

Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік медицина университеті

Студенттің өзіндік жұмысы

Кафедра: №1 балалар аурулары мен неонтология

Факультет: Жалпы медицина

Тақырыбы: Дәрумендер, олардың балалардың дұрыс дамуындағы маңызы, дәрумендерге жас ерекшеліктеріне байланысты физиологиялық мұқтаждығы. Дәрумендер жетіспеушілігінің клиникалық көріністері..

Орындаған: Мұхтарова Ж.Н

Тобы: 405 «Б»

Тексерген: Жарлықасинова М.Б

Жоспар :

I. КІРІСПЕ

II. НЕГІЗГІ БӨЛІМ:

- а) Дәрумендер маңыздылығы
- б) Гиповитаминоздар
- в) Гиповитаминоздар себебі, патогенезі
- г) Гиповитаминоз түрлері, клиникалық көріністері
- д) Гиповитаминоз емі

III. ҚОРЫТЫНДЫ

IV. ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

Кіріспе

Дәрумен – адам мен жануарлардың тіршілігіне, олардың ағзасындағы зат алмасудың бірқалыпты болуы үшін аз мөлшерде өте қажетті биологиялық активті органикалық қоспалар. Витамин латынша *vita* – өмір, *vitman* - тіршілік амині деген мағынаны білдіреді..



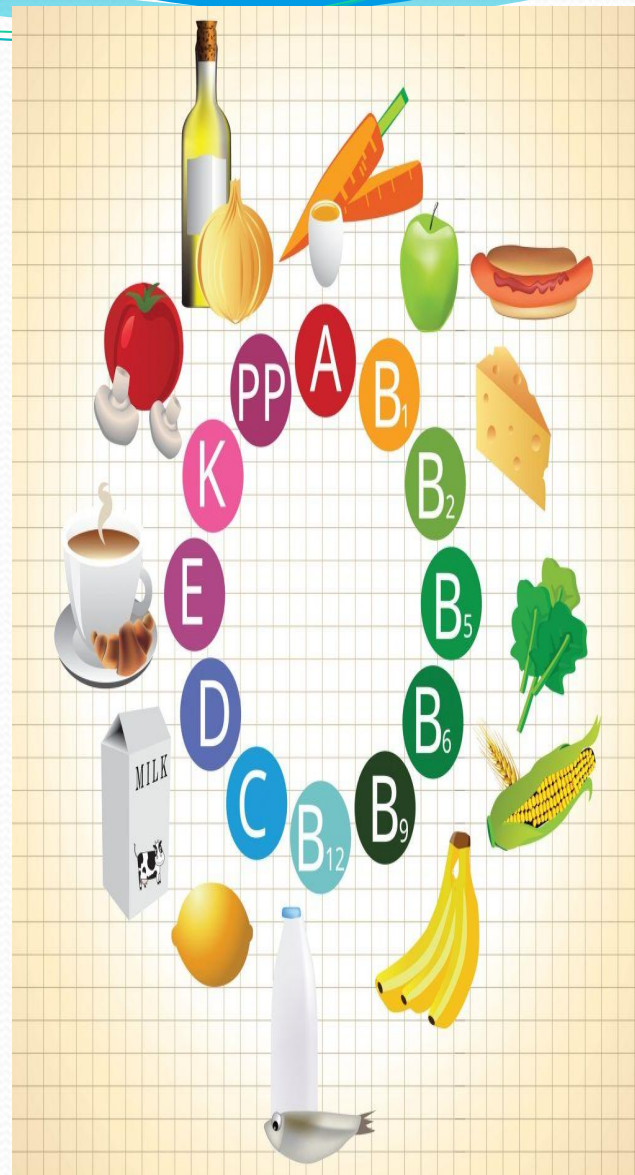
Витаминдер

Организмге тағамдар арқылы келіп түсетін белоктардың, майлардың, көмірсулардың және минералдық тұздардың алмасуын жылдамдататын және реттейтін де витаминдер. Олар тағамдық заттармен бірге организмге түсіп, зат алмасуға, организмнің өсіп-өнуіне әсерін тигізеді. Организмнің қорғаныштық қабілетін арттыруда витаминдердің атқаратын міндеті өте зор. Егер тамақтану дұрыс жолға қойылмаса, яғни күнделікті пайдаланатын тағамдарымызда организмге қажетті витаминдер мөлшері жеткіліксіз болса, онда организм әлсіреп, ол әр түрлі ауруларға шалдығады, өсіп-өнуі мен жетілуі нашарлайды. Ал дәрумендерді(әсіресе, А және Д дәрумендерін) шамадан тыс көп қабылдау ағзаның улануына(гипervитаминоз) соқтырады. Ол көбінесе жас балаларда жиі кездеседі.



