

KAMQONLIK SIMPTOMPLARI VA KELIB CHIQQISH SABABLARI

Mutabarova Mohinora Muntozjon qizi

Farg'ona viloyati Farg'ona shahri Central Asian Medical University

Davolash ishi 1423-guruh talabasi

Anotatsiya: *Statistik ma'lumotlarga ko'ra kamqonlik juda keng tarqalgan bo'lib dunyo aholisini 1/4 qismini tashkil qiladi. Uning yengil ko'rinishi ham hayotimizga xavf solishi mumkin. Inson tanasida taxminan 5 litr qon bo'lib unda bizga kerakli hujayralar eritrotsitlar, leykotsitlar, trombositlar, mineral tuzlar iborat. Ushbu, maqolada dorivor usimliklar yordamida kamqonlik kasalligiga qarshi davo tavsiyalari, qo'llanish qoidalariga yetarlicha yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *kamqonlik, trombosit turlari, temir modda, immunitet, oziq-ovqat, bosniya, qon, leykotsit, B12 vitamini, dorivor o'simlik, vitamin.*

KIRISH

Qaysidir hujayra miqdori kamayib ketsa biz o'zimizni yomon his qilamiz. Ulardan eng ko'p uchraydigan temir tanqisligi bilan bog'liq turi kamqonlik temir moddasi bilan birga vitamin B12 yetishmasligiga ham bog'liq. Bunday kamqonlik B12 yetishmovchiligi deb ham ataladi, chunki bunda qizil qon tanachalari shakllanishining buzilishi tufayli kelib chiqadi. Tanadagi gemoglobinning tarkibiy qismi bo'lgan temir moddasi yetishmasligining sabablari turlicha:

1. Temir moddasining yetarli iste'mol qilmaslik inson organizmi kuniga 20-25mg temir moddasi iste'mol qilishi kerak. Xomilador ayollar kuniga 30-35mg temir moddasini iste'mol qilishi kerak.

2. Bolalarda ichak qurtlari ko'payishi sababli ham kamqonlik kelib chiqishi isbotlangan.

3. Kuchli fizikaviy yumushlar bilan haddan ziyod shug'ullanish.

4. Ayrim sabablarga ko'ra ko'p qon yuqotish hollarida. Bunday hollarda ko'pincha ayollar ko'proq aziyat chekadilar. Chunki ayollar oyida bir marta oz miqdorda bo'lsa ham qon yuqotadilar va u bilan birga eritrotsitlar gemogloblin saqlovchi temirni yuqotadilar. Bolalar esa rivojlanayotgan davrning ayrim boqichlarida (bo'y o'sishi) ham temir moddasi juda kerak.

Kamqonlikning ta'sirlari

1. Organizmning kasallikka qarshi kurashish (immunitet) qobiliyatini kamaytirib yuboradi.

2. Homiladorlik davrida qon yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan salbiy holatlarni keltirib chiqaradi.

3. Bolalarning aqliy, nutqiy va jismoniy rivojlanishiga yomon ta'sir ko'rsatadi.

4. Ko'pchilik hollarda soch to'kilishiga sabab bo'ladi.

Kamqonlikning sabablari.

1. Charchash

2. Bosh aylanishi

3. Uyqusizlik

4. Ishtaha yuqolishi
5. Hansirash
6. Kamquvvatlik
7. Yurak urishining buzilishi(tez yeki notekis)
8. Terining yuzning oq rangga kirishi.
9. Titrash qul-oyoqning muzlashi
10. Lablarning chetida yeriqlar paydo bulishi.

Kamqonlik davosi.

Tarkibida temir moddasi bulgan dorilarni iste'mol qiling, albatta shifokor ko'rsatmasiga ko'ra. Temir va vitaminlarga (V-S V-12 va boshqalar) oqsillarga boy bo'lgan oziq-ovqatlarni ko'proq iste'mol qiling.

