

ANEMIYANI XALQ TABOBATI USULIDA DAVOLASH

Central asian medical university xalqaro tibbiyot universiteti, davolash

823-guruh talabasi

Vaqqosova Sh, ilmiy raxbar; Komilova.D

Anemiya (yunoncha an – inkor qo‘shimchasi va haima – qon), kamqonlik – qonda eritrotsitlar soni va gemoglobin miqdorining kamayishi, sifatining o‘zgarishi bilan kechadigan kasallik. Anemiyaga qon yaratilish jarayonining buzilishi, asosiy qon yaratuvchi to‘qima – ko‘mikning o‘z funksiyasini yetarli bajara olmay qolishi sabab bo‘lishi mumkin. Temir va vitamin B₁₂ yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan anemiya birmuncha keng tarqalgan. Oz-ozdan uzoq vaqt qon ketib turganda, mas, bavo-sir yoki me‘da va o‘n ikki barmoq ichak yarasi kasalligida ham ko‘pincha anemiya kuzatiladi. Hayz qoni uzoq va ko‘p ketadigan ayollarda ham temir yetishmasligidan kelib chiqadigan anemiya tez-tez uchrab turadi. Temir yetishmasligiga aloqador Anemiyaga bot-bot homilador bo‘lish, uzoq vaqt bola emizish sabab bo‘ladi, chunki homiladorlik va emizuklik davrida ona organizmidagi temir zaxirasining bir qismi bolaga o‘tadi. Kichik yoshdagi bolalarda kuzatiladigan kamqonlik ularni noto‘g‘ri ovqatlantirish, shuningdek ovqatning kam-ko‘st bo‘lishi oqibatida ro‘y beradi.

Homilador ayollardagi kamqonlikni fiziologik giperplaziyadan farqlay bilish kerak. Ikkinchi holatda qon massasining 23-24% ga ko‘payishi tufayli gematokrit, gemoglobin va qizil qon hujayralari miqdorining foiz ulushi kamayadi.

Giperplaziya alomatlarsiz kechadi, davolanishni talab qilmaydi va tug‘ruqdan 1-2 hafta o‘tgach o‘z-o‘zidan me‘yorga keladi.

Normal homiladorlik va homiladorligi bo‘lmagan ayollarda qon tarkibining me‘yoriy ko‘rsatkichlari:

Ko'rsatkich	Homilador emas	Homilador
Hb, g / l	145-125	105-110
Qizil qon hujayralari $\times 10^{12}$ / l	3.7 ± 0.25	3.25 ± 0.25
Retikulositlar	5-10	10-25
Gematokrit	40-42	33-35
Leykositlar $\times 10^9$ / l	7 ± 3	10 ± 5
Trombositlar $\times 10^9$ / l	300	150
ECHT mm / soat	13-26	50-80

Qonda gemoglobin konsentratsiyasining pasayishi ko'pincha eritrositlar sonining kamayishi va ularning sifat tarkibi o'zgarishi bilan yuz beradi. Har qanday anemiya qonning nafas funktsiyasi zaiflashuvi va to'qimalarning kislorod ochligi sezishiga olib keladi. Jins va yoshdan kelib chiqib, bir litri qondagi gemoglobinning (Hb) normal darajasi turlicha bo'lishi mumkin.

Yosh va jins	Hb chegarasi (g / l)	Hb chegarasi (g / %)
Bolalar (3 oy – 5 yosh)	110	11.0
Bolalar (5-12 yosh)	115	11.5
Bolalar (12-15 yosh)	120	12.0
Erkaklar (> 15 yosh)	130-160	13.0-16.0
Homilador bo'lmagan ayollar (> 15 yosh)	120-140	12.0-14.0
Homilador ayollar	110	11.0

Kamqonlik – qonda eritrositlar soni va gemoglobin miqdorining kamayishi demakdir. Anemiya yoki kamqonlik - bu organizmda organlar va to'qimalarga yetarli miqdorda kislorod olib o'tish uchun yetarli darajada sog'lom qizil qon tanachalari bo'lmaganida yuzaga keladigan holat. Qon aylanishidagi qizil qon tanachalari soni

kamayganda kamqonlik paydo bo'ladi. Bu kasallikka aksariyat hollarda ayollar va bolalar chalinadi. Chunki ularda temir moddasiga bo'lgan ehtiyoj erkaklarnikiga qaraganda 3,5 barobar yuqori.

