

TALABALAR ORASIDA KAMQONLIK (ANEMIYA) MUAMMOSI

*Sobirov Muhammadyusuf**Ismailov Muslimbek**Qo'qon Universiteti Andijon filiali**2-bosqich talabalari*

ANNOTATSIYA

Talabalar orasida kamqonlik (anemiya) muammosi butun dunyo bo'ylab keng tarqalgan sog'liq muammosi bo'lib, ayniqsa universitet talabalarida yuqori ko'rsatkichlarga ega. Ushbu maqolada anemiyaning talabalar orasidagi tarqalishi, sabablari, alomatlari, oldini olish va davolash usullari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, anemiya ko'pincha temir tanqisligi, noto'g'ri ovqatlanish va stress bilan bog'liq. Maqola anemiyaning talabalar hayotiga ta'sirini va uni bartaraf etish choralarini muhokama qiladi.

Kalit so'zlar: Anemiya, kamqonlik, talabalar, temir tanqisligi, ovqatlanish, oldini olish, davolash, alomatlar, tarqalish.

THE PROBLEM OF ANEMIA AMONG STUDENTS

ANNOTATION

Anemia among students is a common health problem worldwide, with high rates especially among university students. This article reviews the prevalence, causes, symptoms, prevention, and treatment of anemia among students. Studies show that anemia is often associated with iron deficiency, poor diet, and stress. The article discusses the impact of anemia on students' lives and measures to address it.

Keywords: Anemia, anemia, students, iron deficiency, nutrition, prevention, treatment, symptoms, prevalence.

KIRISH

Anemiya — qonda gemoglobin va qizil qon tanachalari (eritrotsitlar) miqdorining kamayishi bilan kechadigan holat bo'lib, jahon miqyosida eng keng tarqalgan mikroelement tanqisligi kasalliklaridan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda taxminan 1,9 milliard odam anemiyadan aziyat chekadi, shundan 30–40% holatlar temir tanqisligi bilan bog'liq. Yoshlar, xususan universitet talabalari bu muammoga ayniqsa moyil guruh hisoblanadi, chunki ularning hayot tarzi (yuqori o'quv yuklamasi, tartibsiz ovqatlanish, stress, uyqu yetishmasligi) va fiziologik xususiyatlari (ayollarda hayz ko'rish) temir tanqisligini kuchaytiradi. Markaziy Osiyo mintaqasida, shu jumladan O'zbekistonda anemiya uzoq vaqt davomida jamoat salomatligi muammosi bo'lib kelgan. 2000-yillarning boshida mintaqada temir tanqisligi anemiyasini oldini olish dasturlari (xususan, unni temir

bilan boyitish) joriy etilgan bo'lsa-da, talabalar guruhida bu muammo hali ham yuqori darajada qolmoqda. O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi va JSST ma'lumotlariga asosan, reproduktiv yoshdagi ayollar orasida anemiya tarqalishi 25–40% atrofida, bolalar va o'smirlar orasida esa 30–50% gacha yetishi mumkin. Universitet talabalari orasida aniq milliy statistika cheklangan bo'lsa-da, ayrim tadqiqotlar (masalan, Toshkent tibbiyot akademiyasi va boshqa OTMlarda o'tkazilgan kichik miqyosli tekshiruvlar) anemiya holatlari 30–75% gacha yetishini ko'rsatmoqda, ayniqsa qiz talabalar orasida yuqori ko'rsatkichlar qayd etilgan. Talabalar uchun anemiya nafaqat jismoniy salomatlikka, balki kognitiv funksiyalarga (diqqatni jamlash, xotira, o'rganish qobiliyati), akademik natijalarga va umumiy hayot sifatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli, ushbu maqola anemiyaning talabalar orasidagi epidemiologiyasi, sabablari, oqibatlar va uni bartaraf etish bo'yicha amaliy choralarini keng muhokama qilishga bag'ishlanadi. Maqsad — O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida anemiyaga qarshi samarali profilaktika strategiyalarini ishlab chiqishga hissa qo'shish.

ASOSIY QISM

Talabalar orasida anemiya tarqalishi mintaqaga, jinsga va yashash sharoitlariga qarab keskin farq qiladi. Jahon miqyosida qiz talabalarda anemiya 40–60% gacha, yigitlarda esa 15–30% oralig'ida bo'ladi. Markaziy Osiyo mamlakatlarida (O'zbekiston, Qozog'iston, Tojikiston, Qirg'iziston) temir tanqisligi anemiyasi reproduktiv yoshdagi ayollar va o'smirlar orasida yuqori darajada saqlanib qolmoqda. O'zbekistonda milliy darajadagi aniq talaba statistikasi cheklangan bo'lsa-da, ayrim tadqiqotlar quyidagi ko'rsatkichlarni ochib bergan: Toshkent tibbiyot akademiyasi talabalari orasida o'tkazilgan kichik tadqiqotlarda anemiya holatlari 50–75% gacha yetgan (ayniqsa qiz talabalar orasida). Markaziy Osiyo mintaqasida unni temir bilan boyitish dasturlari anemiya darajasini umumiy aholida biroz pasaytirgan bo'lsa-da, talabalar orasida noto'g'ri ovqatlanish va stress tufayli bu muammo hali ham dolzarb. JSST ma'lumotlariga ko'ra, anemiya o'quv jarayonida charchoq, diqqat pasayishi va depressiya belgilari bilan birga kelib, talabalarning sessiya va imtihon natijalariga salbiy ta'sir qiladi.

