

Ушбу рисолада камқонлик касаллиги ва уни олдини олиш бўйича маълумотлар берилган. Бунда сиз камқонлик қандай касаллик. камқонликни қандай белгилари бор, камқонлик нима сабабдан пайдо бўлади, камқонликни олдини олиш учун нималарга амал қилиш керак каби саволларга жавоб топасиз. Рисола кенг китобхонлар оmmasига, биринчи навбатда ёшларга бағишланган бўлиб. Муқимий номидаги Қўқон давлат педагогика институти услубшунослик комиссияси томонидан нашр қилишга тавсия этилган.

Тузувчи-муаллифлар: Т.Мелибоев, Д.Ибрагимова,
Ё.Шерматова

Такризчилар: **В.Махмудов**, биология фанлари
номзоди, доцент. **А.К.Каримов**, Қўқон шаҳар болалар шифохонаси
бош шифокори ўринбосари, олий тоифали шифокор.

Камқонлик аҳоли орасида кенг тарқалган касалликлардан биридир. Одатда камқонлик билан хасталанган одамлар ўзларини суст ва қувватсиз ҳис этадилар. Айниқса ҳомиладор аёллар ва кичик ёшдаги болалар орасида камқонликнинг жиддий ва узоқ вақт давом этувчи асоратлари бор. Камқонлик иисон организми етарли даражада темир моддаси олмаганида ва уни йуқотганида вужудга келадиган кон хасталигидир. Темир моддаси қондаги гемоглобин таркибида мавжуд бўлиб, бутун танани кислород билан таъминлайди ва инсонга қуч-қувват бахш этади. Қонда темир моддаси етарли бўлмаганда гемоглобин даражаси тушиб кетади ва одам камқонликка дучор бўлади.

Камқонлик жуда кам ҳолларда улимга олиб келади, лекин камқонлик билан хасталанган одамларда одатда қуйидаги муаммолардан бири ёки бир нечтаси бўлади:

- Қувватсизлик, чарчоқ, бўшашганлик, иш лаёқатининг пастлиги.
- Уларда диарея, йўтал, шамоллаш, сил касаллиги каби юқумли касалликларга мойиллик юқори бўлади, чунки уларнинг иммун тизими фаолияти пасайган бўлади. Бундай одамлар соғ одамларга нисбатан узоқроқ даволанадилар.

Кичик ёшдаги болалар (айниқса, ҳаётининг дастлабки икки йили давомида) узоқ вақт темир моддасига муҳтож бўлсалар, келгусида улар ақлий ривожланишдан ортда қолиши ва мактабда дарсларни ўзлаштириши қийин бўлиши мумкин. Бунда улар ортда қолиб, ақлий қобилиятларини ҳеч қачон, ҳатто камқонликни даволангандан сўнг ҳам тиклай олмайдилар.

Камқонлик билан хасталанган онадан, чала ёки ўта енгил вазни бола туғилиш эҳтимоли кўпроқ бўлади. Ҳомиладорлик ва туғиш вақтида она ва болада ноҳуш вазиятлар вужудга келиши ва ҳатто нобуд бўлиш хавфи ошади.

Камқонлик аҳоли орасида кенг тарқалган касалликлардан биридир. Одатда камқонлик билан хасталанган одамлар ўзларини суст ва қувватсиз ҳис этадилар. Айниқса ҳомиладор аёллар ва кичик ёшдаги болалар орасида камқонликнинг жиддий ва узоқ вақт давом этувчи асоратлари бор. Камқонлик иисон организми етарли даражада темир моддаси олмаганида ва уни йуқотганида вужудга келадиган кон хасталигидир. Темир моддаси қондаги гемоглобин таркибида мавжуд бўлиб, бутун танани кислород билан таъминлайди ва инсонга қуч-қувват бахш этади. Қонда темир моддаси етарли бўлмаганда гемоглобин даражаси тушиб кетади ва одам камқонликка дучор бўлади.

Камқонлик жуда кам ҳолларда улимга олиб келади, лекин камқонлик билан хасталанган одамларда одатда қуйидаги муаммолардан бири ёки бир нечтаси бўлади:

- Қувватсизлик, чарчок, бўшашганлик, иш лаёқатининг пастлиги.
- Уларда диарея, йўтал, шамоллаш, сил касаллиги каби юқумли касалликларга мойиллик юқори бўлади, чунки уларнинг иммун тизими фаолияти пасайган бўлади. Бундай одамлар соғ одамларга нисбатан узоқроқ даволанадилар.

