



---

## **KAMQONLIK BOSHQA KASALLIKLARNING RIVOJLANISHIDA ASOSIY OMIL BO'LISHI MUMKIN**

U. A. Teshaboyev

Assistent Central Asian Medical University

Farg'ona shahar. O'zbekiston

### **Annotatsiya**

Zamonaviy tibbiyotda eng dolzarb muammolardan biri - kamqonlik yoki qon tarkibidagi gemoglobin miqdorining pasayishidir. BMT Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining taxminan 24,8% ushbu kasallikka chalinadi. Ularning taxminan 75% i kamqonlikning temir tanqisligi bilan bog'liq holatlardir, bu esa kasallikning eng keng tarqalgan sabablaridan biridir. Temir va boshqa mikroelementlar yetishmovchiligining asosiy sababi esa noto'g'ri va muvozanatsiz ovqatlanish, shuningdek, zaruriy vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarning yetishmasligidir.

Bundan tashqari, kamqonlikni rivojlanishida boshqa omillar ham muhim rol o'ynaydi, masalan, surunkali kasalliklar, qon yo'qotish va qon hosil bo'lish jarayonlaridagi buzilishlar. Zamonaviy fan va tibbiyot bu kasallikni oldini olish va davolash usullarini faol o'rganmoqda, ushbu kasallikni bartaraf etish uchun yangi yondashuvlar ishlab chiqilmoqda.

Ushbu maqola orqali kamqonlik kasalligining yuzaga kelish sabablari, uning rivojlanish mexanizmlari va ushbu kasallikni oldini olish hamda davolash usullarini so'nggi ilmiy tadqiqotlar va adabiyotlar asosida tahlil qilishdan iborat.

**Kalit so'zlar:** Kamqonlik, temir tanqisligi, vitaminlar tanqisligi, qon yo'qotish, surunkali kasalliklar, yallig'lanish, oldini olish, davolash, qon hosil bo'lish.

### **Аннотация**

Является одной из самых актуальных проблем в современном здравоохранении - высокая распространенность анемии, или недостаточности гемоглобина в крови. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), примерно 24,8% мирового населения



## Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11<sup>th</sup> March, 2025

страдают от этого заболевания. Среди них около 75% случаев анемии связаны с дефицитом железа, что является одной из самых частых причин возникновения данного заболевания. Основной причиной дефицита железа и других микроэлементов является неправильное и несбалансированное питание, а также недостаток продуктов, богатых необходимыми витаминами и минералами.

Кроме того, важную роль в развитии анемии играют другие факторы, такие как хронические заболевания, кровопотери и нарушения в процессе кроветворения. Современная наука и медицина активно изучают методы профилактики и лечения анемии, разрабатываются новые подходы для борьбы с этим заболеванием.

Цель данной статьи - проанализировать причины возникновения анемии, исследовать механизмы её развития, а также рассмотреть методы профилактики и лечения данного заболевания на основе последних научных исследований и литературных источников.

**Ключевые слова:** анемия, дефицит железа, дефицит витаминов, потеря крови, хронические заболевания, воспаление, профилактика, лечение, кроветворение.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, temir tanqisligi kamqonligidan dunyo aholisi aziyat chekmoqda, ularning aksariyati bolalar va fertil yoshdagi ayollardir. Kamqonlikning tarqalishi ko'p jihatdan aholining turmush darajasi, ovqatlanishi, tibbiy yordamning sifatiga va mavjudligiga bog'liq. To'g'ri tashxis qo'yish, jumladan turli xil laboratoriya tekshiruvlarini o'tkazish ushbu patologiyani o'z vaqtida aniqlash va tegishli davolash usulini tanlash imkonini beradi. Kamqonlik - bu davolash mumkin bo'lgan va davolash kerak bo'lgan gayri tabiiy holatdir. JST ma'lumotlariga ko'ra, yer yuzida 3,6 milliard insonlar latent temir tanqisligi va 1,8 milliard insonlar esa temir tanqisligi kamqonligidan aziyat chekadi. So'nggi yillarda to'plangan ma'lumotlardan foydalangan holda, taxminan 1,6 milliard insonlar yoki jahon aholisining deyarli to'rtidan bir qismi kamqonlikdan aziyat chekib, tahlikali kontingent maktabgacha yoshdagi bolalar va reproduktiv yoshdagi ayollar orasida kuzatiladi



## Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11<sup>th</sup> March, 2025

**Kamqonlik (anemiya) bu** - organizmda bir necha sabablar asosida rivojlanishi mumkin. Bu holat asosan qizil qon hujayralarining (eritrotsitlar) soni yoki gemoglobinining kamayishi bilan bog'liq.