Kamqonlikning asosiy belgilari — bosh og'rishi va aylanishi, ishtahasizlik, tez charchash, ko'ngil aynishi, titroq, qo'l-oyoqlarning muzlashi, tana haroratining pastligi, terining och rangga kirishi, tez yurak urishi, nafas olishning og'irlashuvi, ko'krak qafasida og'riqlar paydo bo'lishi kabilar ushbu hastalikning alomatlari hisoblanadi.

Anemiyaning sabablarini quyidagicha sanab o'tish mumkin: Organizmda yetarlicha qizil qon hujayralari ishlab chiqara olmaslik. Qon ketishi tufayli qizil qon tanachalarining yo'qolishi ko'payadi. Tanadagi qizil qon tanachalarining odatdagidan qisqa vaqt ichida nobud bo'lishi. Anemiyani davolash uning turi, holati va shiddatiga qarab farqlanadi. Davolashning asosiy maqsadi anemiyani keltirib chiqaradigan holatni bartaraf etishdir. Organizmda temir moddasi yetishmasligi va foliy kislotasidan kelib chiqadigan kamqonlik uchun dietada go'sht iste'molini oshirish kerak.

Go'shtdan tashqari, asosan, shifokor tomonidan tavsiya etilgan yashil sabzavotlar va mevalarni iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Abu Ali Ibn Sino, anemiya kabi kasalliklarni davolashda tabiiy usullarga alohida ahamiyat bergan. U inson tanasi va ruxiyatining holatiga ta'sir etuvchi omillarni hisobga olgan holda tabiiy dorivor vositalardan foydalanishni tavsiya qilgan. Quyida Ibn Sinoning anemiyani davolash bo'yicha ayrim maslahatlari keltirilgan:

1. Ovqatlanishda muvozanatni saqlash

Ibn Sinoning fikricha, sog'lom qon hosil qilish uchun ovqatlanish tarkibida turli xil oziq-ovqatlar bo'lishi lozim. U quyidagi oziq-ovqatlarni iste'mol qilishni maslahat bergan:

Go'sht: Go'sht, ayniqsa, qora mol va qo'y go'shti temir va energiya manbai bo'lib, qon hosil qilish jarayoniga yordam beradi.

Baliq: Ibn Sino baliqni ham ozuqa manbai sifatida tavsiya qilgan, chunki baliqda foydali yog' kislotalari va minerallar mavjud.

Qizil meva va sabzavotlar: Anor, lavlagi, sabzi va boshqa qizil rangli oziq-ovqatlar Ibn Sino tomonidan ko'p tavsiya qilingan, chunki ular qondagi gemoglobin miqdorini oshiradi.

2. Asal va turshak aralashmasi

Ibn Sinoning davolash usullarida asal alohida o'rin tutadi. Asal organizmga quvvat berish bilan birga qon hosil qilishda yordam beradi. U asalni turshak bilan aralashtirib iste'mol qilishni maslahat bergan. Bu aralashma qonni toza saqlashga va temirni qonga yaxshi singdirishga yordam beradi.

3. Qizil lavlagi va sabzi sharbati

Ibn Sino lavlagi va sabzini qon hosil qilishda muhim deb bilgan. Uning maslahatiga ko'ra, har kuni lavlagi va sabzi sharbatini iste'mol qilish qondagi gemoglobin miqdorini oshiradi. Sabzida ham vitaminlar ko'p bo'lib, organizmga zararli moddalarni chiqarishga yordam beradi.

4. Muammoli gazaklardan saqlanish

Ibn Sino qayla va yog'li taomlardan uzoq turishni tavsiya qilgan, chunki bu ovqatlar qon aylanishini sekinlashtirib, qonda zararli moddalar yig'ilishiga sabab bo'lishi mumkin. Uning maslahatiga ko'ra, yengil va tez hazm bo'ladigan oziq-ovqatlar iste'mol qilish lozim.

5. Ruxiy holat va stressni nazorat qilish

Ibn Sinoning fikricha, ruxiy holat ham qon sog'ligiga ta'sir qiladi. Stress, xavotir va muvozanatsizlik qon tuzilishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. U muvozanatli hayot tarzini saqlashni, stressdan uzoqda bo'lishni, huzur va xotirjamlikni ta'minlashni maslahat bergan.