



TEMIR ELEMENTINING BIOLOGIK ROLI VA TEMIR TANQISLIGI
ANEMIYASINING PROFILAKTIKASI
БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЭЛЕМЕНТА ЖЕЛЕЗА И ПРОФИЛАКТИКА
ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ
THE BIOLOGICAL ROLE OF THE ELEMENT IRON AND THE
PREVENTION OF IRON DEFICIENCY ANEMIA

Xabibullayev Asilbek Murodillayevich

*Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti 2-kurs talabasi ORCID-ID:0009-
0009-4151-6306*

Kamoliddinov Dilshodbek Xusniddinovich

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi temir moddasi organizmdagi biologik jarayonlardagi o'rni, temir tanqisligi bilan bog'liq anemiya turlari, uning etiologik omillari va profilaktika yo'nalishlariga e'tibor qaratilgan. Temir yetishmovchiligi kislorod tashish mexanizmlarining buzilishiga sabab bo'lib, charchoq, umumiy zaiflik va ishtahaning pasayishi kabi klinik belgilar bilan namoyon bo'ladi. Tezisdagi ushbu muammoni bartaraf etish uchun to'g'ri ovqatlanish tamoyillari, oldini olish choralarini va davolash yondashuvlari tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: temir moddasi, anemiya, gemoglobin, temir tanqisligi, ovqatlanish, profilaktika, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация: В данном тезисе рассматривается роль железа в биологических процессах организма, виды анемии, связанные с дефицитом железа, их этиологические факторы и направления профилактики. Недостаток железа приводит к нарушению механизмов транспорта кислорода, что проявляется клиническими признаками, такими как усталость, общая слабость и снижение аппетита. В тезисе анализируются принципы правильного питания, профилактические меры и терапевтические подходы к устранению данной проблемы.



Ключевые слова: железо, анемия, гемоглобин, дефицит железа, питание, профилактика, здоровый образ жизни.

Abstract: This thesis discusses the role of iron in biological processes of the human body, the types of anemia associated with iron deficiency, their etiological factors, and preventive strategies. Iron deficiency impairs oxygen transport mechanisms, presenting with clinical symptoms such as fatigue, general weakness, and reduced appetite. The thesis analyzes the principles of proper nutrition, preventive measures, and therapeutic approaches aimed at addressing this issue

Key words: iron, anemia, hemoglobin, iron deficiency, nutrition, prevention, healthy lifestyle.

Temirning biologik ahamiyati

Temir gem saqlovchi oqsillar (gemoglobin, mioglobin), shuningdek metalloflavoproteinlar, temir-oltingugurt oqsillari, transferrin va ferritin tarkibiga kiradi. Jigar va taloqda eritrotsitlarning parchalanishi natijasida erkin temir yana oqsillar sintezida qayta ishlatilishi mumkin. Inson organizmida oʻrtacha 3–4 g temir mavjud boʻlib, u ikki koʻrinishda boʻladi: hujayra ichidagi (gemoproteid fermentlar) va hujayradan tashqaridagi (temirni bogʻlovchi va tashuvchi oqsillar — transferrin, laktoferrin).

Organizmdagi temirning asosiy taqsimoti:

- eritrotsitlardagi gemoglobin — **70%**,
- mushaklardagi mioglobin — **20%**,
- jigar, taloq va suyak koʻmigida ferritin bilan bogʻlangan holda — **15%**,
- qolgan qismi (1% ga yaqin) hujayra ichi fermentlari va boshqa oqsillarda mavjud.

Temir tanqisligi anemiyasi

Temir tanqisligi anemiyasi — eng koʻp uchraydigan kamqonlik turi boʻlib, gemoglobin miqdorining kamayishi bilan tavsiflanadi. Bu holatda eritrotsitlar toʻqimalarga kislorodni yetarlicha yetkazib bera olmaydi. Asosan bolalar, ayollar, uzoq davom etuvchi hayz koʻruvchi va homiladorlarda koʻp uchraydi. Klinik belgilar: umumiy holsizlik, bosh ogʻrishi, bosh aylanishi, tez charchash, soch



to'kilishi, tirnoq mo'rtlashuvi, ba'zan g'ayritabiiy narsalarga ishtaha (bo'r, ohak, gil).

Temir tanqisligining asosiy sabablari

Oziqlanish bilan bog'liq: temirga boy mahsulotlarni yetarli iste'mol qilmaslik, parhezlar, ochlik. So'rilish buzilishi oshqozon-ichak kasalliklari (gastrit, yara, kolit, rezeksiyalar). Ehtiyojning ortishi homiladorlik, emizish, balog'at davri, tez o'sish davri. Surunkali kasalliklar bronxit, yurak-qon tomir kasalliklari, o'pka kasalliklari. Parazitlar gelmintlar.

Oldini olish choralari. Ovqatlanish temirga boy mahsulotlar — qizil go'sht, jigar, tuxum sarig'i, ismaloq, sabzi, dukkaklilar, quritilgan mevalar. Temir preparatlari: xavf guruhi (homilador, emizikli ayollar) shifokor tavsiyasiga ko'ra tabletkalar qabul qilishi mumkin. Gigiyena: sanitariya sharoitlarini yaxshilash, parazitlardan saqlanish. Sog'lom turmush tarzi: to'g'ri ovqatlanish bilan birga sifatli uyqu, jismoniy faollik, stressni kamaytirish.

Xulosa. Temir — inson organizmi uchun zarur bo'lgan muhim mikroelementlardan biridir. U gemoglobin, mioglobin va ko'plab fermentlarning tarkibida bo'lib, organizmda kislorod tashish va almashinuv jarayonlarida beqiyos rol o'ynaydi. Temir tanqisligi anemiyasi esa keng tarqalgan kasallik bo'lib, ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish, oshqozon-ichak kasalliklari, yuqori ehtiyoj davrlari (homiladorlik, emizish, o'sish) hamda sanitariya-gigiyena sharoitlarining yetarli emasligi natijasida yuzaga keladi. Temir tanqisligini oldini olish uchun: temirga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish, shifokor tavsiyasiga binoan temir preparatlari qabul qilish, gigiyenaga rioya etish, sog'lom turmush tarzini olib borish zarur. Anemiya belgilarida darhol shifokorga murojaat qilish zarur. Kasallik darajasi qon tahlillari orqali aniqlanadi va davolash jarayoni individual tarzda olib boriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. prof. R.A. Sobirova, N.M. Yuldasheva tahriri ostida. -- Toshkent. LUKSPRINT>
3. <https://mymedic.uz/kasalliklar/qon-kasalliklari/temir-tanqisligi-anemiyasi/>
4. <https://shifo.uz/article/temir-tanqisligi-anemiyasi>