

УДК: 616.15-018.5

DOI: [10.52754/16948831_2024_1\(3\)_1](https://doi.org/10.52754/16948831_2024_1(3)_1)

КАНДАГЫ ЖАШЫРУУН ТЕМИРДИН ЖЕТИШСИЗДИГИ ООРУСУН ОШМУНУН
МЕДИЦИНА ФАКУЛЬТЕТИНДЕ ОКУГАН СТУДЕНТТЕРИНИН АРАСЫНДА
ИЗИЛДӨӨ

ИССЛЕДОВАНИЕ БОЛЕЗНИ СКРЫТОГО ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА В КРОВИ СРЕДИ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОШГУ

THE STUDY OF LATENT IRON DEFICIENCY IN THE BLOOD OF STUDENTS OF THE
MEDICAL FACULTY OF OSH STATE UNIVERSITY

Тажибаева Феруза Рафикжановна

Тажибаева Феруза Рафикжановна

Tazhibaeva Feruza Rafikzhanovna

м.и.к., доцент, Ош мамлекеттик университети

к.м.н., доцент, Ошский государственный университет

Dr. Associate Professor, Osh State University

gulnizao@bk.ru

Кочкорова Каныкей Каныбековна

Кочкорова Каныкей Каныбековна

Kochkorova Kanykei

студент, Ош мамлекеттик университети

студент, Ошский государственный университет

Student, Osh State University

Мурзабек кызы Асел

Мурзабек кызы Асел

Murzabek kzy Asel

преподаватель, Ошский государственный университет

окутуучу, Ош мамлекеттик университети

Lecturer, Osh State University

КАНДАГЫ ЖАШЫРУУН ТЕМИРДИН ЖЕТИШСИЗДИГИ ООРУСУН ОШМУНУН МЕДИЦИНА ФАКУЛЬТЕТИНДЕ ОКУГАН СТУДЕНТТЕРИНИН АРАСЫНДА ИЗИЛДӨӨ

Аннотация

Азыркы учурда кан аздуулук айрыкча студенттердин арасында кандагы жашыруун темирдин жетишсиздиги оорусу жана башка кан оорулары көп кездешет. Бул ооруларга өтө деле маани бербегенибиз менен, кийинчерээк - булар башка бир коркунучтуу оорунун башаты болушу ыктымал. Ошондой эле кандагы жашыруун темирдин жетишсиздиги менен ооруган студенттерде: оюн бир жерге топтоого кыйналышат, эс тутуму бара- бара начарлайт, кийинчерээк окуган маалыматтарын деле жакшы түшүнүшпөй сабакка болгон кызыгуусу, аракетин жоголот.

Ачык сөздөр: Кандагы темирдин жетишсиздиги, гемоглобин, ферритин.

ИССЛЕДОВАНИЕ БОЛЕЗНИ СКРЫТОГО ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА В КРОВИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОШГУ

THE STUDY OF LATENT IRON DEFICIENCY IN THE BLOOD OF STUDENTS OF THE MEDICAL FACULTY OF OSH STATE UNIVERSITY

Аннотация

Анемия в настоящее время заболевание латентного дефицита железа в крови и другие заболевания крови особенно распространены среди студентов. Хотя мы не слишком заботимся об этих заболеваниях - позже-они с большей вероятностью являются источником другого опасного заболевания. А также у студентов с дефицитом скрытого железа в крови: игра затрудняет концентрацию внимания на одном месте, постепенно ухудшается память, позже теряется интерес к уроку, активность, даже не понимая прочитанной информации.

Abstract

Anemia at present latent iron deficiency disease in the blood and other blood diseases are especially common among students. Although we don't care too much about these diseases - later-they are more likely to be the source of another dangerous disease. And also for students with a deficiency of latent iron in the blood: the game makes it difficult to concentrate on one place, memory gradually deteriorates, later interest in the lesson is lost, activity, even without understanding the information read.

Ключевые слова: Скрытый дефицит железа в крови, гемоглобин, ферритин.

Keywords: Deficiency of iron, hemoglobin, ferritin in the blood.

Негизги максат

ОшМУнун медицина факультетинин студенттеринин арасындакандагы жашыруун темирдин жетишсиздигин аныктоо, бул оорунун алдын алуу жана дарылоо.