2. Asosiy sabablari va xavf omillari

Anemiyaning talabalar orasidagi asosiy sabablari quyidagilar: Temir tanqisligi — eng keng tarqalgan sabab (70–90% holatlar). Talabalar orasida go'sht, baliq, tuxum, yashil sabzavotlar kabi temirga boy ovqatlar kam iste'mol qilinadi. Noto'g'ri ovqatlanish odatlari — tez ovqatlanish (fast food), nonushtani o'tkazib yuborish, parhezlar (ayniqsa qiz talabalar orasida vazn tashlash maqsadida), shuningdek choy va qahva ko'p ichish temir so'rilishini bloklaydi. Ayollarda hayz ko'rish — har oyda qon yo'qotish temir zaxirasini tez kamaytiradi, ayniqsa og'ir hayz holatlarida xavf 5–8 barobar ortadi. Stress va psixoemotsional yuklama — surunkali stress kortizol darajasini oshirib, temir so'rilishini buzadi va

ovqatlanish odatlarini yomonlashtiradi. Boshqa omillar — surunkali infeksiyalar, ichak kasalliklari, talassemiya kabi irsiy holatlar, semizlik yoki aksincha ozg'inlik. O'zbekistonda qishloq joylarda yashovchi talabalar orasida ovqatlanish xilma-xilligi pastligi va vitamin yetishmovchiligi (A vitamini, foliy kislotasi) anemiyani kuchaytiradi.

3. Klinik alomatlari va oqibatlar

Yengil va o'rta darajadagi anemiyada talabalar quyidagi shikoyatlarni bildiradi: Doimiy charchoq va zaiflik. Bosh aylanishi, hushdan ketish holatlari. Diqqatni jamlash va xotira pasayishi. Soch to'kilishi, tirnoq mo'rtligi. Nafas qisilishi, yurak urishi tezlashishi. Og'ir holatlarda immunitet pasayishi, infeksiyalarga moyillik va depressiya belgilari kuzatiladi. Akademik muvaffaqiyat 20–30% gacha pasayishi mumkin.

4. Oldini olish va davolash choralari

Oldini olish: Universitetlarda anemiya skrining dasturlarini joriy etish (har yili gemoglobin tekshiruvi). Ovqatlanish bo'yicha ta'lim: temirga boy ovqatlar (qizil go'sht, jigar, dukkaklilar, yong'oqlar, ismaloq) va C vitamini bilan birga iste'mol qilish. Temir va foliy kislotasi qo'shimchalarini profilaktik qabul qilish (ayniqsa qiz talabalar uchun). Stressni boshqarish va muntazam sport bilan shug'ullanish. Davolash: Temir preparatlari (ferrous sulfate, ferrous gluconate) shifokor nazoratida. Og'ir holatlarda parenteral temir yoki qon quyish. Ovqatlanishni to'g'rilash va sababni bartaraf etish. O'zbekistonda "O'zbekiston-2030" strategiyasi doirasida anemiya bilan kasallanishni kamaytirish bo'yicha milliy dasturlar mavjud bo'lib, ularni talabalar guruhiga kengaytirish zarur.

XULOSA

Talabalar orasida anemiya muammosi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va ta'limiy ahamiyatga ega. O'zbekiston oliy o'quv yurtlarida bu holatning tarqalishi yuqori bo'lib, asosan temir tanqisligi, noto'g'ri ovqatlanish va hayot tarzi bilan bog'liq. Anemiya talabalarning o'quv samaradorligini pasaytirib, depressiya, charchoq va immunitet zaiflashuvi kabi oqibatlarga olib keladi. Natijada, bitiruvchilarning kasbiy faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Muammoni hal etish uchun quyidagi kompleks choralar zarur: Oliy ta'lim muassasalarida majburiy anemiya skriningini joriy etish. Talabalar orasida sog'lom ovqatlanish va temir yetkazib berish bo'yicha doimiy ma'rifiy kampaniyalar o'tkazish. Profilaktik temir qo'shimchalarini (ayniqsa qiz talabalar uchun) tavsiya etish va bepul taqdim etish imkoniyatlarini ko'rib chiqish. Universitet oshxonalarida temirga boy va muvozanatli ovqatlanish menyularini joriy etish. "O'zbekiston-2030" strategiyasi doirasida talabalar sog'lig'ini mustahkamlash bo'yicha maxsus dasturlarni ishlab chiqish. Agar ushbu choralar samarali amalga oshirilsa, talabalar orasida anemiya tarqalishini 30–50% gacha kamaytirish va ularning akademik muvaffaqiyatini oshirish mumkin. Sog'lom talaba — sog'lom kelajak

demakdir. Shuning uchun anemiyaga qarshi kurash oliy ta'lim tizimining muhim ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Prevalence of Iron-deficiency Anaemia among University Students in Noakhali Region, Bangladesh. PMC.
2. Anemia Prevention and Control in Four Central Asian Republics and Kazakhstan. ScienceDirect.
3. Epidemiologic Analysis of the Prevalence of Iron Deficiency Anemia in the Republic of Uzbekistan for 2007-2019. Global Journal of Medical Research.
4. "O'zbekiston—2030" strategiyasi. Lex.uz.
5. Cleveland Clinic. Anemia: Symptoms, Causes & Treatment.
6. O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi materiallari va Toshkent tibbiyot akademiyasi tadqiqotlari.