

KAMQONLIK HAQIDA TUSHUNCHA

Yakubova Sarvinoz Raxmonqulovna

Stomatologiya kafedrası assistenti

Xasanova Gulbaxor Raxmatullayevna

Farmakognoziya va farmasevtik texnologiya kafedrası assistenti

Samarkand davlat tibbiyot universiteti

ANNOTATSIYA

Statistik ma'lumotlarga ko'ra kamqonlik juda keng tarqalgan bo'lib dune aholisini 4/1 qismini tashkil qiladi. Uning yengil ko'rinishi ham hayotimizga xavf solishi mumkin. Inson tanasida taxminan 5 litr qon bo'lib unda bizga kerakli hujayralar eritrotsitlar, leykotsitlar, trombotsitlar, tuzlar saqlaydigan suvlardan iborat. Qaysidir hujayra miqdori kamayib ketsa biz o'zimizni yomon his qilamiz. Ulardan eng ko'p uchraydigani temir tanqisligi bilan bog'liq turi kamqonlik temir moddasi bilan birga vitamin 12 yetishmasligiga ham bog'liq. Bunday kamqonlik V12 yetishmovchiligi deb ham ataladi, chunki bunda qizil qon tanachalari shakllanishining buzilishi tufayli kelib chiqadi. Ushbu, maqolada dorivor usimliklar yordamida kamqonlik kasalligiga qarshi davo tavsiyalari, qo'llanish qoidalari yetarlicha yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: kamqonlik, trombotsit, turlari, temir modda, immunitet, oziq-ovqat, bosniya, qon.

АННОТАЦИЯ

По статистике, анемия очень распространена, составляя 4/1 населения земного шара. Его светлый вид также может быть опасным для жизни. Крови в организме человека около 5 литров, а нужные нам клетки – это эритроциты, лейкоциты, тромбоциты и вода, запасаящая соли. Когда определенное количество клеток истощается, мы чувствуем себя плохо. Наиболее распространенной из них является железодефицитная анемия, которая вызвана дефицитом витамина 12, а также железодефицитная анемия. Этот тип анемии также называют дефицитом V12, потому что он вызван нарушением образования эритроцитов. В этой статье дается краткий обзор травяных средств от анемии.

Ключевые слова: анемия, тромбоциты, виды, железо, иммунитет, пища, Босния, кровь.

KIRISH

Tanadagi gemoglobinning tarkibiy qismi bo'lgan temir moddasi yetishmasligining sabablari turlicha.

1. Temir moddasining yetarli iste'mol qilmaslik inson organizmi kuniga 20-25mg temir moddasi iste'mol qilishi kerak. Xomilador ayollar kuniga 30-35mg temir moddasini iste'mol qilishi kerak.

2. Bolalarda ichak qurtlari ko'payishi sababli ham kamqonlik kelib chiqishi isbotlangan.

3. Kuchli fizikaviy yumushlar bilan haddan ziyod shug'ullanish.

4. Ayrim sabablarga ko'ra ko'p qon yuqotish hollarida.

Bunday hollarda ko'pincha ayollar ko'proq aziyat chekadilar. Chunki ayollar oyida bir marta oz miqdorda bo'lsa ham qon yuqotadilar va u bilan birga eritrotsitlar gemogloblin saqlovchi temirni yuqotadilar. Bolalar esa rivojlanayotgan davrning ayrim boqichlarida (bo'y o'sishi) ham temir moddasi juda kerak.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Kamqonlikning ta'sirlari.

1. Organizmning kasallikka qarshi kurashish (immunitet) qobiliyatini kamaytirib yuboradi.

2. Homiladorlik davrida qon yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan salbiy holatlarni keltirib chiqaradi.

3. Bolalarning aqliy, nutqiy va jismoniy rivojlanishiga yomon ta'sir ko'rsatadi.

4. Ko'pchilik hollarda soch to'kilishiga sabab bo'ladi.

Kamqonlik belgilari.

1. Charchash
2. Bosh aylanishi
3. Uyqusizlik
4. Ishtaha yuqolishi
5. Hansirash
6. Kamquvvatlik
7. Yurak urishining buzilishi (tez yeki notekis)
8. Terining yuzning oq rangga kirishi.
9. Titrash qul-oyoqning muzlashi.
10. Lablarning chetida yeriqlar paydo bulishi.

Kamqonlik davosi.