Кичик ёшдаги болалар (айниқса, ҳаётининг дастлабки икки йили давомида) узоқ вақт темир моддасига муҳтож бўлсалар, келгусида улар ақлий ривожланишдан ортда қолиши ва мактабда дарсларни ўзлаштириши қийин бўлиши мумкин. Бунда улар ортда қолиб, ақлий қобилиятларини ҳеч қачон, ҳатто камқонликни даволангандан сўнг ҳам тиклай олмайдилар.

Камқонлик билан хасталанган онадан, чала ёки ўта енгил вазни бола туғилиш эҳтимоли кўпроқ бўлади. Ҳомиладорлик ва туғиш вақтида

она ва болада ноҳуш вазиятлар вужудга келиши ва ҳатто нобуд булиш хавфи ошади.

таркибида темир моддасининг организм томонидан осон ўзлаштириладиган тури бор. Лекин дуккаклилар (ловия, нўхат, мош), жўхори, ёрмалар, нон, макарон махсулотлари, сут махсулотлари, тухум ҳамда баъзи сабзавот, мева ва кўкатлар таркибида темир моддасининг бошқа тури мавжуд бўлиб, у организмга қийинроқ сўрилади. Шунинг учун бундай озиқ-овқатлардаги темир моддасининг организмга сурилишини осонлаштириш учун С витаминига бой бўлган бошқа махсулотлар билан аралаштириб истеъмол қилиш лозим (жадвалга қаранг). Агар гўшт ёки балиқ бўлмаса, дуккаклилар ва жўхорини сабзавот, мева ва кўкатлар билан истеъмол қилиш керак.

Агар сабзавот ва мева бўлмаса, гушт ёки балиқни дуккаклилар ва жўхори билан истеъмол қилинг.

Шундай қилиб камида икки турдаги озиқ-овқатлар истеъмол қилинг, уларнинг бири дуккаклилар ва жўхоридан иборат бўлиши лозим. Бу озиқ-овқатларни ҳар куни йил давомида истеъмол қилиб бориш керак. Уларни овқатларни фақатгина камқонлик билан касал бўлганда ейиш етарли эмас, чунки бу овқатларни ҳар куни мунтазам равишда емаслик камқонлик хавфини туғдиради.

Одам меъёردаги иш қобилиятига эга булиши учун ҳар куни камида 70-80 грамм гўшт ёки 100 грамм балиқ истеъмол қилиши зарур. Айниқса, ҳомиладор ва боласини кўкрак сути билан боқаётган аёллар, ёш болалар ва ўсмирлар бунга амал қилишлари керак. Баъзида оилада гўшт ва балиқ бўлмайди, бундай ҳолларда иложи борича кўпроқ дуккаклилар ва гурунч ейиш керак. шунингдек улар билан биргаликда сабзавот, мева, кукат, қатик ёки тузланган қарам истеъмол қилиш лозим.

Мева ва сабзавотларни қишда ва эрта баҳорда топиш қийин. Шунинг учун бу фаслларда ейиш учун мева ва сабзавотлардан кўпроқ

консерва қилинг ёки қуришиб қўйинг. Консерва қилинганда шакар, туз ва усимлик ёғларини чекланган миқдорда ишлатинг. Ҳар доим имконият бўлганида узоқ муддат давомида сақланган мевалардан кўра янги узилганларидан истеъмол қилинг. Чунки мевалар узоқ вақт сақланганда улардаги темир моддаси камаяди.

Озиқ-овқатларни юқори ҳароратда пишириш, қайнатиш ёки қовуриш уларнинг таркибидаги С витамини миқдорини камайтишига олиб келади, шунинг учун иложи бўлса пиширилган сабзавотларни эмас, янги узилган сабзавотларни хомлагача истеъмол қилинг (қайнатиб совутилган сувда ювган ҳолда). Гўшт ва балиқни эса яхшилаб пишириш керак, лекин меъёридан ошириб юбормаслик лозим. Организмга темир моддасини ўзлаштирилишини осонлаштириш учун асосий овқатларни С витаминига бой бўлган

