

ERITROSITLAR TUZILISHI VA VAZIFASI. KAMQONLIK- ANEMIYA HAQIDA

G'ulomova Guli Abdusamatovna

*Toshkent shahar Chilonzor tumani UZMU qoshidagi
„Tabiiy va aniq“fanlarga ixtisoslashtirilgan S.X.Sirojiddinov nomidagi
Respublika akademiy litseyining biologiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiy: *Ushbu maqolada xalqimiz orasida kop tarqalgan Anemiya ya'ni kamqonlikning kelib chiqish sabablari va uning oldini olish chora tadbirlari haqida so'z yuritiladi*

Kalit so'zlar : *gemoglobin, gematokrit, Anemiya profilaktikasi*

Anemiya - kamqonlik odatda qon tekshiruvi asosida tashxis qilinadi. Bu holda markaziy ko'rsatkichlar qizil qon hujayralari va gemoglobin miqdoridir. Anemiya tabiatini aniqlash uchun an'anaviy ravishda qon rang ko'rsatkichi qo'llanadi, bu nafaqat gemoglobin miqdorini, balki qizil qon tanachalari bilan qanday to'yinganligini ham ko'rsatadi. Chet elda buning uchun yana bir ko'rsatkich — gematokritdan foydalanish odatiy holdir. Bundan tashqari, shifokor sizga yana bir nechta tekshiruvlardan o'tishni buyurishi mumkin — qondagi erkin temirni, shuningdek, transferrin va ferritin oqsillarini aniqlash. Ularning barchasi anemiyaning eng keng tarqalgan turini — temir tanqisligini aniqlashga imkon beradi.

Nima uchun kamqonlik paydo bo'ladi?

Anemiyani davolash uchun siz uni keltirib chiqargan sabab bilan kurashishingiz kerak. Yuqorida aytib o'tganimizdek, kamqonlikning eng keng tarqalgan turi bu temir tanqisligidir. Nomidan ko'rinib turibdiki, organizmda gemoglobinning asosiy tarkibiy qismi bo'lgan temir yetishmasligi. Buning sabablari yetarlicha bo'lishi mumkin, ammo ularning eng asosiylari quyidagilardan iborat: temir yo ovqat bilan yetarli miqdorda ta'minlanmaydi yoki tanadan ortiqcha chiqariladi. Shifokorlar ushbu sabablarning qaysi biri ko'proq tarqalgani to'g'risida bahslashishadi, ammo ikkisi ham juda muhimdir.

Ko'p miqdorda temir go'shtda, jigarda, ozgina kam miqdorda barra sabzavotlarda, quritilgan mevalarda, dukkakli ekinlarda va hatto butun donli nonda uchraydi. Do'konlarda uchraydigan ba'zi mahsulotlar temir bilan alohida boyitilgan bo'ladi. Ammo insonning temirni oziq-ovqatdan singdirish qobiliyati juda cheklangan: kuniga bir necha milligrammdan oshmaydi. Aynan shuning uchun yo'qotilgan temir o'rnini dori vositalari yoki oziq-ovqat bilan to'ldirish tez bajariladigan ish emas. Ta'sir sezilishi uchun haftalar va oylar kutish kerak. Demakki, temirni o'zlashtirish shunchalik qiyin ish ekan, tanamiz unga nisbatan ehtiyotkorlik bilan yondashishiga va uni har tomonlama tejashni o'rganishiga to'g'ri keladi. O'z hayotini yashab bo'lgan qizil qon hujayralari (ular bir yarim oydan ikki oygacha yashaydi) tarkibidagi temirning ko'p qismi yana ishlatiladi. Shunday qilib, tanadagi temir miqdori juda barqaror qiymatdir.

Unda, nima uchun temir tanqisligi kamqonligi tez-tez uchrab turadi? Javob oddiy — temirni yo‘qotish yoki unga bo‘lgan ehtiyojning ortishi tufayli.

Unda, nima uchun temir tanqisligi kamqonligi tez-tez uchrab turadi? Javob oddiy — temirni yo‘qotish yoki unga bo‘lgan ehtiyojning ortishi tufayli.

Anemiyadan ko‘pincha ayollar aziyat chekadi. Axir, ayol tanasi har oy oz miqdordagi qon va u bilan birgalikda eritrotsitlar gemoglobini saqlovchi qimmatli temir yo‘qotadi. Uning miqdori oz bo‘lsa ham, temir yo‘qotilishini oziq-ovqat bilan to‘ldirish qiyinligi oydinlashdi. Ammo, xuddi shu tarzda, har qanday qon ketishi anemiyaga olib keladi: shikastlanish yoki oshqozon yarasi yoki ichakdagi o‘sma natijasida qon ketishi. Aynan shu sababli surunkali anemiya o‘sma xavfi katta bo‘lgan keksa bemorlarda tashvish uyg‘otadi.

