

ANEMIYA VA RUHIY SALOMATLIK

G‘ayratova Diyoraxon Shavkatjon qizi
Toshkent tibbiyot akademiyasi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada anemiya va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish, temir tanqisligining depressiya, bezovtalik va kognitiv funksiyalar buzilishiga ta‘sirini aniqlash maqsad qilingan. Tadqiqot davomida tibbiyot adabiyotlari, klinik tadqiqotlar va ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Shuningdek, anemiya va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni tasdiqlovchi eksperimental va statistik ma‘lumotlar ko‘rib chiqildi. Anemiya, ayniqsa temir tanqisligi anemiyasi, ruhiy salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatishi aniqlandi. Temir tanqisligi depressiya, bezovtalik va diqqatni jamlay olmaslik kabi muammolarga sabab bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, kislorod yetishmovchiligi miyaning kognitiv funksiyalarini susaytirishi kuzatildi. Anemiya nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlik uchun ham jiddiy muammo hisoblanadi. Uni oldini olish va davolash uchun muvozanatli ovqatlanish, temirga boy mahsulotlarni iste‘mol qilish va kerak bo‘lsa, shifokor tavsiyasiga ko‘ra temir preparatlarini qabul qilish muhimdir.*

Kalit so‘zlar: *anemiya, temir tanqisligi, ruhiy salomatlik, depressiya, bezovtalik, kognitiv funksiyalar, kislorod yetishmovchiligi, gemoglobin, diqqatni jamlash, charchoq, stress, psixologik holat.*

KIRISH

Anemiya – qonning kislorod tashish qobiliyatining pasayishi bilan bog‘liq holat. Bunga ko‘proq temir, foliy kislotasi yoki vitamin B12 yetishmasligi sabab bo‘ladi. Anemiya belgilari orasida charchoq, zaiflik, yurak urishining tezlashishi va teri rangining sarg‘ishligi mavjud.

Anemiya va ruhiy salomatlik o‘rtasida bog‘liqlik mavjud. Anemiya, qonning kislorod tashish qobiliyatini kamaytirishi natijasida, odamlar o‘zlarini charchagan, energiyani yo‘qotgan va kayfiyatda o‘zgarishlar sezishi mumkin. Kislotasi va temir yetishmasligi ruhiy salomatlikka ham ta‘sir qiladi, chunki qonning kislorod bilan ta‘minlanishi o‘zgarganda, miyaga yetayotgan oksigen miqdori kamayadi.

Psixologik xolatlar, masalan, depressiya yoki xavotir, anemiya sabablaridan biri bo‘lishi mumkin. Agar anemiya davom etsa, bu ruhiy holatni yomonlashtiradi.

Shuning uchun, anemiyani davolash, nafaqat jismoniy sog‘liq, balki ruhiy salomatlik uchun ham muhimdir. Temir, foliy kislotasi va vitamin B12 ga boy oziq-ovqatlarni iste‘mol qilish tavsiya etiladi. Sog‘lom turmush tarzi va muntazam tibbiy tekshiruvlar ham ahamiyatlidir.

"Qon yetishmovchiligi: Anemiyaning yashirin xavflari va uni oldini olish yo‘llari"

– Ushbu maqola anemiyaning yashirin belgilari, salomatlikka uzoq muddatli ta’siri va profilaktik choralarga urg‘u beradi.

Anemiya (kamqonlik) — bu qonda gemoglobin miqdori va eritrotsitlar sonining kamayishi bilan tavsiflanadigan klinik-gematologik sindromlar guruhidir. Gemoglobin eritrotsitlar tarkibidagi oqsil bo‘lib, u kislorodni o‘pkadan to‘qimalarga yetkazish va karbonat angidridni to‘qimalardan o‘pkaga olib borish funksiyasini bajaradi. Shu sababli, anemiya holatida to‘qimalarda kislorod yetishmovchiligi — gipoksiya rivojlanadi.

Anemiyaning asosiy turlari:

1. Vitamin B12 va foliy kislotasi tanqisligi anemiyasi: Ushbu turdagi anemiya organizmda vitamin B12 yoki foliy kislotasi yetishmovchiligi natijasida rivojlanadi. Bu moddalar eritrotsitlarning yetilishi uchun zarur bo‘lib, ularning yetishmovchiligi megaloblast anemiyaga olib keladi.

