



BOLALARDA KAMQONLIKNI BELGILARI VA UNI TABIIY USULLAR BILAN DAVOLASH.

Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Maxsus fanlar kafedrasini mudiri

Rustamova Dilraxon

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda kamqonlik belgilari, uni tabiiy usullar bilan davolash haqida aytib o'tilgan va muallif tomonidan muhim tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: anemiya, gemoglobin, eritrositlar, asabiylashish

Symptoms of anemia in children and its natural treatment.

Annotation: This article discusses the symptoms of anemia in children, its natural treatment, and the author gives important recommendations.

Keywords: anemia, hemoglobin, erythrocytes, irritability

Anemiya (kamqonlik) – qonda qizil qon tanachalari (eritrotsitlar) soni va yoki gemoglobin miqdorining kamayishi bilan kechadigan kasallik.

Bolalarda **anemiyaning ko'p uchraydigan belgi va alomatlari** quyidagilardan iborat:

- teri va shilliq pardalar rangining ocharishi;
- ishtaha pastligi;
- tez asabiylashish;
- holsizlik, tez charchash yoki g'ayritabiiy uyquchanlik;
- tirnoq va sochlarning mo'rtligi;
- soch rangining xiralashishi va o'sishi sekinlashishi;
- soch to'kilishi;
- lablar yorilishi va og'iz burchaklarida yoriqlar hosil bo'lishi;
- quruq teri;



- silliq va yaltiroq til;
- tez-tez shamollash.

Og'ir anemiya belgilariga quyidagilar kiradi:

- nafas siqishi;
- yurak urishining tezlashishi;
- qo'l va oyoqlarning shishishi;
- bosh og'rig'i;
- bosh aylanishi va hushdan ketish.

Anemiyaning yakuniy tashxisi laboratoriya tekshiruvidan (umumiy qon tekshiruvidan) so'ng qo'yiladi.

Anemiyani davolash uning turi, holati va shiddatiga qarab farqlanadi. Davolashning asosiy maqsadi anemiyaning keltirib chiqaradigan holatni bartaraf etishdir. Organizmda temir moddasi yetishmasligi va foliy kislotasidan kelib chiqadigan kamqonlik uchun dietada go'sht iste'molini oshirish kerak.

Go'shtdan tashqari, asosan, shifokor tomonidan tavsiya etilgan yashil sabzavotlar va mevalarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bular quyidagilar:

Ko'katlar



Yashil bargli sabzavotlar sizning dietangizga qo'shish uchun juda to'yimli. Bu bargli ko'katlarga ismaloq, karam, karam, chard kiradi. Yashil o'simliklar sizning umumiy sog'lig'ingizni saqlash va dietangizga temir va vitamin C qo'shishning muhim qismidir.

Sitrus mevalar



Tsitrus mevalari kamqonlik bilan og'riganlar uchun juda muhim, chunki ular temirni o'zlashtirishga yordam beradigan ko'p miqdorda S vitamini o'z ichiga oladi. Bunga apelsin, limon, anor, o'rik, greyfurt va ohak kabi o'tlar kiradi.

Fasol



Fasol – temir moddasining ajoyib manbaidir. Bundan tashqari loviya, fasol, noxat, mosh loviyasi, yashil no'xat ham kamqonlikni oldini oladi.

Kungaboqar



Yong'oq va urug'lar (masalan, qovoq urug'i va kungaboqar urug'lari) sog'lom organizm uchun yaxshi qo'shimcha hisoblanadi.

Lavlagi



Anemiyani davolash uchun mutlaqo zarur bo'lgan sabzavot - bu lavlagi. Bu sabzavot temir moddasiga boy bo'lgani uchun qondagi gemoglobin miqdorini oshirishga yordam beradi. Shuning uchun muntazam iste'mol qilish bilan qondagi kislorod darajasi asta-sekin o'sib boradi.



Siz lavlagini pishirilgan shaklda yoki xom salat sifatida iste'mol qilishingiz mumkin. Shu bilan bir qatorda, bu ajoyib sabzavotni qirg'ichdan o'tkazib yoki sharbatini chiqarib iste'mol qilishingiz mumkin.

Sedana



Sedana organizmda temir moddasi yetishmovchiligini oldini olishda samaralidir. Qora sedana tarkibida temir moddasining yuqori ekanligi tufayli uni anemiyaga qarshi kurashda qo'shimcha sifatida iste'mol qilish mumkin.

Ismaloq va seldr





Anemiya odatda, qon oqimi inson tanasida kerakli darajada gemoglobin ishlab chiqarishga qodir bo'lmaganda, qonda foliy kislotasi yetishmasligidan kelib chiqadi. Agar siz muntazam ravishda ismaloq va seldereyni iste'mol qilsangiz, kamqonlikka uchramasligingiz mumkin. Ushbu yashil bargli ko'katlar B12 vitamini, foliy kislotasi va boshqa muhim oziq moddalarning tabiiy manbai bo'lib, ularni kundalik taomingizning bir qismiga aylantirsangiz, ular qisqa vaqt ichida o'zining ijobiy ta'sirini ko'rsatadilar.

Xurmo, mayiz va anjir



Mayiz va xurmo C vitamini va temir moddasining ajoyib manbaidir. C vitamini immunitet tizimini mustahkamlashga yordam beradi va shu bilan tanangizga temirni samaraliroq singdirishga yordam beradi. Anjir tarkibida temir, A vitamini, magniy va foliy kislotasi mavjud. Haftada kamida uch marta ertalab bir hovuch anjir, xurmo va mayizni iste'mol qilish gemoglobin darajasini oshirishi mumkin.

Hulosa: Agar farzandingizda yuqoridagi belgi va alomatlardan birini sezsangiz, yoki bola oziq-ovqatdan yetarlicha temir olmayapti deb hisoblasangiz **pediatr bilan maslahatlashing**. Anemiyaning har xil turlari mavjud va ular turli xil davo choralarini talab qiladi. Shuning uchun shifokor bilan maslahatlashmasdan, bolangizga vitamin, ozuqaviy qo'shimcha yoki boshqa retseptsiz chiqariladigan dori-darmonlarni bermasligingiz kerak.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Pediatricada hamshiralik ishi . Qodir Inomov, Manzura G'aniyeva**

2. **Bolalar kasalliklari DAMINOV T.A., XALMATOVA B.T.**

BOBOYEVA U.R.

3. **Internet saydlari:**

<https://uz.wikipedia.org/wiki/>

<https://fayllar.org/>