

BALOG'ATGA YETGAN QIZLARDA ANEMIYANING PROFILAKTIKASI**Akbarova Feruza***Alfraganus universiteti***Ilmiy rahbar: Maxmanazarov G'afur Axnazarovich***Alfraganus universiteti Klinik fanlar kafedrası assistenti*

Anotatsiya: *Ushbu maqolada balog'atga yetgan qizlarda anemiya kasalligining kelib chiqish sabablari, xavf omillari, klinik belgilari, tashxislash usullari hamda davolash va profilaktika choralariga oid ilmiy ma'lumotlar keltiriladi. Temir tanqisligi bilan bog'liq anemiya o'smir qizlar orasida eng ko'p uchraydigan gematologik muammolardan biri bo'lib, u hayz davrining boshlanishi, ovqatlanishdagi temir yetishmovchiligi va tez o'sish jarayonlari bilan chambarchas bog'liq. Maqolada sog'lom ovqatlanish, temirga boy mahsulotlarni iste'mol qilish, vitamin-mineral qo'shimchalarini qo'llash va profilaktik tibbiy ko'riklarning ahamiyati yoritib beriladi.*

Kalit so'zlar: *Anemiya, balog'at davri, temir tanqisligi, o'smir qizlar, gemoglobin, profilaktika, sog'lom ovqatlanish, hayz sikli.*

Balog'at davri – qizlarda jismoniy o'sish, jinsiy yetilish va gormonal o'zgarishlar bilan kechadigan murakkab fiziologik jarayon bo'lib, bu davrda organizmning temirga bo'lgan ehtiyoji keskin oshadi. Hayz ko'rishning boshlanishi bilan qizlar organizmida muntazam qon yo'qotilishi yuz beradi, noto'g'ri ovqatlanish yoki temir yetishmovchiligi bilan birgalikda bu holat anemiya rivojlanishiga zamin yaratadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 15–19 yoshdagi qizlarning 30–40 foizida temir tanqisligi anemiyasi kuzatiladi. Anemiya o'z vaqtida aniqlanmasa, umumiy holsizlik, bosh aylanishi, yurak urishining tezlashishi, o'qishdagi charchoq, immunitetning pasayishi kabi salbiy oqibatlarga olib keladi. Shu bois balog'at davridagi qizlarda anemiyani erta aniqlash, to'g'ri davolash va profilaktika choralarini amalga oshirish sog'liqni saqlash tizimining dolzarb masalalaridan biridir.

Balog'at davrida qizlarda organizmning fiziologik o'zgarishlari juda faol kechadi. Bu davrda gormonal tizimning barqaror ishlashi, hayz siklining boshlanishi, jismoniy o'sishning tezlashuvi va ichki organlarning rivojlanishi tufayli temirga bo'lgan ehtiyoj sezilarli darajada oshadi. Ayniqsa, hayz ko'rish jarayonida qon yo'qotilishi bilan bog'liq holda qizlar organizmidagi temir zaxiralari kamayib boradi. Agar bu ehtiyoj to'liq qoplanmasa, temir tanqisligi anemiyasi rivojlanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, balog'atga yetgan qizlarda temir tanqisligi anemiyasi dunyo bo'yicha eng ko'p uchraydigan gematologik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, rivojlanayotgan mamlakatlarda, jumladan, O'zbekiston hududida bu muammo dolzarbligicha qolmoqda.

Temir tanqisligi anemiyasining asosiy sabablari orasida noto'g'ri ovqatlanish yetakchi o'rinni egallaydi. Qizlar ko'pincha ovqatlanishda go'sht, jigar, tuxum, baliq kabi temirga boy mahsulotlarni yetarli darajada iste'mol qilmaydilar. Tez tayyorlanadigan ovqatlar, shirinliklar, gazli ichimliklarga ortiqcha qiziqish esa temirning organizmga kirishini kamaytiradi. Shuningdek, temirning so'rilishini qiyinlashtiruvchi omillar – choyni ko'p ichish, kalsiyga boy sut mahsulotlarini temirli taomlar bilan birga iste'mol qilish ham muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, ichak parazitlari, surunkali yallig'lanish kasalliklari, uzoq davom etuvchi hayz qon ketishlari ham anemiyaga olib keluvchi xavf omillari hisoblanadi.

