

## ORGANIZMDA VITAMIN YETISHMASLIGI VA UNING AYOLLAR SALOMATLIGIGA TA’SIRI

*Rajabboyeva Dilfuzaxon Abdumalik qizi*

*FJSTI Davolash ishi yo‘nalishi 1-kurs talabasi*

*Muzaffarov Nursaidbek Muzaffar o‘g‘li*

*FJSTI Davolash ishi yo‘nalishi 1-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** Organizmning vitamininga ehtiyoji, vitamin tanqisligi hamda uning natijasida kelib chiqadigan kasalliklar, vitaminning turlari, surunkali avitaminozni ayollar salomatligiga tasiri, hamda uning davolash usullari, organizm uchun foydali vitaminlarni kunlik ovqatdan va tabiiy mahsulotlardan hosil qilish usullari.

**Kalit so‘zlar:** Vitaminlar, Polik kislota, vitamin yetishmasligi, yoda eriydigan vitaminlar, suvda eriydigan vitaminlar, infeksiya, shabko‘rlik, kalsiy, fosfor, raxit, immunitet, intradermal qon ketish, gemorragik sindrom, anemiya, singa kasalligi, nerv sistemasiz polipedema, beri beri kasalligi, gallyutsinatsiya, Wernicke-Korsakoff sindromi.

Vitaminlar organizmni normal hayot faoliyati va rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan organik birikmalar. Ular organizmda moddalar almashinuvini boshqarishda, kimyoviy reaksiyalarni tezlashtirishda oziq moddalarni o‘zlashtirishda, hujayralarni normal o‘shida, va organizmni rivojlanishida faol ishtirok etadi. Vitaminlar, Tabiatda o‘simlik va hayvonlar organizmida mavjud bo‘ladi. Inson iste‘mol qiladigan oziq moddalari tarkibida vitaminlar yetishmasligi organizmni kasallikka moyilligini oshiradi. Vitaminlar Organizmda sintez qilinmaydi, kishi o‘zi uchun zarur Vitaminlarni turli oziq-ovqat mahsulotlaridan sintez qiladi. Organizmda vitamin yetishmaganda gipovitaminoz, umuman bo‘lmaganda avitaminoz ortib ketganda esa gipervitamino kasalligi paydo bo‘ladi. Vitaminning asosiy manbai o‘simliklardir. Vitaminga boy o‘simliklar bo‘lib ular guli, bargi, mevasida vitamin yoki vitamin hosil qiluvchi birikmalar saqlaydi. Vitaminlarning bir qancha oilalari bo‘lib ular: yog‘da eriydigan, suvda eriydigan guruhlarga bo‘linadi. Yog‘da eriydigan guruhlarga; vitamin A, Vitamin D, vitamin E, Vitamin K, suvda eriydigan guruhlarga vitamin B1, B2, B6, B12, vitamin PP, Polik kislotalar kiradi. Bularning har birining vazifasi mavjud.

Vitamin A- asosan infeksiyalarni oldini olishga yordam beradi. Fiziologik vazifasi qorong‘uda ko‘zning ko‘rish qobiliyatini saqlash, epiteliy to‘qimasining normal tuzilishini saqlash, organizmni o‘shirish va rivojlanishini ta‘minlash vazifasini bajaradi. Bu vitamin yetishmasligi shabko‘rlik kasalligini keltirib chiqaradi. A vitaminining asosiy manbai sut, tuxum sarig‘i, jigar, baliq yog‘i, ismaloq, ko‘katlar va

