https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Qo’qon Universiteti Andijon filiali
Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo’nalishi
25-20-guruh talabasi
Tursunaliyeva Gulrux Ikromjon qizi
sksjsjproo@gmail.com
Usmonova Saida Gulomovna

O’SMIRLARDA KAMQONLIK (ANEMIYA)DARAJASINI ORTISHI

Annotatsiya: Ushbu maqolada osmirlar orasida kamqonlik (anemiya) darajasining ortishi, uning sabab va oqibatlari, sog‘liqka ta’siri va ijtimoiy muammolari keng ko‘lamda tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida anemiyaning paydo bo‘lishida ovqatlanish odatlari, temir va vitamin yetishmovchiligi, genetik omillar, parazit kasalliklar va stress kabi xavf omillari yoritilgan. Shuningdek, global va O‘rta Osiyo misollari, yosh guruhlari bo‘yicha statistik ma’lumotlar, profilaktika va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.O‘smirlik davri jadal o‘sish va rivojlanish bilan tavsiflanishi sababli bu davrda temir tanqisligi anemiyasi tez-tez uchraydi. Maqolada noto‘g‘ri ovqatlanish, vitamin va mikroelementlar yetishmovchiligi hamda ijtimoiy omillarning anemiya rivojlanishidagi o‘rni tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: *Kamqonlik, anemiya, osmirlar, temir yetishmovchiligi, sog‘lom ovqatlanish, profilaktika, bolalar sog‘ligi, ijtimoiy-iqtisodiy omillar, vitamin yetishmovchiligi, global va O‘rta Osiyo statistikasi.*

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the increasing prevalence of anemia among adolescents, its causes and consequences, health impacts, and social problems. The study examines risk factors for anemia, including dietary habits, iron and vitamin deficiencies, genetic factors, parasitic diseases, and stress. Global and Central Asian examples, statistical data by age group, and recommendations for prevention and healthy lifestyle promotion are

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

also provided. Since adolescence is characterized by rapid growth and development, iron deficiency anemia is common during this period. The article analyzes the role of malnutrition, vitamin and micronutrient deficiencies, and social factors in the development of anemia.

Keywords: *Anemia, adolescents, iron deficiency, healthy eating, prevention, child health, socio-economic factors, vitamin deficiency, global and Central Asian statistics.*

Аннотация: В данной статье представлен всесторонний анализ растущей распространенности анемии среди подростков, ее причин и последствий, влияния на здоровье и социальных проблем. В исследовании рассматриваются факторы риска анемии, включая пищевые привычки, дефицит железа и витаминов, генетические факторы, паразитарные заболевания и стресс. Приводятся примеры из мировой и центральноазиатской среды, статистические данные по возрастным группам, а также рекомендации по профилактике и пропаганде здорового образа жизни. Поскольку подростковый возраст характеризуется быстрым ростом и развитием, железодефицитная анемия является распространенным явлением в этот период. В статье анализируется роль недоедания, дефицита витаминов и микронутриентов, а также социальных факторов в развитии анемии.

Ключевые слова: *Анемия, подростки, дефицит железа, здоровое питание, профилактика, здоровье детей, социально-экономические факторы, дефицит витаминов, мировая и центральноазиатская статистика.*

Asosiy qism: Kamqonlik (anemiya) — bu qonda gemoglobin miqdori va eritrotsitlar sonining me’yordan kamayishi bilan tavsiflanadigan holatdir. O’smirlik davrida organizmda modda almashinuvi tezlashadi, qon hajmi ortadi va to’qimalarning kislorodga bo‘lgan ehtiyoji kuchayadi. Shu sababli bu yosh davrida kamqonlik keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi. Osmirlar orasida

