

TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASIDA OVQATLANISH OMILLARINING AHAMIYATI

Abdumannobova Mohizoda

Qoqon Universiteti Andijon filiali

Davolash ishi 3- kurs talabasi

Temir tanqisligi anemiyasi (TTA) — dunyo bo‘ylab eng keng tarqalgan oziq moddalar yetishmovchiligi kasalliklaridan biridir. Uning asosiy xususiyati qonda gemoglobin miqdorining pasayishi va qizil qon hujayralarining yetarlicha hosil bo‘lmashidir. Bu holat inson organizmida kislorod tashish qobiliyatining kamayishiga olib keladi va turli darajada sog‘liq muammolariga sabab bo‘ladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha bir milliarddan ortiq inson turli darajadagi temir tanqisligi bilan og‘rirdi. TTA ning rivojlanishida turli omillar, xususan, ovqatlanish odatlari va parhezning sifati muhim rol o‘ynaydi.

Temir tanqisligi anemiyasining oldini olish va davolashda ovqatlanishning roli juda katta. Temir ikki asosiy shaklda ovqat orqali qabul qilinadi: heme-temir va noheme-temir. Heme-temir hayvon manbalaridan olinadi va oshqozon-ichak tizimi tomonidan yaxshi so‘riladi. Qizil go‘sht, mol go‘shti, baliq va tovuq go‘shti heme-temirga boy oziq-ovqatlar hisoblanadi. Noheme-temir esa o‘simlik manbalarida mavjud bo‘lib, uning so‘rilishi murakkabroq va turli omillarga bog‘liq. Noheme-temir tarkibiga boy mahsulotlarga dukkakli ekinlar, yong‘oqlar, donli mahsulotlar, sabzavot va mevalar kiradi.

Ovqatlanish odatlari va parhez sifati TTA ning oldini olishda va uning darajasini kamaytirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Temirning so‘rilishiga ta‘sir qiluvchi bir qator oziq-ovqat komponentlari mavjud. Masalan, C vitamini temirning so‘rilishini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli, temirga boy go‘sht mahsulotlarini C vitamini tarkibiga boy meva va sabzavotlar bilan birga iste‘mol qilish tavsiya etiladi. Aksincha, kofein (choy, qahva), kalsiy va ba‘zi polifenollar temirning so‘rilishini kamaytiradi. Shuning uchun TTA bilan og‘rigan bemorlar ushbu mahsulotlarni temirga boy ovqatlar bilan bir vaqtda iste‘mol qilmasliklari lozim.[1]

Bola va ayollar, ayniqsa homiladorlik va laktatsiya davrida, temirga bo‘lgan ehtiyoj ko‘payadi. Shu davrda ovqatlanishning sifati TTA ning rivojlanish ehtimolini kamaytiradi. Homilador ayollar parhezida temirga boy mahsulotlar va temir so‘rilishini oshiruvchi oziq-ovqatlarni kiritish muhimdir. Masalan, go‘sht, baliq, dukkakli ekinlar, yashil bargli sabzavotlar va C vitamini manbalarini o‘z ichiga olgan ratsion tavsiya qilinadi. Shuningdek, TTA ni oldini olishda mikroelementlar va vitaminlar bilan boyitilgan mahsulotlar ham samarali hisoblanadi.[2]

Temir tanqisligi anemiyasining profilaktikasida, shuningdek, turli ijtimoiy va madaniy omillar ham rol o'ynaydi. Masalan, ayrim hududlarda go'sht mahsulotlari iste'moli cheklanganligi, yoki ma'lum etnik va diniy odatlar sababli hayvon mahsulotlariga cheklovlar mavjudligi TTA xavfini oshiradi. Shu sababli, bu hududlarda ovqatlanish bo'yicha ta'lim va targ'ibot ishlarini kuchaytirish zarur. Oila va maktablarda sog'lom ovqatlanish bo'yicha dasturlarni joriy etish, bolalar va ayollar uchun temirga boy parhezni targ'ib qilish samarali natija beradi.