sabzidir. Vitamin D- suyaklarni va tishlarni to‘g‘ri rivojlanishi uchun juda muhim . Fiziologik vazifasi; oziq-ovqat tarkibidagi kalsiy va fosforini so‘rilishini kuchaytiradi va suyaklarning o‘sishi va rivojlanishiga yordam beradi. Tanadagi D vitamini yetishmovchiligini soch to‘kilishi, ko‘rish qobiliyatining pasayishi, charchoq, tez-tez shamollash, uyquchanlik, asabiylikdan aniqlash mumkin. Yosh bolalarda uning yetishmasligi raxit kasalligini, ortiqcha istemol qilish esa gipervitaminoz D ni keltirib chiqaradi. Bu esa ichki organlarda kalsiy yig‘ilish xavfini oshiradi. Uning asosiy manbai baliq yog‘i, tuxum sarig‘i, jigar hisoblanadi. Vitamin E - organizmni normal ishlashini taminlaydi, immunitet tizimini mustahkamlaydi, qizil qon hujayralarini shakllantirishga yordam beradi, qon tomirlarini kengaytiradi va qon ivishining oldini oladi , K vitamini metabolizmida ishtirok etadi, tana hujayralarida metabolizmni tartibga soladi va mushak atrofiyasini oldini oladi . Bu vitamin yetishmasligini tirnoqlar sinishi, og‘izni ko‘p qurishi va tez tez shamollashdan aniqlash mumkin, Odatda organizmda vitamin E yetishmovchiligi kuzatilmaydi. Bazi hollarda organizmda yog‘lar parchalanishi normal holatda kechmasagina vitamin yetishmovchiligi kuzatiladi. Buning asosiy manbai o‘simliklarning yashil qismi va ulardan olinadigan moylar. Bundan tashqari urug‘lar hamda avakado ham vitamin E ga boy maxsulot. Vitamin K- suyaklar shakllanishida ishtirok etadi, immunitetni ko‘tarib turadi, buyraklarni himoya qiladi, qon aylanishiga yordam beradi hamda oqsil ishlab chiqarishni taminlayd. Fiziologik vazifasi jigarda trombin hosil bo‘lishini oldini olish. Organizmda K vitamini yetishmasligining birinchi belgilari burun, milk va oshqozon- ichakdan qon ketishi, teri osti va intradermal qon ketishi shaklida namoyon bo‘ladigan gemorragik sindromdir. Vitamin yetishmovchiligi gipovitaminozga, ya’ ni charchoq kuchayishi, ishtaha yo‘ qolishi, uyqu yetishmasligiga olib keladi. Yengil shikastlanishda ham kuchli qon ketishi, tez ko‘ karishlar paydo bo‘ lgan odamlarda vitamin yetishmasligi aniq seziladi. Asosiy manbai salat, karam, ismaloq, piyoz, yashil choy, qichitqi o‘tning yashil qismi hisoblanadi. Bundan tashqari tovuq, jigar, baliq, tuxum kabi hayvon mahsulotlari bilan birga organizmga kiradi. K vitaminining ko‘payib ketishi gipervitaminoz deb ataladi, uning asosiy simptomlari: anemiya rivojlanishi, suyak va bosh og‘rig‘i, terida toshmalar, qichishish, qon bosimining ko‘tarilishi, taloq va jigar hajmining kattalashishi , o‘t pufagida tosh paydo bo‘lishi hamda qon tomirlarida kalsiyni cho‘kib qolishi bilan ifodalanadi. Vitamin C - organizmda to‘qimalarni saqlashga va yoshartirishga yordam beradi. Immunitet tizimini mustahkamlaydi va temirning so‘rilishini kuchaytiradi moddalar almashinuvida, biriktiruvchi to‘qimalarning o‘zlashtirilishida, bu to‘qimalarning normal holatda tutib turilishi va tiklanishida muhim ahamiyatga ega. Shamollash va grippga qarshi kurashda foydalaniladi. Asosiy manbai: Mango, Ananas, Qulupnay, Shaftoli, Bulg‘or qalampiri, Kivi, Bryussel karami, Pomidor soki, Brokkoli, Papayya hisoblanadi. C vitamini tanqisligi Singa kasalligi keltirib chiqaradi. Qon tomirlarining

yorilishi bilan qon ketishi va ko‘ karishlar tufayli teridagi dog‘ lar.Tish milking shishishi yoki qon ketishi, tish tushishi, Soch to‘ kilishi, Teri yaralarining uzoq vaqt mobaynida bitmasligi, Charchoq, bezovtalik, Temir so‘ rilishining pasayishi tufayli temir tanqisligi (anemiya) kuzatiladi.

