

## YOD TANQISLIGI — MUAMMOSI

Isaqova Guljahon Sodiqovna

Beshariq Abu Ali Ibn Sino Nomidagi Jamoat

Salomatligi Texnikumi o'qituvchisi

### Annotatsiya:

Anemiya (kamqonlik) deganda qonda gemoglobinining umumiy miqdori asayishi, ko'pincha, qon hajmi birligida konsentratsiyasining kamayishi tushuniladi

**Kalitso'zlar:** Anemiya , gemogloblin , temir tanqislik animiyasi, eretsitlar, ferment, kislorod, moddalar almashinuvi.

Anemiya (kamqonlik) deganda qonda gemoglobinining umumiy miqdori asayishi, ko'pincha, qon hajmi birligida konsentratsiyasining kamayishi tushuniladi. Qondagi umumiy gemoglobin normal darajasi 120-150 g l bo'lgani holda anemiyada 119,0 g l va undan pasayib ketishi kuzatiladi. Anemiya butun dunyo bo'yicha keng tarqalgan bolalar kasalliklaridan bo'lib, JSST bergan ma'lumotiga ko'ra, ularning o'pchiligini temir tanqisligidan kelib chiqqan anemiya tashkil qilgan ekan. Shuning uchun temir tanqisligi anemiyasini (TTA) bolalar yoshidagi qon tizimining keng tarqalgan patologiyasi deb hisoblash mumkin. Jahon Sog'liqni Saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra, bolalar va ayollar o'rtasida TTAsi iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda 10-20 foiz, rivojlamb kelayotgan mamlakatlarda 50-60 foiz. Osiyoning ayrim mlakatlarida 90 foizgacha tarqalgan. Inson organizmi uchun muhim elementdir. Temir ko'pgina fermentlar tarkibiga kiradi, moddalar ahnashinuvida ishtirok etadi, qon yaratishda muhim ahamiyat kasb etadigan element ham temirdir. Organizmdagi umumiy temir miqdorining 60 foizi eritrotsitlarning gemoglobinida to'plangan, u kislorodning boglanishida va uni butun organizm bo'ylab tarqatishda ishtirok etadi. O'smirlar va go'daklarda temir tanqisligi rivojlanish xavfida tana vaznirining jadal sur'atda o'sishi va aylanadigan qon hajmining ko'payishi bilan bog'liq, bu biometallga bo'lgan ehtiyojning o'sishi va temirning zaxira fondi, ovqatdagi miqdori o'rtasidagi farq (mos kelmaslik) asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Shundav qilib, bolalarda eritropoez uchun temirga bo'lgan ehtiyoj 30 foiz bilan ta'minlanadi, bu ovqatdagi temir so'rilishi hisobiga yuz beradi, shuning uchun anemiyada to'g'ri ovqatlanishga katta ahamiyat beriladi. Anemiyadan aziyat



chekadigan bolalar, odatda, jismoniy va aqliy rivojlanish borasida o'z tengqurlaridan orqada qoladilar, ular tez-tez xastalanib turishlari mumkin. Bu, albatta, ularning maktabdagi darslami o'zlashtirishlariga ta'sir qiladi, ular dars tayyorlashni istamaydilar va tez toliqib qoladilar. Agar ayol kishi homiladorlik paytida anemiya dardiga yo'liqsa, u vazni yetarli bo'lmagan zaif bolani dunyoga keltirishi mumkin, bu esa kichikintoy uchun xatarlidir. Ayrim hollarda anemiya onalar o'limiga olib kelishi ham mumkin.

### **Anemiyada kuzatiladigan simptomlar:**

- teri qatlami va ko'rinib turgan shilliq qavatlarining rangsizligi;
- bosh aylanishi, behollik;
- tirnoqning yupqalashishi va sochning sinuvchanligi;
- ishtaha kamayishi, ta'm buzilishi paydo bo'ladi (bolalar bo'r, kesak yeyishadi);
- og'ir hollarda nafas yetishmasligi, yurakning tepa qismida sistolik shovqin;
- jigar va qorataloq o'lchamining kattalashishi. Ovqatlanishning ahamiyati. Ovqatda temir manbalari juda ko'p, go'sht, jigar, tuxum sarig'i temirga boy mahsulotlar hisoblanadi. O'simlik mahsulotlaridan suli, grechixa, jo'xori, dukkakli o'simliklar yormalarida, qora nonda va boshqa boshqali mahsulotlar tarkibida ko'p bo'ladi. Shuningdek, olma, shaftoli, anor va boshqa mevalarda ham temir miqdori ko'p o'ladi. Kunlik ovqatlanish tartibiga go'sht, baliq va oqsilga boy mahsulotlarni kiritish foydalidir. Sabzavotlar, mevalar, ko'katlar ovqatlanishda muhim o'rin tutadi, chunki organizmga yaxshiroq so'rilishi va o'zlashtirilishi uchun A, C va boshqa vitaminlar kerak bo'ladi. Buning uchun: -go'sht, parranda, baliq mahsulotlari va jigar; -nonushtaga-vitaminlar bilan boyitilgan boshqali mahsulotlar; -sabzavot va mevalar; -yangi ko'katlarni iste'mol qilish foydali; -ovqatlanish vaqtida choy ichishdan saqlanish lozim, chunki choy tarkibida bo'ladigan tanin moddasi temir so'rilishiga to'sqinlik qiladi. Temir tanqisligi anemiyasining davolashda temir preparatlari qo'llanadi. Hozirgi vaqtda bir qator tarkibida temir bo'lgan dori preparatlari mavjud: temir laktati, gemostimulin, ferramid, ferrotseron, ferroleks, tardiferon va boshqalar. Temir tanqisligi anemiyasini asosan ichga qollanadigan temir preparatlari bilan davolash zarur. Ularni nahorga yoki ovqatlanishdan 1 soat oldin yoki ba'zi holatlarda ovqatlanishlar orasida ichish maqsadga muvofiqdir, bu temirning organizmga so'rilishini osonlashtiradi. Bundan tashqari, askorbin kislotasini qo'llash ham yaxshi natija beradi, chunki u temir preparatlari bilan



birgalikda metallning tez o'zlashtirilishini ta'minlaydi. Temir tanqisligi ikki yoshgacha bo'lgan bolalarda aqliy rivojlanishni pasaytiradi. Shuning uchun homilador, tug'ish yoshidagi ayollar va ernizikli onalar boyitilgan undan tayyorlangan mahsulotlarni iste'mol qilishlari nihoyatda muhimdir. Temir moddasi va foliy kislotasi bilan boyitilgan un birgina AQSHning o'zida har yili nafaqat anemiyani, balki 5000 gacha insult va 25000 infarkt hollarini bartaraf etar ekan. O'zbekistonda faqat birinchi navli un boyitiladi, shuning uchun aynan mana shu undan tayyorlangan non sizning salomatligingiz uchun foydali hisoblanadi. Choy va qahva ovqatdagi temir moddasining 70-100 foizini o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, shuning uchun ovqat paytida yoki ovqatdan so'ng shu zahoti choy ichmang, 30 daqiqa kutib turing! Choy o'rmini sharbat, kompot, qaynatilgan suv yoki ma'danli suv bosishi muiukin.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. D.D. SHaripova, N.M.Adilova, "valeologiya" 2016
2. Z.SH.K avilova "valeologiya" 2016
3. A. Gadayev M.Ziyayeva "Terapiya" 2022
4. Internet ma'lumotlari.