Kamqonlikni kelib chiqish sabablarini(masalan ko'p ich ketish) aniqlab davolash Qaxva, choy, piva, vino, sut maxsulotlarini kamroq iste'mol qiling chunki temirni organizmga surilishida ishtirok etayotgan V-S miqdoriga ta'sir qilib bu jaroyonni susaytiradi, lavlagi dukkakdoshlardan(loviya, nuxat, mosh) juxori mahsulotlaridan ko'katlar va temir moddasi ko'p bo'lgan ziravorlardan iste'mol qiling. Qora mayiz, yeryong'oq, o'rik qoqi, pista, bodom, olxuri qoqi maxsulotlar. Go'sht, baliq mahsulotlaridan ko'proq iste'mol qiling. Tabiiy shifobaxsh o'simliklardan tayyorlangan mahsulotlardan foydalaning. Na'matak sharbat choyi .(500mg V-S saqlaydi). Qora-qoraqat(smarodina) mevasi bargidan choylar(400mg V-S saqlaydi). Yalpiz bargidan choy. Chetan mevasi(ryabina). Bexi bargi va pustlog'idan damlama. Limon bargidan tayyorlangan damlama. Ismaloq, jag-jag o'tidan va qoqi o'ti tomiridan tayyorlangan damlama va qaynatmalar. Biologik faol qo'shimchalar(temir va vitamin saqlovchi)BAD mahsulotlaridan foydalaning. Hayvon mahsulotlaridan tilni yaxshilab pishirib yeyish ham kamqonlikka juda davo hisoblanadi. Shirin so'z, mehribonlik, tabassum, kulgi insonga juda zarur hisoblanadi. Bular immunitit tizimini kuchaytiradi, fikrni jamlash qobiliyatini yaxshilaydi, ruhiy stressni yuqotadi. Dam olish esa tana, aql va ruhiyatni yaxshi kechishiga yordam beradi. Tabiat bilan do'st bo'lish uning guzalligidan bahramand bo'lish kishiga sokinlik, tengsiz quvonch kuch-quvvat beradi. Asabiy-ruhiy noxushlikdan chigal muammolardan xalos qiladi. Bahorda, masalan tog'lik, o'rmonlik, dengiz bo'ylarida joyingizni vaqti-vakti bilan o'zgartirib turing. Chunki toza havoda gemogloblin ishlab chiqarish organizmda ortadi. Sog'liq-bu tanamizni va miyamizning o'zaro bog'likligi . Buning uchun albatta sog'lom muhitda yashashimiz kerak. Biz yashaydigan uy, dala, choyxona, kuchalar, maktab, bog'cha insonlar bilan birgalikda xursandchilik qayg'ularda birga bo'lish ularning muammolarini hal qilishda jamoa bo'lib ko'mak berish salomatlik uchun foydali va zararli odatlarni birgalikda hal qilishni bilishimiz zarur.

Kamqonlikni oldini olish.

- zahar, toksik moddalar bilan aloqa qilmang;
- radiatsiya bilan zararlangan hududlarga tashrif buyurishdan bosh torting;
- ionlashtiruvchi nurlanish manbalari bilan aloqa qilmang;
- dori-darmonlarni nazoratsiz qabul qilmang;
- tanangizni chiniqtiring;
- to'g'ri ovqatlaning, kundalik ratsioningizga go'sht, ko'katlar, meva va sabzavotlarni qo'shing;

- ochiq havoda ko'proq vaqt o'tkazing.yiliga bir marta qon testini o'tkazish;
- o'tkir yuqumli va virusli kasalliklar yuzaga kelganda malakali tibbiy yordamga murojaat qilish;
- har yili tibbiy ko'rikdan o'tish;
- homiladorlikni rejalashtirish (ayollar uchun).

XULOSA:Ta'kidlash joizki, fikr yuritgan ushbu kasallik butun Jahon miqyosida ayniqsa, O'zbekistonda juda ham keng tarqalgan va u inson hayotiga xavf tug'diradi. Bu kasallik yosh bolalar hatto chaqaloqlardan tortib keksalargacha kuzatiladi. Onalar homiladorlik paytidan boshlab profilaktika qilishlari zarur. Kasallikka ko'z qiri bilan qarash va e'tiborsiz qoldirish yomon oqibatlariga olib keladi Shu boisdan uni davolash va eng muhimi uning oldini olish dolzarb masaladir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Petrov V. N., Baxramov S. M., Farmankulov X. K., Temir tanqisligi anemiyasi, T., 1995.Saidjalol Bahromov
- 2.O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
3. med.360.uz