



QONDAGI GEMOGLOBIN DARAJASINI PASAYTIRADIGAN
SOG'LIQDAGI MUAMMOLAR

G'ulom Rahimov

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Pedagogika va ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi

dotsenti b.f.f.n. (PhD)

rakhimovgulom@gmail.com

tel:93-333-41-60

Dilfuza Xolboyeva

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

biologiya yunalishi talabasi

Annotatsiya: *Anemiya kasallik emas, balki qon tizimining birlamchi shikastlanishi yoki unga aloqasi bo'lmagan aksariyat kasallik va patologiyalar bilan bog'liq bo'lgan simptom sanaladi. Odamda kamqonlik o'tkir qon yo'qotishi, qizil qon hujayralari ishlab chiqarilishining buzilishi, aplastik, temir tanqisligi, megaloblast, sideroblast turi, surunkali kasalliklarga qarshi kurashish va oldini olish kabi xususiyatlar yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *Anemiya, temir tanqisligi, ta'lim sifati, o'quvchilar salomatligi, psixologik ta'sir, profilaktika.*

Kirish. Zamonaviy jamiyatda ta'lim sifati va o'quvchilar salomatligi o'zaro bog'liq bo'lgan ikki muhim omildir. Yosh avlod orasida keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biri — anemiya (qon yetishmovchiligi) — nafaqat jismoniy, balki psixologik va pedagogik muammolarni ham yuzaga keltiradi. Anemiya keng tarqalgan qon kasalligi bo'lib, organizmda to'qimalarga etarli kislorod etkazib berish uchun etarli darajada sog'lom qizil qon tanachalari yoki gemoglobin etishmaydi. Anemiyani tushunish uning sabablari, belgilari, tashxisi, davolash usullari, xavf omillari va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlarni o'rganishni o'z ichiga oladi.



Anemiya qizil qon tanachalari etarli bo'lmaganda yoki qizil qon tanachalarida gemoglobin etarli bo'lmaganda paydo bo'ladi. Gemoglobin kislorodni o'pkadan tananing qolgan qismiga o'tkazish va karbonat angidridni nafas olish uchun o'pkaga qaytarish uchun zarurdir. Etarlicha gemoglobin bo'lmasa, tanangizning a'zolari va to'qimalari kerakli kislorodni olmaydilar, bu turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada anemiyaning kelib chiqish sabablari, turlari, salbiy oqibatlari va oldini olish choralari pedagogik hamda psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

Anemiya: tushuncha va turlari. Anemiya-bu qonda gemoglobin miqdorining normadan past bo'lishi bilan xarakterlanuvchi holat bo'lib, kislorodning to'qimalarga yetkazilishida uzilishlarga sabab bo'ladi.

Anemiya tasnifi. Barcha anemiyalar turli yo'llar bilan namoyon bo'ladi. Patologik holatni keltirib chiqargan sababni va uning alomatlarini hisobga olgan holda, uning to'rtta asosiy turi mavjud:

- posgemorragik anemiya (surunkali / o'tkir qon yo'qotish tufayli);
- gemolitik anemiya (qizil qon tanachalarining yo'q qilinishi tufayli rivojlanadi).

Ushbu guruhga irsiy gemolitik anemiya kiradi:

- glyukoza-6 fosfat dehidrogenaza etishmasligi bilan
- talassemiya
- o'roqsimon hujayra;
- Minkovskiy-Shoffar;
- kamqonlik (mikroelementlar/vitaminlar/temir tanqisligi, ya'ni gematopoez jarayonida muhim rol o'ynaydigan har qanday elementlar tufayli yuzaga keladi);

- gipoplastik anemiya (bu suyak iligida qon hosil bo'lishining buzilishi, eng xavfli shakl).

Qonning rang ko'rsatkichiga ko'ra anemiya quyidagilarga bo'linadi:

- normoxromik (gemoglobin normal). Ushbu guruhga gemolitik va posthemorragik anemiya kiradi;



- giperxromik (gemoglobin ko'tariladi). Bunga foliy etishmovchiligi va B12 etishmovchiligi anemiyasi kiradi;
- gipoxromik (gemoglobin kamayadi). Bu talassemiya, temir tanqisligi va surunkali posthemorragik anemiyani anglatadi.

Anemiya sabablari:

- ko'p qon yo'qotish;
- yangi qon hujayralarining shakllanishi jarayonining buzilishi;
- qonni yo'q qilinishining patologik jarayonlarini faollashtirish.

Anemiya belgilari

- teri/shilliq pardalarning oqarishi;
- migren;
- charchoqning kuchayishi;
- quloqlarda shovqin;
- ovqatlanmay qo'yish;
- doimiy uyquchanlik;
- havo etishmasligi hissi;
- bosh aylanishi;
- tezlashgan yurak urishi;
- libidoning pasayishi, erkaklarda jinsiy kuchsizlik;
- hayz siklining buzilishi;
- yurak etishmovchiligi.