Vitamin B1 - o‘ sish va rivojlanishni qo‘ llab-quvvatlaydigan va hujayralar funksiyasi uchun javobgar vitamin hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi iste‘ mol qilingan oziq-ovqatlarni tanadagi energiyaga aylantirishdir. Bundan tashqari vitamin B1 organizmdagi ba‘ zi metabolitik sikllar uchun yordamchi ferment sifatida ishlaydi. U asosan uglevod almashinuvida ishtirok etadi. U uglevodlarning parchalanishini va ularning organizmda ishlatilishini ta‘ minlaydi. Infektsiyalarga qarshi kurashadi, Kayfiyatni muvozanatlashtiradi, Depressiya alomatlarini yengillashtirishi mumkin.Qandli diabetda yuqori qon shakarini kamaytirish va insulin darajasini normallashtirishga ta‘ sir ko‘ rsatadi.U konsentratsiyani ta‘ minlash va diqqatni jamlashni osonlashtirish funksiyasiga ega. Miya sog‘ lig‘ iga ta‘ siri tufayli u ruhiy vitamin sifatida ham tanilgan.Yurak salomatligi va asab tizimini qo‘ llab-quvvatlaydi. Bu yurakning to‘ g‘ ri ishlashini ta‘ minlaydi. Nevrologik tizimda mushaklar va nervlar o‘ rtasidagi aloqani o‘ rnatishga yordam beradi. Vitaminning asosiy manbayi asosan o‘ simliklar hisoblanadi. Uning eng boy resurslari: bug‘ doy, bug‘ doy uni, bulg‘ or, non, nohot, loviya, yasmiq kabi dukkaklilar,yong‘ oq, bodomlarda uchraydi. Xamirturush tarkibida ham mavjud. Vitamin yetishmovchiligida odatda organizmda asab va ovqat hazm qilish tizimining buzilishi kuzatiladi. Masalan Ishtahaning pasayishi: vitamin B1 miyadagi ochlik va to‘ yinganlik gormonlarini tartibga solishga ta‘ siri borligi taxmin qilinadi. Bunda, agar vitamin yetarli miqdorda qabul qilinmasa, odamlar to‘ qlikni his qilishadi va kamroq ovqat iste‘ mol qilishlari mumkin. Natijada, vazn yo‘ qotish kuzatilishi mumkin.Charchoq: vitaminning energiya almashinuidagi o‘ rni tufayli, to‘ liq qabul qilinmasa, charchoq va zaiflik paydo bo‘ lishi mumkin. Agar odam yetarli miqdorda oziq-ovqat iste‘ mol qilsa ham, oziq-ovqatning energiyaga aylanishi qiyin bo‘ ladi, chunki tanada vitamin B 1 yo‘ q. Bu vitamin yetishmovchiligining eng aniq belgilaridan biridir.Asabiylik: B1 vitamini yetishmovchiligi kayfiyatning o‘ zgarishiga olib kelishi mumkin. Kayfiyatning eng aniq o‘ zgarishi – bu g‘ azabni nazorat qilishda qiyinchilik. Qo‘ l va oyoqlarda holsizlik: vitamin B 1 yetishmovchiligi ekstremalarda uyqusizlik bilan ham namoyon bo‘ lishi mumkin. Bu tiaminning asab tizimidagi funksiyasi bilan bog‘ liq. Agar tanada vitamin yetishmasa, asab o‘ tkazuvchanligi buzilishi mumkin. Agar davolanmasa, u yanada jiddiy zarar yetkazishi mumkin.Ko‘ rish muammolari: B1 vitamini ko‘ rishni ta‘ minlaydigan optik nervlarning to‘ g‘ ri ishlashi uchun zarurdir. Polipedema deb nomlanuvchi ko‘ zning shikastlanishi ham paydo bo‘ lishi mumkin. Vitamin yetishmovchiligida eng ko‘ p uchraydigan alomatlar ovqat hazm qilish tizimida. Ko‘ ngil aynishi yoki qayt qilish ayniqsa tez-tez uchraydi.Uzoq muddatli

