

ТЕМИР ЖЕТИСПЕҰШИЛИГИНИҢ ИНСАН ОРГАНИЗМИНЕ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ТӘСИРИ

Наурызбаева Мехрибан Кайырбай қызы

**Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университети Химия технология
факультети 2 А Химия инженерлиги бағдары студенти**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17494157>

Аннотация. Мақалада анемия кеселлигинің келип шығыу себеплери, белгилери хәм алдын алыу илажлары ҳаққында сөз етиледі. Аўыр металл бирикпелериниң инсан организмине унамсыз тәсири, соның менен бирге, темир жетиспеўшилигиниң анемия пайда болыўындағы орны ҳәр тәрәплеме талланған. Изертлеў нәтийжелерине сүенип, кемтарлықтың алдын алыўда дурыс аўқатланыўдың, экологиялық таза азық-аўқатты қолланыўдың хәм организмге темир элементин жетерли муғдарда қабыл етиўдиң әҳмиети ашып бериледи.

Таяныш сөзлер: анемия, гемоглобин, эритроцит, темир жетиспеўшилиги, аўыр металлар, экология, физиология.

Кирисиў. Бүгинги күнде кемқанлық кеселлиги дүня бойлап кең тарқалған хәм халықтың саламатлығына қәўип туўдыратуғын кеселликлерден бири болып есапланады. Дүня жүзилик денсаўлықты сақлаў шөлкеминиң мағлыўматларына бола, шама менен 2 миллиардтан аслам адам анемиядан азап шегип келмекте. Бул кеселлик тийкарынан қандағы эритроцитлер хәм гемоглобин муғдарының азайыўынан келип шығады. Эритроцитлер - қанда кислородты алып жүриўши клеткалар болып, олардың жетиспеўшилиги нәтийжесинде организм тоқымасы кислород пенен толық тәмийинленбейди. Нәтийжеде адамда шаршаў, летаргия, бас айланыў, дем алыўдың қыйынласыўы сыяқлы белгилер бақланады.

Анемияның тийкаргы себеплеринен бири темир жетиспеўшилиги болып есапланады. Темир элементин организм гемоглобинди дүзетиў ушын пайдаланады. Егер адам аўқатында темир жетерли болмаса, қандағы гемоглобин муғдары азаяды. Сондай-ақ, сүек кемигиниң өз хызметин толық атқара алмаўы, қан жоғалтыў, қан клеткаларының тез ыдыраўы, ишекте минераллардың сиңбеўи сыяқлы физиологиялық бузылыўлар да анемияның пайда болыўына себеп болады.

Халық арасында бул кеселлик көбинесе балалар хәм ҳаял-қызларда, айрықша ҳәмиледар ҳаялларда ушырасады. Себеби олардың организми темир элементине көбирек мұтәж болады.

Кейинги жылларда анемияның кең тарқалыўы экологиялық жағдай менен де тығыз байланысly. Илимпазлардың атап өткениндей, токсикалық химиялық бирикпелер - атап айтқанда, аўыр металлар (қорғасын, кадмий, сынап, мышьяк хәм т.б.) топырақ хәм суў системасында топланып, азық-аўқат пенен бирге инсан организмине түседі. Бул элементлер сүйек кемигиниң қанды дүзетиў хызметин ингибирлейди, қан клеткаларының морфофункционал системасына унамсыз тәсир етеди [4, 297-301].

Сондай-ақ, аўыр металлар нерв, эндокрин, жүрек-қан тамыр, бүйрек системаларының жумысына да зыян келтиреді. Нәтийжеде организм темирди дурыс пайдалана алмайды хәм гемоглобин синтез процеси бузылады.

Кемқанлық пенен аўырған адамда төмендеги белгилер бақланады:

- улыўма ҳәлсизлик, тез шаршаў,

- териниң ағарыўы ҳәм суўыўы,
- дем алыўдың қыйынласыўы, бас айланыўы
- естен айырылыў жағдайлары,
- физикалық жумысқа төмен шыдамлылық [1, 185-188].

