

INSON ORGANIZIMDA VITAMIN C YETISHMASLIGIDA UCHRAYDIGAN SINGA KASALLIGI

Ilmiy rahbar : **Mustafoyev Zafar Mustafoyevich**

Norqulov Mehrojiddin Mahammad o'g'li

Zokirov Muhammadjon Zokir o'g'li

Bozorov Xushnud Mexrojiddin o'g'li

Samarqand Davlat tibbiyot universiteti Stomatologiya fakulteti.

Annotatiya: *Ushbu maqolada inson organizmidagi eng kerakli vitaminlardan C vitamini, uning yetishmasligida kelib chiqadigan kasalliklar, xususan singa kasalligi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *Organim, vitamin, oqsillar, uglevodlar, yog'lar, kasallik, o'lim, ovqatlanish, yevropa. Singa, skorbut, lavsha.*

Tirik organizmlar hayot faoliyati uchun zarur bo'ladigan kimyoviy tuzilishi turlicha bo'lgan kichik molekulali bir guruh organik birikmalarga Vitaminlar deyiladi. Vitaminlar oziqovqat mahsulotlarining tarkibiy qismi hisoblanadi, lekin oziq moddalar, oqsillar, uglevodlar, yog'larga nisbatdan ular haddan tashqari kam miqdorga talab qilinadi. Oziq moddalar tarkibida vitaminlar bo'lmasligi moddalar almashinuvi jarayonining buzilishiga sabab bo'ladi, bu esa o'z navbatda tirik organizmni og'ir kasalliklarda duchor qiladi va hatto o'limga olib keladi

C vitaminining ahamiyati asrlar davomida muvaffaqiyatsizlikka uchragan va o'limga olib keladigan kasalliklardan so'ng ilmiy jihatdan tan olingan. (C vitamini yetishmasligi bilan bog'liq kasallik) insoniyatni asrlar davomida azoblagan, oxirigacha uni davolashga urinishlar qilingan. Bemorlarda ko'pincha toshma, bo'shashgan tish go'shti, ko'p qon ketish, rangparlik, depressiya va qisman falaj kabi alomatlar kuzatilgan. 2013 yilda Ovqatlanish bo'yicha Yevropa Ilmiy Qo'mitasi C vitamini sog'lom iste'mol qilish uchun o'rtacha talab erkaklar uchun kuniga 90 mg, ayollar uchun kuniga 80 mg. Ko'pchilik uchun ideal miqdor erkaklar uchun kuniga 110 mg, ayollar uchun kuniga 95 mg atrofida ekanligi aniqlandi. Ushbu darajalar, mutaxassislar guruhiga ko'ra, C vitaminining metabolik yo'qotilishini muvozanatlash va plazmadagi askorbat plazmadagi konsentratsiyasini taxminan 50 mkmol / L saqlash uchun etarli edi.

Vitamin C — allergik holatlarni kuchini kamaytiradi, qon tomirlarini baquvvatlashtiradi, organizmning qarshilik kuchini oshiradi, birlashtiruvchi to'qimalarning holatini yaxshilaydi. Askorbin kislota (C vitamin) — moddalar almashinuvida, biriktiruvchi to'qimalarning o'zlashtirilishida, bu to'qimalarning normal holatda tutib turilishi va tiklanishida muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga terining silliqilgini ta'minlagan holda, uning tez qarishidan asraydi. Undan tashqari askorbin kislotasi qonning quyulishida ishtirok etadi va ayrim gormonlarning ishlab chiqarilishida ham ishtirok etadi. C vitamini virus va

bakterial infeksiyalardan himoya qilish xususiyatiga egadir. C vitamini terida pigmentning to'g'ri taqsimlanishida ko'maklashadi.

