

KAMQONLIK BILAN QANDAY KURASHISH MUMKIN: SABABLARI, ALOMATLARI, DARAJALARI VA DAVOLASH USULLARI

Xasanova Shoxsanam Gadayevna

*Sirdaryo viloyati, Guliston Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi ishlab chiqarish
ta'limi bo'yicha direktor o'rinbosari*



Annotatsiya: maqolada muallif tomonidan kamqonlik bilan qanday kurashish mumkin: sabablari, alomatlari, darajalari va davolash usullari to'g'risida ma'lumotlar keltiurilgan

Kalit so'zlari: Anemiya, kamqonlik, davolash usullari, qon, kasallik, yurak, profilaktika, tashxis, davolash usullari.

Siz doimo zaiflik sezasizmi, tez charchaysiz, teringiz esa oqarib ketgandek rangpar tusda ega bo'ladimi? Endi savollarni qayta o'qing va yaxshilab o'ylab ko'ring. Ehtimol, bularning barchasi anemiya bilan bog'liqdir. Quyida bu nimani anglatishi va u bilan qanday kurashishni o'rgatamiz — unga qarshi turishingiz kerak.

Boshqa ko'plab qon kasalliklaridan farqli o'laroq, kamqonlik juda keng tarqalgan: statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo aholisining chorak qismi anemiyadan aziyat chekmoqda. Yaxshiyamki, aksariyat hollarda gap kasallikning yengil shakllari haqida boradi, vaholanki ular ba'zida sog'lig'ingizga va kayfiyatingizga tahdid solishi mumkin.

Anemiya nima?

Har bir katta yoshli odamning tanasida taxminan 5 litr qon mavjud. Agar siz o'z tanangizda qancha qon borligini bilmoqchi bo'lsangiz, unda eslab qoling — bu tana vaznining 7 foizini tashkil qiladi. Qon o'zining asosi bo'yicha tarkibida tuzlar bo'lgan suvdur, ammo uning eng muhim tarkibiy qismi qon ichida aylanib yuradigan hujayralardir. Ushbu hujayralar suyak iligida hosil bo'ladi va ularning qiymatini ortiqcha baholash qiyin. Eritrotsitlar, ya'ni qizil qon tanachalarining o'zigina o'pkadan chiqadigan kislorodni tanamizning barcha to'qimalariga yetkazadi va shu bilan nafas olishda qatnashadi. Aynan ular qonni qizil rangga kiritadi. Boshqalari, masalan oq qon hujayralari bizni mikroba va viruslardan himoya qiladi. Va nihoyat, uchinchi xil hujayralar — trombotsitlar, shikastlanganimizda qon ketishini to'xtatadi. Agar qaysidir hujayra miqdori juda kamayib ketsa yoki o'z funksiyasini bajarishdan to'xtasa, sog'lig'imiz yomonlashadi.

Anemiyaning rivojlanishi ushbu hujayralardan biri — qizil qon tanachalari yetishmasligi bilan bog'liq. Ammo, ba'zida qizil qon tanachalarining soni saqlanib

qolgan holatda ularning asosiy tarkibiy qismi, kislorodni olib yuradigan gemoglobin oqsilining soni kamayadi. Natijada, qizil qon tanachalari “sifatsiz” bo‘lib qoladi va ularning funksiyalari, hatto qizil qon hujayralari soni o‘zgarmasa ham ishdan chiqadi. Shunday qilib, biz anemiya nimaligini bilib oldik — qizil qon tanachalari yoki ular tarkibidagi gemoglobin miqdori kamayganda yuzaga keladigan holat. Ushbu hujayralar nafas olgan kislorodimizni tanadagi barcha to‘qimalar va hujayralarga yetkazish uchun javobgardir, shuning uchun kamqonlik bilan organizm asta-sekin “bo‘g‘ila” boshlaydi.

Yaxshiyamki, tanamiz mukammal moslashish qobiliyatiga ega va vaqt o‘tishi bilan eritrotsitlar yoki gemoglobinning yetishmasligi o‘rnini qoplay oladi (Tog‘li hududlarda yashaydigan insonlarning kislorod bosimi kam bo‘lgan siyrak havoga qanday moslashganini eslash kifoya). Biroq, ertami-kechmi, organizm kamqonlikka qarshi turish va uning oqibatlarini yashirish uchun sarf etiladigan kuchini yo‘qotadi. Bunday holda, kamqonlik belgilari paydo bo‘lishni boshlaydi.

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. Ammo, agar siz charchagan bo‘lsangiz, sizda anemiya bor deb qat’iy aytib bo‘lmaydi — charchashning boshqa sabablari ham bo‘lishi mumkin.

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.

Ko‘rinib turibdiki, barchamiz kamida bir marta kamqonlikning qaysidir belgisini boshdan kechirganmiz. Ular ajablanarli darajada o‘ziga xos emas — tezlashgan puls, nafas qisilishi, charchoq va hatto yengil bosh aylanishi oddiy yugurishdan keyin ham paydo bo‘lishi mumkin. Ushbu alomatlar mavjudligi faqatgina anemiyadan shubhalanishga yordam beradi, ammo ularning yordami bilan tashxis qo‘yish mumkin emas.

