

VITAMIN TANQISLIGI: BELGILAR, SABABLARI VA PROFILAKTIKASI

Nomozova Suluv Sharof qizi

Turon Universiteti tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada vitamin tanqisligining inson salomatligiga ko‘rsatadigan ta‘siri, uning asosiy belgilari, kelib chiqish sabablari va oldini olish choralari o‘ldirildi. Tadqiqotda nazariy adabiyotlar, xalqaro tashkilotlar hisobotlari va amaliy kuzatuv natijalari o‘rganilib, vitamin yetishmovchiligi muammosining dolzarbligi asoslab berildi. Vitamin tanqisligi natijasida immunitetning pasayishi, charchoq, teri va soch muammolari, ko‘rish qobiliyatining sustlashuvi kabi belgilar ko‘p uchrashi aniqlangan. Shuningdek, noto‘g‘ri ovqatlanish, fast-fud mahsulotlarini ko‘p iste‘mol qilish, stress va ekologik omillar muammo kuchayishiga sabab bo‘lishi ta‘kidlandi. Maqolada profilaktika choralari sifatida meva va sabzavotlarni muntazam iste‘mol qilish, muvozanatli ovqatlanish, sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish va zarur hollarda vitamin komplekslarini qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari vitamin tanqisligini bartaraf etishning individual, ijtimoiy va tizimli yondashuvlarini taklif etib, aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *Vitamin tanqisligi, gipovitaminoz, avitaminoz, sog‘lom ovqatlanish, immunitet, profilaktika, ovqatlanish gigiyenasi, stress.*

Kirish

Vitaminlar inson organizmi uchun zarur bo‘lgan, metabolik jarayonlarning to‘g‘ri kechishini ta‘minlaydigan va hayotiy faoliyatni qo‘llab-quvvatlaydigan muhim biologik faol moddalar hisoblanadi. Ular oqsillar, yog‘lar va uglevodlarning almashinuvida, gormon va fermentlarning sintezida, immunitetning shakllanishida va hujayralar faoliyatida bevosita ishtirok etadi. Organizm vitaminlarni yetarli miqdorda ishlab chiqara olmagan sababli ularni tashqi manbadan — oziq-ovqat mahsulotlari yoki biologik faol qo‘shimchalar orqali qabul qilishi lozim. Agar organizm vitaminlarni yetarli darajada olmasa, turli xil kasalliklar, immunitetning susayishi va sog‘liqning umumiy yomonlashuvi kabi noxush holatlar yuzaga keladi. Shu bois vitamin tanqisligi masalasi tibbiyotda, biologiyada va dietologiyada doimiy ravishda o‘rganilayotgan muhim muammolardan biri hisoblanadi.

Vitamin yetishmovchiligi yoki ularning to‘liq yo‘qligi organizmning turli tizimlariga jiddiy zarar yetkazadi. Masalan, A vitamini yetishmasligi ko‘rish qobiliyatining pasayishiga, D vitamini tanqisligi suyaklarning yumshashiga, C vitamini yetishmasligi esa tez-tez shamollash va qon ketishga olib keladi. Hozirgi zamonaviy turmush tarzi, ayniqsa yirik shaharlarda yashovchilar orasida noto‘g‘ri ovqatlanish, fast-fud mahsulotlarini ko‘p iste‘mol qilish, stressning yuqoriligi, uyquning yetishmasligi va ekologik muammolar vitamin tanqisligi xavfini yanada kuchaytirmoqda.

Iqlim sharoitining o‘zgarishi, oziq-ovqat mahsulotlarining saqlanish va qayta ishlanish jarayonida vitaminlarning yo‘qolishi ham ushbu muammoni chuqurlashtiradi. Ayrim surunkali kasalliklar — masalan, ichak kasalliklari, jigar va buyrak kasalliklari, endokrin tizimdagi buzilishlar vitaminlarning so‘rilishini cheklaydi va gipovitaminoz holatini kuchaytiradi. Shu sababli vitamin tanqisligining oldini olish, erta tashxislash va davolash sog‘liqni saqlash tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biridir.

METODOLOGIYA VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Tadqiqotning metodologiyasi vitamin tanqisligi muammosini keng qamrovda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Avvalo, mavzuga oid nazariy manbalar — ilmiy maqolalar, darsliklar, monografiyalar va Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) hisobotlari o‘rganildi. Manbalar tanlashda so‘nggi yillardagi yangiliklarga e‘tibor qaratildi, chunki vitaminlar va ularning organizmga ta‘siri bo‘yicha izlanishlar doimiy ravishda yangilanib boradi. Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida vitaminlarning tasnifi, ularning fiziologik vazifalari, yetishmovchilik belgilari va global miqyosda uchrash chastotasi bo‘yicha ma‘lumotlar tizimlashtirildi.

