



TIBBIYOTDA VITAMINLARNING AHAMYATI

Nazarova Firuza Ilhomovna

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10644290>

ARTICLE INFO

Received: 06st February 2024

Accepted: 08th February 2024

Published: 10th February 2024

KEYWORDS

Vitamin, Avitaminoz,
Gipovitaminoz, Vitamin A,
Vitamin D, Vitamin B, Vitamin
PP.

ABSTRACT

Ushbu maqolada odam organizmida vitamin yetishmasligi atrof muhit omillari ta'siri, organism uchun zarur bo'lgan vitaminlar kamligi, noto'g'ri ovqatlanish natijasida yuzaga kelishi haqida yoritilgan. Natijada turli xil kasalliklar kelib chiqishi yoritilib berilgan.

Vitaminlar (lot. vita – hayot), darmon dori tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashinuvi uchun zarur bo'lgan organik birikmalar. Ular turli xil kimyoviy tuzilishga ega. Buyuk mutafakir olim tibbiyot asoscisi Gippokrat asarlarida shunday yozilgan Oziq moddalar tarkibida qandaydir moddalar yetishmasligi natijasida odamlar kasal bo'lishi qayt etilgan .

18-asrda Vitaminlarni ilmiy nuqtayi nazarda o'rganila boshlagan. Bundan tashqari vitaminlarni o'rganishga Ingliz vrachi J. Lind (1757), fransuz fiziologi F. Majandi (1816), rus vrachi N. I. Lunin (1880), golland vrachi Eykman (1897), ingliz olimi F. Xopkins (1906)lar juda katta hissa qo'shdilar.

Organizmida vitamin sintez qilinmaydi, kishi o'zi uchun zarur vitaminlar turli ovqat moddalari bilan oladi. Ovqat tarkiba vitaminlarning yetishmasligi natijasida gipovitaminoz, mutlaqo bo'lmasligi natijasida odamda avitaminoz kasalligi paydo bo'ladi.

Bilamizki, salomatlikni saqlash uchun vitamin va minerallarni yetarlicha iste'mol qilish zarur. Ammo vitaminlar minerallardan qanday farq qilishi, ularning har biri qanday funksiyalarga ega va qaysi oziq-ovqatlar ularning eng yaxshi manbalari ekanligi haqidagi savolga kamdan kam odamlar javob bera oladi.

Vitaminlar o'simlik yoki hayvonlar tomonidan ishlab chiqariladigan organik moddalar bo'lib, odamlarga oz miqdorda kerak bo'ladi. **D vitaminidan** tashqari boshqa vitaminlarni **sintez qilib bo'lmaydi**. Ularni **faqat oziq-ovqatdan** olish mumkin. Yuqorida aytib o'tganimizdek Tibbiyot vitamin yetishmovchiligi holatini Ikkita patalogik ajratadi bular:

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 A 1913-yilda kashf etilgan. 1931-yilda uning tuzilmasi tasvirlangan, 1937-yilda uni kristallashga muvaffaq bo'lingan. A vitamini odamlar va hayvonlar organizmida ko'plab muhim biokimyoviy vazifalarni bajaradi. Retinal-bu asosiy ko'rish pigmenti rodopsinning tarkibiy qismi hisoblanadi. Retin kislota shaklida vitamin o'sish va rivojlanishni rag'batlantiradi. Retinol hujayra membranlarining tuzilmaviy tarkibiy qismi bo'lib, organizmning antioksidant himoyasini ta'minlaydi.

A vitamini yetishmovchiligida epiteliyning turli shikastlanishlari rivojlanadi, ko'rish yomonlashadi va shox pardaning namlanishi buziladi. Shuningdek, immun funktsiyasining pasayishi va rivojlanishning sekinlashuvi ham kuzatiladi.

Vitamin D Amerikalik farmatsevt Syuzi Koen shaxsiy veb-saytida D vitamini yetishmasligining noodatiy belgilari ro'yxatini e'lon qildi.

