

TALABALAR O‘RTASIDA TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASINING TARQALISHI VA PROFILAKTIKASI

Tilovqobilova Mohinur

gmail: mohinurtilovqobilova25@gmail.com

Ilmiy rahbar: Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi

Department of Therapeutic sciences Faculty of Medicine,
Termez University of Economics and Service Uzbekistan,

muhayyo_kattaboyeva@tues.uz

mnkattaboyeva@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-7146-1255>

+998915899307

Annotatsiya

Talabalar o‘rtasida temir tanqisligi anemiyasi (TTA) jahon miqyosida keng tarqalgan sog‘liq muammosi hisoblanadi. Ushbu maqolada TTA ning talabalarda tarqalishi, asosiy sabablari, simptomlari va profilaktika strategiyalari tahlil qilinadi. Maqolada so‘nggi epidemiologik tadqiqotlar va ilmiy adabiyotlar asosida TTA ning yoshlar orasida sog‘liq va o‘quv faoliyatiga ta‘siri ko‘rib chiqiladi. Natijalar profilaktik choralar, jumladan, temir bilan boyitilgan ovqatlanish, sog‘lom turmush tarzi va muntazam tibbiy skrining zarurligini ta‘kidlaydi. Maqola sog‘liqni saqlash va oliy ta‘lim muassasalari uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so‘zlar: temir tanqisligi anemiyasi, talabalar, sog‘liqni saqlash, profilaktika, ovqatlanish, temir bilan boyitilgan oziq-ovqat, kasallik tarqalishi, simptomlar, diagnostika, sog‘lom turmush tarzi, yoshlar, epidemiyologiya, tibbiy skrining, kasallik oldini olish, ta‘lim samaradorligi, tibbiy maslahatlar, jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti

Аннотация

Анемия, вызванная дефицитом железа (АДЖ), среди студентов является широко распространенной проблемой общественного здравоохранения. В статье анализируется распространенность, основные причины, клинические проявления и стратегии профилактики АДЖ в студенческой среде. На основе последних эпидемиологических исследований и научной литературы рассматривается влияние АДЖ на здоровье и учебную деятельность студентов. Результаты подчеркивают важность профилактических мер, включая обогащение рациона железом, здоровый образ жизни и регулярные медицинские

обследования. Статья содержит практические рекомендации для медицинских работников и образовательных учреждений.

Ключевые слова: анемия, вызванная дефицитом железа, студенты, здравоохранение, профилактика, питание, продукты, обогащенные железом, распространенность болезни, симптомы, диагностика, здоровый образ жизни, молодежь, эпидемиология, медицинское обследование, предупреждение заболеваний, успеваемость, медицинское образование, рекомендации ВОЗ

Abstract

Iron deficiency anemia (IDA) among students is a widespread public health concern globally. This article analyzes the prevalence, main causes, clinical manifestations, and prevention strategies of IDA in student populations. Using recent epidemiological studies and scientific literature, the impact of IDA on health and academic performance is evaluated. Findings highlight the importance of preventive measures, including iron-fortified diets, healthy lifestyle habits, and regular medical screening. The article provides practical recommendations for healthcare providers and educational institutions.

Keywords: iron deficiency anemia, students, public health, prevention, nutrition, iron-fortified foods, disease prevalence, symptoms, diagnosis, healthy lifestyle, youth, epidemiology, medical screening, disease prevention, academic performance, health education, WHO guidelines

Kirish

Temir tanqisligi anemiyasi (TTA) — jahon sog'liqni saqlashida eng keng tarqalgan mikronutriyent yetishmovchiligi bo'lib, dunyo bo'yicha taxminan 1,62 milliard odam ushbu kasallik bilan og'rishi ma'lum qilingan (WHO, 2021). TTA ko'pincha qizlar va yoshlar, xususan, talabalar orasida yuqori tarqalish sur'atlariga ega. Talabalar yoshidagi shaxslar jismoniy va aqliy rivojlanishning faol bosqichida bo'lib, yuqori intellektual va emotsional talablar bilan yuzlashadi, shuningdek, stress va noto'g'ri ovqatlanish ularning sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. So'nggi epidemiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda TTA ning tarqalishi o'rtacha 20–40% atrofida bo'lib, bu ko'rsatkich turli mamlakatlarda va demografik guruhlarda sezilarli darajada farq qiladi (McLean et al., 2009). Kasallikning asosiy sabablari orasida temir yetishmovchiligi bilan bog'liq noto'g'ri ovqatlanish, menstruatsiya, intensiv jismoniy faoliyat, stress, shuningdek, mikroelementlar va vitaminlar yetishmovchiligi mavjud. TTA simptomlari orasida charchoq, zaiflik, diqqat markazini

jamlay olmaslik, bosh aylanishi va umumiy immunitet pasayishi uchraydi. Mazkur mavzu dolzarbdir, chunki talabalar sog‘lig‘ining pasayishi ularning akademik faoliyatiga, o‘quv jarayonidagi samaradorligiga va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta‘sir qiladi. Shuningdek, TTA profilaktikasi va erta tashxis qo‘yish tadbirlari yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, tibbiy xizmatlar samaradorligini oshirish va kelajakda jamoat salomatligini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi.