Тапшырмалар

1. Онлайн жана офлайн түрүндө суроо-жооп жүргүзүү.
2. Кандагы гемоглабинди, ферритинди текшерүү үчүн студенттерди лабораториялык изилдөөдөн өткөрүү.
3. Кандагы темирдин жетишсиздиги аныкталган студенттерге жана мындай оору жок студенттерге да оорунун алдын алуу үчүн сунуштарыбызды берүү.

Изилдөөлөр жана изилдөөнүн түрлөрү

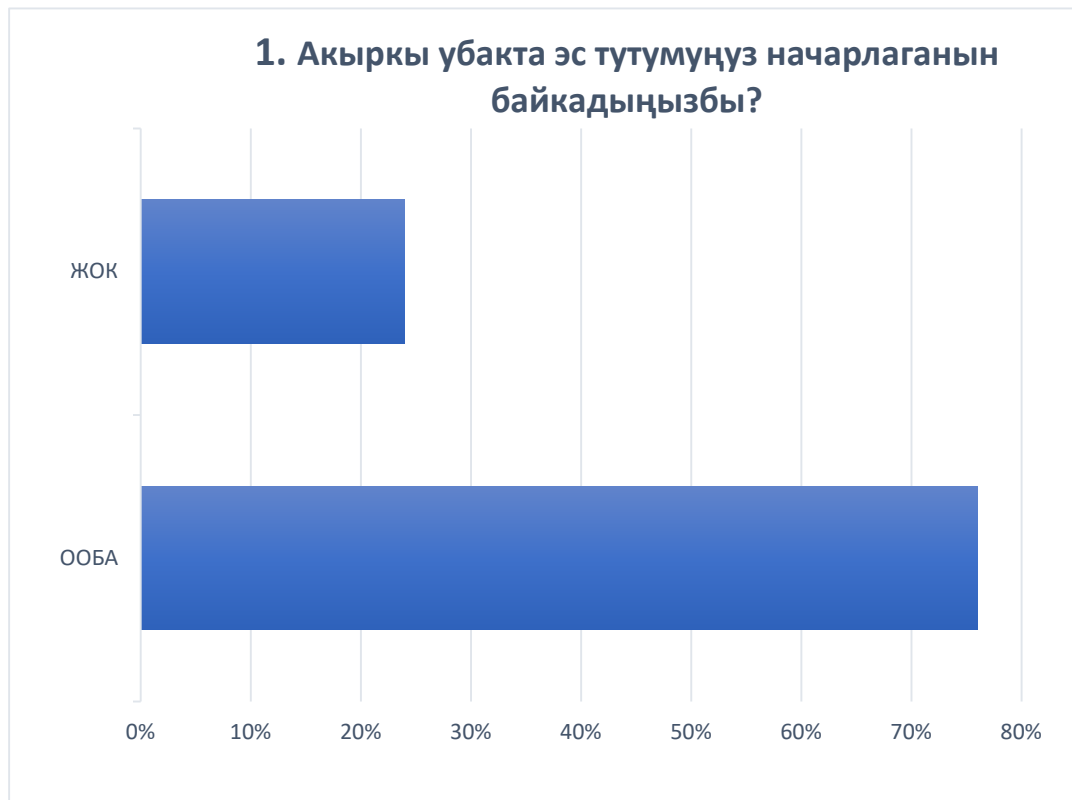
Биз тараптан онлайн түрдө 88 студент суралды.

Алардын арасынан 15 бала (17%).

Ал эми кыздар 73 (83%).

Офлайн түрүндө 13 студент суралып, алардын орточо жаш курагы 20 жашты түздү.

Диаграмма №1



Жогоруда көрсөтүлгөн диаграммада эс тутуму начарлап баштаган студенттер басымдуулук кылып 75% түздү. Жашыруун темир жетишсиздиги оорусу (латентная железодефицитная анемия) эс тутумдун начарлашы сыяктуу когнитивдик функцияларга да терс таасирин тийгизиши мүмкүн. Бул кантип жана эмнеге болуп жатканын түшүнүү үчүн төмөнкү аспектилерди карап көрөлү.