2. Gemolitik anemiya: Bu turdagi anemiyada eritrotsitlarning yashash muddati qisqaradi va ular normaldan tezroq parchalanadi. Gemolitik anemiyalar irsiy yoki orttirilgan bo‘lishi mumkin.

3. Postgemorragik anemiya: Ko‘p miqdorda qon yo‘qotish natijasida yuzaga keladi. Bu o‘tkir (birdaniga ko‘p qon yo‘qotish) yoki surunkali (uzoq vaqt davomida oz-ozdan qon yo‘qotish) bo‘lishi mumkin.

Anemiyaning belgilari:

Umumiy holsizlik, tez charchash, bosh og‘rig‘i, bosh aylanishi, teri va shilliq qavatlarning rangparligi, yurak urishining tezlashishi (taxikardiya), nafas qisishi, ayniqsa jismoniy faollik paytida, ishtahaning pasayishi

ASOSIY QISM

Anemiya turlari:

Temir tanqisligi anemiyasi

Bu anemiyaning eng keng tarqalgan turi bo‘lib, organizmda temir yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladi. Temir qizil qon hujayralarining asosiy tarkibiy qismi bo‘lgan gemoglobinni hosil qilish uchun zarur. Temir tanqisligi noto‘g‘ri ovqatlanish, surunkali qon yo‘qotish (masalan, me‘da-ichak yarasi yoki hayz ko‘rishning ko‘p bo‘lishi) yoki ichaklarda temirning yomon so‘rilishi natijasida kelib chiqishi mumkin.

2. B12 vitamini va folat tanqisligi anemiyasi

B12 vitamini va folat (B9 vitamini) yetishmovchiligi qizil qon hujayralarining yetilish jarayonini buzadi, bu esa megaloblastik anemiyaga olib keladi. B12 vitamini yetishmovchiligi noto‘g‘ri ovqatlanish, ichak kasalliklari yoki pernitsioz anemiya kabi holatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Folat yetishmovchiligi esa ko‘pincha noto‘g‘ri ovqatlanish yoki homiladorlik davrida yuzaga keladi.

3. Gemolitik anemiya

Bu turdagi anemiyada qizil qon hujayralari normal muddatidan oldin parchalanadi. Gemolitik anemiyaning irsiy (masalan, o‘roqsimon hujayrali anemiya) yoki orttirilgan (masalan, otoimmün kasalliklar) turlari mavjud. Eritrotsitlarning erta parchalanishi organizmning kislorod tashish qobiliyatini pasaytiradi.

4. Aplastik anemiya

Suyak iligi tomonidan qizil qon hujayralarining yetarlicha ishlab chiqarilmasligi natijasida yuzaga keladi. Bu holat radiatsiya, kimyoviy moddalar, ba’zi dorilar yoki otoimmün kasalliklar tufayli kelib chiqishi mumkin.

5. Sideroblastik anemiya

Bu turdagi anemiyada suyak iligi temirni to‘g‘ri ishlata olmaydi, natijada gemoglobin sintezi buziladi. Sideroblastik anemiya irsiy yoki orttirilgan bo‘lishi mumkin.

6. Surunkali kasalliklar bilan bog‘liq anemiya

Ba’zi surunkali kasalliklar (masalan, buyrak yetishmovchiligi, saraton, revmatoid artrit) organizmning qizil qon hujayralarini ishlab chiqarish qobiliyatiga to‘sqinlik qilishi mumkin, bu esa anemiyaga olib keladi.

7. Postgemorragik anemiya

Ko‘p miqdorda qon yo‘qotish natijasida yuzaga keladi. Bu holat o‘tkir (birdaniga ko‘p qon yo‘qotish) yoki surunkali (uzoq vaqt davomida oz-ozdan qon yo‘qotish) bo‘lishi mumkin.

