

# **V<sub>12</sub> ДӘРУМЕНІ**

**V<sub>12</sub> дәрумені (цианокобаламин)** -қанның пайда болу процесіне қатысады. Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ағзада қан азаю процесі дамиды. Бауырда, бүйректе, балық тағамдарында (әсіресе балықтың бауыры мен уылдырығында) көбірек болады. Еттің, сүт пен ірімшіктің, жұмыртқа сары уызының құрамында V<sub>12</sub> дәрумені анағұрлым аз.



# **V<sub>12</sub> ДӘРУМЕНІНІҢ АШЫЛУ ТАРИХЫ**

**V<sub>12</sub> дәруменінің** жетіспеуі XIX ғасырдың ортасында емдеуге келмейтін қатерлі анемияның дамуына әкеледі. Бұл аурудан арылу тәсілдері Джордж Уипплен жасалған иттерге эксперимент барысында кездейсоқ табылды. Ал, пайдалы заттың емдік қасиеттерін ашқаны үшін 1934 жылы екі Гарвард дәрігерлері, Уильям Парри Мерфи және Джордж Майкот Нобель сыйлығын алды.



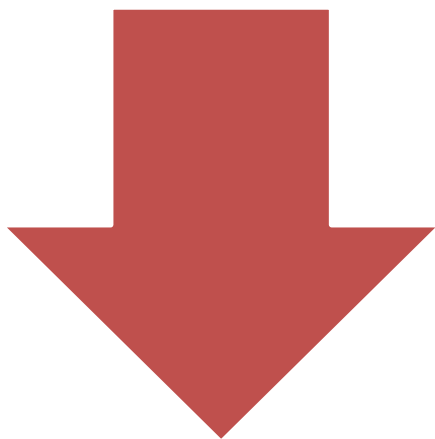
**Майкот Джордж  
Ричардс**



**Уильям Парри  
Мерфи**



# **В<sub>12</sub> ДӘРУМЕНІ ПАТОГЕНЕЗ**



**В12 витаминінің жетіспеушілігі кезінде тимидин синтезі бұзылады, бұл ДНҚ синтезі мен жасушалық пролиферацияның бұзылуына әкеледі. Бұған ең сезімтал белсенді бөлінетін жасушалар.**



**В2 витаминінің тапшылығы май қышқылдарының алмасуының бұзылуына әкеледі, фуникулярлық миелоздың дамуына ықпал ететін жүйке жасушалары үшін уытты пропиондық және метилмалон қышқылдары пайда болады.**



# B<sub>12</sub> ДӘРУМЕНІНІҢ КӨЗДЕРІ

B12 витамині негізінен жануар тектес өнімдерде болады.

Өсімдікте

Жануарларда



- бауыр
- бүйрек
- жүрек



# V<sub>12</sub> ДӘРУМЕНІ АВИТАМИНОЗ

V12 витаминінің жетіспеушілігі келесі қауіп факторлары пайда болған кезде дамиды:

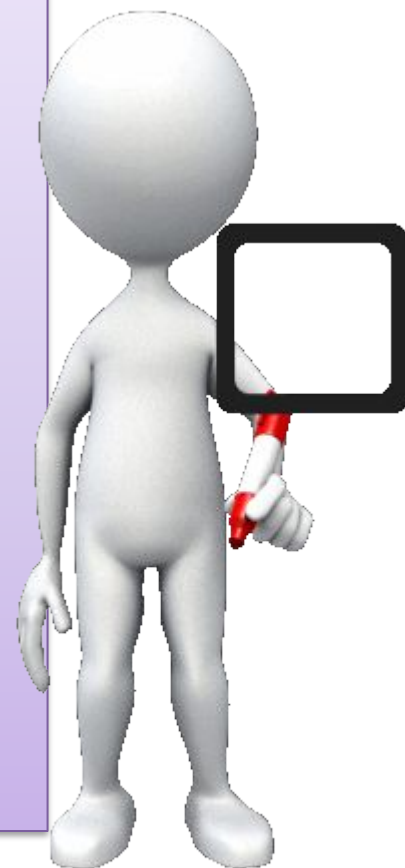
- ✓ ішектің паразиттік зақымдануы (негізінен, кең лентецпен);
- ✓ өз асқазан бездерінің дұрыс жұмыс істемеуі;
- ✓ гельминттермен витаминді тұтыну;
- ✓ жүктілік және бала емізу кезеңі;
- ✓ асқазан обыры немесе полиптердің, асқазан тінінің резекциясының болуы;
- ✓ мальабсорбция синдромы (колиттер мен энтероколиттердің дамуы,
- ✓ ішектің үлкен бөліктерін резекциялау салдары,
- ✓ ішектің туа біткен ауытқулары,
- ✓ Крон ауруы және т. б.).



# **B<sub>12</sub> ДӘРУМЕНІ ГИПЕРВИТАМИНОЗ**

## **Гипервитаминоздың салдарлары:**

- ✓ Гепатоз-бауыр циррозы мен фиброзының дамуын тудыратын бауырдың терең жасушаларындағы майлы шөгінділер .
- ✓ Жүрек жеткіліксіздігі — барлық органдарды қанмен қамтамасыз ету жұмысы бұзылады.
- ✓ Демікпе пайда болады, гипоксия, жүрек демікпесі, өкпенің ісінуі, инфаркт және инсульт дамиды.
- ✓ Қан тамырларының тромбозы-қан жүйесінде қан ұюының пайда болуы.
- ✓ Қан ағымын азайту, гипоксия симптомдарын дамыту мүмкін .
- ✓ ОЖЖ улануы.
- ✓ Анафилактикалық шок-жедел, қауіпті аллергиялық асқыну, ауыз қуысы мен көмейдің ісінуі түрінде көрінеді.
- ✓ Метаболизмнің бұзылуы, соның нәтижесінде шаршау, тітіркену, белсенділіктің төмендеуі



# ҚЫЗЫҚТЫ МӘЛІМЕТТЕР

**V12 витамині денеде сақталатын жалғыз май еритін витамин.**

**V12 витаминін қабылдайтын ЖҚТБ-мен ауыратын адамдар қабылдамайтындарға қарағанда әлдеқайда ұзақ өмір сүре алады.**

**Тәтті өнімдер V12 витаминінің сіңірілуіне кедергі жасайды.**

