



КАМҚОНЛИК НИНГ

ОДДИЙ

ДАВОСИ

қўл ва оёқларнинг музлаши;
тана ҳароратининг пастлиги;
терининг оч рангли бўлиши;
юрак уришининг тез ёки
номунтазам бўлиши;
нафас олишнинг
қисқариши;
кўкрак оғриги;
иш фаолиятининг
бузилиши.



бош оғриши;
бўшашиш;
бош айланиши;
кўнгил айланиши;
титроқ;

КАМҚОНЛИКНИНГ ОДДИЙ ДАВОСИ

“Adabiyot uchqunlari”

Тошкент-2014

УДК: 612.116.2.

КБК: 53.59

Н 24

Камқонликнинг оддий давоси /Тўплаб нашрга тайёрловчи: Муяссар Қаюмова/ Масъул муҳаррир: Асрор Самад. – “Adabiyot uchqunlari”, 2014 йил, 110 бет.

ISBN 978-9943-431-85-0

УДК: 612.116.2.

КБК: 53.59

Мазкур китобда камқонликнинг қандай касаллиги, унинг келиб чиқиш сабаблари ва даволаш усуллари ҳақида тўхталар эканмиз, қон тўғрисидаги бошқа маълумотлар билан ҳам танишасиз.

Тўплаб, нашрга тайёрловчи:

Муяссар Қаюмова,

юкумли касалликлар бўйича шифокор

Тақризчи:

Нилуфар Мамадалиева,

Умумий амалиёт шифокори

Масъул муҳаррир:

Асрор САМАД

Ушбу китоб соғлиқни сақлаш бўйича дарслик ҳисобланмайди. Барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилиши шарт.

“Adabiyot uchqunlari”, 2014

И. Нуруллоҳ, 2014

Камқонлик (анемия) нима

Маълумки, қон инсон организмида бетўхтов ҳаракатланувчи суюқ тўқимадир. У ҳужайраларга етиб бориб, уларнинг ҳаёт ҳамда физиологик фаолиятларининг бажарилишини таъминлайди. Қон ҳужайраларга кислород етказиб беради ва карбонат ангидрид газини чиқаради (нафас фаолияти), овқат ҳазм қилиш органларидан озик моддаларни бутун организмга таркатади, моддалар алмашинуви маҳсулотини чиқариш органларига (буйракка) олиб боради. Қон организмни зарарли моддалар ва ёғлардан ҳимоя қилади. У тана ҳароратини доим бир меъёрда сақлашда муҳим аҳамиятга эга.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра, ҳозир дунёда салкам 2 миллиард одам камқонлик дардига учраган.

"Соғлом авлод учун" Халқаро хайрия жамғармасининг "Камқонликка қарши кураш" Дастурида таъкидланганидек, минтақамиз тупроқларида барча мамлакатларда бўлгани каби темир биоэлементи етишмовчилиги сабабли юзага келадиган камқонлик кенг тарқалган. Статистика маълумотларига кўра, ҳозир Республикамизда катта ёшли аҳолининг 15%, ўсмирларнинг 20%, ҳомиладор аёлларнинг эса салкам 70% и турли даражадаги камқонликка чалинганлиги ташвишлидир.

Темир етишмаслигидан келиб чиқадиган камқонликка аксарият ҳолларда қон йўқотиш сабаб бўлиши аниқланган. Оз-оздан узоқ вақт қон кетиб турганда (масалан, бавосир, бурун, меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраси, ҳайз қони) кўпинча камқонлик кузатилади.

Темир моддаси ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида она қонидан йўлдош орқали ҳомилага ўтиши ва унинг тўқималарида тўпланиши кузатилган. Бола туғилгач, дастлабки тўрт ой мобайнида темир моддаси унга кўкрак сути билан ўтади. Ана шу инсон учун бебаҳо захира бўлиб, умрнинг охирига қадар унга хизмат қилади.