Anemiya belgilari

Anemiyaning belgilari uning sababi, og‘irlik darajasi va organizmga ta’sir qilishiga qarab farq qilishi mumkin. Quyida anemiyaning asosiy umumiy belgilari keltirilgan:

1. Charchoq va holsizlik

Anemiyaning eng keng tarqalgan belgisi doimiy charchoq va kuchsizlikdir. Gemoglobin darajasi past bo‘lsa, mushaklar va organlar yetarlicha kislorod ololmaydi, bu esa tez charchashga sabab bo‘ladi.

2. Rangparlik

Anemiya qonda qizil qon hujayralarining kamayishi tufayli teri va shilliq qavatlarining oqarishiga olib kelishi mumkin. Eng ko‘p seziladigan joylar – yuz, lablar, ko‘z qovoqlari ichki qismi va kaftlardir.

3. Bosh aylanishi va hushdan ketish

Qon orqali miyaga yetarli kislorod yetib bormasa, bosh aylanishi yoki og‘ir holatlarda hushdan ketish kuzatilishi mumkin. Bu holat ayniqsa tez o‘rnidan turganda yoki jismoniy faollik paytida seziladi.

4. Nafas qisishi

Kislorod yetishmovchiligi tufayli hatto yengil jismoniy harakatlarda ham nafas olish qiyinlashishi mumkin. Masalan, zinadan ko‘tarilganda yoki uzoq vaqt gaplashganda tez nafas olish holati kuzatiladi.

5. Yurak urishining tezlashishi (taxikardiya)

Anemiyada yurak organizmga ko‘proq kislorod yetkazib berishga harakat qiladi, bu esa yurak urishining tezlashishiga sabab bo‘ladi. Ba’zida yurak urishidagi notekislik (aritmia) ham kuzatilishi mumkin.

6. Bosh og‘rig‘i va konsentratsiya buzilishi

Kislorod tanqisligi tufayli miya faoliyati susayishi mumkin, bu esa doimiy bosh og‘rig‘i va diqqatni jamlay olmaslik kabi muammolarga olib keladi.

7. Qo‘l-oyoqlarning sovuqligi va uvishishi

Anemiya qon aylanishining buzilishiga sabab bo‘lishi mumkin. Natijada qo‘l-oyoqlarda sovuqlik yoki uvishish hissi paydo bo‘ladi.

8. Soch va tirnoqlarning zaiflashishi

Temir tanqisligi anemiyasida soch to‘kilishi va tirnoqlarning mo‘rtlashishi kuzatiladi. Ba‘zan tirnoqlar shakli o‘zgarib, “qavariq” ko‘rinish olishi mumkin.

9. G‘ayritabiiy ishtaha (Pika sindromi)

Anemiyanı aniqlash usullari

Anemiyanı aniqlash va uning sababini aniqlash uchun turli laborator va instrumental diagnostika usullari qo‘llaniladi. Quyida anemiyanı tashxislashda ishlatiladigan asosiy usullar keltirilgan.

1. Umumiy qon tahlili (UQT)

Bu anemiyanı aniqlashdagi eng muhim birlamchi test hisoblanadi. U quyidagi ko‘rsatkichlarnı baholashga yordam beradi:

- Gemoglobin (Hb) – anemiya borligini ko‘rsatadi (erkaklarda 130 g/L dan, ayollarda 120 g/L dan past bo‘lsa).

- Eritrotsitlar soni (RBC) – qizil qon hujayralari sonining kamayishi anemiyaga ishora qiladi.

- Gematokrit (Hct) – qonni hosil qiluvchi elementlarning umumiy hajmdagi foiz miqdori.

- O‘rtacha eritrotsit hajmi (MCV) – eritrotsitlarning kattaligini ko‘rsatadi (mikrotsitar, normotsitar yoki makrotsitar anemiyalarnı aniqlashda muhim).

- Eritrotsitlarning o‘rtacha gemoglobin miqdori (MCH) va gemoglobin konsentratsiyasi (MCHC) – eritrotsitlar tarkibidagi gemoglobin miqdorini baholaydi.

