

**АНДИЖОН ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИК
ИНСТИТУТИ**

АГРАНОМИЯ ФАКУЛТЕТИ

**“ҚХЭСУ” ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ
1-БОСҚИЧ 2-ГУРУХ ТАЛАБАСИ**

МАМАЖОНОВА РАЪНОНИНГ

**“ВИТАМИНЛАР”
МАВЗУСИДАГИ**

РЕФЕРАТИ

Мавзу: Витаминлар ва уларнинг

етишмовчилиги

РЕЖА:

- 1. Витаминлар хакида тушунча.*
- 2. Витамин турларининг ахамияти.*
- 3. Витамин етишмагандаги аломатлари.*

Витамин — ибораси лотинча суз булиб, «хаётбахш» маъносини билдиради, халк орасида эса дармон дори дейилади. Организмда кечадиган барча баётий жараёнлар оксил, ёғ ва углевод, минерал модда ва сувдан ташкари кушимча моддалар борлигини бир неча йил даврлар давомида олимлар аниклашди. Биринчи марта 1912 йилда витаминлар деб номланди. Бозирги кунда 30 ва ундан ортиқ турлари аникланди. Витаминлар 2 гуруҳга булинади. Сувда эрувчи: В1,В2,В6,В12,В5,С,Р,РР. Ёғда эрувчи: А,Д, Е,К.

Бола организми узининг ривожланиш, болалик даврлари буйича витамин турларига мувожазланади. Агарда организмда витамин тури етишмаса, кам тушса, ичакларда сурилмаса «гиповитоминоз» касаллик белгилари пайдо булади. Агарда организмга витаминларнинг барчаси етишмаса яъни овқат таркиби, сабзавот ва мевалар кирмаса у болда «Авиатиминоз» касаллиги келиб чиқади. Бу касаллик богча ва мактаб ёшли болаларда кўпроқ учрайди. Боланинг организми айрим болларда ва айрим болалик даврларида вақтинчалик витаминларга

мубтожланади. Жисмоний ҳаракатларда, физкултура, гимнастика, укиганда, аклий меҳнатда, ёд олиш, айрим касаллик пайтида, иқлим шароитининг иссик пайтларида, аксинча совук кеч куз кишда ҳам витаминлар куп синтезланади. Демак, витаминлар кундалик озик – овкатлар таркибида етарли миқдорда бўлиши шарт. Чунки бу моддалар боланинг баёт фаолиятини, органи, туқималари ва бўжайраларини купайиши ва тикланиши, ривожланишида катнашади.

Бола организмига энг керакли зарур витамин турлари мавжуд бўлиб, алобида ролб уйнайди. Масалан: витамин А ретинол узиш витамини дейилади. У бўжайраларда оксилни синтезлайди, гармонлар функуиясини оширади, бўжайраларни купайтиради. Юқумли касалликларга карши курашади, яъни иммунитет болатни мустанкамлайди. Кузда турпарда ёругликни сезувчи моддани яхшилади. Бу витамин бўйракда , жигарда, тухумда, балик ёғида , сабзи, кук пиёз, помидорда, урикда, гурунча ва айникса девзирада булади. Нормада суткага 2 мг керак булади. Агар бу витамин етишмаса, тери куруқшайди,

ёрилувчи кепаклашади, соч усмайди, синади, тукилади, кайизгок булади, тирнок синувчи булиб, ялтироклиги йуколади. Ёронгида кура олмайди, буйига усмайди.

ЁРДАМИ: Ретинолауетат драже, таблеткада ичиш учун, уколга мускул орасига 1 мл дан кунора килинади. Капсулада мактаб болалари учун.

Витамин Д – болалар терисида провитамин болда органик моддаларга бой у куёш нурлари остида активлашиб синтезланиб витамин Д га айланади.

