

Темир моддасининг сўрилишига тўсқинлик қиладиган маҳсулотлар

Овқатланиш вақтида чой ичилса, унинг таркибидаги моддалар темир моддасининг организмда сўрилишига тўсқинлик қилиши мумкин. Унинг ўрнига, овқатланиш вақтида қайнатилган сув, компотлар, мева ва сабзавот шарбатлари, наъматак дамламасини ичинг. Чойни эса, овқатланмаган вақтда, ҳоҳлаган пайтда ичишингиз мумкин.

Камқонликнинг олдини олишда қўшимча муҳим маслаҳатлар

Кўп ҳолларда гижжа (қурт) касаллиги камқонликнинг асосий сабабларидан бири бўлиши мумкин. Шунинг учун:

- Шу каби касалликни юқтириб олиш хавфидан сақланиш учун, ҳар доим хожатхонадан сўнг, овқат тайёрлаш ва истеъмол қилишдан аввал қўлларингизни совунлаб ювинг;
- Ичимлик сувини қайнатиб истеъмол қилинг;
- Агар ўзингиз ва болаларингизни гижжа (қурт) касаллигига шубҳа қиладиган бўлсангиз, шифокорга мурожаат қилинг, махсус текширувлардан ўтинг ва шифокор тавсияларига амал қилган ҳолда даволанинг;
- Агар сизда ошқозон - ичак касалликларига мойиллик бўлса, вақтида шифокорга мурожаат этинг ва унинг тавсияларига асосан даволанинг;
- Қўйидаги ҳолатларда албатта камқонлик текширувидан ўтинг ва шифокор кўрсатмалари асосида таркибида темир моддаси бор дориларни (таблетка) қабул қилинг:
 1. ҳомиладор ёки кўкрак сути билан эмизаётган аёл бўлсангиз;
 2. кўп миқдорда хайз кўрсангиз;
 3. ҳомиладорликни режалаштирсангиз;
 4. ўспирин бўлсангиз.
- Темир моддасига эга дориларни (таблетка) фақат шифокор тавсияси ва назорати остида қабул қилинг, чунки билиб-билмай уларни қабул қилиш жиддий саломатлик муаммоларига олиб келиши мумкин;
- Болангизни биринчи олти ой давомида фақат кўкрак сути билан эмизинг;
- Ҳомиладорликлар оралигини сақланг (3 йил). Бу ўзингизни ҳомиладорлик, кўкрак сути билан эмизиш давларидан кейин тиклаб олишга ёрдам беради ва кейинчалик соғлом фарзанд кўриш имкониятини оширади.

© 2007 Ижтимоий Ташаббусларни
Қўллаб-қувватлаш Фонди
www.sisf.uz

Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги
томонидан маъқулланган

Social Initiatives
Support Fund

Ижтимоий Ташаббусларни
Қўллаб-қувватлаш Фонди



**КАМҚОНЛИКНИНГ ОЛДИНИ
ОЛСА БЎЛАДИ!**

**«Соғлом она - соғлом фарзанд»
лойиҳаси**

Ўзингизни ва оила - аъзоларингизни камқонликдан ҳимоя қилинг!

КАМҚОНЛИК БУ НИМА?

Камқонлик қон таркибида гемоглобин миқдорининг етарли даражада эмаслигини билдиради. Гемоглобин темир моддасидан ташкил топган бўлиб, танадаги барча аъзоларга кислород етказиши ва куч - қувват беради. Камқонликка чалиниш хавфи чақалоқлар, боғча болалари, ўсмирлар, ёш болали ва ҳомиладор аёлларда бошқаларга нисбатан кўпроқ бўлади.

Камқонликнинг жиддий ва узоқ вақт давом этувчи асоратлари мавжуд:

КАТТАЛАРДА:

- Иш қобилиятининг сустлашуви;
- Юқори даражада толиқиш;
- Касалликларга мойилликнинг ортиши ва улардан буткул соғайиб кетишнинг қийинлашиши.

ЧАҚАЛОҚЛАР ВА БОЛАЛАРДА:

- Соғлом ўсиш, вояга етиш, ақлий ва жисмоний ривожланишга тиклаб бўлмайдиган зиён етказиши;
- Болаларнинг юқумли касалликларга қарши курашиш қобилиятининг сусайиши.

ҲОМИЛАДОР ВА ЁШ БОЛАЛИ АЁЛЛАРДА:

- Ҳомиладор аёлларда касалликларга бўлган мойилликнинг ортишига;
- Ҳомиланинг нобуд бўлишига;
- Ҳомиланинг муддатдан эрта ва вазн етишмовчилиги билан тўғилиши;
- Тўғруқ вақтида онада қон кетиш хавфининг юзага келиши;
- Кўкрак сути билан эмизилаётган боланинг ривожланиши ва ўсиши сустлашиши.