vitamin yetishmasligi bilan oziqlanish beriberi kasalligiga olib kelishi mumkin. Uning belgilari asosan asab tizimida. Bundan tashqari, bo'g' imlarda shish va og'riq, reflekslarni nazorat qilishda qiyinchilik, muvozanatni yo'qotish, yurak bilan bog'liq muammolar kuzatilishi mumkin. Agar vitamin B1 o'z vaqtida berilmasa, beriberi o'limga olib kelishi mumkin. Wernicke-Korsakoff sindromi: jiddiy vitamin yetishmovchiligida paydo bo'lishi mumkin, beriberi kabi, uning ta'siri asab tizimiga ko'proq bog'liq. Ongning xiralashishi, gallyutsinatsiyalar, xotiraning yo'qolishi kuzatiladi. vitamin B1 yetishmovchiligini davolash uchun yagona yechim vitamin B1 qo'shimchasi hisoblanadi. Alomatlar jiddiy bo'lmasa, muammoni dietologlar tomonidan tashkil etilgan. sog'lom va yetarli ovqatlanish ratsioni bilan hal qilish mumkin. Ammo, agar asab tizimiga o'tgan jiddiy alomatlar mavjud bo'lsa, vitaminni tabletka yoki in'ektsiya bilan qo'shish talab qilinadi.

Ayollarda D vitamini homiladorlik davrida asosiy ozuqaviy modda hisoblanib, rivojlanayotgan homila suyaklarining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Uni faqat kam sonli mahsulotlardangina olish mumkin, asosiy tabiiy manbasi yozgi quyosh hisoblanadi. Farzand butun hayoti davomida kerak bo'ladigan, suyaklarini tuzilishiga yordam beradigan asosiy vitamin hisoblanadi. Tug'ilishidan oldin farzandning organizmidagi D vitamini darajasi onaning homiladorlik davridagi iste'moliga bog'liq. Agar bo'lajak ona tavsiya qilingan kundalik normani qabul qilsa, bo'lajak ona sifatida kelajakda farzandining sog'ligiga va suyaklarini rivojlanishiga katta yordam bergan bo'ladi. D vitamini oz sonli mahsulotlar tarkibida uchraydi. Yog'li baliq, tuxum sarig'i va boyitilgan mahsulotlarga oz sonli iste'mol manbalari sanaladi. Shu sababli barcha homilador va emizikli ayollarga bir kunda 10 mkg D vitaminini iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Bu miqdor onaning ehtiyoji va farzandning birinchi 6 oylik hayoti davomida zaxira to'plash uchun yetarli bo'ladi. Homiladorlik davrida ayollarda D vitamini tanqisligi charchoqqa, darmonsizlikka va og'riqqa olib keladi. Chaqaloq va bolalarda esa D vitamini tanqisligi mo'rt suyaklar kerakli tarzda rivojlanmasligi holati, ya'ni raxitga olib kelishi mumkin. Odatda D vitaminining qo'shimcha manbalari farzandning birinchi 6 oylik hayotiga kerak bo'lguvchi zaxirani yaratish uchun tavsiya qilinadi. Barcha homilador yoki emizikli ayollar D vitamini tanqisligiga o'ta moyil bo'ladilar, ular kerakli miqdordagi vitamanga erishishlari uchun alohida e'tibor qaratishlari zarur. Qo'shimchalarning kundalik qabul qilinishi ona va farzandning sog'lig'ini himoya qiladi.