Asosiy turlari quyidagilardan iborat:

-Temir tanqisligi anemiyasi – eng keng tarqalgan tur bo'lib, organizmda temir moddasining yetishmovchiligi tufayli yuzaga keladi. 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. Bundan tashqari, to'yib ovqatlanmaslik tufayli kamqonlik yuzaga kelishi mumkinligini ham yoddan chiqarmaslik kerak. To'g'ri, ko'pincha bu nafaqat temir yetishmasligi, balki oziq-ovqat tarkibidagi B12 vitamini yetishmasligi bilan ham bog'liq. Bunday holda, kamqonlik B12 yetishmovchiligi deb ataladi va qizil qon tanachalari shakllanishining buzilishi tufayli yuzaga keladi (bu vitamin ushbu jarayonda qatnashadi). Go'sht, sut, baliq va tuxum B12 vitaminiga boydir. Shu

munosabat bilan, vegetarianlarga, odatda, uning yetishmasligi oldini olish uchun maxsus parhez qo'shimchalarini ichish tavsiya etiladi.



1-rasm. Anemiyani aniqlash uchun olingan qon taxlillari.

Yuqorida sanab o'tilgan sabablarga qo'shimcha ravishda, anemiya surunkali buyrak kasalligining (aynan buyrakda eritropoetin hosil bo'ladi-qizil qon hujayralari shakllanishini rag'batlantiradigan gormon), har qanday surunkali infeksiyalar va yallig'lanishlar, irsiy sabablar va bir qator dorilarning nojo'ya ta'siri natijasi bo'lishi mumkin. Ammo kamqonlikni keltirib chiqaradigan asosiy omil — temir tanqisligi.

-B12 vitamini yetishmovchiligi anemiyasi – ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish natijasida paydo bo'ladi.

-Aplastik anemiya – suyak iligi tomonidan qon hujayralari ishlab chiqarilmasligi bilan bog'liq.

-Gemolitik anemiya – qon hujayralarining haddan tashqari tez parchalanishi natijasida yuzaga keladi.

Kamqonlikni aniqlash. Qonda gemoglobin konsentratsiyasining pasayishi ko'pincha eritrositlar sonining kamayishi va ularning sifat tarkibi o'zgarishi bilan yuz beradi. Har qanday anemiya qonning nafas funktsiyasi zaiflashuvi va to'qimalarning kislorod ochligi sezishiga olib keladi. Jins va yoshdan kelib chiqib, bir litri qondagi gemoglobinning (*Hb*) normal darajasi turlicha bo'lishi mumkin 1-jadval.

**1-jadval:****Turli yosh va jinsdagi bolalarda qondago gemoglobinning normal darajasi**

Yosh va jins	Hb chegarasi (g / l)	Hb chegarasi (g /%)
Bolalar (3 oy — 5 yosh)	110	11.0
Bolalar (5-12 yosh)	115	11.5
Bolalar (12-15 yosh)	120	12.0
Erkaklar (> 15 yosh)	130-160	13.0-16.0
Homilador bo'lmagan ayollar (> 15 yosh)	120-140	12.0-14.0
Homilador ayollar	110	11.0

-Pedagogik va psixologik oqibatlari

-Anemiya bilan kasallangan o'quvchilar odatda quyidagi muammolarga duch kelishadi:

- Darslarda charchoq va loqaydlik
- Diqqatni jamlay olmaslik
- Esda saqlash qobiliyatining pasayishi
- O'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy chekinish
- Jismoniy faoliyatda sustlik

Bu holatlar o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga, o'zlashtirish darajasiga va psixik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi bunday belgilarni erta aniqlab, mos chora ko'rishi muhim.

Statistik ma'lumotlar va tadqiqotlar. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan o'tkazilgan skrining natijalariga ko'ra 2023 yilda 7–16 yoshdagi o'quvchilarning 32% qismida turli darajadagi anemiya aniqlangan. Ayniqsa, qiz bolalarda bu ko'rsatkich 36–40% atrofida qayd etilgan.



Samarqand va Andijon viloyatlarida o'tkazilgan eksperimental so'rovnomalar natijasida, anemiya bilan og'riqan o'quvchilarning 68% charchoq, loqaydlik va diqqatning susayishini bildirgan.

Davolash va profilaktika

-To'g'ri ovqatlanish – Temir, B12 vitamini va oqsilga boy mahsulotlar (qizil go'sht, tuxum, ismaloq, mevalar).

-Tibbiy ko'rik – Maktablarda muntazam sog'liq tekshiruvlarini o'tkazish.

-Psixologik qo'llab-quvvatlash – O'quvchilarga individual yondashuv, ijobiy va motivatsion muhit yaratish.

-Oilaviy nazorat – Ota-onalarning salomatlikka oid bilim va mas'uliyatini oshirish.

Xulosa. Anemiya – bu oddiy tibbiy muammo emas, balki o'quvchi shaxsini shakllantirishga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omil hisoblanadi. Ta'lim sifati va sog'lom avlodni tarbiyalashda ushbu muammoni erta aniqlash va bartaraf etish muhim. Pedagoglar, psixologlar, ota-onalar va tibbiyot mutaxassislari o'zaro hamkorlikda harakat qilishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Yoshlar salomatligi va ovqatlanish madaniyati". Toshkent, 2023.

Global prevalence of anaemia in children and women. World Health Organization. WHO (2021).

Ganieva M., Karimova D. Anemiyaning maktab o'quvchilari salomatligiga ta'siri. Sog'liq jurnali, №2.2022.

UNICEF Uzbekistan (2022). Nutrition and child development.

Raximov G'. (2024). O'quvchi salomatligi va ta'lim sifati o'rtasidagi bog'liqlik. PEDAGOGS xalqaro ilmiy jurnali.