сабзавот, мева ва кукатлар, масалан, укроп, петрушка, ялпиз билан энг. Меваларни фақатгина тамадди сифатида овқатланишлар орасида эмас, балки асосий овқатдан сунг энг. Булардан ташкари овқатларга айрон, катик, сузма кушиб иётеъмол қилинг. Қатик, сузма, тузланаган карам, дуккаклилар, жухори, нон, макарон махсулотлари, ёрмалар ва тухум темир моддасини организм томонидан ўзлаштирилишини осонлаштиради. Қаймоги олинмаган сут темир моддасини сурилишига ёрдам бермайди, аксинча кийинлаштиради. Овқатларга темир моддаси кўп бўлган мевалврдан қўшиб энг. Чойни овқатланиш вақтида эмас, балки овқатланиб бўлгандан бирмунча вақт утганидан сунг ичишга ҳаракат қилинг. Чой овқатланиш вақтида ёки ундан кейтн дархол ичилса - организмга суриладиган темир моддаси миқдори анча камаяди. Тоза қайнатилган сув, компот (шакарсиз ёки оз миқдорда шакар қўшилган), мева ва сабзавот шарбаталари чойнинг ўрнини босувчи ичимликлар ҳисобланади.

Таркибида осон ўзлаштириладиган темир моддаси бўлган озиқ-овқатларни бошқа овқатлардан алоҳида истеъмол қилиш мумкин	
Жигар	Бошқа турдаги гўштлар
Буйрак	балиқ
Юрак	
Тил	
Озиқ-овқатлар аралашмаси Биринчи устунда кўрсатилган озиқ-овқатларни иккинчи устунда кўрсатилганлари билан араштириб истеъмол қилинг	
Оқ ва қизил ловия. нўхат. жўхори, мош, гречка, маккажўхори; бошқа бошоқлилар: кунгабоқар ва х. Бодом, ёнғоқ. ер ЁНҒОҚ Укроп, ялпиз, петрушка. Қуритилган мевалар: ўрик. шафтоли, анжир. майиз, ғайноли ва б.	Жигар. гўшт ёки балиқ. С витаминига бой сабзавотлар, сабзавот шарбатлари. айникса, петрушка, кук пиёз, карам,- ялпиз. болгар калампири. исмалок (от кулок). помидор, еаримсок пиёз. турп, картошка, кизича (лавлагн). С витаминига бой мева ва мева шарбатлари. айникса. кулу п пай. малина, шафтоли. анор. ковун, беҳи, ковок, хурмо ва шу кабилар. Ачитилган сут махсулотлари, масалан, катик. сузма. айрон ва х.

Эслатма. Тухум, сариёғ кабилар организм учун фойдалидир. Пекин улар узидан-узи камконликни олдини олмайди.

Хомиладорлик ва кукрак сути билан бола боқиш аёл организмдан кўп миқдорда темир моддаси сарф этилишини талаб этади. Шунинг учун хомиладорликдан олдин аёл соғлом булиши ҳамда хомиланинг усиш ва чакалоқни кўкрак сути билан боқиш давридаги талабларни қоплаш учун унинг организмда темир моддасининг етарли захираси бўлиши керак. Бунинг учун аёл темир моддасига бой булган озиқ-овқатлардан кўпроқ истеъмол қилиши керак. Бинобарин соғлом аёлда хаста аёлдан кура соғлом бола тугиш учун имкониятлар кўпроқ бўлади. У ҳам бола, ҳам хомиладорлик даври ва тугиш вақтида қийин аҳволга тушмаслик учун кўпроқ имкониятга эгадирлар. Шунинг учун аёл хомиладорликдан олдин ҳам, хомиладорлик даврида ҳам яхши

овқатланиши лозим. Тугишлар орасида ҳеч булмаганда 2-3 йил ораликни сақлаган аёл организми узини тўла тиклаб олади ва у кейинги хомиладорликка тайёр булади. Хомиладор ва кўкрак сути билан бола боқаётган аёллар ҳар куни камида 70-80 грамм гўшт ёки бошқа темир моддасига бой булган озиқ-овқатлардан ейишлари керак. Шунингдек уларга, айникса овқатланиш вақтида ва овқатланишдан сунг дархол чой ва кофе ичиш тавсия этилмайди. Агар гўшт бўлмас, унинг урнига дуккаклилар, жухори ёки гурунчни сабзавот,

мева ва кўкатлар билан истеъмол қилиш мумкин. Хомиладор аёллар етарли миқдорда темир моддаси булган озик-овқатларни истеъмол қилиш билан бирга қуйидагиларни ҳам истеъмол қилишлари лозим:

- Сут ва сут махсулотлари ҳамда таркибда А витамини бор булган туқ яшил, сариқ ва кизгиш-сарик рангли сабзавотлар.
- Асосан С витаминга бой сабзавот ва мевалар.
- Таркиби кальцийга бой булган сут махсулотлари.

