

KAMQONLIKNING O'ZIGA XOSLIGI.

Ergasheva Yulduzoy Olimovna

*Angren Universiteti "Davolash" fakulteti "Umumdavolash ishi" kafedrası
farmako-logiya fani katta o'qituvchisi.*

yulduzoy100@gmail.com

Abduhamidov Quadrat Obidjonovich

*Angren Universiteti "Davolash ishi" fakulteti "Kasbiy fanlar" kafedrası
o'qituvchisi.*

abduhamidovquadrat1994@gmail.com

Ergasheva Farog'at Olimovana

*Angren Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatlik texnikumu
Mutaxassislik fanlari bo'yicha katta o'qituvchisi.*

farogatergasheva6@gmail.com

Dolzarbli: Zamonaviy tibbiyotda eng dolzarb muammolardan biri - kamqonlik yoki qon tarkibidagi gemoglobin miqdorining pasayishidir. BMT Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining taxminan 24,8% ushbu kasallikka chalinadi. Ularning taxminan 75% i kamqonlikning temir tanqisligi bilan bog'liq holatlardir, bu esa kasallikning eng keng tarqalgan sabablaridan biridir. Temir va boshqa mikroelementlar yetishmovchiligining asosiy sababi esa noto'g'ri va muvozanatsiz ovqatlanish, shuningdek, zaruriy vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarning yetishmasligidir. Bundan tashqari, kamqonlikni rivojlanishida boshqa omillar ham muhim rol o'ynaydi, masalan, surunkali kasalliklar, qon yo'qotish va qon hosil bo'lish jarayonlaridagi buzilishlar. Zamonaviy fan va tibbiyot bu

kasallikni oldini olish va davolash usullarini faol o'rganmoqda, ushbu kasallikni bartaraf etish uchun yangi yondashuvlar ishlab chiqilmoqda. Ushbu maqolalar qalikamqonlik kasalligining yuzaga kelish sabablari, uning rivojlanish mexanizmlari va ushbu kasallikni oldini olish hamda davolash usullarini so'nggi ilmiy tadqiqotlar va adabiyotlar asosida tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi: kamqonlikning kelib chiqish sabablari, klinik belgilari va uning organizmga ta'sirini o'rganish hamda kasallikning oldini olish va davolash usullarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot doirasida kamqonlikning turli shakllari, xavf omillari va ijtimoiy-gigiyenik omillarning kasallik rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, samarali profilaktika choralari va davo usullari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot natijalariga ko'ra, kamqonlikning asosiy sabablari orasida temir tanqisligi, B12 vitamini yetishmovchiligi, genetik omillar va surunkali kasalliklar mavjudligi aniqlandi. Tadqiqot davomida kamqonlik bilan og'rikan bemorlarning aksariyatida charchoq, bosh aylanishi, teri oqarishi, yurak urishining tezlashishi va nafas qisishi kabi belgilar kuzatilgani qayd etildi. Shuningdek, to'g'ri ovqatlanish, temirga boy mahsulotlar iste'moli (qizil go'sht, ko'katlar, dukkaklilar), zaruriy vitaminlar bilan ta'minlanish va muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish kamqonlikning oldini olishda samarali ekanligi tasdiqlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, erta tashxis va to'g'ri davolash usullari bemorlarning ahvolini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shu boisdan, profilaktik choralar va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kamqonlikni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Natijalar va munozaralar: Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra, kamqonlikning eng keng tarqalgan sababi temir tanqisligi bo'lib, bu asosan noto'g'ri ovqatlanish va temirning yomon so'rilishi bilan bog'liq ekanligi aniqlandi. Tadqiqot davomida bemorlarning aksariyatida charchoq, bosh aylanishi, teri oqarishi, yurak urishining tezlashishi va nafas qisishi kabi simptomlar kuzatildi. Shuningdek, B12 vitamini va foliy kislotasi