Kasiferol (vitamin D) moddalarning mineral almashinuviga suyak hosil bo'lishiga tasir ko'rsatadi. U bolalarning yoshlik chog'ida, ya'ni skeletning jadal o'sishi va suyaklanishi davrida ayniqsa zarur. Organizmda vitamin d yetishmasa raxit kasalligi paydo bo'ladi. Sog'lom katta yoshdagi kishining vitamin D ga bo'lgan sutkalik ehtyoji 100me, bolalarda 100-140me. Baliq moyi kalsiy ferol manbayi hisoblanadi. Oziq ovqat mahsulotlarida bu vitamin kam bo'ladi. Odam organizmida vitamin D xalesterindan hosil bo'ladi. Vitamin D terida boshqa organlarga tarqalib, asosan jigar va qon plazmasida to'planadi. Yangi tug'ilgan chaqaloq parvarishi ota-onalardan alohida e'tibor va mas'uliyat talab etadi. Ayniqsa, bu davrda bola suyaklarining to'g'ri rivojlanishi juda muhim. Aks holda, dunyoga endi moslashayotgan organizmning sog'lom shakllanishiga to'siq bo'luvchi turli kasalliklar chiqib kelishi mumkin. Ulardan biri xabfli raxit xastaligidir. Kasallikning oldini olish uchun bolani quyoshli kunlarda va ertalab ochiq havoda sayr qildirish, cho'miltirish, darmondorilar, jumladan, "D" vitamini berish lozim. Eng muhimi, raxitning oldini olish bilan bog'liq profilaktika ishlarini bola tug'ilmasdan oldin boshlash maqsadga muvofiq.

Vitamin B1 kristall holatda ajratilgan birinchi vitamindir. Tiamin yetishmaganda "Beri-beri"

Vitamin D3 tanqisligi



rivojlanadi. **Beriberi** (singalcha beri — darmonsizlik), B1, avitaminoz, alimentar polinevrit ovqatda B1, vitamin (tiamin) yetishmasligi va uning organizmda o'zlashtirilishi buzilishidan paydo bo'ladigan kasallik. 1910-30 yillarda O'rta Osiyoda, jumladan O'zbekistonda ham qayd qilingan. Bunga nuqul oklangan (kepaksiz) guruch yeyish sabab bo'lgan. Kasallik sababini Yava orolida ishlab turgan gollandiyalik vrach Eykman 1897-yilda aniqlagan. U tovuklarni

suvda pishirilgan toza oqshoq bilan boqqanda shu kasallik ro'y bergan. Ularni guruch kepagi bilan boqqanda esa tuzalgan. Keyinchalik guruch kepagida B1 vitamin borligi aniqlandi.

Kasallik asosan Janubiy Sharqiy va Sharqiy Osiyo mamlakatlarida uchraydi. Bunda kuproq periferik nsrvlar zararlanib (polinevrit), yuraktomir sistemasi va ovqat hazmi buziladi. muskullar (ayniqsa oyoq, boldir muskullari) atrofiyasi, shishi kuzatiladi; oyoq muskullari qattiq og'rganligi va shishib ketganligi tufayli bemor tovonini ayab, barmoklariga va osq panjasining tashqi chekkasiga tayanib yuradi. Kasallikning oldini olish uchun kepakli javdar va bug'doy noni, suli yormasidan pishirilgan ovqatlar buyuryladi. Bemorlar B1 vitamin preparatlari, achitqi, undirilgan bug'doy va boshqa bilan davolanadi.



Vitamin PP- Odam organizmida ushbu vitamin yetishmasligi natijasida Pallegra kasalligi kelib chiqadi. Oziq-ovqatlar tarkibida vitamin PP miqdorining kamayib ketishi, shuningdek, organizmning vitaminlarni o'zlashtirish layoqatining pasayishi sabab bo'ladi. Pellagrada ich ketadi, til qip-qizarib, yaltirab turadi.