Балоғатга етиш даврида бола тез ўсади. Баъзи ўсмирларда темир захираси етарли бўлмаслиги, уларнинг овқатланиш тартиби ва овқат сифатига эътибор бермаслик натижасида ҳамда ўсиш жараёнида суякларнинг темирни кўпроқ ўзлаштириши ҳисобига етишмовчилик вужудга келиб, камқонлик пайдо бўлиши мумкин.

Кўпгина турдаги камқонликларнинг умумий аломати рангнинг оқариб кетиши, дармонсизлик, бош оғриғи ва бош айланиши, кўз олди қоронғилашиши, тез чарчаб қолиш, тирноқларнинг юпқалашуви ҳамда мўрт бўлиб қолиши, юрак уришининг тезлашиши, ҳарсиллаш ва бошқалар ҳисобланади. Қасаллик илк даврида тери қуриши, оғиз бурчаклари бичилиши, товон ёрилиши, соч ингичкалашиб, тез синиши ва кўп тўкилиши, милклар яллиғланиши кузатилади. Шундай пайтларда бемор лой, бўр, тупроқ, резина, кўмир

каби нарсаларни истеъмол қилишни хоҳлайди, кўнгли бензин, керосин, ацетон, бўёқлар ҳидига мойиллик сезади, аччиқ, шўр таомларни хуш кўради.

Камқонлик қонда эритроцитлар (қизил қон таначалари) сони ва гемоглобин миқдорининг камайиши билан характерланади. Камқонликнинг келиб чиқишига яна қон яратилиши жараёнининг бузилиши, тўсатдан ёки сурункасига қон йўқотиш, қизил қон таначалари (эритроцитлар)нинг меъеридан ортиқ даражада парчаланиши сабаб бўлади.

Камқонликка учраган беморнинг айни вақтда иштаҳаси ҳам пасаяди.

Анемия, камқонлик алоҳида бир касаллик бўлмай, организмдаги бошқа касалликнинг аломатидир. Баъзи ҳолларда камқонлик жуда катта хавф туғдириши мумкин.

Анемия ҳолати қонда қизил хужайраларнинг нормадан камроқ бўлиши ёки қондаги қизил хужайралар кераклича гемоглобин ишлаб чиқара олмаслигига айтилади. Гемоглобин бу – протеин бўлиб, қонга қизил ранг беради. Унинг асосий функцияси организмдаги барча аъзоларга қон орқали кислород етказиб беришдир. Тана аъзоларига кислород етишмаса, улар ўз фаолиятини яхши бажара олмайди.

Анемия куйидаги ҳолларда юзага келади:

1. Организм кўп қон йўқотаётган бўлса (ҳайзнинг кўп келиши, шикастланиш, баъзи касалликлар);

2. Организмда қизил қон хужайраларини ишлаб чиқариш муаммоси мавжуд бўлса;

3. Янги қизил қон ҳужайралари юзага келишидан олдин мавжуд қон ҳужайралари тез нобуд бўлса;

4. Юқоридаги ҳолатлар бир вақтнинг ўзида биргаликда содир бўлса.

Камқонлик турлари

Анемия, камқонликнинг келиб чиқиши сабабига кўра бир неча хил турлари мавжуд.

Аввало, темир моддаси етишмовчилиги билан боғлиқ анемия (iron deficiency anemia). Анемиянинг бу тури энг кўп тарқалган туридир. Бу анемия организмда темир моддаси етишмовчилиги туфайли юзага келади. Темир моддаси эса гемоглобин яратиш учун зарур. Бундай анемияга инфекциялар, жарроҳлик операцияси, кўп миқдорда ва узоқ давом этадиган ҳайз цикли, саратон касаллиги, полиплар, аспирин каби дори воситаларининг кўп қабул қилиниши сабаб бўлади.