TTA bilan og'riqan bemorlarda ovqatlanishning o'rni faqat oldini olish bilan cheklanmaydi, balki davolash jarayonida ham muhim hisoblanadi. Temir preparatlari bilan davolashga qo'shimcha sifatida temirga boy ovqatlarni ratsionga kiritish qonni tez tiklashga yordam beradi. Shu bilan birga, parhezni shifokor yoki dietolog nazorati ostida tuzish kerak, chunki ortiqcha temir qabul qilish ham salomatlik uchun xavf tug'dirishi mumkin.[3]

Temir tanqisligi anemiyasida ovqatlanishning ahamiyatini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ratsion sifatini yaxshilash TTA darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Masalan, temirga boy mahsulotlar va C vitamini bilan boyitilgan parhezni muntazam qo'llash orqali qonda gemoglobin miqdori va ferritin darajasi oshadi.

Temir tanqisligi anemiyasi (TTA) — dunyo bo'ylab eng keng tarqalgan oziq moddalar yetishmovchiligi kasalliklaridan biridir. Uning asosiy xususiyati qonda gemoglobin miqdorining pasayishi va qizil qon hujayralarining yetarlicha hosil bo'lmasligidir. Bu holat inson organizmida kislorod tashish qobiliyatining kamayishiga olib keladi va turli darajada sog'liq muammolariga sabab bo'ladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha bir milliarddan ortiq inson turli darajadagi temir tanqisligi bilan og'ridi. TTA ning rivojlanishida turli omillar, xususan, ovqatlanish odatlari va parhezning sifati muhim rol o'ynaydi.[4]

Temir tanqisligi anemiyasining oldini olish va davolashda ovqatlanishning roli juda katta. Temir ikki asosiy shaklda ovqat orqali qabul qilinadi: heme-temir va noheme-temir. Heme-temir hayvon manbalaridan olinadi va oshqozon-ichak tizimi tomonidan yaxshi so'riladi. Qizil go'sht, mol go'shti, baliq va tovuq go'shti heme-temirga boy oziq-ovqatlar hisoblanadi. Noheme-temir esa o'simlik manbalarida mavjud bo'lib, uning so'rilishi murakkabroq va turli omillarga bog'liq. Noheme-temir tarkibiga boy mahsulotlarga dukkakli ekinlar, yong'oqlar, donli mahsulotlar, sabzavot va mevalar kiradi.

Ovqatlanish odatlari va parhez sifati TTA ning oldini olishda va uning darajasini kamaytirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Temirning so'rilishiga ta'sir qiluvchi bir qator oziq-ovqat komponentlari mavjud. Masalan, C vitamini temirning so'rilishini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli, temirga boy go'sht mahsulotlarini C vitamini tarkibiga boy meva va sabzavotlar bilan birga iste'mol qilish tavsiya etiladi. Aksincha,

kofein (choy, qahva), kalsiy va ba'zi polifenollar temirning so'rilishini kamaytiradi. Shuning uchun TTA bilan og'riqan bemorlar ushbu mahsulotlarni temirga boy ovqatlar bilan bir vaqtda iste'mol qilmasliklari lozim.

Xulosa qilib aytganda, bola va ayollar, ayniqsa homiladorlik va laktatsiya davrida, temirga bo'lgan ehtiyoj ko'payadi. Shu davrda ovqatlanishning sifati TTA ning rivojlanish ehtimolini kamaytiradi. Homilador ayollar parhezida temirga boy mahsulotlar va temir so'rilishini oshiruvchi oziq-ovqatlarni kiritish muhimdir. Masalan, go'sht, baliq, dukkakli ekinlar, yashil bargli sabzavotlar va C vitamini manbalarini o'z ichiga olgan ratsion tavsiya qilinadi. Shuningdek, TTA ni oldini olishda mikroelementlar va vitaminlar bilan boyitilgan mahsulotlar ham samarali hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G.,Valnullina N. Z.,Korniyenko T. G.homiladorlik va tug'ish davrida kamqonlikning oldini olish va davolash/ / anemiyaning dolzarb masalalari: Tez. dokl. nauch. - Amaliy. konferensiya/ V. I. Nikulicheva tomonidan tahrirlangan.Ufa, 1989, 72-73 betlar.
2. Jabborova Y. K.homilador ayollarda temir tanqisligi kamqonligining oldini olish va davolash. Toshkent: Meditsina Uzssr Publ., 1990, 143 p.
3. Dimitrov D. YA . Homiladorayollarning anemiyasi. - Sofiya: tibbiyot va jismoniy Madaniyat, 1980. -198 p.
4. Qodirova A. A.,Jabborova Y. K.homilador ayollarning temir tanqisligi anemiyasi. Toshkent: Meditsina Uzssr Publ., 1983, 145 p. (rus tilida)