Tananing ochiq qismlari va oyoq-qo'l panjasiga qizil dog'lar tushib, ular keyinchalik pufakchalarga aylanib, yiring boyladi. Pufakchalar yorilib, yiring chiqib ketgach, teri ko'rib, po'st tashlaydi va o'rni dog' bo'lib qoladi. Bemor tinkasi ko'rishi, tez charchash, quvvatsizlik, ish qobiliyatining pasayishi, bosh og'rishi, ishtahasi yo'qligi, og'zi achishib, so'lagi oqishidan shikoyat qiladi. Ruhiiy holati ham buziladi. Atrofidagi voqea va hodisalarga beparvo bo'lib qoladi, xotira va aqlning pasayishi kuzatiladi.

Kasallikni davolashda shifokor ko'rsatmasiga binoan, B guruh vitaminlari bilan nikotin kislotasi beriladi. Nikotin kislotasiga boy ovqatlar hayvon oksidi, jigar, tuxum, baliq, sut, qatiq, sabzavot va mevalar buyuriladi.

Xullosa o'rnida shuni aytish lozimki Inson tanasi uchun vitaminlarning qiymati juda yuqori. Ushbu oziq moddalar mutlaqo barcha organlarning va umuman butun organizmning ishini qo'llabquvvatlaydi. Vitaminlarning yetishmasligi uning alohida organlarining emas, balki insonning sog'lig'ining umumiy yomonlashishiga olib keladi, natijada yuqorida keltirilgan kasalliklarda aziyat chekadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Шавкатов, Х., Негмаджанов, Б., Фаттаева, Ш., & Арзиева, Г. (2016). Повторный пролапс половых органов у женщин. Журнал вестник врача, 1(1), 60-64.

2. Shavkatovich, S. H., & Negmadjanov, B. B. (2020). Optimization Of Pelvic Prolaps Surgical Correction Using Its Own Tissues. *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research*, 2(12), 15-19.
3. Boltaevich, N. B., Asliddinovna, Z. N., & Shavkatovich, S. K. (2023). Incidence Rates of Genital Prolapse in Women of Reproductive Age. *American Journal of Pediatric Medicine and Health Sciences (2993-2149)*, 1(8), 184-187.
4. Негмаджанов, Б. Б., & Шавкатов, Х. Ш. (2022). ЖИНСИЙ АЪЗОЛАР ПРОЛАПСИ РЕЦИДИВИ ВА АСОРАТИНИ ХИРУРГИК ДАВОЛАШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. *Scientific progress*, 3(1), 886-890.
5. Мухсинова, М. Х., Утепова, Г. Б., & Убайдуллаева, О. Х. (2023). КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАЛЫХ АНОМАЛИЙ РАЗВИТИЯ СЕРДЦА У ДЕТЕЙ. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 4(2), 624-631.
6. Мухсинова, М. Х., & Убайдуллаева, О. Х. НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ. НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ Учредители: Бухарский государственный медицинский институт, ООО "Новый день в медицине", (3), 170-175.
7. МЕЛИКУЗИЕВ, О., & Тургун, Д. А. М. И. Н. О. В. (2022). СИСТЕМА ЭНДОГЕННЫХ АНТИМИКРОБНЫХ ПЕПТИДОВ У ДЕТЕЙ, БОЛЬНЫХ ПНЕВМОКОККОВОЙ ПНЕВМОНИЕЙ. *Журнал "Медицина и инновации"*, (3), 405-415.
8. Миронов, С. П., Кожевников, О. В., Иванов, А. В., Гаврюшенко, Н. С., Затона, Д. Б., Кралина, С. Э., & Азимов, Ш. Т. (2010). Современная технология остеосинтеза проксимального отдела бедренной кости при реконструктивных операциях на тазобедренном суставе у детей. *Вестник травматологии и ортопедии им. НН Приорова*, (1), 54-59.
9. Турсунов, Б. С., Азимов, Ш. Т., & Махмудова, Х. Д. (2007). НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПАРЕНТЕРАЛЬНОГО ПИТАНИЯ БОЛЬНЫХ С ГЛУБОКИМИ ОЖОГАМИ. *Аллергология и иммунология*, 8(1), 285-285.
10. Рахматов, К. Р. (2022). TRANSPEDICULAR STABILIZATION OF SPONDYLOLESTHESIS IN THE LUMBAR SPINE. *УЗБЕКСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ*, 3(6).
11. Рахматов, К. Р. (2022). НОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЕ С БОЛЕВЫХ СИНДРОМОВ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА. *Scientific progress*, 3(7), 4-9.
12. Каримов, Ш. А. (2007). Продуктивные и некоторые биологические особенности швицкой и черно-пестрой пород крупного рогатого скота в условиях фермерских хозяйств. Автореф. Дисс. Канд. с-х. наук. Ташкент, 21.
13. Allaberdievich, K. S., & Juraniyozovich, T. B. (2022). Physiological And Clinical Indicators Of Cattle. *Journal of Positive School Psychology*, 6(9), 4066-4069.
14. Karimov, S. A., & Shakhnoza, T. (2022). MORPHOLOGICAL COMPOSITION OF BULL MEAT. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(09), 74-78.
15. Sherali, K., & Choriyevena, J. N. (2023). Golshteyn sigirlarning sut mahsuldorligiga tasir qiluvchi omillar. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 6(7), 7-11.
16. Максудова, Ф. Х., & Кариева, Ё. С. (2014). Изучение реологических параметров 5% геля диклофенака натрия. *Вестник фармации*, (4 (66)), 57-61.