Медицинада гемоглобин муғдарының төменлиги анемияның дәрежесин белгилейди:

Топ	Нормал гемоглобин мөлшері (г/дЛ)
Ер адам	13,5 – 18,0
Ұял-қызлар	12,0 – 15,0
Балалар	11,0 – 16,0

Гемоглобин муғдары 7,0 г/дЛ дан төмен болғанда, анемияға байланысly белгилер анық көринеди.

Бириншиден, кемқанлықтың алдын алыўда ең тийкарғы усыл - дурыс аўқатланыў болып есапланады. Себеби, инсан организми темир элементин тийкарынан азық-аўқат арқалы алады. Соның ушын күнлик дизимде темирге бай аўқатлар болыўы зәрүр. Мәселен, қызыл гөш, баўыр, балық, сондай-ақ, майек, лобия, чеснок, шпинат, анар ҳәм алма сыяқлы өнимлер темирге бай болғаны ушын олардан турақлы түрде пайдаланыў пайдалы.

Екиншиден, аўқаттан кейин витамин С ға бай өнимлерди қолланыў темирдің организмге жақсы синдирилиўине жәрдем береді. Басқаша айтқанда, апельсин, лимон, болгар бурышы, помидор сыяқлы мийўе ҳәм палыз өнимлери темир элементиниң биожетиспейшилигин азайтады.

Үшиншиден, химиялық затлар менен патасланған экологиялық орталықтан сақланыў да анемияның алдын алыўда әҳмиетли. Себеби, аўыр металлар - мәселен, қорғасын, кадмий ҳәм сынап - организмге түскенде сүек кемигиниң жумысын бузады ҳәм қан дүзилисин төменлетеди. Соның ушын экологиялық таза өнимлерди таңлаў, суў ҳәм топырақ сапасына итибар - саламат турмыс гирейи.

Буннан тысқары, күн тәртибин дурыс қәлиплестириў, яғный жетерли дәрежеде уйқы алыў, таза ҳаўада жүриў, физикалық белсенди болыў - қан айланыў системасының дурыс ислеўин сақлап қалады.

Сондай-ақ, организмди турақлы медициналық тексерип турыў да кемқанлықты өз уақтында анықлаў имканиятын береді. Егер адамда үзликсиз шаршаў, бас айланыўы, териниң ағарыўы сыяқлы белгилер бақланса, дәрхал шыпакерге мүрәжат етиў керек.

Ақырында, егер темир жетиспейшилиги анемиясы анықланса, шыпакер мәсләхәтине бола темир ҳәм витамин комплекслерин қабыл етиў усыныс етиледі. Бирақ, өз бетинше дәри қабылламаў керек, себеби артықша темир де организмге зыян тийгизиўи мүмкин.

Демек, алдын алыў илажлары ҳәм емлеў усыллары өз-ара ажыралмас. Дурыс аўқатланыў, таза экологиялық орталық, физикалық белсендилик ҳәм медициналық қадағалаў анемия тарқалыўын тоқтатады.

Жуўмақ. Жуўмақлап айтқанда, анемия - әпиўайы хәлсизлик белгиси емес, ал организмде темир ҳәм басқа да минераллар жетиспейшилигиниң нәтийжеси. Бул кеселликти өз уақтында анықлап, өз уақтында емлеў - инсанның улыўма саламатлығын

сақлаўда зәрүр илаж. Екологиялық таза орталық, сапалы азық-аўқат ҳәм саламатлыққа қолайлы шараят анемияның алдын алыўда ең әҳмиетли факторлардан бири болып есапланады.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Suyarovich, Q. Q. (2025). ANEMIYA: SABABLARI, BELGILARI VA DAVOLASH USULLARI. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 4(38), 185-188.
2. Vaqqosova, S., & Komilova, D. (2024). ANEMIYANI XALQ TABOBATI USULIDA DAVOLASH. SYNAPSES: Insights across the disciplines, 1(4), 154-157.
3. Xamitovna, X. N. (2025). ANEMIYA YOKI KAMQONLIK—BOLALARDA, BELGILARI, TASNIFI, DAVOLASH, OLDINI OLISH. Лучшие интеллектуальные исследования, 47(1), 377-386.
4. G'afurovna, A. Z. (2025). Anemiya. Лучшие интеллектуальные исследования, 39(2), 297-301.