Витамин Д бола организмида калбуий, фосфорни ичаклардан сурилишини, суяклар таркибида уларни сакланишини (суякланишни) яхшилаиди. Бу витамин тухум саригида, сарикёгда, жигарда, баликда, балик ёгида, сабзида, лимон эритмасида булади. Агарда бу витамин етишмаса болаларда «рахит» касаллиги пайдо булади. Суяк таркиби котмайди, фосфор ва калбуий етишмайди, камаяди, яъни суякларда эгилувчанлик, кийшикликлар пайдо булади.

ДАВОЛАШ: Айникса 3 ёшгача болаларга тавсия килинади. Бу витамин кузда, кишда ва баборда иклим салкин даврда берилади. Купинча 1 ёшгача ва бомиладор аёлларга драже ёки томчи болда эргокалбуиферол уни спиртли ва ёгли эритмаси мавжуд. Болага купинча ёгли эритма тавсия килинади. Оз микдорда узок вақтга (2-3 томчидан кунора 20) кун тайинланади. Бу муддат ичида албатта сийдик текширилиб турилади. Чунки калбуий модда сийдикдан куп чикиб кетади. Кундалик витамин Д га эҳтиёж 500-Е,Д (халкаро бирлик).

Витамин Е (токоферол) бу бужайра пардаларини мустабкамлайди, ичаклар ишини, сурилишни яхшилаиди. Бу витамин усимлик ёгида, гуштда, маккажухорида, жигар, тухум саригида, сигир сутида куп булади. Етишмаса бола камкувват булади, тез чарчайди, акли паст, таъсиротларга ута сезувчан (аллергия) касалликлари, тери касалликлари, каллагенозлар булади. Чакалок чала тугилиши, гемолитик камконлик яъни жигар функуияси бузилади ва чакалоклик сариклиги булади. Кундалик эҳтиёж 5-10 мг.

Даволаш : токоферол ауетат дроида ичиш, 1 мл (синтетик)

эритмаси мускул орасига укол килинади.

Витамин К – антигеморагик булиб, у организмда кон ивиш доирасини тезлатади. У наматакда, карамда, бедада, чучка жигарида, сут ва тухумда булади. Кундалик эбтиёжи 0,1 – 0,2 мг.

Агарда бу К витамини етишмаса кон ивиши кийин булади. шиллик пардалардан кон кетиши, терида конли тошмалар (геморагия) узага келади. Сувда эрийдиган витаминларнинг В группаси.

Витамин В1 (пиридоксин) антидерматит витаминидир. Бу витамин моддалар алмашинувида абамятли, оксилни парчалайди, аминокислоталар алмашинуви, глутамин кислотани босил килади. В тухум саригида, баликда, гуштда, нухатда, донда, жигарда, бамиртурушда, куп булади. Етишмаганда иштабасизлик, терида курукшираш дерматитлар, мускуллар бушлиги, нерв толаларининг яллигланиши, улар функуиясининг бузилиши кузатилади, бола оза бошлайди, кон элементлари эритроцитлар камаяди. Кундалик эбтиёжи 0,5 – 2,0 мг .

Даволаш - таблетка сифатида ичишга ва 1% ли эритма тери остига укол килинади.

Витамин РР (никотин кислота) антипеллагрик витамин.

Бу ёғни, оксиллар аминокислоталар ва гармонларнинг синтезида катнашади. Ёон таркибида болестирин ферментини меъёрида ишлаб, бошқариб туради, кон томирларини кенгайтиради.

Бу витамин мевалар, озик – овкатларда сут, балик, гушт, жигар, буйрак, гурунчда, бамиртурушда, картошкада, помидор, кузикоринда, куп булади. Етишмаса бу витаминнинг организмда 3 хил белгиси босил булади. Дерматит (терининг яллигланиши), диарея, (кучли ич кетиш) деменуия (атрофга кизикишни укотиш).

Беморнинг терисида пигментли доғлар пайдо булади, худди тери увилмагандек куринади. Болаларни РР га кундалик мубтожлиги (эбтиёжи) 6-20 мг.

Даволаш: кукуни ва таблеткасини энтерал (огиздан) ичкизилинади ва уколи 1 % ли эритма алобида схема буйича кунига оширилиб борилади, дозаси 0,1-0,2-0,3-0,4 мл. дан.

