

AVITAMINOZLAR VA ULARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18691650>

Isakov G'ofurjon To'liqinjon o'g'li

CAMU xalqaro tibbiyot universiteti assistenti

gofurjonisakov1991@gmail.com

Marjona Qodirjonova Dilshodbek qizi

CAMU xalqaro tibbiyot universiteti talabasi

marjonaqodirjonova868@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada avitaminozlarning kelib chiqish sabablari, ularning inson organizmiga ta'siri, ekologik, ijtimoiy va tibbiy omillar bilan bog'liqligi tahlil qilindi. Vitamin yetishmovchiligining patogenezi mexanizmlari, sog'liq uchun xavfi hamda oldini olish choralari yoritiladi. Tadqiqot natijalari avitaminozlarning oldini olishda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatmoqda.

Kalit so'zlar

Avitaminoz, gipovitaminoz, vitamin yetishmovchiligi, ekologik omillar, metabolism, immunitet, profilaktika, sog'lom ovqatlanish.

Kirish

Avitaminoz — bu organizmda ma'lum vitaminning yetishmasligi yoki umuman bo'lmasligi natijasida yuzaga keladigan patologik holatdir. Vitaminlar fermentlar faoliyati, moddalar almashinuvi, immunitet, o'sish va rivojlanishda muhim ahamiyatga ega. World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra, vitamin yetishmovchiligi global sog'liq muammolaridan biri hisoblanadi.

Avitaminozlarning kelib chiqish sabablari:

1. Noto'g'ri ovqatlanish

Qanday holatlar sabab bo'ladi:

Ratsionda meva va sabzavotlarning kamligi, faqat uglevodga boy ovqatlarni iste'mol qilish, fast-food va yarim tayyor mahsulotlar ko'pligi, ovqatni uzoq saqlash yoki noto'g'ri termik ishlov berish (vitaminlar parchalanadi) kabilar.

Masalan, C vitamini yetishmasa immunitet pasayadi, B vitaminlari kamaysa asab tizimi zararlanadi.

2. Ekologik omillar

Ekologik muhit o'zgarishi oziq-ovqat tarkibi va inson organizmidagi vitamin balansiga ta'sir qiladi.

Atmosfera ifloslanishi

Zavod gazlari, avtomobil chiqindi gazlari, og'ir metallar (qo'rg'oshin, simob)

Organizmida oksidlovchi stress kuchayadi, vitamin C, E tez sarflanadi, yetishmovchilik rivojlanadi.

Quyosh nuri yetishmasligi

Havo iflosligi quyosh nurlarini to'sadi, uy ichida ko'p vaqt o'tkazish

D vitamini sintezi kamayadi natijada suyak kasalliklari xavfi ortadi.

Tuproq tarkibining o'zgarishi

Mineral moddalar kamayishi, pestitsidlar ko'pligi kabilar.

Sabzavot va mevalarda vitamin miqdori kamayadi.

3. Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari

Masalan: Gastrit, enterit, ichak disbakteriozi.

Vitaminlar ichakda so'riladi. Ichak shilliq qavati zararlangan → vitamin so'rilishi kamayadi natijada avitaminoz yuzaga keladi.

4. Surunkali kasalliklar

Masalan: Jigar kasalliklari, buyrak kasalliklari, qandli diabet.

Vitaminlar metabolizmi buziladi natijada organizm ularni faol shaklga o'tkaza olmaydi.

5. Dori vositalarini uzoq muddat qabul qilish

Ba'zi dorilar vitaminlarni kamaytiradi. Masalan:

Antibiotiklar → B vitaminlarini kamaytiradi

Antikonvulsantlar → D vitamini metabolizmini buzadi

Gormonal preparatlar → vitamin balansiga ta'sir qiladi

Avitaminozlarning tibbiyotdagi ahamiyati quydagilarni tashkil qiladi:

1. Kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi

Vitamin yetishmovchiligi ko'pincha dastlab yengil belgilar bilan boshlanadi: charchoq, ishtaha pasayishi, teri qurishi, immunitet susayishi. Shifokorlar ushbu belgilar orqali organizmda qaysi vitamin yetishmayotganini aniqlab, og'ir kasalliklar rivojlanishining oldini olishi mumkin. Masalan, D vitamini yetishmovchiligi erta aniqlansa, suyak deformatsiyalari yoki osteoporozning oldi olinadi.