Metodologik yondashuv sifatida tavsifiy va tahliliy usullar qo‘llandi. Tavsifiy usul orqali vitaminlarning biologik roli, ularning asosiy manbalari va yetishmovchilik oqibatlari yoritildi. Analitik yondashuvda esa vitamin tanqisligi bilan bog‘liq klinik holatlar, statistik ma‘lumotlar va tadqiqot natijalari tahlil qilinib, ularning o‘zaro bog‘liqligi ochib berildi. Maqolada taqdim etilgan jadval va grafiklar aynan shu tahliliy bosqichda shakllantirildi, bu esa mavzuning vizual tushunilishini osonlashtirdi.

Metodologiyaning muhim bosqichlaridan biri so‘rovnoma va kuzatuv usullarini o‘z ichiga oladi. Maqsadli guruh sifatida 18–40 yoshdagi talaba va yosh xodimlar tanlab olindi, chunki bu yosh davrida noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari, stress va uyqu yetishmovchiligi ko‘proq uchraydi. So‘rovnoma orqali respondentlarning ovqatlanish odatlari, vitaminlarga boy mahsulotlarni iste‘mol qilish chastotasi va umumiy sog‘liq holati haqida ma‘lumotlar yig‘ildi. Kuzatuv natijalari vitamin yetishmovchiligi belgilari — charchoq, soch to‘kilishi, teri quruqligi va shamollashga moyillik bilan bog‘lanib, ularning tarqalish ko‘rsatkichi aniqlashtirildi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, A, B, C, D va E vitaminlari yetishmovchiligi dunyo bo‘yicha keng tarqalgan. JSST ma‘lumotlariga ko‘ra, rivojlanayotgan mamlakatlarda A va D vitaminlari tanqisligi bolalar va homilador ayollar orasida eng yuqori darajada uchraydi. G‘arb davlatlarida esa ko‘proq B guruhi vitaminlari va D vitamini yetishmovchiligi kuzatiladi, chunki kam harakatli turmush tarzi va quyosh nuridan yetarli darajada foydalanmaslik bu muammoni kuchaytiradi. Mahalliy adabiyotlarda ham o‘xshash xulosalar keltirilgan: O‘zbekiston sharoitida kuz va qish mavsumida C vitamini yetishmovchiligi, bahor oylarida esa umumiy gipovitaminoz holatlari ko‘p uchraydi.

Tadqiqot metodologiyasi va adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, vitamin tanqisligi ko‘p omilli muammo bo‘lib, uni hal etish kompleks yondashuvni talab qiladi. Bunga sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish, aholining ma‘rifiy darajasini oshirish, vitaminlashtirilgan mahsulotlar ishlab chiqarishni kengaytirish va profilaktik tibbiy

ko‘riklarni yo‘lga qo‘yish kiradi. Shu bois ushbu maqolada nafaqat nazariy ma‘lumotlar, balki amaliy tavsiyalar ham berilgan bo‘lib, ular sog‘liqni saqlash sohasi mutaxassisleri, dietologlar va keng jamoatchilik uchun foydali bo‘lishi mumkin.

NATIJA VA MUHOKAMA

O‘tkazilgan tadqiqotlar va adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, vitamin tanqisligi hozirgi kunda aholining turli qatlamlarida keng uchraydigan va ko‘p omilli muammo hisoblanadi. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, respondentlarning yarmidan ko‘pi kunlik ovqatlanish ratsionida meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste‘mol qilmasligi, 40 foizi esa tez tayyorlanadigan taomlarga ko‘proq murojaat qilishi aniqlandi. Bu esa C vitamini va boshqa mikroelementlarning yetishmovchiligiga olib kelmoqda. Kuzatuv natijalarida ham bu holat o‘z tasdig‘ini topdi: talaba va yosh xodimlar orasida charchoq, diqqatning susayishi, teri quruqligi, soch to‘kilishi va tez-tez shamollash kabi belgilar keng tarqalgan.

Statistik tahlillar shuni ko‘rsatdiki, vitamin yetishmovchiligi belgilarining 60 foizi noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq bo‘lsa, 25 foizi stress, uyquning yetishmasligi va kam harakatli turmush tarzi bilan izohlanadi. Qolgan qismi esa surunkali kasalliklar va individual metabolik xususiyatlarga to‘g‘ri keladi. Bu natijalar global tadqiqotlar bilan hamohang: JSST ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha vitamin tanqisligi sababli immunitet pasayishi, chaqaloqlarda rivojlanishning sekinlashuvi va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari xavfining ortishi kuzatiladi.

