

RETINOL NIMA?



Tairova Muxlisa Umid qizi
Toshkent Xalqaro Kimyo Universiteti
“Chiroy estetikasi” yo’nalishi 3-kurs talabasi
Xasanova Gulchehra Xikmatovna
Amaliy Kosmetologiya Kafedrasi katta o’qituvchisi

Annotatsiya: retinol bu A vitamini. Bu maqola orqali retinol organizmda qanday rol o’ynashi, uning funksiyalari, defitsiti qandayligi, retinol bilan bog’liq kasalliklar, defitsit simptomlari, defitsit sabablari, analizlari, biologik faol formalari, tavsiya qilinuvchi dozalari, amaliyotda qo’llaniladigan qo’shimchalari haqida ma’lumotga ega bo’lasiz.

Kalit so’zlar: retinol, antioksidant, gipovitaminoz, retinilaldegid, defitsit, simptomlar, patologik, bronxit, follikulyar giperkeratoz, gipervitaminoz, retionik kislota, retinal, retinil aldegid, retinil palmitate, profilaktik doza, davolovchi doza, aekol.



A vitamini- essensial yog’da eruvchi vitamin hisoblanadi. Immun tizimi rivojlanishida , qon hosil bo’lishida, o’pka va ko’z to’rpardasi epiteliysi rivojlanishida, autoimmun kasalliklar rivojlanishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

A vitamini-odam salomatligi, ayniqsa bolalar salomatligi uchun muhim vitamindir. U hujayralar tez bo’linishini, o’sishini, strukturaviy yaxlitligini saqlaydi. Immun tizimi normal faoliyatini taminlaydi. Retinolni “infeksiyaga qarshi vitamin” deb atashadi. A vitamini autoimmun reaksiyalar rivojlanishiga to’sqinlik qiladi, va immunitetning fiziologik faoliyatida aspsiy rol o’ynaydi. Yana A vitamini hujayra yadrosi va mitoxondriyalarda yetarli DNK faolligini ta’minlash uchun zarur.

Retinol ya’ni A vitamini antioksidant funksiyaga ega. Erkin radikallarni zararsizlantiradi, bu funktsiya ayniqsa karotinoidlarda katta ahamiyatga ega.



Genlar sintezini regulytsiya qiladi. A vitamini steroid gormonlarga ya'ni kortizol va testosteron, D vitamini, T3, prostalglandinlar retseptorlarga ega. Retinoik kislota hujayralar rivojlanishi va ularning gormonlarga sezgirligini ta'minlash va o'sishini rag'batlantirish uchun zarurdir.

Retinoik kislota:

-embrion va yosh organizm hujayralarining normal o'sishini tartibga soladi.

-suyak to'qimasi, shilliq qavatlar, spermatogenez, teri epiteliysi, immun Sistema hujayralari bo'linishini va differensirovkasini stimullaydi.

Ko'rish funksiyasi, suyaklarning o'sishi, tish emali shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Epiteliy to'qimalari (teri, oshqozon ichak trakti, nafas yo'llari, konyuktiv epiteliysi, ayirish organlar sistemasi shilliq qavatlar) oziqlanishida katta rol o'ynaydi.

*A vitamini shilliq pardalar uchun muhim

Shilliq qavatlar ajratadigan shilimshiq suyuqlik patogen bakteriyalarning tanaga kirishiga va ko'payishiga to'sqinlik qiladi, va ular ishlab chiqaradigan fermentlarni zararsizlantiradi A vitamini yetishmasa bu jarayon buzilib, bakteriyalar ko'payadi. Bu holatda shilliq qavatlar zararlanishi kuzatiladi.

Gipovitaminoz A oshqozon ichak trakti shilliq qavatlariga ham tasir o'tkazadi. Bunda yallig'lanish jarayoni yuzaga keladi, so'lak bezlari va oshqozon osti bezi kanallari yopilib qoladi natijada og'iz bo'lishig'ida qurish, oshqozon osti bezi fermentlari ichakka yaxshi quyilmaganligi uchun ovqat hazm jarayoni buziladi, yaxshi hazm bo'lmaydi.



*A vitamini sog'lom teri va suyak o'sishi uchun zarurdir.

Retinoidlar oqsil sintezida ishtirok etadi. Keratin, kollagen, sebum, teri pH balansini meyorda ishlashini ta'minlaydi. A vitamini suyak o'sishi va tish emali shakllanishi uchun zarur. D vitamini bilan birgalikda suyak o'sishini rag'batlantiradi chunki kaltsiy so'rilishini yaxshilaydi. Buni natijasida teri va tishlarning o'sishi, yangilanishi rag'batlanadi.

