



O'ZBEKISTON AYOLLARIDA VITAMIN YETISHMASLIGI VA UNING OQIBATLARI

Arsrorov Akmal Aminjonovich

Buxoro Davlat Tibbiyot Instituti o'qituvchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17150067>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10- sentabr 2025 yil
Ma'qullandi: 15- sentabr 2025 yil
Nashr qilindi: 18- sentabr 2025 yil

KEYWORDS

vitamin, folat kislota, anemiya, shish, mushaklar zaifligi, soch va tirnoq, oshqozon kasalliklari, teri toshmasi, lab yorilishi, homiladorlik, kollagen..

ABSTRACT

maqolada vitaminlarning inson hayotidagi tutgan o'rni, ayollarda vitaminlar yetishmasligi natijasida teri bilan bog'liq muammolar, shish, mushaklar zaifligi, soch va tirnoq bilan bog'liq muammolar, oshqozon kasalliklari, anemiya va homiladorlik davrida kuzatiladigan turli xil kasalliklarni keltirib chiqarishi haqida fikrlar bayon etilgan

Vitamin yetishmovchiligi asosan ayollarda yaqqol seziladi. Ayollarda vitamin yetishmasligi quruq teridan tortib, tomir tortishigacha bo'lgan turli xil alomatlar orqali namoyon bo'ladi. Ayollarda vitamin yetishmasligi asosan teri bilan bog'liq muammolar, shish, mushaklar zaifligi, soch va tirnoq bilan bog'liq muammolar, oshqozon kasalliklari, anemiya va homiladorlik davrida kuzatiladigan turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Teri bilan bog'liq muammolar

Birinchi, vitamin yetishmasligi terining holatiga ta'sir qiladi. Namlantirish vositasidan qancha ko'p foydalanilgan taqdirda ham teri quruq va mayda toshmalardan iboratligicha turaveradi. Bundan tashqari, avvallari bunday holat kuzatilmagan bo'lsa-da, yuzda husnbuzar va qizarishlar paydo bo'ladi. Ko'pincha, bunday o'zgarishlar C va E vitaminlari yetishmasligini ko'rsatadi. Chunki, ushbu vitaminlar tufayli teri namlanadi, oziqlanadi va kollagen ishlab chiqaradi.

Shish

Shish juda ko'p holatlar sababidan bo'lishi mumkin. Masalan, yetarli miqdorda suyuqlik ichmaslik, ortiqcha tuz, spirtli ichimliklar va shakar iste'mol qilish. Ammo kuniga 2,5 litr suv ichish va yuqoridagi mahsulotlar iste'molini to'xtatishdan keyin ham shish yo'qolmasa, muammo katta ehtimollik bilan vitamin yetishmasligidandir.

Mushaklar zaifligi

Vitamin yetishmasligining yana bir alomati bo'g'imlarning to'satdan zaiflashuvi, uyqusizlik, barmoq uchi yorilishi, harakatning sustlashuvidir. Ushbu alomatlar ancha jiddiy vitamin yetishmasligidan darak beradi. Shuning uchun yuqoridagi alomatlar paydo bo'lganidan darhol shifokorga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Sochlar va tirnoqlar mo'rtlashuvi

Vitamin yetishmasligi tufayli tirnoqlar xira va mo'rt bo'lib qoladi. Ularni

parvarishlaydigan mahsulotlar bunga yordam bermaydi. Vitamin yetishmasligidan tirnoq plastinkasining oqarishi, chuqurcha yoki dog'lar paydo bo'ladi. Shuningdek, bu davrda sochlarning ko'p to'kilishi, xiralashi kuzatiladigan holat hisoblanadi.

Yomon konsentratsiya

Vitamin yetishmasligi hattoki asab tizimiga ham ta'sir qiladi. Ish unumdorligining pasayishi, diqqatni jamlash va xotiraning sustligi, charchoq va asabiylik kuzatilishi mumkin. Agar ilgari qilingan ishning uchdan biriga ham kuch yetmasa, demak, shifokor ko'rigidan o'tish vaqti kelgan.

Oshqozon buzilishi

Organizmida ovqat hazm qilish tizimi tanadagi vitamin va minerallarga juda sezgir. Agar bu muvozanat buzilgudek bo'lsa, oshqozon-ichak trakti bilan bog'liq muammolar ehtimoli katta. Oshqozon og'rig'i, ich qotishi va diareya vitamin yetishmasligining belgisi sifatida qaraladi.

Vitamin B9 yoki foliy kislotasi

Vitamin B9 — qarish jarayonini sekinlashtiradi.