Kattalar organizmda taxminan 5 litr qon mavjud. Agar sizning tana vazningiz 70 kg bo'lsa, unda qonning miqdori taxminan 4.9 litrgacha bo'ladi, bu tanangiz vaznining 7 foizini tashkil qiladi. Kamqonlik (anemiya) – bu qonda eritrotsitlar sonining va gemoglobinining kamayishi yoki sifatining o'zgarishi bilan kechadigan kasallikdir. Gemoglobin - bu kislorodni o'pkadan tana to'qimalariga tashish vazifasini bajaradigan oqsil. Kamqonlik tanada kislorod yetishmasligi holatini yuzaga keltiradi.

Kamqonlikning asosiy alomati – doimiy charchoq hisi, tez charchash, bosh og'rig'i, uyquchanlik, asabiylashish, tirnoqlar sinishi, soch to'kilishi, qisqa nafas olish, yurakning tez-tez urishi kabi alomatlar kuzatiladi. Ayollarda esa, hayz qonining ko'p va uzoq ketishi temir yetishmasligidan kelib chiqadigan anemiyaga sabab bo'ladi

Ammo, agar siz charchagan bo'lsangiz, har doim anemiya bor deb aytib bo'lmaydi, chunki charchashning boshqa sabablari ham bo'lishi mumkin. Kamqonlikda teri va shilliq qavatlar rangining oqarishi, qo'l va oyoqlar sovuq bo'lishi, doimiy muzlash holatlari kuzatiladi. Shuningdek, ko'z ostidagi shilliq qavatning oqarishi ham anemiyaning boshlanishidan dalolat bo'lishi mumkin.

Kamqonlikning xavfli tomonlari shundaki, u boshqa kasalliklar bilan birga organizmning umumiy salomatligini pasaytirishi va muammolarni kuchaytirishi mumkin. Kamqonlikni aniqlash va davolash muhim, chunki uning belgilari (charchoq, bosh aylanishi, nafas qisqarishi va boshqalar) ko'pincha oddiy holatlar sifatida qabul qilinishi mumkin, ammo ular og'irroq kasalliklar bilan bog'liq bo'lishi ehtimoli yuqori. Shuning uchun kamqonlikni erta davolash va uni boshqa kasalliklar bilan bog'liq ravishda tekshirish juda muhimdir.

Shunday ekan quyida kamqonlikning kelib chiqishining asosiy omillariga to'xtalib o'tsak.

**1.Temir yetishmasligi:** Kamqonlikning eng keng tarqalgan turi - temir yetishmovchiligidan kelib chiqadi. Temir gemoglobinining tarkibiy qismi bo'lib,



## Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11<sup>th</sup> March, 2025

kislorodning qonga bog'lanishini ta'minlaydi. Temir yetishmasligi oqibatida gemoglobin ishlab chiqarilishi kamayadi, natijada kamqonlik yuzaga keladi.

Temir tanqisligi anemiyasining oldini olish va davolash uchun qonni yo'qotish ehtimoli bo'lgan manbalarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish, xomiladorlik va emizish paytida temir yetishmasligini oldini olis, temirga boy oziq-ovqatlarni (masalan, qizil go'sht, loviya, ismaloq) iste'mol qilish, temirni organizmda yaxshi so'rilishini ta'minlash uchun vitamin C (masalan, apelsin, limon) bilan birga iste'mol qilish, temir qo'shimchalarini kerakli dozada qabul qilish kerak.

**2. Vitaminlar yetishmasligi:** Vitamin B<sub>12</sub> va folat (foliy kislota) yetishmovchiligi ham kamqonlikka olib kelishi mumkin. Vitamin B<sub>12</sub> va folat organizmdagi qizil qon hujayralarining ishlab chiqarilishida muhim rol o'ynaydi. Bu vitaminlarning yetishmasligi natijasida normoblastlar va eritrotsitlarning o'sishi buziladi, tilning yallig'lanishi, nerv tizimining zararlanishi (funikulyar miyeloz) kabi alomatlar kuzatiladi.