Витамин жетіспеушілік (гиповитаминоз)

Витамин жетіспеушілік – күнделікті ішетін тағамда витаминдердің жетіспеуінен, олардың бойға сіңуінің бұзылуынан не витамин синтезделуінің тежелуінен туатын аурулар. Егер адам үнемі витамині аз, бірыңғай тағаммен (консервіленген, кептірілген, рафинадталған) тамақтанса, организмге, негізінен көмірсулар (қант, т.б.) ғана түсіп, белок пен майлар аз түссе, ал көкөніс пен жеміс-жидектер мүлдем болмаса витамин жетіспеушілік дамиды. Сондай-ақ азық-түлік дұрыс сақталмаса немесе олардан сапасыз тағам дайындалса, азық-түлік құрамындағы витаминдер бұзылады. Мысалы, құрамында никотин қышқылы (РР витамині) аз дәнді дақылдармен ғана қоректену пеллагра ауруына, ал қауызы алынған күрішпен және өте ұнтақталған бидай ұнынан жасалған нанмен ғана тамақтану бери-бери сырқатына әкелуі мүмкін. Тағамда витаминдердің жеткіліксіз болуы, адам организмін әлсіретеді. Мұндай жағдайды **гиповитаминоз** деп атайды. Оған ауа райының қолайсыз жағдайы, ауасы лас жерде ұзақ уақыт жұмыс істеу, сондай-ақ гастрит, асқазан ісігі, гельминтоз, лямблиоз, т.б. аурулар себеп болады. Витамин жетіспеушілік болғанда организмде зат алмасу процесі бұзылып, оның жұқпалы ауруларға қарсы тұру қабілеті нашарлайды. Сондай-ақ, адамның көңіл-күйі күйзеліске ұшырағанда, ауа-райының құбылмалы кезеңдерінде, әйелдердің жүктілігі не сәбиін емізуі, т.б. жағдайларда организмде витамин жетіспеушілік артады. Мұндай жағдайда дәрігерге қаралып, арнаулы витаминдер қабылдап, көкөніс пен жемістерді көбірек пайдалану қажет.



Гиповитаминоз себептері:

- Ағзадағы дәрумендердің түрлеріне қарамастан, асқорыту жүйесінің аурулары салдарынан олардың қорытылып, сіңуінің бұзылып, нашарлауы.
- Витаминдердің сіңірілуіне немесе олардың құрылымының бұзылысына әкелетін препараттар
- Баланы құрамында витаминдер аз мөлшерде ғана бар тамақтармен тамақтандыру
- Құрамында жеміс-жидектер мен көкөністер жоқ біртекті тамақтану
- Созылмалы немесе жасырын аурулар
- Иммунитеттің төмендеуі, зат алмасу бұзылыстары
- Генетикалық себептер
- Жағымсыз экологиялық орта
- Қалқанша безі аурулары



Патогенезі

С витаминінің жетіспеушілігі

С витамині



Қалыпты жағдайда қалпына келтіру процесстері мен адекватты көмірсу алмасуына қатысады.



Оның әсерінен сүйек, шеміршек тіндерінің дамуы мен функциясы, қантамыр қабырғасының өткізгішітігі, терінің, бүйрекүстібезінің дамуы мен функциясының дұрыс жасауы қамтамасыз етіледі.



Иммунитеттің Т-жүйесінің құлдырауы болады. Ол инфекциялық асқынуларға әкеп соқтырады. Гипохромды анемия байқалады.

Балаларда көбінесе В,А,Д,С,РР витаминдерінің жетіспеушілігі жиі кездеседі.