Ҳомиладорликда етарлича темир моддасини қабул қилмаслик темир моддаси етишмовчилиги анемиясига олиб келиши мумкин. Гўшт, балиқ, тухум ва темир моддаси билан бойитилган маҳсулотларни кўпроқ ейиш анемиянинг ушбу турининг олдини олишга ёрдам беради.

Баъзи касалликлар (Крон касаллиги) ва дори воситалари темир моддасининг организмга сингишини қийинлаштиради.

Витамин етишмовчилиги билан боғлиқ анемия. Ушбу анемиянинг юзага келишига организмда асосан В12 витамини ёки фолия кислотасининг етишмаслиги сабаб бўлади. В12 витамини қизил қон хужайраларини ишлаб чиқариш ва асаб тизимининг нормада бўлиши учун керак. Унинг етишмаслиги хотиранинг пасайишига, оёқларнинг оғришига олиб келиши мумкин. В12 витамини ҳайвонот маҳсулотларида мавжуд. Лекин баъзи касалликлар (иммун касалликлари) В12 витаминининг организмга сингишига тўсқинлик қилади.

Фолия кислотаси билан боғлиқ анемия. Анемиянинг ушбу тури кўпинча ҳомиладорликнинг 3 триместрида юзага келади. Айнан шу даврда организмнинг фолия кислотаси (В витамини)га муҳтожлиги ортади.

Тана аъзолари касалликлари натижасида юзага келган анемия. Баъзи касалликлар организм қизил қон хужайраларини ишлаб чиқариш функциясига зарба беради. Масалан, буйрак касалликлари кўпинча анемия сабабчиси бўлади.

Қон касалликлари билан боғлиқ анемия. Бу кам учрайдиган анемия бўлиб, бунга талассемия, апластик анемия, sickle cell анемия, қон касалликлари сабаб бўлиши мумкин. Агар оила аъзолари ушбу касалликларга чалинган бўлса, у ҳолда анемиянинг бу тури вужудга келиши хавфи юқори бўлади.

Камқонлик аломатлари

Анемия маълум давр ичида ривожланади. Унинг бошида аломатлар деярли сезилмайди. Лекин касаллик ривожланган сари қуйидаги аломатлар пайдо бўлиши мумкин:

- бош оғриши;
- бўшашиш;
- бош айланиши;
- кўнгил айниши;
- титроқ;
- қўл ва оёқларнинг музлаши;
- тана ҳароратининг пастлиги;
- терининг оч рангли бўлиши;
- юрак уришининг тез ёки номунтазам бўлиши;
- нафас олишнинг қисқариши;
- кўкрак оғриғи;
- иш фаолиятининг бузилиши.

Юқоридаги барча аломатлар юрак тана аъзоларига етарлича кислород етказиб бериши учун тезроқ қон юргизишидан вужудга келади.

Анемия ҳолати организмга хавф туғдириши мумкинлиги туфайли албатта даволаниши керак. Лекин анемия турини билмай туриб уни даволаш фойда келтирмаслиги мумкин.

Даволаш

Ҳар қандай анемияни даволашда икки йўлдан фойдаланилади:

1. Қондаги қизил моддаларнинг ёки гемоглобиннинг даражасини нормага келтириш. Натижада тана аъзолари кислород билан кераклича таъминланади.

2. Анемия ҳолати сабабчиси бўлган касалликни аниқлаш ва даволаш.

Анемия даволанмаса, тана аъзолари кислород етишмовчилигидан қийналади ва заифлашади. Анемия ҳолатида юрак фаолияти тезлашгани туфайли юракка зарба етиши мумкин.

Анемиянинг олдини олиш

Қуйидагиларни билиш муҳим саналади.

Темир моддасига бой маҳсулотлар:

- буйрак;
- дуккакли сабзавотлар;
- чечевиста;
- тофу (соя пишлоғи);
- исмалоқ;
- қизил рангдаги гўшт;
- яшил баргли сабзавотлар;
- балиқ;
- курук мевалардан туршак, майиз ва олхўри қоқиси.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/oz/asar/3395> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/3395> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/3395>