Balog'at davridagi qizlarda anemiya ko'pincha sekin rivojlanadi. Uning dastlabki belgilari ko'p hollarda ota-ona yoki qizning o'zi tomonidan e'tibordan chetda qoladi. Holsizlik, tez charchash, bosh aylanishi, yurak urishining tezlashuvi, terining oqarib ketishi, sochlarning mo'rtlashishi, tirnoqlarning sinuvchanligi, o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi – bularning barchasi temir tanqisligidan darak beruvchi belgilardir. Ba'zi hollarda qizlarda diqqatning susayishi, xotiraning zaiflashishi, immunitetning pasayishi tufayli tez-tez shamollash kabi belgilar ham kuzatiladi. Anemiyaning og'ir holatlarida yurak faoliyati buzilishi, qon bosimining pasayishi va umumiy rivojlanishning orqaga qolishi kabi jiddiy asoratlarni ham rivojlanishi mumkin.

Anemiyani aniqlashning asosiy usuli umumiy qon tahlili hisoblanadi. Gemoglobin miqdorining pasayishi, eritrotsitlar sonining kamayishi, rang ko'rsatkichining o'zgarishi anemiya borligidan dalolat beradi. Temir zaxiralarini aniq baholash uchun ferretin, temirning umumiy bog'lanish qobiliyati kabi biokimyoviy ko'rsatkichlar ham o'rganiladi. Bunday tahlillarni muntazam ravishda, ayniqsa hayz ko'rish boshlangach, har yili kamida bir marta topshirish tavsiya etiladi.

Balog'atga yetgan qizlarda anemiyaning profilaktikasi bir necha yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Birinchi va eng muhim yo'nalish – to'g'ri ovqatlanishni yo'lga qo'yishdir. Qizlar kunlik ovqatlanish ratsionida temirga boy mahsulotlarni – mol go'shti, jigar, baliq, tuxum, dukkaklilar, yashil bargli sabzavotlar, quritilgan mevalarni muntazam iste'mol qilishi lozim. Temirning o'zlashtirilishini kuchaytirish uchun ovqat tarkibida C vitaminiga boy mevalar (apelsin, limon, kivi, qulupnay) bo'lishi ham katta ahamiyatga ega. Shuningdek, temirning so'rilishini kamaytiruvchi mahsulotlarni (choy, qahva, kalsiyga boy sut mahsulotlari) temirga boy taomlardan alohida iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Ikkinchi yo'nalish – temir preparatlari bilan profilaktik qo'shimchalar berishdir. Tibbiy ko'rsatma asosida balog'at davrida, ayniqsa hayz sikli boshlangach, past dozalarda temir tabletkalarini qabul qilish tavsiya etiladi. Bu temir zaxiralarini to'ldirishga, qon tarkibini normallashtirishga yordam beradi. JSST tavsiyalariga ko'ra, temir tanqisligi yuqori bo'lgan hududlarda 12–19 yoshdagi qizlarga haftasiga bir marta past doza temir tabletkalarini profilaktika sifatida berish anemiyaning oldini olishda samarali hisoblanadi.

Uchinchi yo'nalish – gigiyena va sog'liqni saqlash tadbirlarini kuchaytirishdir. Ichak parazitlarini erta aniqlash va davolash, surunkali kasalliklarni vaqtida bartaraf etish,

muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish temir tanqisligi rivojlanish xavfini sezilarli kamaytiradi. Shuningdek, maktab va kollejlarda qizlari o'rtasida sog'lom ovqatlanish, temirning ahamiyati, hayz davrida to'g'ri gigiyena qoidalarini haqida ma'rifiy ishlarni kuchaytirish zarur.