***Балалардағы гиповитаминоз
симптомдары***

А витамині

Бұл витамин өсу процессіне қатысады, эпителий қорғанышы үшін қажетті антисерофтальмикалық әсер көрсетеді. Белок синтезінің реттелуіне қатысады, организмнің инфекциялық ауруларға қарсы қарсылығын жоғарылатады, кортикостероидтардың түзілуін күшейтеді. 1 жасқа дейінгі балалар тәулігіне А витаминінің 1650МЕ мөлшерін алу керек.

Төмендегідей тағамдардың құрамында болады:

- май
- Сүт
- Жұмыртқаның сарысы
- бауыр
- Жемістер (өрік, қара қарақат, шабдалы, лимон)
- жаңа піскен көкөністер (Сәбіз)



А витамині

Симптомдары :

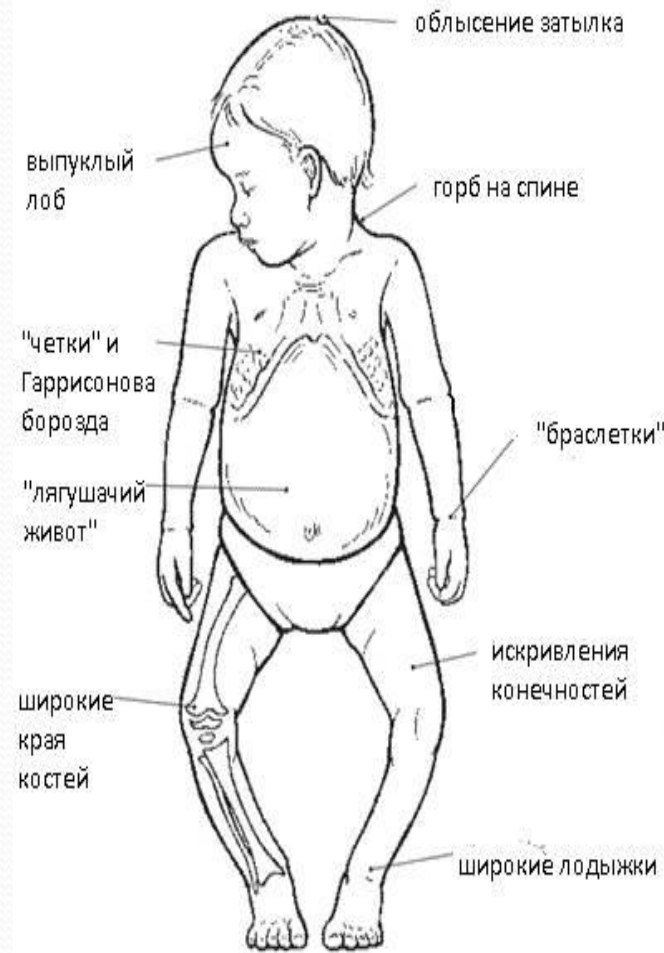
- Қасаң қабықтың жылтырлығының жоғалуы
- Эпидермис пен терінің құрғауы
- Блефарит
- Фотофобия
- Шаштың жұқаруы мен құрғауы
- Теріде іріңдіктердің болуы
- Тыныс жолдарының қайталамалы инфекциясына бейімділігі



Д витамині

Қаңқа сүйектерінің өсуін күшейтеді, кальций мен фосфор алмасуының регуляциясы мен тіндік тыныс алуға қатысады.

Егер тәулігіне 400-500 МЕ Д витаминін қабылдаса, балада барлық типтік симптомдармен рахит пайда болады.



Тағамдар:

- Балық бауыры (сельдь, треска)
- Жұмыртқа сарысы
- Сүт
- Сары май
- Икра



С витамині

Жасушаішілік жабысқак заттарды түзуге, бауырда гликогеннің толуына қатысады, қышқылдандыру-қалыпқа келтіру процесстерге қатысады.

Сонымен қатар, оттегінің сіңірілуі мен бүйрекүсті безінің қызметіне жақсы әсер етеді, десенсибилизациялық және антитоксикалық әсер көрсетеді, белок алмасуында маңызды роль атқарады. 12 айға дейінгі сәбилер тәулігіне 35мг С витаминін қабылдау керек, ал 2-3 жастағы балалар – 40-60 мг/тәул.