Foliy kislotasining tabiiy manbalari

Foliy kislotasi — dag'al maydalangan un va ushbu undan tayyorlangan non mahsulotlarida, yormalarda, faso, gulkaram, qo'ziqorin, jigar, tvorog, pishloq va ikrada mavjuddir. Mahsulotlarning pishirilishi natijasida 80-90% gacha mahsulotdagi vitamin yo'qolishini bilishingiz muhimdir.

Folat kislota ba'zi aminokislotalar almashinuvida va sintezida, shuningdek nuklein kislotalar sintezida qatnashadi, ko'mikning qon yaratish funksiyasini kuchaytiradi, B12 vitaminini yaxshi o'zlashtirilishiga yordam beradi. Folat kislota o'simlik va hayvon mahsulotlarida, ayniqsa, jigar, buyrak va yashil barglarda ko'p. Ichak mikroorganizmlari folat kislotani ko'p miqdorda sintezlaydi.

Foliy kislotasi va homiladorlik

Hozir bo'lmasa ham, yaqin yillarda homiladorlikni rejalashtirayotgan ayolga ham foliya kislotasi talab etiladi. Chunki homilaning foliya kislotasiga bo'lgan ehtiyoji homiladorlikning ilk kunlaridan, ayol hatto homiladorlik haqida bilmagan davridan boshlanadi. Bu muhim davrni o'tkazib yubormaslik uchun homilador bo'lish imkoniyatiga ega bo'lgan barcha ayollar kuniga foliya kislotasini shifokor bilan maslahatlashgan holatda qabul qilishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Foliy kislotasida insonning kunlik talabi chaqaloqlarga 25-35 mkg, bolalarga 50-100 mkg, kattalarga 200 mkg, homiladorlarga 400mkg.ni tashkil qiladi.

B6 vitamin yetishmasligi qizil qon tanachalari ishlab chiqarilishi kamayishiga olib keladi. Natijasida *anemiya* rivojlanadi, doimiy charchash, holsizlik va kuchni yo'qotish yuzaga keladi. Teri toshmasi, lab yorilishi, og'iz va lablar atrofida quruqlik paydo bo'lishi kuzatiladi. Shuningdek, immun tizimi zaiflashadi, yuqumli kasalliklarga chalinish xavfi ortadi. Qo'l, oyoq, barmoqlar uvishishi va igna sanchgandek og'rishi mumkin. Bolalarda - tashvishlanish, kayfiyat tushishi, homilador ayollarda - ertalab kuchli ko'ngil aynish, shuningdek, kognitiv muammolar, masalan chalkashlik, diqqatni jamlashda qiyinchilik, unutuluvchanlik paydo bo'lishi mumkin.

Diyetologning ta'kidlashicha, B6 vitamini tuxum oqi, dukkakililar, soya, yong'oqlar, donlar, boyitilgan donlarda mavjud. Bu mikroelement astma, autizm, yurak-qon tomir

kasalliklari, karpal tunnel sindromi, diabet, epileptsiya, depressiya, buyrak toshlari va osteoporoz, shuningdek, homiladorlik bilan bog'liq ko'ngil aynishi va qayt qilishni oldini olish uchun foydalidir.