Anemiya uchun yana bir xavf toifasi bolalardir. Rivojlanishning ma‘lum bosqichlarida bu deyarli har bir bolada kuzatiladi: «bo‘y sakrashi» deb nomlangan davrda, bola tez o‘sib, temirga bo‘lgan ehtiyoj oshganda sodir bo‘ladi. Shunga o‘xshash sabablarga ko‘ra, temir ehtiyoji ortishi homilador ayollarda ham kuzatiladi.

Bundan tashqari, 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. Bunday holda, kamqonlik B12 yetishmovchiligi deb ataladi va qizil qon tanachalari shakllanishining buzilishi tufayli yuzaga keladi (bu vitamin ushbu jarayonda qatnashadi). Go‘sht, sut, baliq va tuxum B12 vitaminiga boydir. Shu munosabat bilan, vegetarianlarga, odatda, uning yetishmasligi oldini olish uchun maxsus parhez qo‘shimchalarini ichish tavsiya etiladi.

Yuqorida sanab o‘tilgan sabablarga qo‘shimcha ravishda, anemiya surunkali buyrak kasalligining (aynan buyrakda eritropoetin hosil bo‘ladi — qizil qon hujayralari shakllanishini rag‘batlantiradigan gormon), har qanday surunkali infeksiyalar va yallig‘lanishlar, irsiy sabablar va bir qator dorilarning nojo‘ya ta‘siri natijasi bo‘lishi mumkin. Ammo kamqonlikni keltirib chiqaradigan asosiy omil — temir tanqisligi.

Kamqonlikni davolash

Anemiyani davolashning to‘liq jarayoni shifokor nazorati ostida o‘tishi kerak. Birinchidan, qizil qon tanachalari va gemoglobin miqdori xavfli past ko‘rsatkichlarga tushib qolmasligi uchun ehtiyot bo‘lish kerak. Ikkinchidan, ichki qon ketish kabi o‘ta tahlikali anemiya sababini o‘tkazib yubormaslik kerak.

Yengil anemiya temir moddasi yuqori bo‘lgan ovqatlarga va ushbu metallni o‘z ichiga olgan oziq-ovqat qo‘shimchalariga asoslangan

maxsus parhez bilan davolanadi. Bu va boshqasini ham uzoq vaqt davom ettirish kerak: bir necha hafta va oylar davomida, hatto qizil qon tanachalari va gemoglobin miqdori normal qiymatlarga qaytgandan keyin ham — bularning barchasi tanada temir saqlanadigan omborni yaratish uchun zarur. Aks holda, takroriy kamqonlik xavfi juda katta. Anemiyaning og‘ir shakllari qon yoki uning shakliy elementlarini quyishni talab

qiladi. Ba'zi mamlakatlarda eritropoetin ishlab chiqarishni rag'batlantiruvchi dorilar keng qo'llanadi, ammo ularning xavfsizligi haqida jumboqlar mavjud.

□ Anemiya profilaktikasi

Boshqa ko'plab kasalliklar singari, anemiyani davolashdan ko'ra oldini olish osonroq. Temir tanqisligi kamqonlikning asosiy sababi ekanligini hisobga olsak, to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati juda katta.

Temirga boy ovqatlar:

jigar;

qizil go'sht;

dengiz mahsulotlari;

quritilgan mevalar;

yong'oqlar;

brokkoli va ismaloq;

butun don mahsulotlari.

Agar bu yetarli bo'lmasa, vitamin-mineral komplekslari va tarkibida temir moddasi saqlovchi preparatlardan foydalanish mumkin. Quyida ularni qabul qilishning bir necha qoidalari keltiriladi:

ko'plab temir preparatlari oshqozonni bezovta qiladi, shuning uchun ularni oziq-ovqat bilan birga qabul qilish kerak;

dorilarning shifokor tomonidan buyurilgan yoki yo'riqnomada ko'rsatilgan dozalari va rejimiga diqqat bilan amal qiling — birinchi kunlarda dozani asta-sekin oshirish kerak;

yodda tuting: S vitamini temir so'rilishini rag'batlantiradi. Ba'zi mahsulotlar esa, aksincha, bunga xalaqit berishadi: masalan, sut, qahva va choy.

Anemiya profilaktikasi uchun ekzotik usul sifatida dengiz sathidan nisbatan baland hududlarga ko'chib o'tish ham taklif qilinishi mumkin. Aniqlanishicha, tog'li hududlarda bir muncha vaqt yashagan odamlar anemiyaga kamroq moyil bo'ladi, chunki ularning tanasi gemoglobinni avvalgiga qaraganda ko'proq miqdorda ishlab chiqarishni «o'rgangan». Aytgancha, ushbu uslub sportchilar bilan mashg'ulot olib borishda ham qo'llanadi.

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 :

1. Nuritdinov E.N. Odam fiziologiyasi. Toshkent, "Aloqachi", 2005.
2. Nadjimitdinov S.T. Klinik gematologiya asoslari. Toshkent, «Ibn Sino», 1998.

3. Орипов А. Биохимиядан amaliy mashg'ulotlar. Toshkent, «Fan», 2002.
4. Плешков В.Р. Биохимия. М.: «Наука», 1999.