1. Tarkibida temir moddasi bulgan dorilarni iste'mol qiling, albatta shifokor ko'rsatmasiga ko'ra.

2. Temir va vitaminlarga (V-S V-12 va boshqalar) oqsillarga boy bo'lgan oziq-ovqatlarni ko'proq iste'mol qiling.

3. Kamqonlikni kelib chiqish sabablarini(masalan ko'p ich ketish) aniqlab davolash.

4. Qaxva, choy, piva, vino, sut maxsulotlarini kamroq iste'mol qiling chunki temirni organizmga surilishida ishtirok etayotgan V-S miqdoriga ta'sir qilib bu jaroyonni susaytiradi.

5. Sabzi, lavlagi dukkakdoshlardan(lovoya, nuxat, mosh) juxori mahsulotlaridan ko'katlar va temir moddasi ko'p bo'lgan ziravorlardan iste'mol qiling

6. Qora mayiz, yeryong'oq, o'rik qoqi, pista, bodom, olxuri qoqi maxsulotlar.

7. Go'sht, baliq mahsulotlaridan ko'proq iste'mol qiling.

8. Tabiiy shifobaxsh o'simliklardan tayyorlangan mahsulotlardan foydalaning.

9. Na'matak sharbat choyi .(500mg V-S saqlaydi)

10. Qora-qoraqat(smarodina)mevasi bargidan choylar(400mg V-S saqlaydi)

11. Yalpiz bargidan choy.

12. Chetan mevasi(ryabina)

13. Bexi bargi va pustlog'idan damlama

14. Limon bargidan tayyorlangan damlama.

15. Ismaloq, jag-jag o'tidan va qoqi o'ti tomiridan tayyorlangan damlama va qaynatmalar.

16. Biologik faol qo'shimchalar(temir va vitamin saqlovchi)BAD mahsulotlaridan foydalaning.

17. Hayvon mahsulotlaridan tilni yaxshilab pishirib yeyish ham kamqonlikka juda davolash hisoblanadi.

Shirin so'z, mehribonlik, tabassum, kulgi insonga juda zarur hisoblanadi. Bular immunitit tizimini kuchaytiradi, fikrni jamlash qobiliyatini yaxshilaydi, ruhiy stressni yuqotadi. Dam olish esa tana, aql va ruhiyatni yaxshi kechishiga yordam beradi.

Tabiat bilan do'st bo'lish uning guzalligidan bahramand bo'lish kishiga sokinlik, tengsiz quvonch kuch-quvvat beradi. Asabiy-ruhiy noxushlikdan chigal muammolardan xalos qiladi. Bahorda, masalan tog'lik, o'rmonlik, dengiz bo'ylarida joyingizni vaqti-vakti bilan o'zgartirib turing. Chunki toza havoda gemogloblin ishlab chiqarish organizmda ortadi.

Sog'liq-bu tanamizni va miyamizning o'zaro bog'likligi .Buning uchun albatta sog'lom muhitda yashashimiz kerak. Biz yashaydigan uy, dala, choyxona, kuchalar, maktab, bog'cha insonlar bilan birgalikda xursandchilik qayg'ularda birga bo'lish ularning muammolarini hal qilishda jamoa bo'lib ko'mak berish salomatlik uchun foydali va zararli odatlarni birgalikda hal qilishni bilishimiz zarur.

XULOSA

Bu qo'llanmani sizlarga oson, qulay, tushinarli bo'lishi maqsadida tibbiyot atamalarini soddalashtirib oddiy so'zlar bilan tushuntirishga harakat qildik. Qo'llanma sizga kamqonlik kasali tufayli bo'ladigan muammolarni hal qilishda yordam beradi degan umiddamiz.

REFERENCES

1. Xolmatov X.X., Axmedov U.A. Farmakognoziya - 1 qism.-Toshkent: Fan, 2007.- 408 bet.
2. Xolmatov X.X., Axmedov U.A. Farmakognoziya - 2 qism.-Toshkent: Fan, 2007.- 400 bet.
3. Po'latova T.P., Xolmatov X.X. Farmakognoziya amaliyoti - Toshkent: Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2002.-360 bet.
4. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. —O'zbekiston NMIU, 2017.— 47 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. —O'zbekiston NMIU, 2017. — 485 b.
6. Trease and Evans Pharmacognosy. International Edition: Edinburg, London, New York, Philadelphia, Sidney, Toronto (16th edition). - London (UK): Saunders Elsevier Limited, 2009.