Anemiya (yun. an – inkor qo'shimchasi va haima – qon), kamqonlik — qonda eritrotsitlar soni va gemoglobin miqdorining kamayishi, sifatining o'zgarishi bilan kechadigan kasallik. Anemiyaga qon yaratilish jarayonining buzilishi, asosiy qon yaratuvchi to'qima — ko'mikning o'z funksiyasini yetarli bajara olmay qolishi sabab bo'lishi mumkin. Temir va vitamin B12 yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan anemiya birmuncha keng tarqalgan. Ozozdan uzoq vaqt qon ketib turganda, masalan, me'da va o'n ikki barmoq ichak yarasi kasalligida ham ko'pincha anemiya kuzatiladi. Hayz qoni uzoq va ko'p ketadigan ayollarda ham temir yetishmasligidan kelib chiqadigan anemiya tez-tez uchrab turadi. Temir yetishmasligiga aloqador anemiyaga bot-bot homilador bo'lish, uzoq vaqt bola emizish sabab bo'ladi, chunki homiladorlik va emiziklik davrida ona organizmidagi temir zaxirasining bir qismi bolaga o'tadi. Kichik yoshdagi bolalarda kuzatiladigan kamqonlik ularni noto'g'ri ovqatlantirish, shuningdek ovqatning turiga bog'liq bo'lishi oqibatida ro'y beradi. Eritrotsitlar soni sal kamaygani qonda gemoglobin miqdorining kamayishi temir yetishmasligiga aloqador anemiyaning asosiy belgilaridandir. Bemorning rangi siniqqan bo'lib, aksariyat tez charchash, bosh og'rish, bosh aylanishi, ko'z oldi jivirlashishidan shikoyat qiladi, soch to'kiladi, tirnoq mo'rtlashib sinishga moyil bo'lib qoladi. Ba'zan yutinish qiyinlashadi, bemorning odatda iste'mol qilinmaydigan narsalar (bo'r, ohak)ni yegisi keladi, achchiq, sho'r taomlarni xush ko'radi. Temir yetishmasligiga aloqador anemiyaning oldini olish va davolashda qon yo'qotish ehtimoli bo'lgan manbalarni o'z vaqtida aniqlash va ularni bartaraf etish, homilador bo'lish va tug'ishni ma'lum darajada rejalashtirishga erishish, beka mu ko'st ovqatlanishga rioya qilish lozim. Vitamin B12 yoki folat kislota yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan anemiya ancha kam uchraydi. Anemiyaning bu xilida o'ziga xos alomatlar: til achishishi, kasallik o'tkazib yuborilganda nerv sistemasining zararlanish (funikulyar miyeloz) belgilari kuzatiladi. Bu xil anemiyaning oldini olish uchun me'da-ichak yo'lining surunkali kasalliklari, ayniqsa ich ketishi bilan o'tadigan kasalliklarni o'z vaqtida aniqlab davolash juda muhim. Gijja tarqalgan joylarda ulardan zararlanishning oldini olish choralari ko'rish zarur, kasallik paydo bo'lganda esa o'z vaqtida davo qilish lozim. Eritrotsitlarning ko'plab yemirilishi bilan bog'liq gemolitik anemiya xillari ko'p. Ular irsiy yoki orttirilgan bo'lishi mumkin, odatda teri hamda shilliq qavatning sarg'ayishi, eritrotsitlar soni va gemoglobin miqdorining kamayishi bilan kechadi. Barcha xil anemiyada vrachga murojaat etish va o'z vaqtida to'g'ri davolanish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Асроров, А. А., Гафарова, С. У., & Мухамеджанова, М. Х. (2016). Формирование хронического тонзиллита у детей в зависимости от клинико-иммуногенетических факторов. Педиатрический вестник Южного Урала, (2), 10-20.
2. Асроров, А. А., Юлдашева, Р. У., Халилова, Ф. А., Ашурова, Н. Г., Адизова, Д. Р., & Джураева, Н. О. (2020). Dermatoglyphic indexes of hand fingers at children with chronic tonsillitis. Новый день в медицине, (1), 136-139.
3. Асроров, А. А., Юлдашева, Р. У., Халилова, Ф. А., Ашурова, Н. Г., Адизова, Д. Р., & Джураева, Н. О. (2019). DERMATOGLYPHIC INDEXES OF HAND FINGERS AT CHILDREN WITH CHRONIC TONSILLITIS. Новый день в медицине, (4), 215-218.
4. Асроров, А. А., Ярикулов, Ш. Ш., & Турдиев, М. Р. (2017). Особенности встречаемости и

- повышение эффективности лечения семейного хронического тонзиллита у детей. Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области, 3(2 (17)), 14-23.
5. Асроров, А. А., Юлдашова, Р. У., Тошева, Х. Б., & Гафарова, С. У. (2016). АНАЛИЗ КЛИНИКО-ИММУНОГЕНЕТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В РАЗВИТИИ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА У ДЕТЕЙ. Таърир майъати, 21.
6. Асроров, А. А., Косимов, У. У., Мусаева, Р. Х., & Нуритов, А. И. (2015). ФОРМИРОВАНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА В СЕМЬЕ. Редакционная коллегия, 4.
7. Асроров, А. А. (2022). СУРУНКАЛИ ТОНЗИЛЛИТ БИЛАН ОҒРИГАН БОЛАЛАРДА ГАПТОГЛОБИН ВА ЦЕРУЛОПЛАЗМИННИНГ УЧРАШ ҲОЛЛАРИ. Conferencea, 234-241.
8. Aminjonovich, A. A. (2022). АНОЛИ ОРАСИДА АЛЛЕРГИК ТУМОВ КАСАЛЛИГИНИ СКРИНИНГИ СИФАТИНИ ОШИРИШ. Uzbek Scholar Journal, 5, 189-191.
9. Асроров, А. А. (2022). МАМЛАКАТИМИЗ ФАРМАЦЕВТИКА СОҲАСИ УЧУН ЯНА БИР РИВОЖЛАНИШ ДАВРИ БОШЛАНДИ. Scientific progress, 3(3), 725-730.
10. Aminjonovich, A. A. (2022). TREATMENT AND DIAGNOSTIC METHODS OF PNEUMONIA IN CHILDREN OF UZBEKISTAN. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 560-566.