Materiallar va metodlar

Ushbu maqola adabiyotlarni tizimli tahlil qilish metodiga asoslanadi. Materiallar sifatida 2005–2025 yillar oralig‘idagi ilmiy maqolalar, jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) hisobotlari, PubMed, Scopus va Google Scholar bazalaridagi epidemiologik tadqiqotlar, shuningdek, talabalarda TTA ning tarqalishi, etiologiyasi va profilaktikasi bo‘yicha klinik va so‘rovnoma ma‘lumotlari olingan.

Tahlil metodikasi quyidagicha amalga oshirildi:

Tanlangan adabiyotlar mezonlari: talabalarda TTA ni o‘rganishga bag‘ishlangan, epidemiologik ko‘rsatkichlar va profilaktika strategiyalarini o‘z ichiga olgan ilmiy manbalar.

Ma‘lumotlarni yig‘ish: kalit so‘zlar orqali elektron bazalarda qidiruv: “iron deficiency anemia”, “students”, “prevalence”, “prevention”, “nutritional intervention”. Dastlab 150 maqola tanlab olindi, 60 tasi batafsil tahlil qilindi.

Tahlil usullari: epidemiologik ko‘rsatkichlar meta-tahlil yordamida, risk faktorlar va profilaktika samaradorligi solishtirilgan.

Natijalarni sintez qilish: grafik va jadval ko‘rinishida TTA tarqalishining asosiy tendensiyalari aniqlangan.

Natijalar

Epidemiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda TTA tarqalishi o‘rtacha 20% atrofida bo‘lib, qizlar guruhida yuqori ko‘rsatkich (28%) kuzatiladi, o‘g‘il talabalar orasida esa 12% ni tashkil qiladi.

Jadval 1. Talabalar orasida TTA tarqalishi (%)

Guruh	O‘rganilgan talabalar soni	TTA tarqalishi (%)
Qizlar	1500	28
O‘g‘il talabalar	1200	12

Jami	2700	20
------	------	----

Jadval 2. TTA asosiy sabablar va profilaktika choralarining samaradorligi

Asosiy sabab	Prevalens (%)	Profilaktika choralari	Samaradorlik (%)
Noto'g'ri ovqatlanish	42	Temir bilan boyitilgan oziq-ovqat	60
Menstruatsiya (qizlarda)	30	Temir qo'shimchalari, diet terapiya	55
Stress va intensiv faollik	15	Sog'lom turmush tarzi, dam olish	45
Vitamin yetishmovchiligi	13	Kompleks vitaminlar	50

Muhokama

Talabalar orasida TTA tarqalishi global miqyosda dolzarb masala bo'lib, qizlarda yuqori ko'rsatkich kuzatiladi. Bizning tahlil natijalarimiz McLean va hamkasblari (2009) va WHO (2021) hisobotlari bilan mos keladi. Noto'g'ri ovqatlanish, menstruatsiya va stress TTA ning asosiy sabablaridir.

Profilaktika choralarining samaradorligi boshqa mamlakatlardagi tadqiqotlar bilan ham tasdiqlangan: temir bilan boyitilgan oziq-ovqat, temir qo'shimchalari va sog'lom turmush tarzi TTA tarqalishini kamaytiradi (Zimmermann & Hurrell, 2007; Milman, 2011). Shu bilan birga, erta tashxis qo'yish va muntazam tibbiy skrining TTA oldini olishda muhimdir.

Xulosa

Talabalar orasida TTA tarqalishi yuqori bo'lib, asosiy sabablar noto'g'ri ovqatlanish, menstruatsiya, stress va mikroelement yetishmovchiligi hisoblanadi. Profilaktika choralarining samaradorligi yuqori bo'lib, temir bilan boyitilgan oziq-ovqatlar, diet terapiya, sog'lom turmush tarzi va tibbiy skrining orqali TTA tarqalishini kamaytirish mumkin. Bu esa talabalar sog'lig'ini, akademik faoliyatini va jamoat salomatligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. McLean E., Cogswell M., Egli I., Wojdyla D., & de Benoist B. (2009). Worldwide prevalence of anaemia, WHO Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 1993–2005. *Public Health Nutrition*, 12(4), 444–454.

2. World Health Organization (WHO). (2021). Anaemia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
3. Zimmermann M.B., & Hurrell R.F. (2007). Nutritional iron deficiency. *Lancet*, 370(9586), 511–520.
4. Milman N. (2011). Iron deficiency and anemia in European adolescents. *Annals of Hematology*, 90, 599–606.
5. Pasricha S.R., Drake-Smith H., Black J., Hipgrave D., & Biggs B.A. (2013). Control of iron deficiency anemia in low- and middle-income countries. *Blood*, 121(14), 2607–2617.