2. Temir metabolizmi tahlillari (temir tanqisligi anemiyasini aniqlash uchun)

Agar temir tanqisligi anemiyasidan shubha qilinsa, quyidagi testlar o‘tkaziladi:

- Suyak iligi zaxirasi uchun ferritin – organizmdagi temir zahiralarini ko‘rsatadi (kam bo‘lsa, temir tanqisligi anemiyasi ehtimoli yuqori).

- Zardob temir miqdori – qon plazmasidagi temir miqdorini o‘lchaydi.

- Total temir bog‘lovchi qobiliyat (TIBC) – qonning temir bilan to‘lish qobiliyatini aniqlaydi.

- Transferrin saturatsiyasi – temir tashuvchi oqsilning qanday ishlayotganini baholaydi.

3. B12 vitamini va folat miqdorini aniqlash

B12 yoki folat tanqisligi bilan bog‘liq megaloblastik anemiyanı aniqlash uchun zarur testlar:

- Zardobdagi B12 vitamini darajasi – past bo‘lsa, pernitsioz anemiya yoki malabsorbsiya (so‘rilish buzilishi) mumkin.

- Zardobdagi folat miqdori – past bo‘lsa, folat tanqisligi anemiyasi ehtimoli bor.

4. Retikulositlar soni

Bu test suyak iligining yangi qizil qon hujayralari ishlab chiqarish qobiliyatini baholaydi. Agar retikulositlar darajasi past bo‘lsa, suyak iligi yetarlicha eritrotsit ishlab chiqara olmayapti degan xulosa qilish mumkin. Agar yuqori bo‘lsa, gemoliz yoki qon yo‘qotish borligidan shubha qilish mumkin.

5. Gemolitik anemiyalar uchun testlar

Agar eritrotsitlarning erta parchalanishi (gemoliz) mavjud bo‘lsa, quyidagi testlar o‘tkaziladi:

- Bilirubin – eritrotsitlar parchalanishidan hosil bo‘ladigan modda; agar gemoliz mavjud bo‘lsa, darajasi oshadi.

- Laktat dehidrogenaza (LDH) – eritrotsitlar parchalanganda ko‘payadi.

- Gaptoglobin – eritrotsitlar parchalanishida kamayadi.

- Koombs testi (antiglobulin testi) – otoimmün gemolitik anemiyani aniqlash uchun ishlatiladi.

6. Suvay iligi biopsiyasi va punksiyasi

Agar aplastik anemiya yoki suyak iligi kasalliklari shubha qilinsa, suyak iligi tekshiriladi. Ushbu usul eritropoez (eritrotsit hosil bo‘lishi) jarayoni buzilganligini aniqlashga yordam beradi.

7. Molekulyar-genetik testlar

Ba’zi irsiy anemiyalarni (masalan, talassemiya yoki o‘roqsimon hujayrali anemiya) aniqlash uchun molekulyar-genetik tekshiruvlar o‘tkaziladi.

8. Qon yo‘qotish manbaini aniqlash

Agar anemiya qon yo‘qotish bilan bog‘liq bo‘lsa, quyidagi testlar yordamida manba aniqlanadi:

- Ichak qon ketishini aniqlash uchun yashirin qon testi

- Endoskopiya va kolonoskopiya – oshqozon-ichak traktida qon ketish bor-yo‘qligini tekshirish

- Ginekologik tekshiruvlar – ayollarda hayzning ko‘pligi bilan bog‘liq anemiyani aniqlash

Anemiyaning ruhiyatga ta’siri

Anemiya – qonda gemoglobin yoki eritrotsitlar sonining kamayishi bilan bog‘liq kasallik bo‘lib, u nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham salbiy ta’sir qiladi. Anemiya tufayli miya va nerv tizimi yetarli kislorod ololmagani sababli kayfiyat o‘zgarishlari, diqqat buzilishi va ruhiy tushkunlik holatlari yuzaga kelishi mumkin.

1. Charchoq va ruhiy holatning tushishi

Anemiya bilan og‘rigan odamlar doimiy charchoq va holsizlikdan shikoyat qiladilar. Energiya yetishmovchiligi tufayli ruhiy faollik pasayadi, inson odatdagi ishlarini bajarishda qiynaladi va tez toliqadi.