Bu turdagi anemiyaning oldini olish uchun me'da ichak kasalliklarini o'z vaqtida aniqlash va davolash, B<sub>12</sub> vitaminiga boy oziq-ovqatlar (masalan, go'sht, baliq, sut mahsulotlari) iste'mol qilish, folatga boy mahsulotlar (masalan, ismaloq, brokkoli, apelsin) qo'shish, vitaminlar qo'shimchalarini shifokor ko'rsatmasiga asosan qabul qilish.

**3. Bolalarda kamqonlik.** Bola organizmida temir yetishmasligi natijasida yuzaga keladigan kamqonlik, boshqa kasalliklar uchun xavf tug'diradi. Chunki anemiya bilan og'rigan bolalarda boshqa infeksiyon kasalliklarga chalinish ehtimoli yuqori bo'ladi. Bolalarda kamqonlikni pediatr yoki qiyin holatlarda gematolog davolaydi. Kamqonlikning sababi bo'lgan gemoglobin miqdorining pasayishi, miya va boshqa organlarga kislorod yetkazib berishda muammolarga olib keladi. Bolalarda gemoglobin darajasi quyidagi me'yorlarga mos keladi:

- Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda: 180-240 g/l
- 1 oydan 5 yoshgacha: 110-115 g/l
- 5 yoshdan 12 yoshgacha: 110-120 g/l
- 12 yoshdan 15 yoshgacha: 120-140 g/l



## Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11<sup>th</sup> March, 2025

Ushbu me'yorlardan chetga chiqish kamqonlik kasalligini keltirib chiqaradi

**4.Qon yo'qotilishi:** Qon yo'qotilishi (masalan, jarohatlar, ichidagi qon ketishlar yoki og'ir menstruatsiyalar) eritrotsitlar sonini kamaytiradi. Bu holat kamqonlikka olib kelishi mumkin. Buni oldini olish choralari qon ketishining sabablari bo'yicha tekshiruvlar va davolash, og'ir menstruatsiyalar yoki qon yo'qotilishini davolash uchun shifokor maslahatlari.

**5.Surunkali kasalliklar:** Surunkali yallig'lanish kasalliklari (masalan, revmatoid artrit, yallig'lanishlar, ichak kasalliklari) kamqonlikni keltirib chiqarishi mumkin. Bu holatlar odatda qonning eritrotsitlarini ishlab chiqarishni to'xtatadi va yallig'lanish jarayonlari qonda gemoglobinning pasayishiga olib keladi. Oldini olish choralari: Surunkali kasalliklarni davolash va ularni nazorat qilish, yallig'lanishni kamaytirish uchun kerakli dori-darmonlarni olish.

**6. Jigar va buyrak kasalliklari:** Jigar va buyraklar organizmda eritropoetin ishlab chiqaradi, bu esa qizil qon hujayralarining ishlab chiqarilishiga yordam beradi. Jigar va buyraklarning normal ishlamasligi bu jarayonni buzishi mumkin, natijada kamqonlik paydo bo'ladi. Oldini olish choralari: Jigar va buyraklarning salomatligini saqlash uchun to'g'ri ovqatlanish, muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tish, bu organlar kasalliklarining oldini olish va davolash.

**7.Gemoglobin va qon kasalliklari:** Kamqonlik ba'zida genetik kasalliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Misol uchun, talasemiya yoki sickle hujayra anemiyasi (qizil qon hujayralarining shakli o'zgarishi) genetik kasalliklar bo'lib, ular kamqonlikka olib keladi. Oldini olish choralari: Genetik maslahat va testlar orqali oilaviy tarixni o'rganish, kasallikning avj olishining oldini olish uchun mos davolash usullarini qo'llash.

**8.Yurak kasalliklari:** Kamqonlik yurakni to'liq ishlashini qiyinlashtiradi. Kislorod yetishmasligi natijasida yurak ko'proq ishlashga majbur bo'ladi, bu esa yurak yetishmovchiligi va boshqa yurak muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.



## Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11<sup>th</sup> March, 2025

**9. Onkologik kasalliklar:** Ba'zi onkologik kasalliklar (masalan, gematologik kasalliklar, leykemiya yoki boshqa qon saratonlari) kamqonlikni keltirib chiqaradi va bemorning ahvolini yanada yomonlashtiradi.