Хомиладорлик ва курак сути билан бола боқиш даврида темир моддаси захирасини тўлдириш учун аёллар темир моддаси препаратларини қабул қилишлари лозим, Бу препаратлар шифокор курсатмаларига кўра қабул қилиниши лозимдир. Туғри овқатланиш бола туғилишининг энг биринчи кунларидан бошлаб унинг тез ўсиши ва ривожланиши учун жуда катта аҳамиятга эгадир. Шунингдек, чакалок ва кичик ёшдаги болалар кўп миқдорда темир моддаси ва бошқа озуқали моддалардан истеъмол қилишлари лозим.

Бола ҳаётининг дастлабки олти оғзи давомида курак сути - унинг ушиб ривожланиши учун керак бўлган ягона овқат ва ичимликдир.

Бола туғилганидан сўнг уни иложи борича тезроқ кўракка тутқиши керак. Кўрак сутида бола учун етарли миқдорда темир моддаси ҳамда бошқа керакли озуқали моддалар бор ва у хатто жуда

иссиқ ҳавода ҳам чакалок учун тулакони овқат ва ичимлик ҳисобланади. Барча бошқа овқат ва ичимликларни, жумладан қайнатилган сув, чой, мол сути, айрон, қатик, печенье, сабзавотлар, гўшт, тухум, мева ва мева шарбатлари ҳамда шакар бермасликка ҳаракат қилинг. *Дастлабки олти оғзи давомида болани фақат курак сути билан боқиш, уни соғлом бўлишига, камқонлик ва бошқа касалликлардан сақлашга ёрдам беради.* Тахминан олти ойликдан бошлаб болага турли ҳил қушимча овқатлар беришни бошлаш керак, чунки бу вақтда бола ушиб, ривожланиши учун кўрак сутидаги озик-моддалар ва темир миқдори етарли бўлмай қолади. Лекин уғил болаларни ҳам, киз болаларни ҳам иложи булса икки ёшгача кўрак сути билан боқишни давом эттириш лозим. Камроқ миқдордаги яхши қайнатиб пиширилган ёғсиз гўштни сули ёрмасидан тайёрланган бутқа, сабзавот ёки гурунч билан аралаштириб, эзиб берсангиз болани камқонликдан ҳимоя қиласиз. Болага туққиз ойгача суюлтирилмаган сут ва сут махсулотларини бермаслик лозим, чунки улар бола ошқозонига ёки буйракларига зарар етказиши, камқонлик ёки аллергияга сабаб бўлиши мумкин. Сут ва сут махсулотларини олти ойликдан бошлаб қайнатилган сув билан ярмигача суюлтирилиб, фақатгина ҳар ҳил бутқаларни (кашалар) тайёрлаш учун ишлатиш мумкин.

Камқонлик ёки бошқа касалликлар билан касалланиш ҳавфини камайтириш учун чакалок ёки болага ҳеч қачон чой берманг.

Боланинг тез ўсишига ёрдам бериш учун унга болалар учун махсус чиқарилган темир препаратларини шифокор кўрсатмаларига кўра бериш лозим. Агар ўзингизда камқонлик бор деб гумон қилсангиз, тиббий ходимга мурожаат этишингиз лозим.

Камқонлик - фақатгина қондаги гемоглобин миқдорини ўлчаш ёрдамида аниқланиши мумкин бўлган яширин касалликдир.

Лекин қуйидаги белгилар кузатилса, шифокорга мурожаат қилишингиз керак:

- Чарчоқлик, сустлик (бушашганлик), қувватсизлик, ҳансираш, бош айланиши, иштаха йуқлиги, таъм билишининг ўзгариши, масалан, аччиқ ва шур овқат, бўр ёки кесак ейишга хоҳиш пайдо бўлиши.
- Ранг оқариши, айниқса, кафтлар ва кўзнинг пастки қовоқлари ички қисмининг оқариши.

