

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дәрумендер

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.02.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/69309/>**Дәрумендер**

Күнделікті өмірде үйреніп қалған дәрумендер жайлы кейбір мәліметтер шын мәнінде қате болып шығады. Дәрі-дәрмекті тағайындайтын мамандарда да, науқастарда да дәрумендердің әлеуетті пайдасы туралы қате көзқарасқа қалыптасқан және ол қауіп-қатерге әкеледі. Сондықтан, дәріні қабылдамас бұрын, дәрумендер туралы кең таралған қате түсініктер мен оның пайдасы туралы деректердің ара-жігін ашып алу қажет. Осы мақалада тағайындалған дәрумендердің қай кезде пайдалы болатынын және қай кезде қажеті жоқ екенін сипаттауға тырысамыз. Сонымен, іске кірісейік.

Дәрумендер – бұл майда немесе суда еритін, ағзаның қалыпты өсіп, қызмет етуі үшін қажетті, сондай-ақ өсімдік және жануарлар тегінің тамақ өнімдерінен табиғи жолмен алынатын органикалық заттар.

Дәрумендер жаңалығы медицинада үлкен рөл ойнады. Оның арқасында, қырқұлақ, мешел, ақшам соқыр тәрізді жақын арада белең алған жаппай аурулардың себептері анықталды. Қазіргі уақытта әрқайсысы белгілі бір фармакологиялық әсерге ие 13 дәруменге деген қажеттіліктің бар екені мәлім болды. Дұрысы тамақ өнімдерінде кездесетін дәрумендерді қабылдаған жөн. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы ұсынғандай, күніне жеміс-жидектер мен көкөністердің кем дегенде 5 порциясын қабылдаған дұрыс: екі жеміс-жидек порциясы және үш көкөніс порциясы. Мұндай мөлшерде ағза қажетті дәрумендер мен минералды заттарды ала алады. Түрлі түсті жеміс-жидектер мен көкөністер болса, тіпті жақсы болады.

Сонымен қатар, дәрумендерді қолдану оларға дәрі-дәрмек ретінде қарауды талап етеді және клиникалық әрі ғылыми негізде болуы тиіс. Дәрумендердің симптомсыз тапшылығы денсаулық жағдайының созылмалы нашарлауына әкеліп, инфекцияларға деген бейімділікті тудырады деген пікір бар. Бұл дәруменді дәрі-дәрмектерді көп тұтынуға әкелді, ал оның пайдасы плацебодан артық болмаса, кем емес. Сондай-ақ, дәруменді дәрі-дәрмектер ересектер, балалар, жүкті әйелдер және емізуші әйелдер

үшін де мүлдем қауіпсіз деген пікір қалыптасқан.

Бірақ шынымен де солай ма? Бұған «дәлелді медицина» және дәрі-дәрмектер туралы дәйекті ақпарат көздері жауап береді.

А дәрумені -Ретинол

А дәрумені көру үшін қажетті болып табылады, және ретин қышқылына түрленген кезде, терінің денсаулығы мен сүйектің өсуі үшін қажет болып табылады. А дәруменінің тапшылығы әлемнің кедей жерлерінде көптеп кездеседі және ақшам соқырлықты, инфекцияларға деген жоғары бейімділікті, әсіресе қызылша мен диареяны тудырады. А дәрумені сары немесе қызыл жемістер мен көкөністерде, әсіресе сәбізде (каротин) кездеседі. Ол майда ериді, сондай-ақ балық майында және бауырда кездеседі.

Ретинол ұрықжолдас арқылы шектеулі мөлшерде енеді. Балаларда, жүктілік кезіне ретинол дозасын көп қолданған аналарда даму кемістіктері (несеп шығар жолдары, өсудің баяулауы және т.б.) болуы мүмкін

В1 дәрумені - Тиамин

В1 дәрумені Тиаминді нан, жарма мен макарон өнімдері, шошқа еті, жұмыртқа, асбұршақ, бадана және соя бұршағы тәрізді өнімдерден алуға болады.

Тиаминнің тапшылығы негізгі тағам мөлшері күріштен тұратын елдерде байқалады.

В1 дәрумені маскүнемдік кезінде жүйке жүйесі бұзылғанда қажет. Альцгеймер ауруын емдеуде тиаминді тағайындау қажеттігінің тиімділігі расталған жоқ.

