

ТЕМИР MODDASINING ORGANIZMDAGI AHAMIYATI

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Ximmatov Elyor Aktamkulovich

Annotatsiy: Temir po'lat ishlab chiqarishda muhim bo'lgani kabi, inson hayoti uchun ham zarurdir. Tanangizdagi temirning taxminan 70% gemoglobin deb ataladigan qizil qon tanachalaridagi oqsilda bo'lishi mumkin. Temir gemoglobinni, qizil qon tanachalaridagi proteinni ishlab chiqarish uchun zarurdir. Ushbu qizil qon tanachalari kislorodni tanangiz bo'ylab tashishga yordam beradi. Temirning olti foizi boshqa muhim oqsillarda ham bo'lishi mumkin va yana 25 foizi tanangizda ferritin deb ataladigan qon oqsilida saqlanadi. Temir ham immunitet tizimining to'liq ishlashi uchun juda muhimdir. Agar temir darajasi juda yuqori yoki juda past bo'lsa, ular jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Аннотация: Железо необходимо для жизни человека, а также для производства стали. Около 70% железа в вашем организме содержится в белке в ваших эритроцитах, называемом гемоглобином. Железо необходимо для производства гемоглобина, белка в ваших эритроцитах. Эти эритроциты помогают переносить кислород по всему вашему телу. Шесть процентов вашего железа также содержится в других важных белках, а еще 25% хранится в вашем организме в белке крови, называемом ферритином. Железо также необходимо для полноценного функционирования вашей иммунной системы. Если уровень железа слишком высокий или слишком низкий, это может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

Ferritin tanadagi oqsil bo'lib, temirni saqlaydi va kerak bo'lganda uni chiqaradi. Ferritin testi tanangiz qancha temir saqlaganligini aniqlashi mumkin. O'rtacha kattalar erkaklarda taxminan 1000 mg temir (taxminan uch yil uchun etarli) va kattalar ayollarida taxminan 300 mg (taxminan olti oy uchun etarli) mavjud. Temir iste'moli

surunkali darajada kam bo'lsa, bu zahiralalar tugaydi, natijada ferritin miqdori me'yordan past bo'ladi va gemoglobin kamayadi.

Agar sizning temiringiz past bo'lsa-chi?

Temir tanada ishlab chiqarilmaydi va siz iste'mol qilgan narsadan so'rilishi kerak, shuning uchun temir darajasi past bo'lsa, temirga boy ovqatlarni iste'mol qilishga harakat qiling. Oziq-ovqatlarda temirning ikki turi mavjud: gemli temir va gem bo'lmagan temir. Geme temir qizil go'sht, parranda va cho'chqa go'shtida mavjud va tanangiz tomonidan eng oson so'riladi. Gem bo'lmagan temir tanangiz tomonidan oson so'rilmaydi, lekin hali ham yaxshi temir manbai va agar siz go'sht iste'mol qilmasangiz, zarurdir. Ushbu turdagi temirga boy oziq-ovqatlarga ko'katlar, temir bilan boyitilgan nonushta donlari, non va makaron, tofu, loviya, quritilgan mevalar va tuxum kiradi.

Temir kislorodni tanaga tashishda muhim rol o'ynaydi. Ratsionga ko'proq temir kiritish temir tanqisligi kamqonligining oldini olishga va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

Organizmga energiya ishlab chiqarish, o'sish, rivojlanish va gormonlar sintezi kabi ko'plab hayotiy jarayonlarni amalga oshirishda yordam beradigan temir kerak. Temir ham immunitet tizimini sog'lom saqlashga yordam beradi.

Tanadagi temirning taxminan 65 foizi gemoglobinda. Gemoglobin - bu qizil qon tanachalaridagi oqsil bo'lib, kislorodni hujayralarga tashish uchun javobgardir. Mushak to'qimalarida joylashgan oqsil bo'lgan miyogloblin tarkibida kamroq miqdorda temir mavjud. Miogloblin mushaklarni kislorod bilan ta'minlaydi va jismoniy faoliyat davomida energiya beradi.

Temir gemoglobinning muhim tarkibiy qismidir. Sizning tanangizga yangi qon hujayralari ishlab chiqarish uchun temir kerak bo'lib, qon topshirish orqali yo'qolganlarning o'rnini bosadi. Agar gemoglobin darajangiz juda past bo'lsa, donorlik qilmasligingizni so'raymiz.

Temir qo'shimchalari bir nechta dori vositalarining mavjudligini kamaytirishi mumkin, jumladan, bezovta oyoq sindromi va Parkinson kasalligini davolash uchun ishlatiladigan levodopa va past ishlaydigan qalqonsimon bezni davolash uchun

ishlatiladigan levotiroksin. Refluks kasalligini davolashda ishlatiladigan proton pompasi inhibitörleri (PPI) oziq-ovqat va qo'shimchalardan organizm tomonidan so'rilishi mumkin bo'lgan temir miqdorini kamaytirishi mumkin.

Temir qo'shimchasini qabul qilishni shifokor yoki shifokor bilan muhokama qiling, chunki temirning ortiqcha yuklanishining ba'zi belgilari temir tanqisligi belgilariga o'xshash bo'lishi mumkin. Haddan tashqari temir xavfli bo'lishi mumkin va temir moddasi tanqisligi tashxisi qo'yilgan yoki odamda temir tanqisligi rivojlanish xavfi yuqori bo'lgan hollar bundan mustasno, tavsiya etilmaydi. Qo'shimchalar emas, balki diet orqali optimal temir iste'moli va holatiga erishish afzaldir. Bu temirning haddan tashqari dozasi xavfini kamaytirishga yordam beradi va oziq-ovqatlarda temir bilan birga bo'lgan boshqa oziq moddalarni yaxshi qabul qilishni ta'minlaydi.

Temir tanqisligi kamqonligi keksa odamlarda keng tarqalgan bo'lib, uning rivojlanishida bir nechta omillar rol o'ynashi mumkin. Ushbu yosh guruhida temir tanqisligi kamqonligining potentsial sabablari qon yo'qotish, ozuqaviy etishmovchilik, dori-darmonlar, asosiy sharoitlar va malabsorbtsiyani o'z ichiga oladi.

Temir tanqisligi kamqonligi alomatlarini boshdan kechirayotgan odamlar tashxis qo'yish uchun shifokor bilan bog'lanishlari kerak. Vrach dietada temir iste'molini oshirish yoki temirning so'rilishiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan asosiy kasalliklarni davolash bo'yicha maslahat berishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Girelli, D., et al. (2018). Anemia in the elderly.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6745992/>
2. Hou, B., et al. (2019). Association of active *Helicobacter pylori* infection and anemia in elderly males.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s12879-019-3849-y>
3. Iron deficiency anemia. (n.d.).
<https://www.hematology.org/education/patients/anemia/iron-deficiency>
4. Iron deficiency. (n.d.). <https://irondisorders.org/iron-deficiency-anemia/>