Витамин С (аскорбин кислота) - бу витамин барча озукаларни, моддалар алмашинувини оксил, ёғ, углеводлар минерал моддаларни парчаланишини яхшилайти ва кон ивишида катнашади. Ёужайра ва тукималарнинг усишини тезлаштиради. Жигар функуиясини яхшилайти, яъни моддаларни зарарсизлантиради, боланинг иммунитетини мустабкамлайти, иштабасини очади, меъда – ичак функуиясини яхшилайти. Бу витамин лимонда , апелбсинда, наматак, карам, картошка, кукпиёз, помидорда, смородина, кулупнай, малинада куп учрайти.

Етишмаса: уинга касаллиги булади. Милклар, шиллик пардалардан кон кетиши, дона –дона майда кон куйилишлар, милкнинг яллигланиши, шишиши босил булади(гингивит) ва укумли касалликларга карши курашиш камаяди. Бола иштабасиз булади, меъда ичак функуияси бузилади. Суткада эбтиёжи 30-70 мг.

Даволаш: витамин С ни таблеткаси ва кукуни ичишга овкатларга кушиб берилади. Айникса согломлаштириш ойларида

санатория, лагерларда берилади. Уколи 5 фоиз 0,5-1-2 мл мускул орасига ва вена томирига, тери остига кунда, кунора уборилади.

Демак, организм учун зарур булган мабсулотларнинг сифат жибатидан таксимланиши овкат рауионини ташкил килади. Болалар учун овкатланиш режими ва овкатлар менуси, овкат микдори уларнинг ёшига мувофик, келиши керак. Овкатланиш режими даврийликка эга. Овкатланиш режими бола организмнинг тугри ривожланишини таъминлайди. Нерв системасини мустабкамлайди, овкат базм килиш аппарати фаолиятининг туларок булишига ёрдамлашади. Дието – терапия сог ва касалланган болда бам кулланилади, яъни овкат билан даволаш. Бунинг учун тиббиётда бир канча номерланган, белгиланган диета столи мавжуд. Айникса айрим касалликларда овкат таркибидаги бирор моддасини (кисмини) вақтинчалик ёки бутун чегараланади, токи беморлар шу касалликдан боли булгунча.

Масалан, сурункали овкат базм килиш йули касалликларида (гастрит, колит, ошқозон яраси,) № 1-1 А, 1Б-1В ёки № 2 стол

берилади. Овкатланиш сони тез кунига 4-5 марта, бажми оз, купрок суук овкатлар, сут ва сут мабсулотлари, сероксил, енгил базм булувчи овкатлар. Жигар ва ут копи касалликларида эса №5 столи ёгсиз, сабзавотли, мевали, суук таомлар купрок кайнатма, димлама овкатлар берилади. Ёвурилган, тузли ва аччик таомлар чегараланади. Буйрак ва таносил орган касалликларида № 7 стол тавсия килинади. Ёгсиз, тузсиз, кам оксил, енгил овкатлар, купрок мевалар, сабзавот пуреси, шарбати, компотлар берилади.

Согломларга ва бар хил касалликлардан тузалаётган касаллик аломатлари йуколган болаларга № 15 стол тавсия килинади.

Яъни таркиби, бажми, менуси шу боланинг усиш даврига, жинсига, организмининг нормада ривожланишинига мувофик булиши керак.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. *Болалар касаллиги. В.А. Белоусов, А.Д. Певзнер узбекча г. Ташкент «Медицина» УзССР 1972 й.*
2. *Справочник Медицинской сестры по уходу. Проф. В.В.Кованова, Е.Я. Гогунова, Е.М.Фатеева, М.С Виноградова.*
3. *Учебное пособие по питанию здорового ребенка. Проф. А.В. Мазурин. г.Ленинград «Медицина» 1982 г.*
4. *Пропедевтика детских болезней. А.Ф. Тур. г.Ленинград «Медицина» 1967 г.*