В2дәрумені— Рибофлавин

В2 дәруменінің қайнар көзі сүт, ірімшік, жапырақты көкөністер, бауыр, бүйрек, бұршақ өсімдіктері (асбұршақ пен бадана), саңырауқұлақтар және бадам болып табылады.

Рибофлавин жасуша зат алмасуын реттеуге көмектеседі және көбінесе көмірсу, амин қышқылы және майдың зат алмасу жүйелеріне қатысады. *Рибофлавиннің тапшылығы жалпы басқа дәрумендердің тапшылығымен байланысты.* Жеке тапшылық ретінде сирек байқалады. Рибофлавиннің тапшылығымен байланысты симптомдар бұл хейлоз, тілдік ауруы және майлы, кесінді тәрізді тері бөртпелері тәрізді дерматологиялық көріністер. Көз тұсында аурулар пайда болып, ақшам соқырлық пен шел туындауы мүмкін.

Рибофлавин қызғылт сары және қызыл өнімдерге арнайы түстік қоспа ретінде пайдаланыла алады, оның орнына Еуропада Е нөмір E101 деп белгіленеді.

В3 дәрумені - Никотин қышқылы немесе Никотинамид

В3 дәрумені (РР) жануар тегінен жасалатын өнімдерде, әсіресе, тауықтың, күркетауықтың, қойдың етінде, албыртта және тунецте жиі кездеседі, сондай-ақ

жемістер мен көкөністерде аздап кездеседі. Никотин қышқылы холестерин деңгейін азайта алатын қасиетке ие және гиперлипемия кезінде пайдаланыла алады. В3 дәруменінің тапшылығы пеллагранияны тудырады, ол дерматитпен, диареямен және күйзеліс пен деменция тәрізді психикалық жағдайдың өзгерістерімен сипатталады. Бөртпе мойынның төменгі бөлігінде гиперпигментациямен және терінің қалыңдауымен «алқа» тәрізді нысандағы зақым түрінде пайда болуы мүмкін.

Қазақстанда В3 дәруменінің тапшылығы созылмалы маскүнемдермен шектелуі ықтимал. Карциноидты синдром және Хартпан ауруы тәрізді сирек кездесетін жағдайларда пайда болуы да мүмкін.

В6 дәрумені – Пиридоксин

Пиридоксин көптеген жағдайларға арналған зат ретінде тылсым дәрежеге ие. Дегенмен де, мәлімдемелердің көбі дәлелдерге сүйенбейді. Бұл дәрумен көптеген өнімдердің құрамында бар, сондықтан оның тағам мөлшеріндегі тапшылығы сирек кездеседі. Күніне 100 мг-ден аспайтын доза етек кір алдындағы синдром кезінде көмектесе алатынын растайтын дәлелдер бар.

Асқазан мен он екі елі ішектің жарасында сақтықпен қолдану қажет!

В12 дәрумені - Цианокобаламин

В12 дәруменінің қайнар көзі ет (әсіресе бауыр), сүт, жұмыртқа және балық болып табылады. Дәруменнің тапшылығы қатаң вегетариандарды қоспағанда, сирек кездеседі, бірақ В12 дәруменін сіңіру қатерлі қан аздығымен ауыратын және жаппай гастрэктомиядан кейінгі науқастарда жоқ «ішкі факторларды» талап етеді.

В12 дәруменінің тапшылығы мегалобластты анемияның себептерінің бірі болып табылады (басқа себебі – фолий қышқылының тапшылығы). Сондай-ақ, әдетте «жітілеу құрамалы жұлын дистрофиясы» деп аталатын невропатияны тудырады. В 12 дәрумені инъекциясының көп дозасын екі жағдайды да емдеу үшін пайдаланған дұрыс.

Гидрокобаламин цинадитті байланыстады және цианидпен уланып қалғанда емдеу үшін пайдаланылады.

Созылмалы шаршау синдромын емдеу кезінде тиімділігі дәлелденген жоқ. Стенокардия, қатерсіз және қатерлі өскіндерде сақтықпен қолдану қажет.