Uning yetishmovchiligi terini rangsiz qilib, inson tez charchaydigan bo'lib qoladi. Organizmda C vitamin yetishmasa, tog'ay va suyak to'qimalari tuzilishi buziladi, lavsha (singa) kasalligi ro'y beradi. Organizmda askorbin kislotasi hosil bo'lmaydi va to'planmaydi.

Ovqatlanish bo'yicha Yevropa Ilmiy Qo'mitasi C vitamini sog'lom iste'mol qilish uchun o'rtacha talab erkaklar uchun kuniga 90 mg, ayollar uchun kuniga 80 mg. Ko'pchilik uchun ideal miqdor erkaklar uchun kuniga 110 mg, ayollar uchun kuniga 95 mg atrofida ekanligi aniqlandi. Ushbu darajalar, mutaxassislar guruhiga ko'ra, C vitaminining metabolik yo'qotilishini muvozanatlash va plazmadagi askorbat plazmadagi konsentratsiyasini taxminan 50 mkmol / L saqlash uchun yetarli edi. C vitamini yetishmovchiligi miqdori tavsiya etilgan darajadan pastroq bo'lganida paydo bo'lishi mumkin, ammo to'liq etishmovchilikni keltirib chiqarish uchun etarli emas (kuniga 10 mg / kun). C vitamini etishmovchiligi miqdori tavsiya etilgan darajadan pastroq bo'lganida paydo bo'lishi mumkin, ammo to'liq etishmovchilikni keltirib chiqarish uchun etarli emas (kuniga 10 mg / kun). Chekuvchilar uchun tavsiya etilgan iste'mol chekuvchilarga qaraganda kuniga 35 mg dan yuqori, chunki ular sigareta tutunidagi toksinlardan yuqori oksidlanish stresiga duchor bo'ladi va odatda qonda C vitamini darajasi past bo'ladi. C vitamiga bo'lgan ehtiyoj og'ir stress, uyqusizlik, SARS va gripp, yurak-qon tomir kasalliklari bilan ham ortadi. C vitaminining empirik formulasi $C_6H_8O_6$... Bu oq yoki ozgina sariq rangga ega, deyarli hidsiz va ta'mi juda nordon kristalli kukun. Erish harorati - 190 daraja Selsiy. Vitaminning faol tarkibiy qismlari, qoida tariqasida, oziq-ovqat mahsulotlarini issiqlik bilan ishlov berish jarayonida yo'q qilinadi, ayniqsa, mis kabi metallarning izlari bo'lsa. C vitamini suvda eruvchan vitaminlar orasida eng beqaror deb hisoblanishi mumkin, ammo u muzlashdan saqlanib qoladi. Suvda va metanolda oson eriydi, ayniqsa, og'ir metall ionlari (mis, temir va boshqalar) ishtirokida yaxshi oksidlanadi. Havo va yorug'lik bilan aloqa qilishda u asta-sekin qorayadi. Kislorod bo'lmasa, u 100 ° S gacha bo'lgan haroratga chiday oladi.

Oziqa tarkibida C vitaminining yo'qligidan singa (lavsha) yoki skorbut kasalligining kelib chiqishi qadimdan ma'lum. Bu kasallik uzoq safardagi dengizchilar, qurshovda qolgan shahar aholisi orasida ko'p uchragan, umuman, singa o'rta asrlarda Yevropa xalqlari orasida keng tarqalgan dahshatli kasallik bo'lgan. Kasallikning qish fasli va erta bahorda ko'p tarqalish sababi uning ovqatida ko'kat va mevalarning yetishmasligidadir degan fikrga olib kelgan. Mevalar orasida sitruslarning, ayniqsa limonning bu kasallikka davo ekanligi ma'lum edi. Biroq singaning kelib chiqish sabablari va uni davolash usuli faqat 1907-1912 yillarda dengiz cho'chqalarida o'tkazilgan tajribalarda aniqlandi. Dengiz cho'chqachalari ham odamlar va boshqa primatlar kabi, singa bilan og'rir ekan. Boshqa hayvonlarda, shu jumladan, asosiy laboratoriya hayvonlaridan kalamushlarda ham singa kasalligini chaqirib bo'lmaydi. Bu tajribalar kasallik ovqatda qandaydir maxsus faktorning yetishmasligidan kelib chiqishini to'la tasdiqladi. Skorbutdan saqlaydigan bu faktor C vitamini – antiskorbut vitamini nomini oldi, lekin bu moddaning kimyoviy tabiati u vaqtda ma'lum emas edi.