Эс тутумдун начарлашынын себептери:

1. Мээдеги кычкылтек жетишсиздиги:

- Темир гемоглобиндин негизги компоненти болуп саналат, ал кычкылтекти кан аркылуу ташыйт. Темир жетишсиз болгондо, гемоглобин деңгээли төмөндөп, мээдеги кычкылтек камсыздоо начарлайт. Бул эс тутум жана концентрация сыяктуу когнитивдик функцияларга таасир этет.

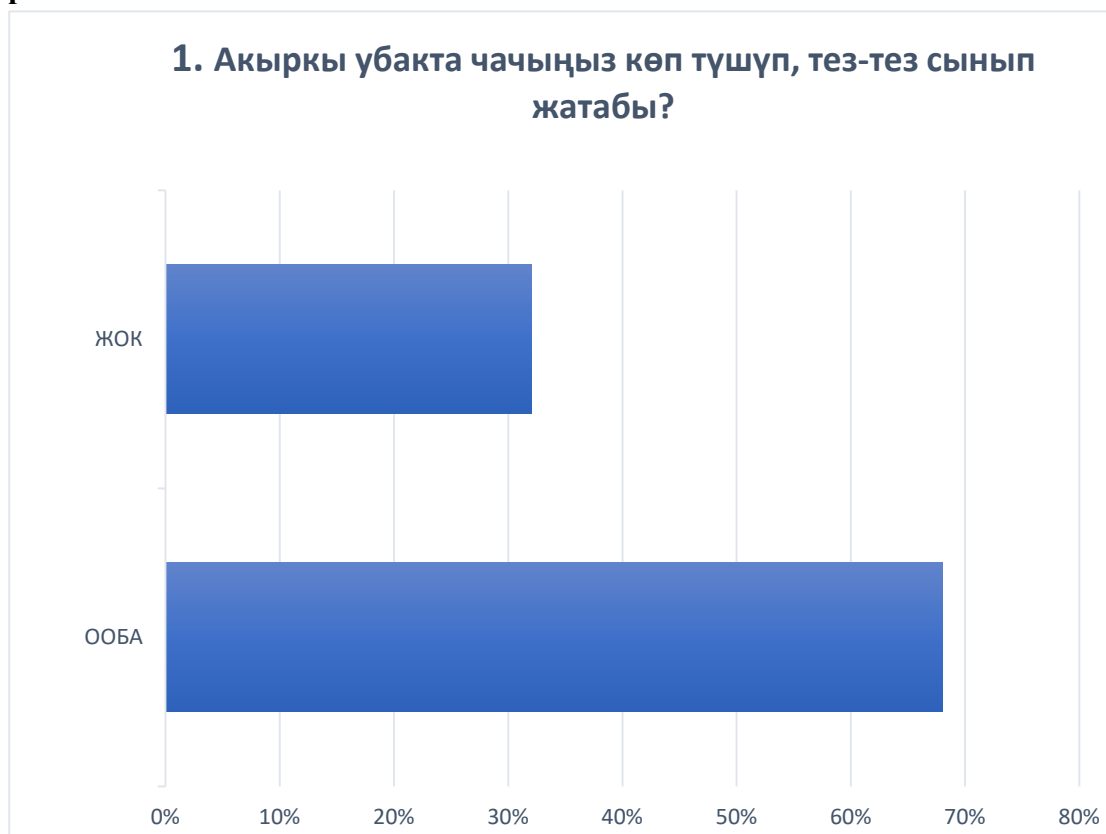
2. Нейротрансмиттерлердин синтезинде бузулуулар:

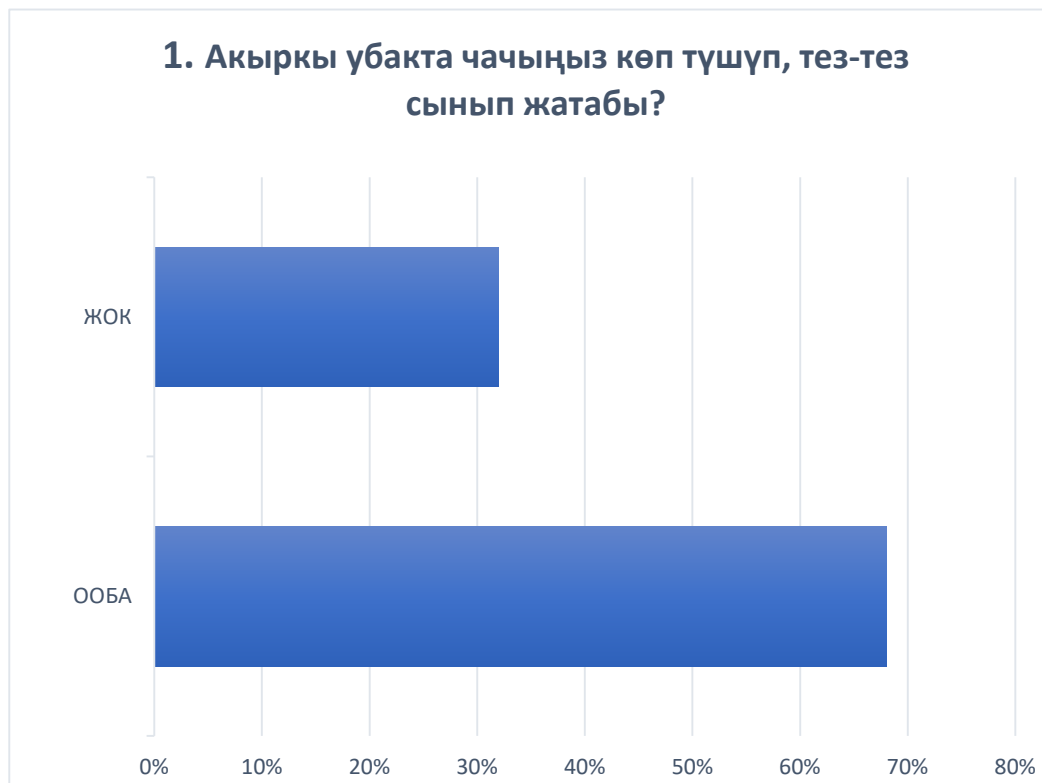
- Темир нейротрансмиттерлердин, мисалы, допамин жана серотонин сыяктуу маанилүү химиялык заттардын өндүрүшүнө катышат. Бул заттар маанайга, эс тутумга жана көңүл бурууга таасир этет. Темир жетишсиздиги бул процесстерди бузуп, когнитивдик функциялардын начарлашына алып келиши мүмкүн.

3. Миелиндин түзүлүшүнө таасири:

- Темир миелин деп аталган нерв клеткаларынын айланасындагы коргоочу катмардын пайда болушуна жардам берет. Миелин нерв импульстарынын тез жана натыйжалуу өткөрүлүшүн камсыз кылат. Темир жетишсиздигинде миелиндин түзүлүшү бузулуп, нерв клеткаларынын иштеши начарлайт.

Диаграмма №2





Бул суроого “акыркы убакта чачым көп түшүп, тез-тез сынып жатат,” - деп 77 адам жооп берди. Жашыруун темир жетишсиздиги оорусу (латентная железодефицитная анемия) чачтын түшүүсүнө да алып келиши мүмкүн. Бул темирдин организмдеги маанилүү ролунан жана анын чачтын өсүшүнө тийгизген таасиринен улам болот.

Чачтын түшүүсүнүн себептери

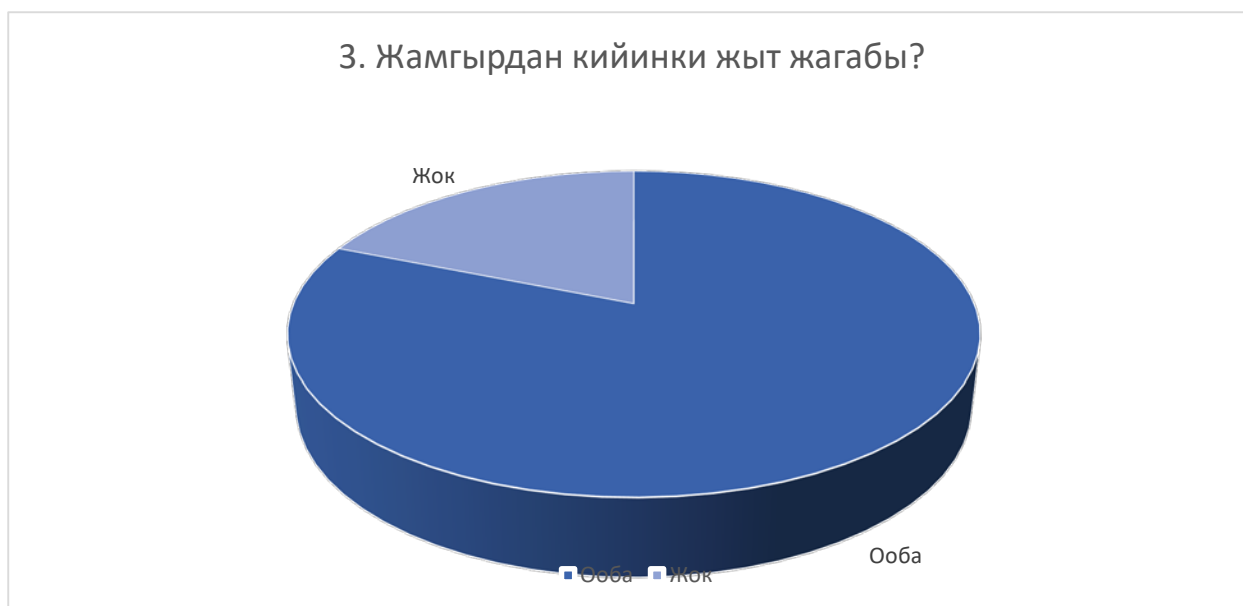
1. Темирдин чач фолликулаларына тийгизген таасири:

- Темир чачтын өсүшү үчүн маанилүү минерал болуп саналат, ал кычкылтекти клеткаларга жеткирүүдө маанилүү ролду ойнойт. Чач фолликулаларынын өсүш фазасында кычкылтекке жана азык заттарга болгон муктаждыгы жогору, темир жетишсиздиги бул процесстерди начарлатып, чачтын түшүүсүнө алып келет.

2. Гемоглобиндин ролу:

- Гемоглобин кычкылтекти кан аркылуу ар бир клеткага, анын ичинде чач фолликулаларына жеткирет. Гемоглобин деңгээли төмөндөгөндө, чачтын өсүшү үчүн керектүү кычкылтек жана азык заттар жетишсиз болот, бул чачтын начарлап, түшүүсүнө алып келет.

Диаграмма №3



“Жамгырдан кийинки жыт жагабы?”- деген суроого 67% “ооба”, 37% “жок” жообун беришти. Жашыруун темир жетишсиздиги оорусунда (латентная железодефицитная анемия) жамгырдан кийинки жытка болгон өзгөчө кызыгуу (пика) пайда болушу мүмкүн. Бул феномен психологиялык жана физиологиялык себептерден улам келип чыгышы мүмкүн. Жамгырдан кийинки жытты жагуу (геосмин) көбүнчө нымдуу жер жана өсүмдүктөрдөн чыккан химиялык заттардан улам пайда болот.