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

kamqonlik (anemiya) darajasining ortishi bugungi kunda sog‘liqni saqlash tizimi uchun jiddiy muammo hisoblanadi. Dunyo bo’yicha 12–18 yoshdagi bolalar va o’smirlarning taxminan 25–30% temir yetishmovchiligi sababli kamqonlik bilan og’ridi. O’rta Osiyo mamlakatlarida ham bu ko’rsatkich yil sayin oshib bormoqda. Masalan, O’zbekiston va Qozog‘iston hududida osmirlar orasida kamqonlik 20–28% ni tashkil qiladiO‘smirlar orasida kamqonlik darajasining ortishiga bir qator omillar sabab bo‘ladi. Eng asosiy sabab — temir tanqisligidir. Temir gemoglobin tarkibiy qismi bo’lib, uning yetishmasligi kislorod tashilishining buzilishiga olib keladi. Noto‘g‘ri va notekis ovqatlanish, tez tayyor bo‘ladigan ovqatlar (fast food)ga qiziqish, go‘sht mahsulotlari, sabzavot va mevalarning kam iste’mol qilinishi kamqonlik xavfini oshiradi. Qizlarda esa balog’at davrida hayz ko‘rishning boshlanishi bilan temir yo‘qotilishi yanada kuchayadi.Shuningdek, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari, parazitar infeksiyalar, surunkali yallig‘lanish kasalliklari ham kamqonlik rivojlanishiga zamin yaratadi. Ijtimoiy-iqtisodiy sharoitning pastligi ham muhim omillardan biridir. Kamqonlik, birinchi navbatda, qonda gemoglobin va qizil qon tanachalarining yetarlicha bo’lmasligi bilan tavsiflanadi. Bu holat energiya yetishmovchiligi, charchoq, bosh aylanishi, konsentratsiya qobiliyatining pasayishi va immunitetning zaiflashishiga olib keladi. Osmir davrida esa bu rivojlanishning sekinlashishi va psixologik muammolarni ham yuzaga chiqaradi. Kamqonlikning asosiy sabablari orasida notog‘ri ovqatlanish yetakchi o‘rinni egallaydi. Ovqatlanishdagi temirga boy mahsulotlar yetarli darajada iste’mol qilinmasa, ayniqsa go’sht, loviya, yasmiq va ko’katlar yetishmovchiligi kuzatilsa, temir yetishmovchiligi rivojlanadi. Shu bilan birga, vitamin C yetishmovchiligi temir so’rilishini pasaytiradi, B12 va foliy kislotasi yetishmovchiligi esa qizil qon tanachalari sintezini buzadi. Parazit kasalliklar va ichak infeksiyalari ham kamqonlikni kuchaytiradi. Oshqozon-ichak tizimi bilan bog’liq muammolar temir va boshqa mikroelementlarning so’rilishini kamaytiradi. Ayniqsa, qishloq hududlarida bu holat ko’proq uchraydi. Genetik omillar – talassemiya va boshqa qon kasalliklari ham osmirlarda anemiyaning paydo

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

bo'lishiga sabab bo'ladi.Osmirlar orasida kamqonlikning ijtimoiy-iqtisodiy ta'siri katta. Charchoq, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar, sport faoliyatining pasayishi va o'quvdagi muvaffaqiyatsizliklar kuzatiladi. Shu bilan birga, ruhiy holat yomonlashadi, depressiya va o'z-o'zini past baholash xavfi ortadi. Profilaktika choralariga ratsionni sog'lomlashtirish, temir va vitaminlarga boy ovqatlar iste'mol qilish, parazit kasalliklardan himoya, jismoniy faollik va muntazam tibbiy tekshiruvlar kiradi. Maktab va ota-onalar ham sog'lom ovqatlanish odatlarini targ'ib qilishda muhim rol o'ynaydi.Global tajribada osmirlar orasida kamqonlikni kamaytirish uchun temir va vitaminlarga boy mahsulotlar, maxsus qo'shimchalar, sog'lom ovqatlanish dasturlari, jismoniy faollikni oshirish va tibbiy monitoring qo'llanilmoqda. O'rta Osiyoda ham bunday dasturlarni joriy etish va aholining tibbiy savodxonligini oshirish zarur. Osmirlar orasida kamqonlikni aniqlash uchun qon tahlili, gemoglobin va hematokrit darajalarini o'lchash, vitamin va mikroelementlar darajasini kuzatish tavsiya etiladi. Bu, ayniqsa, sport bilan shug'ullanuvchi va tez o'sayotgan yoshlar uchun muhimdir.Shuningdek, anemiyaning psixologik va ijtimoiy ta'sirlarini kamaytirish uchun ruhiy qo'llab-quvvatlash, maktab va oila muhitida motivatsion dasturlarni joriy etish kerak. Kompleks yondashuv anemiyani kamaytirish va osmirlarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash imkonini beradi.

Xulosa: Osmirlar orasida kamqonlik darajasining ortishi jiddiy sog'liq muammosidir. Uning oldini olish uchun ratsionni sog'lomlashtirish, temir va vitaminlarga boy ovqatlar, jismoniy faollik, parazit kasalliklardan himoya, tibbiy monitoring va psixologik qo'llab-quvvatlash zarur. Kompleks chora-tadbirlar osmirlarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash, ularning o'quv va sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirish va kelajak avlodning salomatligini saqlash imkonini beradi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Foydalanilgan adabiyotlar

1. WHO. Anaemia. World Health Organization, 2023.
2. CDC. Iron Deficiency Anemia. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
3. O’zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. “Osmirlar va bolalarda kamqonlik bo’yicha klinik qo‘llanma”, Toshkent, 2021.
4. McLean E., Cogswell M., Egli I. Worldwide prevalence of anaemia. Public Health Nutrition, 2009.
5. Usmonova M., Karimov Z. “Pediatriyada kamqonlik va oziqlanish”. TMA nashriyoti, 2020.
6. UNICEF. Adolescent Nutrition in Central Asia, 2022.