A vitamini homilador ayollar uchun profilaktik dozasi-5000 IU(mejdunarodniy yedinita)ni tashkil qiladi. Homiladorlikni 35-haftasidan qabul qilish juda muhim. Homiladorlikning ilk haftalaridan vitamin A qabul qilish bolaning sog'lom o'pkaga ega bo'lishini kafolatlaydi.

A vitamini defitsiti ya'ni yetishmovchiligi:

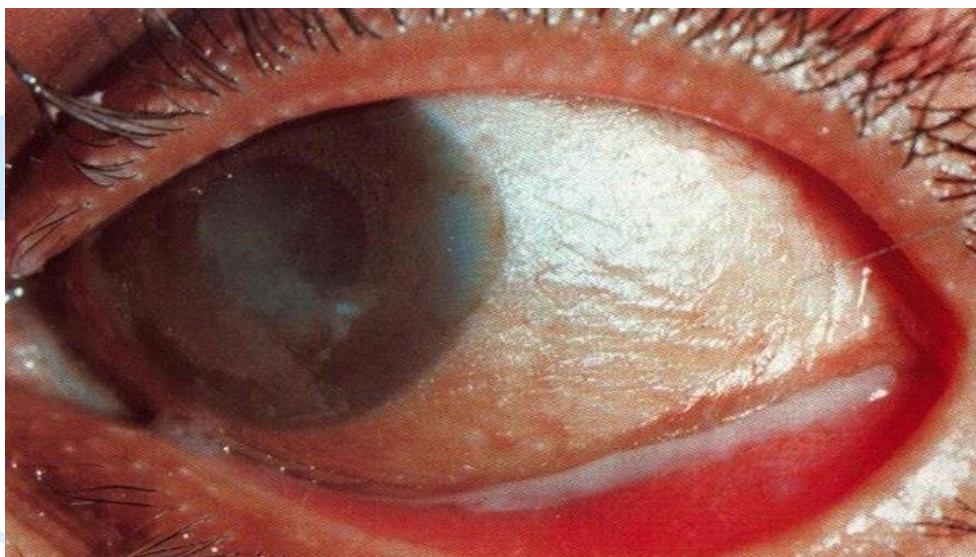
Asosan bolalarda yetishmovchiligi kuzatiladi



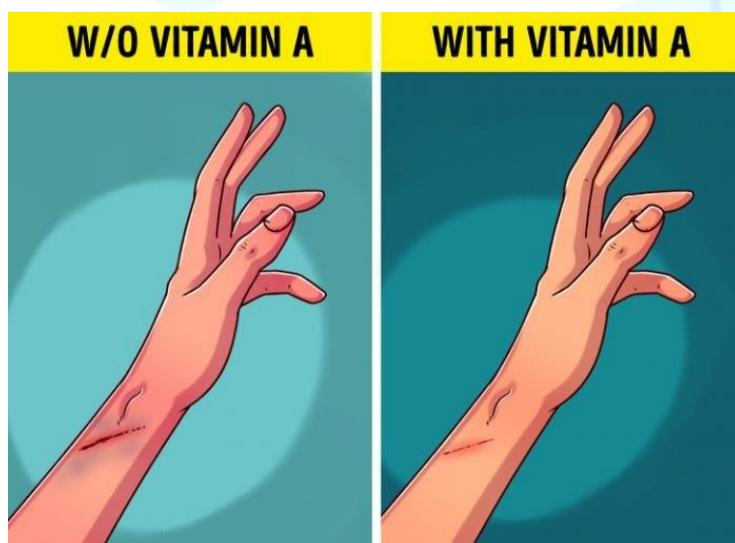
A vitamini yetishmovchiligi bolalar organizmini ayrim kasalliklarga chalinishga moyil qilib qo'yadi, anemiya, o'pka yallig'lanishi misol bo'ladi.

Defitsit simptomlari:

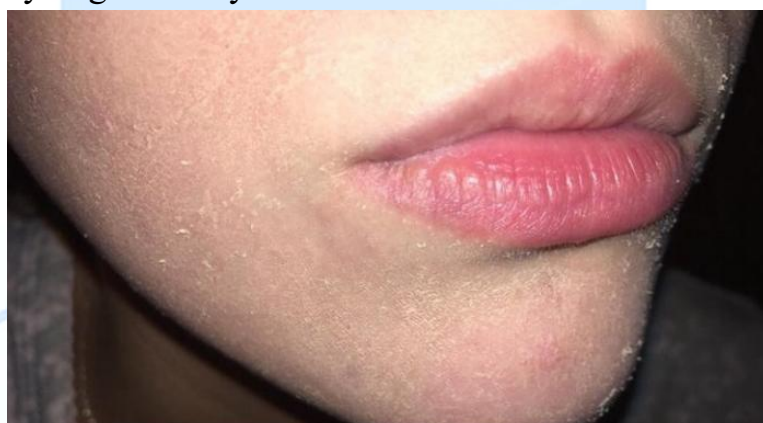
-kseroftalmiya-ko'z qurishi



- og'iz va burun shilliq qavatlarining qurushi
- og'iz shilliq qavatida oq dog'lar
- yaralarning yomon bitishi