2. Diqqat va xotira pasayishi

Kislorod yetishmovchiligi miyaga ham ta’sir qiladi. Anemiyali insonlarda diqqatni jamlash qiyinlashadi, xotira sustlashadi va fikrlash jarayoni sekinlashadi. Bu ayniqsa o‘qish va ish samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

3. Depressiya va tushkunlik

Anemiya serotonin va dopamin kabi ruhiy holat uchun muhim bo‘lgan neurotransmitterlarning ishlab chiqarilishiga ta’sir qilishi mumkin. Natijada insonda tushkunlik, hayotga qiziqishning yo‘qolishi, motivatsiya pasayishi va hatto depressiya rivojlanishi mumkin.

4. Asabiylik va bezovtalik

Qon orqali yetarli kislorod ololmagan odamlar odatda sabrsiz, jahldor va asabiy bo‘lib qoladilar. Ular kichik muammolarga ham keskin munosabat bildirishlari mumkin.

5. Uyqu buzilishi

Anemiyali insonlar ko‘pincha uyqu bilan bog‘liq muammolarga duch keladilar. Ular uyqusizlikdan, tez-tez uyg‘onib ketishdan yoki tunda tinch uxlay olmaslikdan shikoyat qiladilar.

6. Bosh aylanishi va qo‘rquv hissi

Qon bosimi pasayishi va kislorod yetishmovchiligi tufayli bosh aylanishi yuzaga kelishi mumkin, bu esa odamlarda qo‘rquv va bezovtalik hissini oshiradi.

7. O‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi

Doimiy charchoq va ruhiy tushkunlik tufayli odam o‘zini samarasiz his qilishi, ishonchsizlik yoki yutuqlarga bo‘lgan ishtiyoqning kamayishi kuzatilishi mumkin.

XULOSA

Anemiya nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadigan kasallikdir. Qon orqali yetarli kislorod yetkazilmagani sababli inson doimiy charchoq, diqqatni jamlash qiyinligi, depressiya, asabiylik va uyqu buzilishi kabi muammolarga duch keladi. Bu esa uning hayot sifatini pasaytiradi, ish faoliyatiga va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Anemiyaning ruhiyatga ta’sirini kamaytirish uchun uning sababini aniqlash va to‘g‘ri davolash muhim. Temir, B12 va folat miqdorini me’yorida ushlab turish, sog‘lom ovqatlanish, yetarlicha dam olish va shifokor nazoratida bo‘lish anemiyaning ruhiy salomatlikka ta’sirini kamaytirishga yordam beradi. Shuning uchun, agar charchoq, tushkunlik yoki diqqat sustligi kabi muammolar kuzatilsa, qon tahlili topshirish va kerakli choralarni ko‘rish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Guyton A.C., Hall J.E. Medical Physiology – Anemiya va kislorod tashish jarayonlari haqida keng ma’lumot beradi.

2. Harrison’s Principles of Internal Medicine – Anemiyaning turlari, diagnostikasi va davolash usullari haqida muhim ilmiy manba.

3. WHO (World Health Organization). Anaemia in Women and Children: A Global Public Health Problem. – Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan anemiya haqida berilgan tavsiyalar.

4. Dacie J.V., Lewis S.M. Practical Haematology – Gematologik testlar va anemiya diagnostikasi bo‘yicha qo‘llanma.

5. Mayo Clinic. Anemia: Symptoms and Causes. <https://www.mayoclinic.org> (<https://www.mayoclinic.org/>) – Zamonaviy tibbiy maslahatlar va tadqiqotlar.

6. National Institutes of Health (NIH). Iron-Deficiency Anemia. <https://www.nhlbi.nih.gov> (<https://www.nhlbi.nih.gov/>) – Temir tanqisligi anemiyasi va uning oqibatlari haqida.

7. Beard J.L. Iron Biology in Immune Function, Muscle Metabolism and Neuronal Function. Annual Review of Nutrition – Anemiyaning miya va ruhiy holatga ta’siri bo‘yicha tadqiqotlar.

8. Taylor C.L., Green R. Folate, Vitamin B12, and the Nervous System. – B12 va folat tanqisligining asab tizimi va ruhiy salomatlikka ta’siri haqida ilmiy ish.