Singaning asosiy belgilari mayda qon tomirlari, ayniqsa, kapillyarlarning shikastlanishi natijasida teri ostiga nuqtalar ko`rinishida qon quyilishi va milkdan qon ketishidir. Kasallik davrida qon tomirchalarining devorlari mo`rtlashib, ular osonlik bilan yoriladi, tomir devorlarining o`tkazuvchanligi ortib, qon elementlari tashqariga chiqadi. Singa kasalligi suyaklar va tishlarni ham shikastlaydi. Bunda suyaklarning sinishi, bo`g`imlarning shishib og`rishi, tish ildizlarining bo`shashib qolishi kuzatiladi. Singa kasalligida dastlabki defekt biriktiruvchi to`qima oqsili – kollagenning hosil bo`lishidagi buzilish bilan boqliq. C avitaminozli dengiz cho`chqachalarining suyaklarida kollagen miqdorining kamayib ketishi aniqlangan. Bundan tashqari, vitamin yetishmaganda kollagenning tola shaklidagi old birikmasi (prokollagen) to`planadi.

Kasallik akomatlari - boshi aylanadi, keyinroq borib quloq, burun, lab, barmoqlar hamda tirnoqlar ko`kardi; milk shishadi va qonaydi, og`izdan badbo`y hid keladi, tishlar liqillab tusha boshlaydi. Boldir, son va dumbada qizg`ish qoramtir toshmalar paydo bo`ladi, keyinroq teri osti va mushak oralariga (kiyim tegib turadigan joylarda) qon qo`yiladi. Bulardan tashqari, a`zolar, bo`g`imlar va tana bo`shliqlari (plevra bo`shlig`ida qon qo`yiladi, me`da-ichak, yurak-tomir tizimi faoliyati buziladi, qon bosimi pasayadi, anemiya kuzatiladi.

Singaning oldini olish uchun tarkibida S vitamin mo`l mahsulotlar, xususan, sabzavot (sabzi, kartoshka, karam) va mevalar (qora smorodina, na`matak, qulupnay) yeb turiladi. Davosi: askorbin kislota, S va R vitamin preparatlari buyuriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirxamidova P. Biologik kimyo va molekular biologiya (I qism). T.: Tafakkur bo`stoni. - 2013. - 224 b.

2. Имомалиев А., Зикирëев А. Ўсимликлар биохимияси.- Т.: Ўқитувчи, 1978. -

2. Мустафоев З.М, Тешаев Ш. Ж. Сравнительная характеристика морфологических параметров почек при полипрагмазии противовоспалительными препаратами // Биомедицина ва амалиёт журнали.-Самарқанд. 73(14.00.00.N°24) 2022, No 1(7), С. 69- - -

3. Мустафоев З.М., Тешаев Ш. Ж. Сравнительное описание морфометрических показателей почек при полипрагмазии противовоспалительных таблеток. // Американский журнал медицины и медицинских наук-2022, N12(8), - P. 862-867 (14.00.00 №2)

4. Мустафоев З.М., Бахронов Ж.Ж., Хидиров З.Е. Морфометрические изменения, происходящие в нефронах почек при полипрагмазии противовоспалительных препаратов // Вопросы биологии и медицины. - Самарканд-2022, №3, С. 177-181(14.00.19.№136)

5. Имомалиев А., Зикирëев А. Ўсимликлар биохимияси.- Т.: Ўқитувчи, 1978. -