Bundan tashqari homiladorlik davrida Magniy ham muhim o'rin tutadi. Homiladorlik davrida ona va bola o'rtasidagi aloqani ta'minlaydigan maxsus a'zo – yo'ldoshni shakllanishida ishtirok etadi. Yo'ldosh to'qimalarida bir qator muhim jarayonlarni boshqaradigan 100 dan ortiq magniyga bog'liq oqsillar mavjud. Bachadon va yo'ldosh – magniy miqdori eng yuqori bo'lgan a'zolardir. Implantatsiya – homilani

boshlang'ich davrida bachadonga joylashishi jarayonidagi muhim elementdir. Homilaning to'qimalari shakllanishi va asab tizimlari rivojlanishi uchun murakkab kimyoviy reaksiya va sintez jarayoniga qatnashadi. Homiladorlarni stressga chidamliligini oshirishga yordam beradi. Bachadon tonusini tartibga soladi.

Homiladorlik davrida Magniy yetishmasligi quyidagilarda ko'rinadi. Mushak tizimida tortishlar – bel va oyoqlarda og'riq, ko'pincha boldir sohasidagi tortishish, odatda ular tunda ayolning oyoqlari uzoq vaqt bir holatda bo'lganda namoyon bo'ladi. Bachadon tanasida, bo'yinchasida tortishishlar, mushaklar tonusi oshishi – bu qorinning pastki qismida og'riqlar bilan kechadi. Asab tizimi – asabiylik, jizzakilik, ko'z yoshlar, tez-tez kayfiyat o'zgaradi, diqqat, xotira va uyqu yomonlashadi. Ba'zida tushkunlik paydo bo'ladi. Yurak-qon tomir tizimi – qon bosimi, bosh aylanishi va bosh og'rishi kabi belgilar paydo bo'ladi. Suyuqlik almashinuvi buzilishi natijasida oyoqlarda shish paydo bo'ladi va qon aylanishi yomonlashadi. Yurak tez-tez urishi, aritmiya, yurak sohasida sanchiqlar paydo bo'lishi mumkin. Hazm qilish tizimi – ko'pincha qabziyat va metiorizm – qorin dam bo'lishi kuzatiladi. Yo'ldoshning erta qarishi – tarkibida petrifikatlar paydo bo'lishi, bolada gipoksiya – kislorod yetishmasligiga olib keladi. Bu ultratovush yordamida tekshirilganda aniqlanadi. Homiladorlikning birinchi haftasidan boshlab ayolning ehtiyoji vitamin B6 va magniyga bir yarim barobar ko'payadi. Homiladorlik paytida magniyga bo'lgan talab faqat bolani katta bo'lishi hisobiga emas, balki bachadon massasini 100 grammdan 1000 grammgacha bo'lishi, qon miqdorini 25-30 foizga oshishi, sut bezlarini ko'payishi, esterogen va aldosteron gormonlarining darajasini oshishi bilan ham bog'liq. Oziq-ovqat mahsulotlaridan kerakli miqdorda magniy va B6 vitaminini olish har doim ham mumkin emas. Onada yondosh kasalliklar bo'lishi oqibatida organizmga kirgan mikroelement va vitaminlarning barchasi ham so'rilavermaydi, ketma-ket tug'ish, turmush tarzining yomonligi organizmda magniy yetishmasligini keltirib chiqaradi. Magniy yetishmasligi homiladorlik asoratlarini ko'paytiradi. Shuning uchun Shifokor bilan maslahatlashgan holda Homiladorlikni rejalashtirishdan avval organizmni sog'lom qilib olish kerak.

Xulosa: Qish faslining oxirlarida organizmda vitamin tanqisligi kuchayadi. Vitamin tanqisligini oldini olish uchun har kungi ovqat ratsioniga vitamanga boy mahsulotlarni qo'shish va istemol qilish kerak. Vitamin etishmasligi sog'liq uchun jiddiy oqibatlarga olib keladigan keng tarqalgan kasallikdir. Muvozanatli ovqatlanish, qo'shimchalar qabul qilish va muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish vitamin tanqisligining oldini olish va davolashga yordam beradi. Agar sizda vitamin etishmasligidan shubha qilsangiz, tashxis qo'yish va davolash uchun shifokorga murojaat qilish muhimdir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
2. Sohibov D., Vitaminlar va ularning hayot uchun ahamiyati, T., 1991.

