

## ANEMIYA (KAMQONLIK) BILAN KURASHISH

*Abdiqulova Zahro Nurali qizi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqola anemiya (kamqonlik) ni keltirib chiqaradigan sabablar, ular bilan kurashish va oldini olish haqida bo'lib, uni davolashda qo'llaniladigan samarali usullar haqida ma'lumot berilgan.

**Kalit so'zlar:** anemiya, trombotsitlar, gemotkrit ko'rsatkich, transferrin, feritin oqsil

Hozirda dunyo bo'ylab juda ko'p insonlar va bolalar kamqonlikdan aziyat chekmoqda. Boshqa qon kasalliklariga qaraganda kamqonlik keng tarqalgan kasallik bo'lib: statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo aholisining chorak qismi anemiyadan aziyat chekishmoqda. Anemiya nima? Har bir katta yoshli odamda 5 litr qon mavjud. Qon tana vaznining 7% ini tashkil etadi. Qon bu tarkibida tuzlar bo'lgan suvdur, ammo uning eng muhim tarkibiy qismi qon ichida aylanib yuradigan hujayralar hisoblanadi. Ushbu hujayralar suyak iligida hosil bo'ladi. Eritrotsitlar, ya'ni qizil qon tanachalari O<sub>2</sub> ni o'pkadan barcha to'qimalarga yetkazadi va shu bilan nafas olishda ishtirok etadi.

**Anemiyaning rivojlanishi.** Mana shu qizil qon tanachalarining kamayishi bilan bog'liq. Biroq, ba'zida qizil qon tanachalarining soni saqlanib qolgan holda uning tarkibidagi gemoglobin oqsilining soni kamayadi. Natijada, qizil qon tanachalari "sifatsiz" bo'lib, ularning funksiyalari, hatto qizil qon hujayralarining soni o'zgarmasa ham ishdan chiqadi. Demak biz anemiya haqida bilib oldik – qizil qon tanachalari yoki ularning tarkibidagi gemoglobin miqdori kamayganda yuzaga keladigan holat. Yaxshiyamki tanamiz mukammal tuzilishga ega va har qanday sharoitga moslashib ketadi. Tanamiz vaqt o'tishi bilan eritrotsitlar yoki gemoglobin miqdorini tiklaydi. Ammo, ertami – kechmi, organizm kamqonlikka qarshi kurashish va uning oqibatlarini yashirish uchun sarflaydigan kuchini yo'qotadi. Bunday holatda kamqonlik belgilari paydo bo'ladi. Kamqonlikning asosiy belgilaridan bir bu – doimiy charchoq hissi. Chunki qizil qon tanachalari kamayganda to'qimalarga O<sub>2</sub> borishi kamayadi natijada hujayralar avvalgidan kamroq faoliyat ko'rsata boshlaydi. Lekin sizda charchoq bo'lsa bu anemiya bilan kasallangansiz degani emas buning boshqa sababi bo'lishi ham mumkin. Anemiyaning boshqa belgilari orasida nafas qisishi, diqqat pasayishi, serjahllik, yurak urishining tezlashishi, bosh aylanishi, quloqlarda shovqin, bosh og'rishi, uyquchanlik, ishtahaning pasayishi, ayollarda hayz siklining buzlish, erkakalarda jinsiy kuchsizlik kabilari mavjud. Anemiya kuchayib borgan sari terining rangi oqarib ketadi, qo'llar va oyoqlar sovuq bo'lib doimiy muzlaydi. Barchamiz hayotimiz davomida kunida bir marta kamqonlikning qaysidir

belgisini boshdan o'tkazamiz. Oddiy misol: har bir insonda tezlashgan puls, charchoq, nafas qisishi, bosh og'rig'i hatto yengil bosh aylanishi kabilar paydo bo'lishi mumkin. Bu alomatlar anemiyadan shubhalanishga yordam beradi, ammo bundan alomatlar bilan tashxis qo'yish mumkin emas.

#### **Anemiya darajalari:**

Yengil. Gemoglobin darajasi 100g/l dan yuqori, qizil qon tanachalari 3 T/l dan yuqori.