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. Chet elda buning uchun yana bir ko'rsatkich — gematokritdan foydalanish odatiy holdir. Bundan tashqari, shifokor sizga yana bir nechta tekshiruvlardan o'tishni buyurishi mumkin — qondagi erkin temirni, shuningdek, transferrin va ferritin oqsillarini aniqlash. Ularning barchasi anemiyaning eng keng tarqalgan turini — temir tanqisligini aniqlashga imkon beradi.

Nima uchun kamqonlik paydo bo'ladi?

Anemiyani davolash uchun siz uni keltirib chiqargan sabab bilan kurashishingiz kerak. Yuqorida aytib o'tganimizdek, kamqonlikning eng keng tarqalgan turi bu temir tanqisligidir. Nomidan ko'rinib turibdiki, organizmda gemoglobinning asosiy tarkibiy qismi bo'lgan temir yetishmasligi. Buning sabablari yetarlicha bo'lishi mumkin, ammo ularning eng asosiylari quyidagilardan iborat: temir yo ovqat bilan yetarli miqdorda ta'minlanmaydi yoki tanadan ortiqcha chiqariladi. Shifokorlar ushbu sabablarning qaysi biri ko'proq tarqalgani to'g'risida bahslashishadi, ammo ikkisi ham juda muhimdir.

Ko'p miqdorda temir go'shtda, jigarda, ozgina kam miqdorda barra sabzavotlarda, quritilgan mevalarda, dukkakli ekinlarda va hatto butun donli nonda uchraydi. Do'konlarda uchraydigan ba'zi mahsulotlar temir bilan alohida boyitilgan bo'ladi. Ammo insonning temirni oziq-ovqatdan singdirish qobiliyati juda cheklangan: kuniga bir necha milligrammdan oshmaydi. Aynan shuning uchun yo'qotilgan temir o'rnini dori vositalari yoki oziq-ovqat bilan to'ldirish tez bajariladigan ish emas. Ta'sir sezilishi uchun haftalar va oylar kutish kerak.

Demakki, temirni o'zlashtirish shunchalik qiyin ish ekan, tanamiz unga nisbatan ehtiyotkorlik bilan yondashishiga va uni har tomonlama tejashni o'rganishiga to'g'ri keladi. O'z hayotini yashab bo'lgan qizil qon hujayralari (ular bir yarim oydan ikki oygacha yashaydi) tarkibidagi temirning ko'p qismi yana ishlatiladi. Shunday qilib, tanadagi temir miqdori juda barqaror qiymatdir. Unda, nima uchun temir tanqisligi kamqonligi tez-tez uchrab turadi? Javob oddiy — temirni yo'qotish yoki unga bo'lgan ehtiyojning ortishi tufayli.

Anemiyadan ko'pincha ayollar aziyat chekadi. Axir, ayol tanasi har oy oz miqdordagi qon va u bilan birgalikda eritrotsitlar gemoglobini saqlovchi qimmatli temir yo'qotadi. Uning miqdori oz bo'lsa ham, temir yo'qotilishini oziq-ovqat bilan to'ldirish qiyinligi oydinlashdi. Ammo, xuddi shu tarzda, har qanday qon ketishi anemiyaga olib keladi: shikastlanish yoki oshqozon yarasi yoki ichakdagi o'sma natijasida qon ketishi. Aynan shu sababli surunkali anemiya o'sma xavfi katta bo'lgan keksa bemorlarda tashvish uyg'otadi.

Anemiya uchun yana bir xavf toifasi bolalardir. Rivojlanishning ma'lum bosqichlarida bu deyarli har bir bolada kuzatiladi: "bo'y sakrashi" deb nomlangan

davrda, bola tez o'sib, temirga bo'lgan ehtiyoj oshganda sodir bo'ladi. Shunga o'xshash sabablarga ko'ra, temir ehtiyoji ortishi homilador ayollarda ham kuzatiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Turayev, A., G'ulomov, J., Nasrullayev, D., Boqiboyev, A., & To'rayeva, Z. (2023). QON YARATILISHNING BUZILISHI OQIBATIDA YUZAGA KELUVCHI ANEMIYALAR. Академические исследования в современной науке, 2(2), 52-56.
2. Aminova, M., Rahmatullayeva, S., Uroкова, V., Xolmurodov, O., & To'xtamurodov, S. (2023). QON YARATUVCHI VA LIMFOID SISTEMA KASALLIKLARI. ANEMIYALAR. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(9), 13-15.
3. Ruziyeva, M. T. (2023, June). ANEMIYALAR, SABABLARI. KLINIK BELGILARI DAVOLASH VA PARVARISH QILISH (OZBEKISTON RESPUBLIKASI SOGLIQNI SAQLASH VAZIRLIGI TIBBIY TALIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI CHIRCHIQ TIBBIYOT KOLLEJI). In Proceedings of International Educators Conference (Vol. 2, No. 6, pp. 50-57).