КАМҚОНЛИКНИНГ АСОСИЙ САБАБЛАРИ

- Озиқ-овқат таркибида темир моддасининг танқислиги;
- Темир моддасининг организмда етарли даражада ўзлаштирилмаслиги;
- Темир моддасига бўлган ўта юқори эҳтиёж (аёлларда ҳомиладорлик ва кўкрак сути билан эмизаётган вақтда, кичик болалар ва ўсмирларнинг ўсиш даврида, ҳомиладорликлар орталиғини сақламаган даврда);
- Қон йўқотиш (ошқозоничак касалликлари, узоқ ва кўп миқдорда хайз кўриш, гинжалар (қуртлар), тўғриқ, жарроҳлик операцияси ва жарроҳлик тусфайли қон йўқотиш).

Камқонлик белгилари

Сиз камқонликка чалиниб қолганлигингизни билмаслигингиз мумкин. Кўпчилик камқонликнинг энгил тури билан касалланган бўлганликларига қарамай, ўзларини яхши ҳис қиладилар. Камқонлик оғирлашгунга қадар, унинг белгилар яққол сезилмайди.

- Қувватсизлик;
- Тез толиқиш;
- Бош айланиши;
- Рангпарлик, айниқса бу ҳол яққол кафтингизда сезилиши мумкин;
- Касаликка тез чалиниш ва соғайишнинг узоқ вақтга чўзилиши;
- Бош айланишни ҳис қилиш ва хушдан кетиш;
- Тез-тез нафас олиш.

Агар ўзингизда юқоридаги ҳолатларни кузатсангиз, албатта шифокорга мурожаат этинг!

ДАВОЛАНИШ

Камқонликни ўз вақтида даволаш - аёллар ва болалар учун жисмонан бақувват бўлиш ва соғ-саломатликнинг гарови ҳисобланади.

Камқонлик касаллиги таркибида темир моддаси мавжуд бўлган махсус дорилар (таблетка) ёрдамида даволанади. Касалликнинг салбий оқибатларини олдини олиш учун даволашни касалликнинг бошланғич даврида бошлаш муҳимдир. Тавсия қилинган барча дори-дармонларни белгиланган вақтда ва тўлиқ қабул қилиш-касаликдан буткул соғайиб кетишда катта аҳамиятга эга.

Камқонликни даволаш жараёнида, уни келтириб чиқарувчи сабабларга қарши курашиш ҳам муҳим ўрин тутди (камқонликни асосий сабабларини қаранг). Доимий овқатланиш услубини ўзгартириш камқонликни даволашда ва келажақда ушбу касалликка чалинишнинг олидини олишда ёрдам беради.

**Камқонликнинг олдини олса бўлади!
Камқонликни олдини олиш учун темир моддасига бой бўлган озиқ-овқатларни истеъмол қилинг!**

ТЕМИР МОДДАСИГА БОЙ МАҲСУЛОТЛАР

- Гўшт;
- Балиқ;
- Паррандалар.

Ушбу маҳсулотлар одам танасига осон сўриладиган темир моддасига бойдир. Уларни мева ва сабзавотлар, кефир, қатиқ, сут маҳсулотлари билан биргаликда истеъмол қилсангиз темир моддасининг танада сўрилиши жараёни янада жадаллашади.

ДУККАКЛИЛАР

- Ловия;
- Мош;
- Жўхори;
- Нўхат.

Ушбу маҳсулотлар темир моддасига бойдир, лекин улар таркибидаги темир моддаси одам танасида сўрилиши қийинроқ кечади. Уларни, албатта, мева ва сабзавотлар, кефир, қатиқ, сут маҳсулотлари билан истеъмол қилинг. Сабзавотларни салат, шакароп сифатида ёки ўзини шундайлигича истеъмол қилинг. Меваларни эса, янги узилган, қуритилган ҳолда мева компоти ёки шарбати сифатда истеъмол қилинг.

Темир моддасини организмда осон сўрилишига ёрдам берувчи маҳсулотлар

Юқорида кўрсатилган маҳсулотларни иложи борича кўпроқ истеъмол қилинг ва кундалик таомларингизга қўшинг!

"С" витаминига бой бўлган озиқ-овқатлар

- | | |
|------------------------|--|
| Сабзавотлар: | Помидор, карам, булғор қалампири, яшил баргли сабзавотлар; |
| Мевалар: | анор, хурмо, узум, лимон, қулупнай; |
| Барча кўнатлар: | кашнич, укроп, райхон, жамбил, петрушка. |