O'rtacha. Gemoglobin darajasi 66 dan 100 g/l gacha, qizil qon tanachalari 2 dan 3 T/l gacha;

Og'ir. Gemoglobin darajasi 66 g/l dan kam.

**Anemiyaga tashxis qo'yish.** Kamqonlik asosan qon tekshshiruvi asosida tashxislanadi. Tekshiruv natijasi qizil qon hujayralari va gemoglobin ko'rsatkichlari bilan belgilanadi. Chet elda gematokrit ko'rsatkichidan ham foydalaniladi. Bundan tashqari shifokorlar qondagi erkin temirni, transferrin, ferritin oqsillarini aniqlashni ham buyurishi mumkin. Bularning barchasi kamqonlikning eng ko'p tarqalgan turi temir tanqisligini aniqlashga yordam beradi. Shifokorlar tomonidan anemiyani aniqlash uchun:

- eng aniq ifodalangan alomatlarni aniqlanadi
- bemorning hayot tarixini o'rganiladi. Shifokor surunkali kasalliklar, har qanday potologik sharoitlarga irsiy moyillik, bemor yaqinda biron bir dori-darmonlarni qabul qildimi, zahar, toksik birikmalar bilan aloqa qildimi yoki yo'qmi aniqlaydi.

- teri rangi tekshiriladi. Bosim, puls o'lchanadi

- laboratoriya qon va siydik tahlili qilinadi

**Anemiyani davolash.** Kamqonlik turiga qarab davolash mumkin. Misol uchun B12 vitamini yetishmasligidan kelib chiqqan anemiyada B12 buyuriladi. Temir esa temir tanqisligida, B9 foliy yetishmovchiligida. Eritrotsitlar darajasini normallashtirish. Buning uchun eritrotsitlar massasini quyish yoki eritrotsitlarni yuvish amalga oshirish mumkin. Shu bilan birga, gemoglobin darajasi past bo'lgan odamlarga yordam berishda bunday choralar kerak emas va faqat kasallik hayotga tahdid solganda amalga oshiriladi. 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. Go'sht, sut, baliq va tuxum B12 vitaminiga boydir. Kamqonlikni keltirib chiqaradigan asosiy omil — temir tanqisligi. Temir tanqisligi anemiyasini davolash temirga boy oziq ovqatlar iste'mol qilish va mavjud oshqozon ichak kasalligini davolashni o'z ichiga oladi. Temirga boy ovqatlar: jigar, qizil go'sht, dengiz mahsulotlari, qurutilgan mevalar, ismaloq va brokkoli, don mahsulotlari. Boshqa kasalliklar singari anemiyani davolashdan ko'ra oldini olish osonroq. Shuning uchun doimo ovqat ratsionimizga e'tiborli bo'lishimiz zarur. Shunday qilib, kamqonlikning

oldini olish va davolashning ahamiyati juda katta. Ba'zida uni adashib normal narsa deb hisoblashadi, ayniqsa gemoglobin darajasi doimo past bo'lgan ayollar orasida. Afsuski, unday emas, anemiya hayot sifatini yomonlashtirishi va odamni boshqa kasalliklarga ko'proq moyil qilishi mumkin. Anemiyani o'z vaqtida aniqlash va davolash kerak.

### Foydalanilgan adabiyotlar

Alyaviya O.T., Nishanova A.A., Qodirov Sh.K. Fiziologiya Oliy tibbiyot ta'lim muassasalari uchun darslik (2022). ISBN: 978-9943-7808-8-0

Kun.uz news. Nazokat Qarshiyeva. 2019

Z.T. Rajamurotov, D.S. Hayitov, O'.D. Dadajonov, S.S. Haydarov. "Biologiya" yo'nalishida ta'lim oluvchilar uchun uslubiy qo'llanma.

Ahmedov A.G', G.X. Ziyamutidinova Tibbiyot kollejlari uchun qo'llanma. UO'K. 616.8-091(075)

www.trt.net.tr>uzbek.2023

Sabirova R.A., Yuldashev N.M. 2020. Tibbiyot oliy o'quv yurtlari uchun darslik. UO'K 577.1(075.8) ISBN 978-9943-5591-9-6