yetishmovchiligi ham kamqonlikning rivojlanishiga sabab bo'lishi qayd etildi. Kamqonlikning xavfli tomonlari shundaki, u boshqa kasalliklar bilan birga organizmning umumiy salomatligini pasaytirishi va muammolarni kuchaytirishi mumkin. Kamqonlikni aniqlash va davolash muhim, chunki uning belgilari (charchoq, bosh aylanishi, nafas qisqarishi va boshqalar) ko'pincha oddiy holatlar sifatida qabul qilinishi mumkin, ammo ularog'irroq kasalliklar bilan bog'liq bo'lishi ehtimoli yuqori. Shuning uchun kamqonlikni erta davolash va uni boshqa kasalliklar bilan bog'liq ravishda tekshirish juda muhimdir. Shunday ekan quyida kamqonlikning kelib chiqishining asosiy omillariga to'xtalib o'tsak.

1. Temir yetishmasligi: Kamqonlikning eng keng tarqalgan turi - temir yetishmovchiligidan kelib chiqadi. Temir gemoglobinning tarkibiy qismi bo'lib, kislorodning qonga bog'lanishini ta'minlaydi. Temir yetishmasligi oqibatida gemoglobin ishlab chiqarilishi kamayadi, natijada kamqonlik yuzaga keladi. Temir tanqisligi anemiyasining oldini olish va davolash uchun qonni yo'qotish ehtimoli bo'lgan manbalarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish, xomiladorlik va emizish paytida temir yetishmasligini oldini olish, temirga boy oziq-ovqatlarni (masalan, qizil go'sht, loviya, ismaloq) iste'mol qilish, temirni organizmda yaxshi so'rilishini ta'minlash uchun vitamin C (masalan, apelsin, limon) bilan birga iste'mol qilish, temir qo'shimchalarini kerakli dozada qabul qilish kerak.

2. Vitaminlar yetishmasligi: Vitamin B12 va folat (foliy kislota) yetishmovchiligi ham kamqonlikka olib kelishi mumkin. Vitamin B12 va folat organizmdagi qizil qon hujayralarining ishlab chiqarilishida muhim rol o'ynaydi. Bu vitaminlarning yetishmasligi natijasida normoblastlar va eritrotsitlarning o'sishi buziladi, tilning yallig'lanishi, nerv tizimining zararlanishi (funikulyar miyeloz) kabi alomatlar kuzatiladi. Bu turdagi anemiyaning oldini olish uchun me'da ichak kasalliklarini o'z vaqtida aniqlash va davolash, B12 vitaminiga boy oziq-ovqatlar (masalan, go'sht, baliq, sut mahsulotlari) iste'mol qilish, folatga boy mahsulotlar (masalan, ismaloq,

brokkoli, apelsin) qo'shish, vitaminlar qo'shimchalarini shifokor ko'rsatmasiga asosan qabul qilish.

3.Bolalarda kamqonlik. Bola organizmida temir yetishmasligi natijasida yuzaga keladigan kamqonlik, boshqa kasalliklar uchun xavf tug'diradi. Chunki anemiya bilan og'rigan bolalarda boshqa infeksiyon kasalliklarga chalinish ehtimoli yuqori bo'ladi. Bolalarda kamqonlikni pediatr yoki qiyin holatlarda gematolog davolaydi. Kamqonlikning sababi bo'lgan gemoglobin miqdorining pasayishi, miya va boshqa organlarga kislorod yetkazib berishda muammolarga olib keladi.

Bolalarda gemoglobin darajasi quyidagi me'yorlarga mos keladi:

- Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda: 180-240 g/l
- 1 oydan 5 yoshgacha: 110-115 g/l
- 5 yoshdan 12 yoshgacha: 110-120 g/l
- 12 yoshdan 15 yoshgacha: 120-140 g/l

4.Qon yo'qotilishi: Qon yo'qotilishi(masalan, jarohatlar, ichidagi qon ketishlar yoki og'ir menstruatsiyalar) eritrotsitlar sonini kamaytiradi. Bu holat kamqonlikka olib kelishi mumkin.Buni oldini olish choralari qon ketishining sabablari bo'yicha tekshiruvlar va davolash, og'ir menstruatsiyalar yoki qon yo'qotilishini davolash uchun shifokor maslahatlari.

