманах, (1), 15-18.