3. O‘zuv Zokirov, Abdulkarim zikiryojev
4. Odilov, X., Mirzajonova, S., & Rustamov, A. (2023). ATEROSKLEROZ TIBBIYOTDAGI DOLZARB MUAMMO VA UNGA AMALIY TAVSIYALAR. *Engineering Problems and Innovations*.
5. Odilov X. A., Eminov R. I. CLINICAL OBSERVATIONS AND DIAGNOSTIC TECHNIQUES IN CHILDREN WITH COVID-19 //Экономика и социум. – 2023. – №. 6-1 (109). – С. 343-349.
6. Аллаев, М. Я., et al. "Диагностическая и лечебная тактика при острой спаечной кишечной непроходимости у детей." *Экономика и социум* 5-1 (72) (2020): 305-312.
7. Одиллов, Х., Эминов, Р., & Одиллов, Ж. (2023). БОЛАЛАРДА БУЙРАКЛАР ИККИ ТОМОНЛАМА СИЙДИК ТОШ КАСАЛЛИГИ ДАВОЛАШ ТАКТИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. *Engineering Problems and Innovations*.
8. Odilov, X. A., and Khomidchonova Sh Kh. "INDICATORS OF CENTRAL HEMODYNAMICS, VENTILATION, OXIMETRY AND BLOOD FILLING OF THE BRAIN DURING INDUCTION OF ANESTHESIA WITH SEVOFLURANE IN CHILDREN." *Экономика и социум* 6-2 (109) (2023): 313-319.
9. Аллаев, Мамасоли Яхяевич, et al. "Выбор оптимальных методов лечения при инвагинационной кишечной непроходимости у детей." *Вестник экстренной медицины* 15.6 (2022): 19-22.
- 10.Эминов, Р. И., Х. А. Одиллов, and С. Д. Умарова. "ОПТИМИЗАЦИЯ ЛЕЧЕНИЯ И ДИАГНОСТИКИ ОСТРОГО АППЕНДИЦИТА У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ." *Engineering problems and innovations* (2023).
- 11.Одиллов, Х. А. "ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕХАНИЗМА ВЛИЯНИЯ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ МОЧЕКАМЕННУЮ БОЛЕЗНЬ, НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ." *Экономика и социум* 12 (115)-2 (2023): 935-943.
- 12.Одиллов, Х. А., & Мамасаидов, Ж. Т. ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ).
- 13.Rajabboyeva Dilfuzaxon Abdumalik qizi, & Umarova Musharraf Yunusaliyevna. (2024). AYOLLAR GINEKOLOGIYASI, HAYZ SIKLI UNDAGI KASALLIKLARNI DAVOLASH USULLARI VA ULARNI DAVOLASHDAGI HOZIRGI ZAMON INNOVATSIYALARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 44(7), 142–147.

14. Умарова, М. (2023). ГАВҲАРШОДБЕГИМ ТУҒИЛГАН ОИЛА ВА УНИНГ АМИР ТЕМУР ДАВРИДАГИ ҲАЁТИ. *Interpretation and Researches*
15. Усмонов, Б. А. ., & Умарова, М. . (2022). XV АСР ЎРТАЛАРИДА ХУРОСОНДА ЮЗ БЕРГАН СИЁСИЙ ЖАРАЁНЛАРДА ГАВҲАРШОДБЕГИМНИНГ ТУТГАН ЎРНИ. *IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIIY JURNALI*, 2(10), 110–113.
16. Умарова, Мушарраф. "ГАВҲАРШОДБЕГИМ ТУҒИЛГАН ОИЛА ВА УНИНГ АМИР ТЕМУР ДАВРИДАГИ ҲАЁТИ." *Interpretation and researches* 1.1 (2023)