- issiq ichimlik ichganda til kuyishi
- teri qurishi va qichishishi
- teridagi chuqur yoriqlar, ayniqsa tizza va tirsak sohalarida
- erta qarish, ajinlar paydo bo'lishi
- teri epidermisi yallig'lanishi ya'ni akne





-follikulyar keratoz (g'oz terisi)
-terining g'ayritabiiy quruqligi



A vitamin yetishmovchiligida kuzatiladigan kseroz tizza va tirsak bo'g'implari atrofida mayda aajinlar va to'plangan teri bilan harakterlanadi.

Ko'rishdagi simptomlari: ko'rish o'tkirligi pasayadi, yorqin nurlarda ko'zda og'riq, konyuktivaning xiralashishi, ko'zyosh bezlari sekreti kamayishi, shabko'rlik ya'ni tunda ko'rishga qiynalish.

Bronxit, nafas yo'llari yallig'lanishlari va LOR patologiyalari mavjud bo'lgan va covid bilan og'rigan bolalarda ham A vitamini tanqisligi borligi aniqlangan.

Terida giperkeratoz bo'lishi ya'ni teri g'oz terisiga o'xshab qolishi ham A vitamini defitsining aniq belgisidir. A vitamini yetishmaganda ko'zda konyuktivit, loyqa ko'rish, quruqlik kuzatiladi.

Yaralarning yomon bitishi ham A vitamini defitsiti hisoblanadi.

Issiq ichimliklar istemol qilishga qiynalish ya'ni til kuyishi ham A vitamini defitsitidan dalolat beradi.

Defitsit qanday paydo bo'ladi ?

-oziq-ovqat bilan yetarli darajada iste'mol qilmaslik

-safro oqimining buzlishi, safro yog'larni emulsiyalaydi va yog'da eruvchi vitaminlar qonga so'rilishini taminlaydi. A vitamini ham yog'da eruvchi vitamin hisoblanadi.



-E va C vitaminlari yetishmasligi, chunki ular A vitamini oksidlanmasligini ta'minlashadi.

- temir yetishmovchiligi

-gipoterioz, karotinoidlarning A vitaminiga aylanishi jigar va qalqonsimon bezda sodir bo'ladi. Bu jarayon qalqonsimon bezi gormonlari faollashtiradigan o'zida temir tutuvchi B-karotin dioksigenaza fermenti tomonidan katalizlanadi. Sariq kaftlar va oyoq taglari, karotiniemiya gipoterioz belgisi hisoblanadi. Bu holatda B-karotin tanada to'planib qolgan bo'ladi. Bu holatda A vitamini faol qo'shimchalari baliq yog'idan olingan bo'lishi kerak, chunki unda B-karotin yo'q.

Qanday analizlar topshirish kerak?

Agar sizda A vitamini defitsiti belgilari kuzatilayotgan bo'lsa, retinolning qondagi miqdorini tekshirish zarur bo'ladi. Laboratoriya tekshiruvlari ayni paytdagi qon tarkibidagi retinol miqdorini ko'rsatadi uning zaxirasini emas. 1,2mkg/ml bu norma hisoblanadi, agar undan past bo'lsa retinolni kompensatsiya qilish kerak. 1,2mkg/ml dan yuqori bo'lsa gipervitaminoz kuzatilayotgan bo'ladi ya'ni normadan oshishi.



A vitamini qabul bo'yicha tavsiyalar:

A vitamini biologik faol moddalari uchun profilaktik doza 4000-5000IU ni tashkil qiladi. Davolovchi dozalar shifokor maslahati va laborator tekshiruvlar natijasiga ko'ra belgilanadi. A vitamini yuqori dozada qabul qilganda, organizmda oksidlanishini oldini olish uchun C vitamini va antioksidantlar (flavonoidlar yoki koenzim Q10) ham qabul qilish kerak bo'ladi/

Синтез ретинола



Foydalanilgan adabiyotlar:

wikipediya, "vitamini I defitsiti" kitobi