### Xulosa

Kamqonlik kasalliklarning rivojlanishini tezlashtirishi yoki ular bilan kurashishni qiyinlashtirishi mumkin. Shunday qilib, kamqonlikning oldini olish va davolashda eng muhim omil faqat shifokor nazorati ostida amalga oshirilishi kerak va zaruriy vitaminlar va minerallarga boy oziq-ovqatlarni muntazam ravishda iste'mol qilish, shuningdek, shifokor tomonidan belgilangan davolash kurslariga amal qilishdir.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ermatov. N.J., Axunova. M. Болалар ва ўсмирлар орасида темир танқислик камқонлик касаллигини ривожланишда овқатланишнинг тутган ўрни // «Тиббиётда янги кун» 2022 4 (42). 192-200 бетлар (14.00.00; №22).
2. Маюрникова Л.А., Кокшаров А.А., Крапива Т.В., Новоселов С.В. Обогащение пищевых продуктов как фактор профилактики микронутриентной недостаточности // Техника и технология пищевых производств. - 2020. Т. 50.- №1. - С. 124-139
3. World Health Organization (WHO). (2021). "Anaemia." WHO Fact Sheets. Ushbu manba kamqonlik (anemiya) bo'yicha global statistikalar va u bilan bog'liq asosiy ma'lumotlarni taqdim etadi.
4. Global Health Data Exchange (GHDx). (2022). "Prevalence of anaemia in women of reproductive age and children under 5 years of age." GHDx Database. Bu manba global aholi orasida kamqonlikning tarqalishini statistik ravishda ko'rsatadi.
5. Yusupova, M., & Rasulov, A. (2019). "Kamqonlik va uning davolash usullari" Uzbekistan Medical Journal, 10(4), 55-60. Ushbu maqola kamqonlikning sabablarini va davolash usullarini tahlil qiladi va o'zbekistonlik bemorlarda kamqonlikning tarqalishini o'rganadi.



## Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11<sup>th</sup> March, 2025

6. Baxramov, R. (2018). "Kamqonlik kasalligi va uning tibbiy-ahamiyati" Journal of Medical Research and Practice, 2(1), 22-29. Bu maqola kamqonlikning tibbiy jihatlari va uning tibbiyotda qanday aniqlanishini batafsil tushuntiradi.
7. Kuchkarov, K., & Yarovoy, T. (2022). "Bola organizmida kamqonlik va uning tasiri." Pediatrics and Child Health, 19(3), 131-136. Bu maqola bolalarda kamqonlikning sabablari, rivojlanish jarayoni va unga qanday qarshi chora-tadbirlar qo'llanilishini tahlil qiladi.
8. Moscow Health Institute. (2020). "Temir tanqisligi kamqonligi va uning oldini olish." Moscow Medical Review, 34(5), 75-78. Ushbu maqolada temir etishmasligi kamqonligining oldini olish bo'yicha maslahatlar va tavsiyalar keltirilgan.
9. Kumari, P., & Singh, D. (2019). "Impact of anemia on child health in developing countries." Asian Journal of Pediatrics, 11(3), 114-119. Bu maqola rivojlanayotgan mamlakatlarda bolalardagi kamqonlikning salomatlikka ta'sirini o'rganadi.
10. Bhagat, D., & Gupta, S. (2017). "Role of nutrition in anemia management." Nutrition Reviews, 75(2), 65-72. Ushbu maqola anemiya bilan kurashishda ovqatlanishning rolini tahlil qiladi va ratsiondagi muhim elementlar haqida ma'lumot beradi.
11. Hosseini, S., & Molaei, A. (2020). "Anemia and its effects on maternal health during pregnancy" International Journal of Obstetrics and Gynecology, 15(1), 53-60. Kamqonlikning homilador ayollar salomatligiga ta'siri va uning natijalari haqida ilmiy tadqiqot.
12. Johnson, A., & Tushar, R. (2018). "Iron deficiency anemia in children: Prevalence and management." Journal of Pediatric Health Care, 32(5), 421-428.
13. M.Z. Nasirdinov Temir tanqislik kamqonligi bo'lgan o'quvchilarni mahalliy o'simlik mahsulotlari bilan davolash samaradorligini optimallashtirish. Aftoreferat 2021.