2. Bolalar o'sishi uchun muhim

Bolalar organizmi faol o'sish va rivojlanish bosqichida bo'ladi. Vitaminlar suyak, mushak, asab tizimi va miya rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Masalan, D vitamini suyak shakllanishida, A vitamini ko'rish va immunitetda, B vitaminlari esa nerv tizimi faoliyatida ishtirok etadi. Vitamin yetishmovchiligi bolalarda o'sish sekinlashishi, aqliy rivojlanish pasayishi va tez-tez kasallanishga olib kelishi mumkin.

3. Immun tizimni mustahkamlaydi

Vitaminlar immun hujayralar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Ayniqsa C, D va E vitaminlari organizmni infeksiyalardan himoya qilishda muhim. Agar vitaminlar yetarli bo'lsa, organizm virus va bakteriyalarga qarshi samarali kurasha oladi. Vitamin yetishmovchiligi esa shamollash, infeksiyon kasalliklar va yallig'lanish jarayonlari ko'payishiga olib keladi.

4. Surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi

Vitaminlar antioksidant sifatida hujayralarni himoya qiladi. Ular yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ayrim modda almashinuvi kasalliklari rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Masalan, E vitamini hujayralarni oksidlovchi zararlanishdan himoya qiladi, B vitaminlari esa yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

5. Avitaminozlarning oldini olish

Muvozanatli ovqatlanish kunlik ratsionda oqsil, yog', uglevodlar bilan birga vitaminlarga boy mahsulotlar bo'lishi kerak. Sabzavot, meva, go'sht, sut mahsulotlari, don mahsulotlarini birgalikda iste'mol qilish vitamin balansini saqlaydi. Bir xil ovqatlanish yoki faqat tez tayyor ovqatlar iste'moli avitaminoz xavfini oshiradi.

6. Ekologik toza mahsulotlar iste'moli

Ekologik toza hududlarda yetishtirilgan mahsulotlar tarkibida vitaminlar ko'proq saqlanadi. Kimyoviy o'g'itlar, pestitsidlar va ifloslangan tuproq mahsulot sifatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli yangi, tabiiy, minimal qayta ishlangan mahsulotlarni iste'mol qilish foydali hisoblanadi.

7. Quyosh nurlaridan yetarli foydalanish

Quyosh nuri organizmda D vitamini sintezini ta'minlaydi. Ayniqsa bolalar, o'smirlar va keksalar uchun quyosh nuri muhim. Kuniga kamida 15-30 daqiqa quyoshda bo'lish D vitamini yetishmovchiligining oldini olishga yordam beradi (lekin haddan ortiq quyosh ham zararli bo'lishi mumkin).

XULOSA

Xulosa sifatida ta'kidlash joizki, avitaminozlar polietnologik xarakterga ega bo'lib, ularning rivojlanishida ovqatlanish bilan bog'liq omillar, ekologik muhitning degradatsiyasi, gastroenterologik va metabolik kasalliklar muhim rol o'ynaydi. Vitaminlar ko'plab biokimyoviy jarayonlarda koferment sifatida ishtirok etishi sababli ularning yetishmovchiligi metabolik disbalans, immunologik reaktivlik pasayishi hamda turli tizimlar faoliyatining buzilishiga olib keladi. Avitaminozlarni erta diagnostika qilish, patogenetik mexanizmlarini chuqur o'rganish hamda samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish klinik tibbiyot va

jamoat salomatligi yo'nalishlarining muhim vazifalaridan hisoblanadi. Profilaktik yondashuv doirasida ratsional ovqatlanish, ekologik xavfsiz oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish va vitamin preparatlarini individual ko'rsatmalar asosida qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, aholining gigiyenik va tibbiy savodxonligini oshirish avitaminozlar tarqalishini kamaytirishda muhim strategik yo'nalish hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization - Vitamin and mineral nutrition information
2. Food and Agriculture Organization - Nutrition and food quality reports
3. UNICEF - Child nutrition and micronutrient deficiency reports
4. National Institutes of Health - Office of Dietary Supplements database
5. Sh. Qurbonov – "Ovqatlanish fiziologiyasi"
6. Biochemistry – Murray R., Harper's Illustrated Biochemistry
7. Vitamins in Human Health and Disease – Machlin L.
8. Modern Nutrition in Health and Disease – Shils M.
9. Human Nutrition – Gibney M.
10. Medical Biochemistry – Baynes J., Dominiczak M.
11. Gromova O.A. – Vitaminologiya asoslari
12. Zokirov I.Z. – Tibbiy biologiya asoslari