

## INSONLARDA VITAMIN YETISHMASLIGI KASALLIGI GIPOVITAMINOZ

Mirmuxsinova Gulibonu Jaxongir Qizi

Farg‘ona Jamoat Salomatligi Tibbiyot Instituti Talabasi

*gulibonu.007@icloud.com*

+998(99)007 21 07

**Annotatsiya:** *Ushbu ilmiy maqolada butun dunyo insonlari uchrashi mumkin bo‘lgan kasalliklar yani insonlarda vitaminlarning yetishmasligi haqida ma’lumotlar keltirilgan. Butun insoniyat bor ekan ularda ovqatlanishda kelib chiqadigan muammolar bo‘ladi, bu esa insonlarda vitamin yetishmasligiga olib keladi.*

Kalit so‘zlari: *Gipovitaminoz , asabiylashish, xotira buzilishi, charchoq, avitaminoz, A,B,S gipovitaminoz.*

### KIRISH

Butun dunyoga hozirgi kunda vitaminlarning etishmasligi juda keng tarqalgan. Shuni ta’kidlash kerakki, avitaminoz va gipovitaminoz turli xil tushunchalardir. Birinchisi mashhurlikka erishdi, ammo u tanada vitamin yoki vitaminlar guruhining etishmasligi bilan tavsiflanadi. Ikkinchi kontseptsiya kamroq jiddiy holatni ta’riflaydi va vitamin etishmasligini anglatadi. Xavfli guruhda homilador ayollar va bolalar, ya’ni organizmni rivojlanayotgan tizimlar hayotiy muhim aminokislotalarni qo‘shimcha iste’mol qilishni talab qiladi. Noqulay ekologik sharoit va sifatsiz oziq-ovqat tufayli, ayniqsa, kuz-qish davrida hipovitaminoz deyarli har bir odamda uchraydi.

Tahlil va natijalar. Bu tanadagi vitaminlar etishmasligi bilan bog‘liq kasallik yoqasidagi patologik holat. Qoida tariqasida gipovitaminoz bahor va qishda rivojlanadi. Aynan shu vaqtda vitaminlar minimal miqdori inson tanasiga oziq-ovqat bilan kiradi. Vitamin etishmovchiligi har qanday yosh va jinsdagi odamlarga ta’sir qiladi Yo‘qolgan moddalarning o‘ziga xos guruhiga qarab, bu holat turli alomatlar bilan namoyon bo‘ladi. Biroq, ularning barchasi birlashadi: charchoq, zaiflik shilliq qavatining yoki terining o‘zgarishi; asabiylashish.

A vitamini gipovitaminozisi Doimiy ravishda to‘ldirishni talab qilmaydigan vitaminlardan biri A vitamini. Bu organizmda to‘planish xususiyatiga ega bo‘lgan ushbu vitamin kamdan-kam hollarda hypovitaminozaga sabab bo‘ladi. Ammo ba’zi kimyoviy reaksiyalardan so‘ng A vitamini aylangach beta-karotinni assimilyatsiya qilish uchun siz organizmga o‘simlik va hayvon yog‘larini etarlicha iste’mol qilishingiz kerak. Bu vitamini etishmasligi bilan teri hypovitaminosis haqida gapirish mumkin. Vitamin A gipovitaminozining belgilari quyidagicha: Quruq va yumshoq teri, shuningdek ko‘zning shilliq qavati, uyqu buzilishi, tana himoyasining kamayishi, ko‘rishning yomonlashuvi. A vitamini etishmovchiligini bartaraf qilish uchun beta-karotinni o‘z ichiga olgan xomashyodan tayyorlangan mahsulotlar: sabzi, qovoq, maydanoz, shaftoli, olma, o‘rik, ismaloq, yashil piyoz, sut mahsulotlari, jigar, tuxum. B vitaminlarining gipovitaminozasi

B vitaminlari guruhi - vitaminlarning keng diapazoni, biroq tabiiy holatda birgalikda «yashaydi». Ular suvda eruvchan aminokislotalardir, B12 vitaminidan tashqari ular biriktiruvchi xususiyatlarga ega emaslar. Ushbu guruh vitaminlari kislorod bilan hujayralarni etkazib berish bilan bir qatorda neyro-miya faoliyati jarayonlarida ham ishtirok etadi. B vitamini gipovitaminozining

belgilari juda jiddiy: xotira buzilishi, asabiylashish, depressive sharoitlar, termoregulyatsiya buzilishi, charchoq, kilogramm halokati. Vitamin B2 gipovitaminoz bilan ko'zda kesish og'rig'i paydo bo'lishi mumkin, B12 gipovitaminozi xotira etishmovchiligiga olib keladi va B6 gipovitaminozi og'iz bo'shlig'ining kasalliklari va yuzidagi og'riqqa olib keladi. B vitaminlari etishmasligini bartaraf qilish uchun siz sut, guruch, yong'oq, grechka va jo'xori, jigar, baliq, go'sht, tvorog, pishloqni qo'shishingiz mumkin. B vitaminlari etishmasligini bartaraf qilish uchun siz sut, guruch, yong'oq, grechka va jo'xori, jigar, baliq, go'sht, tvorog, pishloqni qo'shishingiz mumkin, bolalardagi raxit; kattalardagi suyaklar va tish emaliga tez-tez zarar yetkazish.