Камқонликни тиббий ҳодим томонидан лабораторияда қилинадиган қон анализи ёрдамида аниқлаш мумкин ва у қондаги гемоглобин миқдорини улчаб беради. Қондаги гемоглобин меъёридан паст бўлса, бу камқонликдан далолат беради.

Камқонлик жуда жиддий касалликдир ва ҳар бир касал одам тиббий ҳодим маслаҳатини олиш лозим. Камқонликни даволаш унинг сабаби ва жиддийлик даражасига боғлиқдир. Жиддийлик даражаси енгил, ўртача ва оғир бўлиши мумкин. Камқонликни кўп ҳолларини темир моддасига бой озиқ-овқатларни тугри миқдорда аралаштириб истеъмол қилиш ҳамда темир моддаларни таблеткаларини қабул қилиш орқали даволаш мумкин. Лекин баъзи ҳолларда жиддийроқ даволаш талаб этилади. Камқонлик даволангандан сунг кайтадан касал бўлмаслик учун ҳар куни темир моддасига бой булган озиқ-овқатларни истеъмол қилиш керак. Камқонликни олдини олиш учун темир моддасига бой озиқ-овқатларни истеъмол қилиш муҳимдир, лекин бундай озиқ-овқатлар организм соғлом ва бақувват бўлиши учун талаб этиладиган эҳтиёжнинг бир қисми ҳолос. Биз ҳар куни қуйидаги бешта озиқ-овқатлар гуруҳидан иборат маҳсулотларни истеъмол қилишимиз лозимдир:

1. Нон, ёрмалар, гурунч, макарон маҳсулотлари ва картошка.

Булар ҳар куни кўп миқдорда истеъмол қилишимиз ҳамда озиқамизнинг асосини ташкил этиши керак булган озиқ-овқатлар гуруҳидир. Ҳар куни бир неча марта нон маҳсулотлари, гречка, жухори, гурунч, макарон маҳсулотлари ва картошка еб туринг. Улар куч-қувват беради ва организмни оксил, крахмал (углевод), бириктирувчи туқималар ҳамда баъзи бир минерал моддалар ва витаминлар билан таъминлайди.

2. Сабзавот ва мевалар. Иложи булса маҳаллий етиштирилган сабзавот ва меваларни ҳомилигича енг. Бироқ консервланган, қуритилган ва музлатилган мева ва сабзавотлар ҳам фойдалидир. Сабзавот ва мевалар организмни муҳим витамин ва минераллар билан таъминлайди.

3. Сут ва сут маҳсулотлари. Бу озиқ-овқатлар гуруҳи оксил, кальций ва баъзи бир витаминлар манбаи ҳисобланади, лекин уларнинг таркибида юрак хасталиклари, инсульт ва бошқа касалликларга сабаб бўлувчи ёғлар ҳам бор. Шунинг учун сут, айрон, қатиқ, қурут, пишлок ва бошқа сут маҳсулотларини меъёрида ва улар таркибидаги ёғи олинган ҳолда истеъмол қилиш лозим.

4. Гўшт, балиқ, тухум, дуккаклар ва ёнғоқ. Бу маҳсулотлар одам организми учун оксилларнинг асосий манбаи ҳисобланади ва одамлар кунига ҳеч булмаганда 70-80 грамм гўшт ёки 100 грамм балиқ ейишлари керак. Гўшт ёғсиз бўлиши керак, чунки ёғли гўшт юрак хасталиклари, инсульт ва бошқа касалликларга олиб келади.

5. Кам миқдорда хайвон ва усимлик ёғлари, ширинлик. Хайвон ва усимлик ёғларига сариеғ, каймоқ, пахта ёғи, мол ёки қуй ёғлари (масалан, думба ёғи) киради. Ширинликларга шакар, мураббо, парварда, печак қанд, шоколад, печенье, холвайтар ва бошқалар киради. Юрак хасталиклари, усма (рак) ва семириб кетишнинг олдини олиш учун ушбу гуруҳ маҳсулотларидан иложи борица камроқ истеъмол қилишга ҳаракат қилинг.

Умуман олганда соғлигимиз - уз қулимизда! Вақтида, меъёрида овқатланиш, ишлаш ва дам олиш, хис-хаяжонларга ортиқча берилмаслик, кайфиятни бузмаслик, асаб тизимини эҳтиёт қилиш - саломатлик ва узок умр кўриш гарови эканлигини унутмаслигимиз керак.