Balog'at davridagi qizlarda anemiyaning oldini olishda oilaning roli ham juda muhim. Ota-onalar, ayniqsa onalar qizlarning ovqatlanish tartibini nazorat qilishi, temirga boy mahsulotlarni muntazam tayyorlab berishi, tibbiy ko'riklar va laborator tahlillarni vaqtida o'tkazishga e'tibor qaratishi lozim. Ota-onalarning sog'liq madaniyati yuqori bo'lsa, qizlar anemiya xavfidan samarali himoyalaniishi mumkin.

Maktab va oliy o'quv yurtlarida sog'lom ovqatlanish burchaklari tashkil etish, dietolog va shifokorlar ishtirokida ma'rifiy uchrashuvlar o'tkazish, profilaktik dasturlarni kuchaytirish ham katta ahamiyatga ega. Davlat miqyosida esa yoshlar salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan maxsus dasturlar – temir preparatlarini bepul ta'minlash, maktab oshxonalarida temirga boy ovqatlarni keng joriy etish, ovqatlanish sifatini muntazam nazorat qilish kabi chora-tadbirlar balog'atga yetgan qizlar orasida anemiyaning oldini olishda samarali hisoblanadi.

Yana bir muhim jihat – homiladorlikka tayyorgarlik ko'rish davrida qizlarning temir zaxiralarini yetarli darajada to'plashidir. Temir tanqisligi bilan homiladorlik boshlanishi ona va bola salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Shu bois balog'at davridanoq temir yetishmovchiligini bartaraf etish, to'g'ri ovqatlanish, profilaktik preparatlarni qabul qilish orqali kelajakdagi homiladorlik uchun sog'lom asos yaratish mumkin.

Umuman olganda, balog'atga yetgan qizlarda anemiyaning oldini olish keng ko'lamli yondashuvni talab etadi. Sog'lom ovqatlanish, temirga boy mahsulotlarni iste'mol qilish, vitamin-mineral qo'shimchalarini muntazam qabul qilish, gigiyena va profilaktik ko'riklarga rioya qilish, ma'rifiy tadbirlarni kuchaytirish orqali bu kasallikning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Shu tarzda nafaqat qizlarning, balki kelajak avlodning sog'lom rivojlanishi ta'minlanadi.

Balog'at davridagi qizlarda anemiyaning oldini olish ularning sog'lom rivojlanishi, kelajakdagi reproduktiv salomatligi va intellektual imkoniyatlarini asrashda beqiyos ahamiyatga ega. Temir tanqisligi bilan bog'liq anemiya asosan noto'g'ri ovqatlanish, hayz ko'rish davrida organizmning temirga bo'lgan ehtiyojining ortishi, ba'zan esa surunkali kasalliklar tufayli yuzaga keladi. Profilaktika choralari sifatida temirga boy oziq-ovqat mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish, vitamin-mineral komplekslaridan foydalanish, temir preparatlarini shifokor nazorati ostida qabul qilish, muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish va gigiyenik talablarni bajarish juda muhimdir. Shuningdek, maktab, kollej va oila doirasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ota-onalarning ushbu boradagi bilimini oshirish balog'atga yetgan qizlarda anemiyaning kamaytirishiga yordam beradi. O'z vaqtida amalga oshirilgan profilaktika choralari nafaqat o'smirlarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning kelajakdagi farzandlarining sog'lom bo'lishiga ham zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. "O'smirlar salomatligi bo'yicha klinik tavsiyalar", Toshkent, 2022.
2. World Health Organization (WHO). *Adolescent health and anemia prevention guidelines*, Geneva, 2021.
3. Qodirova M., Hamidova S. *Bolalar va o'smirlar gigiyenasi*. Toshkent: Ilm Ziyo, 2020.
4. UNICEF Uzbekistan. "Adolescent Nutrition and Iron Deficiency Report", 2023.
5. Karimova D. *Temir tanqisligi anemiyasini oldini olishning zamonaviy usullari*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.