Agar muntazam ovqatni kaltsiyda yuqori darajada iste'mol qilsangiz va ko'pincha quyoshni ziyorat qilsangiz, bunday muammolar bekor qilinadi. Ba'zi hollarda vitamin D vitamini hypovitaminosis fosforik-kaltsiy metabolizmasi, tanadagi kasalliklar va patologiyalar buzilishi bilan bog'liq. E vitamini gipovitaminozisi

E vitamini yoki tokoferol - bu hujayra zarlarining oksidlanishga ta'sirini ta'sir qiladigan yog'da eriydigan vitamin. Tanadagi bu moddalarning yo'qligi sababli, quyidagilar sodir bo'ladi: mushak to'qimasini zaiflashi; organizmning reproduktiv funksiyalarini buzish. E vitamini etishmovchiligini oldini olish uchun tokoferaga boy bo'lgan oziq-ovqatlarga e'tibor berish kerak: eman, bodom, jo'xori, jo'xori va ayçiçek yog'i, dukkakli eman, gilza, jigar, sut, tuxum (sarig'). Sintetik dori-darmonlar, shuningdek, organizmdagi zarur moddalar etishmasligini ta'minlashning ajoyib usuli hisoblanadi. Gipovitaminozning oldini olish uchun ko'plab vitaminli manbalar mavsumida siz vitamin kompleksi kursini to'sishingizga to'sqinlik qilmaydi, terapevt ularni tanlashga yordam beradi. gipovitaminoz S mahsulotlarning uzoq muddatli issiqlik bilan ishlov berishini, menyuda yangi mevalarning etishmasligini, sport stressini va aqliy zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin.

#### GIPOVITAMINOZ BELGILARI

1) gipovitaminoz A tungi ko'rlik, miltillovchi chivinlar va rang ko'rishni buzilishi shaklida o'zini namoyon qiladigan ko'rish qobiliyati buzilishi bilan tavsiflanadi. Ushbu gipovitaminozning alomatlari, shuningdek, terining po'stlog'i, mo'rt sochlar, dermatit va chaqaloqlarda yo'rgak toshmasi. A vitamini etishmasligi bilan tananing himoya funksiyalari pasayadi, uyqusizlik va erektsiya bilan bog'liq muammolar paydo bo'lishi mumkin; 2) gipovitaminoz B asabiylashish, uyqusizlik, qorin og'rig'i, davriy qusish istagi bilan namoyon bo'ladi. Bunday holda, ba'zida oyoq-qo'llarning sezgirligi buziladi va ko'pincha konvulsiyalar mavjud. Shuningdek, B gipovitaminozining tez-tez sheriklari diareya, terining qurishi, koordinatsiya bilan bog'liq muammolar, ko'rish keskinligining yomonlashishi, terining po'stlog'i, lablar burchaklaridagi yoriqlar va qonning quyushishi bo'lishi mumkin; 3) gipovitaminoz S tishlarning yo'qolishiga qadar tish go'shtidan qon ketishi, qon tomirlarining mo'rtligi, immunitetning pasayishi, anemiya, sustlik, diqqatning past konsentratsiyasi bilan tavsiflanadi;

**4) gipovitaminoz D suyaklarning yumshatilishiga, ishtahaning to'liq yo'qolishiga, uyqusizlikka, ko'rish qobiliyatining pasayishiga va vazn yo'qotishiga olib keladi; RASMIY TIBBIYOTDA GIPOVITAMINOZNI DAVOLASH**

Vitamin etishmasligi terapiyasi vitamin etishmovchiligini to'ldirishga qaratilgan. Ushbu kasallikning mo'tadil shakli bilan shifokorlar vitaminlar etishmasligini o'simlik, meva va sabzavotlarga boy muvozanatli ovqatlanish orqali to'ldirishni maslahat berishadi.

Multivitaminli preparatlar ham buyuriladi va ushbu patologiyaning rivojlangan shakllari bilan vitaminlar in'ektsiya yo'li bilan qo'llaniladi. Shuni esda tutish kerakki, vitaminlarni nazoratsiz qabul qilish gipervitaminoz rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin, shuning uchun shifokor davolanishni buyurishi kerak.

SHuni xulosa qilish kerakki butun insoniyat uchun doim xavf omili bo'lgan bu vitamin yetishmasligi har yili bizning oldimizdan chiqishi mumkin. SHuning uchun ham insonlar o'z sog'lig'iga etiborli bo'lishi kerak va doim to'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilish zarur.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mutaxassislikka kirish. F.I.Salomova Toshkent 2020
- 2 Tibbiy ekologiya va umumiy gigiyena F.I.Salomova
- 3.<https://uz.healthy-food-near-me.com/hypovitaminosis/#General-description-of-the-disease>
4. <https://shifo.uz/article/vitamin-yetishmovchiligi-avitaminoz>
5. <https://uz.healthy-food-near-me.com/hypovitaminosis/>
6. <https://medikuz.uz/tibbiyot-ensiklopediyasi/g/gipovitaminoz>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/vitaminlarning-inson-hayotida-tutgan-o-rni>