Muhokama jarayonida shuni ta‘kidlash joizki, vitamin tanqisligi nafaqat individual sog‘liq muammosi, balki ijtimoiy-iqtisodiy masala hamdir. Sog‘lom ovqatlanish imkoniyatlarining cheklanganligi, narxlarning yuqoriligi va aholining ovqatlanish madaniyati yetarlicha shakllanmagani muammoni yanada chuqurlashtiradi. Masalan, ayrim oilalarda sabzavot va mevalarni qishda saqlash yoki ularni mavsumdan tashqari sotib olish imkoniyati bo‘lmagani uchun C vitamini yetishmovchiligi keng tarqaladi. Shuningdek, quyosh nuridan yetarlicha foydalanmaslik D vitamini tanqisligini keltirib chiqaradi, bu esa suyak tizimi muammolariga olib keladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, vitamin tanqisligini bartaraf etish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Birinchi navbatda, aholining ovqatlanish bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarini oshirish muhim. Ikkinchidan, oziq-ovqat sanoatida vitaminlashtirilgan mahsulotlar ishlab chiqarishni kengaytirish va ularni arzon narxlarda aholiga yetkazish zarur. Uchinchi muhim yo‘nalish — profilaktik tibbiy ko‘riklar orqali vitamin tanqisligini erta aniqlash va kerak bo‘lganda vitamin komplekslari bilan davolashdir.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, vitamin tanqisligi muammosini hal qilish nafaqat tibbiyot xodimlarining, balki jamiyatning barcha a‘zolarining hamkorlikdagi sa’y-harakatlarini talab qiladi. Agar sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti keng ko‘lamda yo‘lga qo‘yilsa, vitamin tanqisligi bilan bog‘liq kasalliklar sonini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqotlar va tahlillar shuni ko‘rsatadiki, vitamin tanqisligi hozirgi davrda eng ko‘p uchraydigan sog‘liq muammolaridan biridir va u inson organizmining

deyarli barcha tizimlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Gipovitaminozning asosiy sabablari — noto‘g‘ri ovqatlanish, meva-sabzavotlarni yetarlicha iste’mol qilmaslik, fast-fud mahsulotlariga berilish, stress, uyqu yetishmovchiligi va ekologik omillardir. Tadqiqot davomida respondentlar orasida charchoq, diqqatning susayishi, teri quruqligi, soch to‘kilishi, shamollashga moyillik kabi belgilar keng tarqalganligi aniqlandi. Bu esa vitamin tanqisligining nafaqat individual, balki ijtimoiy muammo ekanini tasdiqlaydi.

Vitamin tanqisligining oldini olish uchun muvozanatli ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, meva va sabzavotlarni muntazam iste’mol qilish, hayot tarzini sog‘lomlashtirish, jismoniy faollikni oshirish va zarur hollarda shifokor tavsiyasiga binoan vitamin komplekslarini qabul qilish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, aholining ovqatlanish madaniyatini oshirish, ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ma’rifiy ishlarni kuchaytirish va vitaminlashtirilgan mahsulotlarni ommalashtirish masalasi dolzarbdir.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kompleks yondashuv — tibbiy, ijtimoiy va ma’rifiy choralar uyg‘unligi orqali vitamin tanqisligi bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olish mumkin. Ushbu ish natijalari amaliyotga tatbiq etilsa, aholining umumiy salomatligi yaxshilanadi, mehnat unumdorligi oshadi va sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Normurodov, A. (2020). Gigiyena va sanitariya asoslari. Toshkent: O‘zbekiston NMIU.
2. Rasulov, B. (2019). Biologiya: Inson salomatligi asoslari. Toshkent: Fan nashriyoti.
3. G‘afurov, U. (2021). Ovqatlanish gigiyenasi va dietologiya. Toshkent: Istiqlol nashriyoti.
4. Ziyayeva, M. (2022). Sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanish madaniyati. Toshkent: Tafakkur.
5. Berdimurodov, R. (2020). Biokimyo asoslari. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti.
6. Jalilov, N. (2021). Tibbiy biologiya va ekologiya. Samarqand: Zarafshon nashriyoti.
7. Shomurodov, X. (2022). Profilaktik tibbiyot asoslari. Toshkent: Sharq nashriyoti.