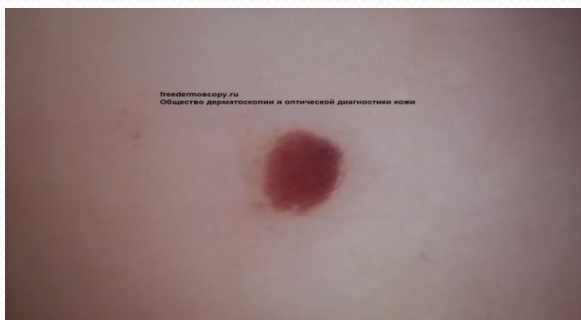
Төмендегідей тағамдардың құрамына кіреді:

- Қара қарақат
- Жасыл өсімдіктер
- Лимон
- Итмұрын
- Ет және бауыр
- Картофель
- Мандарин және апельсин



Симптомдары :

- Тері және ауыздың кілегей қабатындағы ұсақ қан құйылулар
- тістің үгілгіштігі және қанағыштығы
- Аяқта әлсіздік және солғындық
- Бұлшықеттердің ауырсынуы
- Тәбетінің төмендеуі



V1 витамині

Баланың жүйке жүйесінің қызметін реттейді, асқазан-ішек жолдарының секреторлық, моторлық және сіңіру функцияларын реттейді, көмірсу алмасуына қатысады. Сонымен қатар, тіндік тыныс алу мен АТФ түзілуіне қатысады. **1 жасқа дейінгі балалардың тәуліктік қажеттілігі – 0,5 мг**

Тағамдар :

- Ет
- Ашытқы (дрожж)
- Бауыр мен ми
- жұмыртқа сарысы
- кара нан



Симптомдары :

- ұйқының бұзылысы
- тітіркенудің жоғарылауы
- бұлшықет сезімталдығының жоғарылауы
- Жалпы моторлық жайсыздық
- Периодты сұйық нәжіс және құсу
 - жәймен салмақ қосу
- гипертензия (3 жасқа дейінгі балаларда)
- ерте жастағы балаларда рентген арқылы тексеру кезінде анықталатын кардиоспазм және пилороспазм



В2 витамині – рибофлавин

Тыныстың катализаторы ретінде көмірсу алмасуына қатысады, қышқылды-қалпына келтіру процесстеріне де қатысады. Рибофлавин организмде ОЖЖ қозғыштығын төмендетеді. 12 айға дейінгі сәбилердің қабылдауы керек тәуліктік мөлшері – 0,6 мг.

Тағамдар :

- Жұмыртқа сарысы
 - сүт
 - бауыр
- ет, балық
 - сүзбе
- ашытқы



Симптомдары :

- Ауыздың бұрышындағы жарықтар
- мұрын-ерін қыртысы мен көздің бұрышындағы майлы тығындар
- еріннің көлденең жарықтары
- емізікшелері атрофияланған жылтыр, жұмсақ тіл
- еріндегі қызыл шекаралы сызық
- Бет, құлақ, қабақ, мұрын-ерін қыртысы, мұрын жаны терілерінің дерматиті



РР витамині

Балаларда асқазан ішек жолдарының моторлық және эвакуаторлық қызметін реттеуде маңызы зор. Қышқылды-қалпына келтіру процесстерінің реттелуіне, белок синтезіне, тіндік тыныс алу процесстеріне қатысады, сүйек миының қызметін күшейтеді. 12 айға дейінгі сәбилерге тәуліктік қажеттілік мөлшері – 6 мг.