5.Surunkali kasalliklar: Surunkali yallig'lanish kasalliklari(masalan, revmatoidartrit, yallig'lanishlar,ichakkasalliklari) kamqonlikni keltirib chiqarishi mumkin. Bu holatlarda odatda qonning eritrotsitlarini ishlab chiqarishni to'xtatadi va yallig'lanish jarayonlari qonda gemoglobinning pasayishiga olib keladi.Oldini olishchoralari:Surunkali kasalliklarni davolash va ularni nazorat qilish, yallig'lanishni kamaytirish uchun kerakli dori-darmonlarni olish.

6.Jigar va buyrak kasalliklari: Jigar va buyraklar organizmda eritropoetin ishlab chiqaradi, bu esa qizil qon hujayralarining ishlab chiqarilishiga yordam beradi. Jigar va buyraklarning normal ishlamasligi bu

jarayonni buzishi mumkin, natijada kamqonlik paydo bo'ladi. Oldini olish choralari: Jigar va buyraklarning salomatligini saqlash uchun to'g'ri ovqatlanish, muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tish, bu organlar kasalliklarining oldini olish va davolash.

7. Gemoglobin va qon kasalliklari: Kamqonlik ba'zida genetik kasalliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Misol uchun, talasemiya yoki sickle hujayra anemiyasi (qizil qon hujayralarining shakli o'zgarishi) genetik kasalliklar bo'lib, ular kamqonlikka olib keladi. Oldini olish choralari: Genetik maslahat va testlar orqali oilaviy tarixni o'rganish, kasallikning avj olishining oldini olish uchun mos davolash usullarini qo'llash.

8. Yurak kasalliklari: Kamqonlik yurakni to'liq ishlashini qiyinlashtiradi. Kislorod yetishmasligi natijasida yurak ko'proq ishlashga majbur bo'ladi, bu esa yurak yetishmovchiligi va boshqa yurak muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.

9. Onkologik kasalliklar: Ba'zi onkologik kasalliklar (masalan, gematologik kasalliklar, leykemiya yoki boshqa qon saratonlari) kamqonlikni keltirib chiqaradi va bemorning ahvolini yanada yomonlashtiradi.

Xulosa: Kamqonlik kasalliklarning rivojlanishini tezlashtirishi yoki ular bilan kurashishni qiyinlashtirishi mumkin. Shunday qilib, kamqonlikning oldini olish va davolashda eng muhim omil faqat shifokor nazorati ostida amalga oshirilishi kerak va zaruriy vitaminlar va minerallarga boy oziq-ovqatlarni muntazam ravishda iste'mol qilish, shuningdek, shifokor tomonidan belgilangan davolash kurslariga amal qilishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ermatov.N.J., Axunova.M. Болалар ва ўсмирлар орасида темир танқислик камқонлик касаллигини ривожланишда овқатланишнинг тутган ўрни //«Тиббиётда янги кун» 2022 4 (42). 192-200 бетлар (14.00.00; No22).

2. Маюрникова Л.А., Кокшаров А.А., Крапива Т.В., Новоселов С.В.
<https://scientific-jl.com/>

Обогащение пищевых продуктов как фактор профилактики микронутриентной недостаточности// Техника и технология пищевых производств. -2020. Т. 50.-No1. -С. 124-139

3. World Health Organization (WHO). (2021). "Anaemia." WHO Fact Sheets. Ushbu manba kamqonlik (anemiya) bo'yicha global statistikalar va u bilan bog'liq asosiy ma'lumotlarni taqdim etadi.

4. Global Health Data Exchange (GHDx). (2022). "Prevalence of anaemia in women of reproductive age and children under 5 years of age." GHDx Database. Bu manba global aholi orasida kamqonlikning tarqalishini statistik ravishda ko'rsatadi.

5. Yusupova, M., & Rasulov, A. (2019). "Kamqonlik va uning davolash usullari" Uzbekistan Medical Journal, 10(4), 55-60. Ushbu maqola kamqonlikning sabablarini va davolash usullarini tahlil qiladi va o'zbekistonlik bemorlarda kamqonlikning tarqalishini o'rganadi.