17. Кариева, Ё. С., & Максудова, Ф. Х. (2017). Использование методов математического планирования для выбора оптимального состава комбинированной гелевой композиции. *Химико-фармацевтический журнал*, 51(5), 60-64.
18. Maksudova, F. K., & Karieva, E. S. (2014). The diclofenac sodium release kinetics examination from 3% gel" in vitro" experiments. *European journal of natural history*, (2), 23-25.
19. Khadjimetova, K. R., Karieva, E. S., & Maksudova, F. K. STUDY OF RHEOLOGICAL PROPERTIES OF ДEXПАНТЕНОЛ GEL. *ФАРМАЦИЯ ИШИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ*, 71.
20. Гаипова, Н. Н., Максудова, Ф. Х., & Кариева, Ё. С. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СУХОГО ЭКСТРАКТА ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ЯЛЛИҒЛАНИШГА ҚАРШИ ТАЪСИРГА ЭГА БЎЛГАН ҚУРУҚ ЭКСТРАКТИНИНГ СИФАТИНИ БАҲОЛАШ *Ташкентский фармацевтический институт. ЎЗБЕКИСТОН ФАРМАЦЕВТИК ХАБАРНОМАСИ*, 39.
21. Karieva, E. S., Sadikova, R. K., ogli Karimov, O. U., & Maksudova, F. K. (2022). Study of amino acid and elemental composition of dry extract of Samarkand immortelle. *Farmaciya (Pharmacy)*, 71(8), 40-47.
22. Maksudova, F., Usmonova, M., & Karimov, O. (2022). STUDY OF THE SHELF LIFE AND STORAGE CONDITIONS OF АДАПТОГЕН-САУСАД АПСУЛЕС. *Матеріали конференцій МЦНД, (03.06. 2022; Луцьк, Україна)*, 314-316.
23. KARIAVA, E., GAIROVA, N., & MAKSUDOVA, F. (2020). The Utilization Of The Strategy Of Mathematical Planning Of The Experiment In The Selection Of Auxiliary Substances For A Gel Based On Dry Extract" Fitoinflam". *International Journal of Pharmaceutical Research (09752366)*, 12(4).
24. Каримов, Ш. А. (2007). Продуктивные и некоторые биологические особенности швицкой и черно-пестрой пород крупного рогатого скота в условиях фермерских хозяйств. Автореф. Дисс. Канд. с-х. наук. Ташкент, 21.
25. Sherali, K., & Choriyeвна, J. N. (2023). Golshteyn sigirlarning sut mahsuldorligiga tasir qiluvchi omillar. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 6(7), 7-11.
26. Allaberdievich, K. S., & Juraniyozovich, T. B. (2022). Physiological And Clinical Indicators Of Cattle. *Journal of Positive School Psychology*, 6(9), 4066-4069.
27. Kidirbergenovich, N. T., & Kaharov, A. (2020). Morphological structure of the meat of bull-calves in different genotype in the condition of Karakalpakstan. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(2), 125-131.