

ANEMIYA KASALLIGI VA UNI PROFILAKTIKA QILLISH CHORA TADBIRLARI

G`iyosova Feruza G`ofur qizi

*Zarafshon Abu Ali ibn Sino nomiagi Jamoat salomatligi
texnikumi mutaxassislik fani o`qituvchisi*

Annotatsiya: bu maqola, anemiya kasalligi, turlari va ularni davolash, oldini olish usullari haqida keng ko‘lamli ma‘lumot beradi va o‘quvchiga bugungi kunda mavjud yondashuvlar va kelajakdagi imkoniyatlar haqida tasavvur beradi. Maqola anemiyaning organizmga salbiy ta‘siri va asoratlari haqida batafsil ma‘lumot beradi.

Kalit so‘zlar: Anemiya, eritrotsit, temir, hujayra, vitamin B12, diagnostika, profilaktika, vitamin-mineral kompleks, preparat.

Anemiya (yunoncha an – inkor qo‘shimchasi va haima – qon), kamqonlik – qonda [eritrotsitlar](#) soni va gemoglobin miqdorining kamayishi, sifatining o‘zgarishi bilan kechadigan kasallik. Anemiyaga qon yaratilish jarayonining buzilishi, asosiy qon yaratuvchi to‘qima – ko‘mikning o‘z funksiyasini yetarli bajara olmay qolishi sabab bo‘lishi mumkin. Temir va vitamin B12 yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan anemiya birmuncha keng tarqalgan. Oz-ozdan uzoq vaqt qon ketib turganda, mas, bavo-sir yoki me‘da va o‘n ikki barmoq ichak yarasi kasalligida ham ko‘pincha anemiya kuzatiladi. Hayz qoni uzoq va ko‘p ketadigan ayollarda ham temir yetishmasligidan kelib chiqadigan anemiya tez-tez uchrab turadi. Temir yetishmasligiga aloqador Anemiyaga bot-bot homilador bo‘lish, uzoq vaqt bola emizish sabab bo‘ladi, chunki homiladorlik va emizuklik davrida ona organizmidagi temir zaxirasining bir qismi bolaga o‘tadi. Kichik yoshdagi bolalarda kuzatiladigan kamqonlik ularni noto‘g‘ri ovqatlantirish, shuningdek ovqatning kam-ko‘st bo‘lishi oqibatida ro‘y beradi. Eritrotsitlar soni sal kamaygani yoki raso bo‘lgani holda, qonda gemoglobin miqdorining ozayishi temir yetishmasligiga aloqador anemiyaning asosiy belgilaridandir.

Anemiya belgilari: Kamqonlikning asosiy belgisi — doimiy charchoq hissi. Buning ajablanarli joyi yo‘q: hujayralar kam kislorod olgach, uni tejaydi va avvalgidan kamroq faol ishlay boshlaydi. Anemiyaning boshqa belgilari orasida nafas qisishi, ishchanlik va diqqat pasayishi, serjahllik mavjud. Kishi o‘zini «begona sayyorada» his qila boshlaydi: bu ajablanarli emas, chunki tana to‘qimalari ular uchun juda zarur bo‘lgan darajada kislorod qabul qilmayapti! Anemiya kuchaygani sayin terining rangi oqarib ketadi hamda qo‘llar va oyoqlar sovuq bo‘lib, doimiy muzlaydi.

Yana bir belgi — bu yurak urishi tezlashishi: yurak hech bo‘lmasa shu yo‘l bilan to‘qimalarga ko‘proq qon yetkazib berishga va kislorod yetishmasligini sifat orqali

emas, miqdor orqali qoplashga harakat qiladi. Uning fonida bosh aylanishi va og‘rig‘i paydo bo‘lishi mumkin.

Anemiya tashxisi qanday qo‘yiladi? Anemiya odatda qon tekshiruvi asosida tashxis qilinadi. Bu holda markaziy ko‘rsatkichlar qizil qon hujayralari va gemoglobin miqdoridir. Anemiya tabiatini aniqlash uchun an'anaviy ravishda qon rang ko‘rsatkichi qo‘llanadi, bu nafaqat gemoglobin miqdorini, balki qizil qon tanachalari bilan qanday to‘yinganligini ham ko‘rsatadi.

Kamqonlikni davolash:Yengil anemiya temir moddasi yuqori bo‘lgan ovqatlarga va ushbu metallni o‘z ichiga olgan oziq-ovqat qo‘shimchalariga asoslangan maxsus parhez bilan davolanadi. Bu va boshqasini ham uzoq vaqt davom ettirish kerak: bir necha hafta va oylar davomida, hatto qizil qon tanachalari va gemoglobin miqdori normal qiymatlarga qaytgandan keyin ham — bularning barchasi tanada temir saqlanadigan omborni yaratish uchun zarur. Aks holda, takroriy kamqonlik xavfi juda katta. Anemiyaning og‘ir shakllari qon yoki uning shakliy elementlarini quyishni talab qiladi.

Anemiya profilaktikasi:Boshqa ko‘plab kasalliklar singari, anemiyani davolashdan ko‘ra oldini olish osonroq. Temir tanqisligi kamqonlikning asosiy sababi ekanligini hisobga olsak, to‘g‘ri ovqatlanishning ahamiyati juda katta. Temirga boy ovqatlar:jigar, qizil go‘sht,dengiz mahsulotlari, quritilgan mevalar,yong‘oqlar,brokkoli va ismaloq,butun don mahsulotlari. Agar bu yetarli bo‘lmasa, vitamin-mineral komplekslari va tarkibida temir moddasi saqllovchi preparatlardan foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- Petrov V. N., Baxramov S. M., Farmankulov X. K., Jelezodefitsitnie anemii, T., 1995.Saidjalol Bahromov
- O‘zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
- M.F.ZIYAYEVA-TERAPIYA(ichki kasalliklar)

Internet saytlari

- 1.WWW.Google.uz
- 2.WWW.Arxiv.uz
- 3.ziyo.net.uz