Төмендегідей тағамдардың құрамына кіреді:

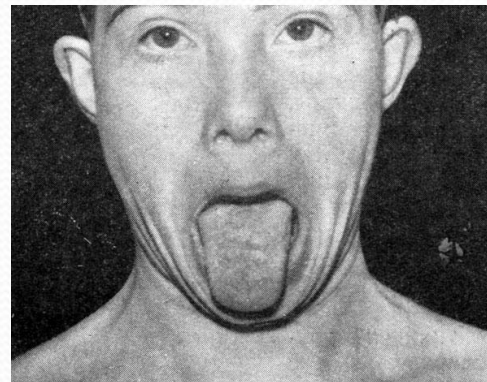
- ет, бауыр
- қарақұмық
- ашытқы
- бал
- нан
- картофель



PP витамині

Симптомдары :

- Емізікшелері жазылған жуан қызыл тіл
- Афтозды және жаралы стоматит
- тырнақтардың сынғыштығы
- терідегі қоңыр дақтар
- ұзақ сақталатын сұйық нәжіс
- ішектің атоникалық жағдайына байланысты метеоризмге бейімділік



В6 витамині

Пиридоксин. Бауыр мен орталық жүйке жүйесінің қызметіне қатысады, қанның темірмен қанығуына, гем синтезіне және белок алмасуына қатысады, май алмасуына да қатысады. **1 жасқа дейінгі балалардың тәуліктік қажеттілігі – 0,5 мг.**

Төмендегідей тағамдардың құрамына кіреді:

- Икра
- Бауыр
- Ашытқы

Симптомдары :

- қозғыштықтың жоғарылауы
- дене салмағын қосу баяулайды
- Мазасыздық
- Тәбетінің төмендеуі
- Гипохромды макроцитарлы анемия
- Теріде құрғақ экзема
- Гипотрофия, өсудің тежелуі

V9 витамині

Фолий қышқылы.

Эритропоэз бен лейкопоэзді күшейтеді, нуклеин қышқылдары мен белоктың синтезіне қатысады, ОЖЖ жетілуі және тері трофикасын жақсартады. 6 айға дейінгі сәбилердің тәуліктік қажеттілігі – 40 мкг, 6 – 12 айлық сәбилерде – 120 мкг.

Төмендегідей тағамдардың құрамына кіреді:

- Бауыр
- Көкөністер (қызылша)
- Жұмыртқа
- Бұршақ
- жарма

Симптомдары :

- өсудің баяулауы
- Гипотрофия
- Стоматит
- ОЖЖ жетілуінің бұзылысы
- гингивит
- Глоссит
- Энтерит
- Гиперкератозы бар дерматит
- Макроцитарлы мегалобластикалық анемия

Емі

Витаминдік және поливитаминдік препараттар қолданылады.

Кең таралған поливитаминдер:

- Биовиталь киндер гель
- Витрум
- Джунгли
- Компливит
- Мульти-табс Бэби
- Ундевит

!!! Дәрігердің тағайындауынсыз витаминдік препараттарды қолдануға болмайды.



III. Қорытынды

Дәрумендер жетіспеушілігі көбіне «жуанның жіңішкеріп, жіңішкенің үзілген мезгілі» – көктем айларында кездесе ді. Жалпы, дәрумендер суда еритін (В тобының дәрумендері, С және Р дәрумендері) және майда еритін (А, Д, Е және К) болып бөлінеді. Соңғы кездері қоршаған ортамызда болып жатқан табиғи құбылыстар мен әлеуметтік жағдайдың өзгеруі адам ағзасына кері әсерін тигізбей қоймайтыны анық. Дәрумендер тапшылығының алдын алу шаралары кейбір дамыған мемлекеттерде күнделікті пайдаланылатын тағам құрамын дәрумендермен толықтыру, байыту арқылы жүзеге асырылатын болса, тіпті кейбір мемлекеттерде полидәрумендер беріліп тұрады екен. Біздің елде мұндай дәрумен тапшылығының алдын алу шаралары жүргізіле қойған жоқ. Сондықтан да әр адам тәуліктік тағам түрлерін өзгерте отырып, құнарлы тамақтанудың мәні зор екендігін есте сақтағаны жөн.

Пайдаланылған әдебиеттер :

- 1. Балаш Түсіпқалиев «Балалар ауруларының пропедевтикасы» Ақтөбе, 2002ж**
- 2. Б.Х.Хабижанов, С.Х.Хамзин «Педиатрия»**
- 3. Интернет желісінен: www.google.ru
www.google.kz
www.yandex.kz**
- 4. Шабалов Н.П “Детские болезни”**