С дәрумені - Аскорбин қышқылы

С дәрумені балғын жемістерде, әсіресе цитрусты жемістерде және көккөністерде кездеседі. С дәрумені коллагеннің түзілуі үшін қажет және тері мен қоысылс тінінің, сүйектердің, қан тамырларының және дентиннің тұтастығын сақтауға көмектеседі. Ол жараның бітуі үшін қажет және күйіктен кейін қалыпқа келуге септігін тигізеді. Сондай-ақ, темірді және құрамында темір бар кейбір заттарды сіңіруге ықпал етеді.

С дәруменінің тапшылығы қырқұлақты тудырады – ол тіндерге қан құйылумен және қылтамырлардың әлсіздігінен қылы иектің қанауымен сипатталатын жағдай. Бүгінгі таңда аталмыш ауру өте сирек кездеседі. С дәрумені тапшылығының аса анық емес симптомдарын нашар тамақтанатын егде жастағы адамдардан байқауға болады, сондықтан көбінесе аяқ пен құйрықта туындайтын тері өзгерістеріне аса назар аудару қажет. Тырнақтарда сынық тәрізді қан құйылу орын алуы мүмкін.

Емшекпен емізу кезінде, қарқынды өскен жағдайда, қарбалас жұмыс кезінде және салқын тигеннен болатын аурулардың алдын алу мақсатында **тиімділігін дәлелдейтін жеткілікті деректер жоқ.**

Бронх демікпесінің алдын алу кезінде; жоғары шаршау кезінде, «созылмалы шаршау» синдромында, асқазан-ішек жолдарының ауруларында, бүйрек үсті безінің жетіспеушілігінде, қан кеткен жағдайларда (оның ішінде қылы иектен, мұрыннан, жатырдан), бауыр ауруларында (А вирус гепатиті, созылмалы гепатит), анемияда, күйік жағдайларында, босаң бітуші жарада, сүйек сынған жағдайда **тиімділігі дәлелденген жоқ.**

С дәрумені қозғалыстың үйлесімін жақсартпайды, зияткерлік салаға әсер етпейді.

С дәруменінен аса сезімтал, қан диабетімен, несеп-тас ауруымен ауыратын науқастар үшін **қарсы көрсетімге ие.** Көп дозасын қабылдаған жағдайда: қан ұюға деген бейімділік артады.

Аскорбин қышқылы – күніне 5 граммнан асатын дозада ұрықтың құрсақ ішінде өлуіне әкеле алады.

Д дәрумені – Кальциферол

Д дәруменінің тапшылығы балаларда мешелді, ал ересектерде – сүйек жұмсаруын тудырады. Д дәруменінің қайнар көзі – күн сәулесі әсер еткен тері. Теріде Д дәруменінің тапшылығы күн сәулесі аз түсетін климатта тұратын, және күндізгі уақытта орынжайда қалып, жұмыс істейтін адамдарда кездесуі мүмкін. Өнімдердің көбінің құрамында Д дәрумені жоқ, немесе балық майын қоспағанда, тым көп мөлшері бар. Дегенмен де, маргарин, кейбір жармалар, және балаларға арналған сүт қоспалары тәрізді кейбір өнімдер Д дәруменімен байытылады.

Д дәруменінің тапшылығы ішекте сіңіру үдерістерінің бұзылумен немее созылмалы бауыр ауруымен туындауы мүмкін. Д дәрумені кальциймен бірге кейде остеопорозбен ауыратын науқастарда, әсіресе олар үймен шектеліп қалған кезде және қарттар үйінде болған жағдайда тағайындалады.

Атеросклезор, өкпе туберкулезі, жүктілік кезінде (35 жастан асқан әйелдерде), емшекпен емізген кезде, бүйрек аурулары кезінде сақтықпен қолдану қажет. Жүктілік

кезінде кальций мөлшерінің артуы дәруменге жоғары сезімталдықтың нәтижесі болуы мүмкін.

Сөйтіп, дәрумендерді артық қолдану және/немесе орынсыз қолдану гипервитаминозға әкелуі мүмкін. Дәрумендерді орнымен қолдану және ғылыми негізде қолдану ғана дәрумендерді Сіздің денсаулығыңыз үшін еш қауіпсіз және артық қаржылай шығындарсыз пайдаланудан көбірек клиникалық пайда алуға мүмкіндік береді.

Дәрігердің тағайындауын орындаңыз және дәрі-дәрмектерге арналған нұсқаулықтарды мұқият оқып шығыңыз, - сонда таблеткаларды дұрыс қолданатын боласыз.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.