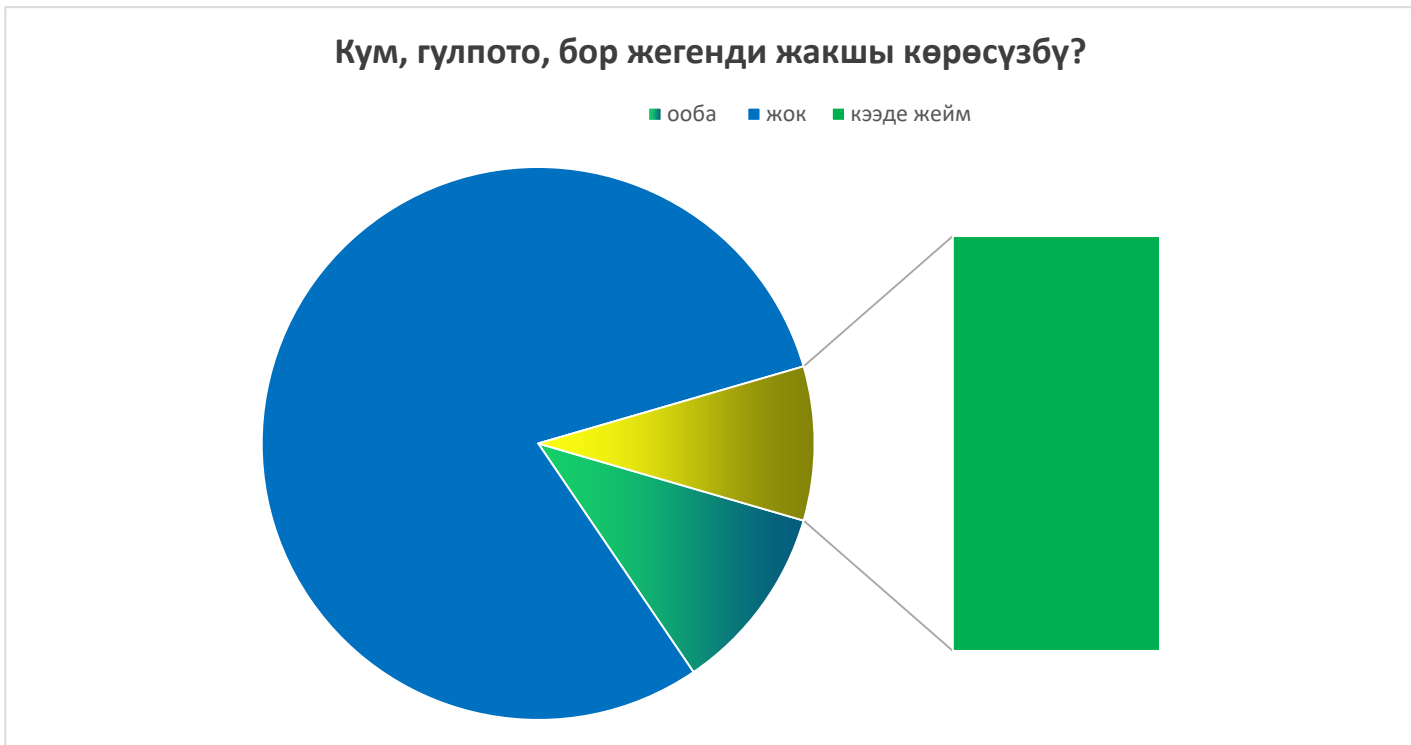
Геосминге кызыгуу

1. Пик – бул азык эмес заттарды, мисалы, топурак, балчык, муз сыяктуу нерселерди жегиси келүү. Темир жетишсиздиги пика оорусуна алып келиши мүмкүн, бул учурда адамдар геосмин сыяктуу жыттарга жана даамдарга өзгөчө кызыгышат.

2. Сезим талдуулу көзгөрөт:

Темир жетишсиздиги кээбир адамдарда жытка жана даамга болгон сезим талдуулуктун өзгөрүшүнө алып келиши мүмкүн. Жамгырдан кийинки жыт сыяктуу жыттар жагымдуу жана кызыктуу болушу мүмкүн.

Диаграмма №4



Кум, гулпото, бор жегенди жакшы көрөсүзбү? Бул суроого 88 адамдын 74 (84%) “ооба”, 14(16%) “жок” деген жоопту алдык.

1. Биохимиялык өзгөрүүлөр

Темир жетишсиздиги биохимиялык жана нейрологиялык өзгөрүүлөргө алып келет, бул болсо тамакка болгон каалоонун өзгөрүшүнө себеп болот. Темир нейротрансмиситтерлердин, мисалы, допамин жана серотониндин синтезинде маанилүү роль ойнойт, бул заттар болсо аппетит жана тамакка болгон каалоону жөнгө салат.

2. Физиологиялык сигналдар:

- Организм темир жетишсиздигинен улам минералдарга муктаждыкты сезип, азык эмес заттарда табылган минералдарды издегендей болуп калат. Мисалы, кээбир топурак түрлөрү жана бор темир жана башка минералдарга бай болушумүмкүн.

1. Темир жетишсиздиги жана пика:

Бир нече изилдөөлөр темир жетишсиздиги менен пиканын ортосундагы байланыш бар экенин тастыкташкан. Мисалы, балдарда жана бойгожеткен адамдарда темир жетишсиздигин жоюу үчүн темир кошундуларын ичүү пиканын симптомдорун азайтканы байкалган.

2. Нейрологиялык изилдөөлөр:

Нейрологиялык изилдөөлөр көрсөткөндөй, темир жетишсиздиги мээдеги дофаминдин деңгээлин төмөндөтөт. Бул зат тамак-ашка болгон каалоону жөнгө салат жана анын деңгээли төмөн болгондо азык эмес заттарды колдонуу каалоосу пайда болушу мүмкүн.

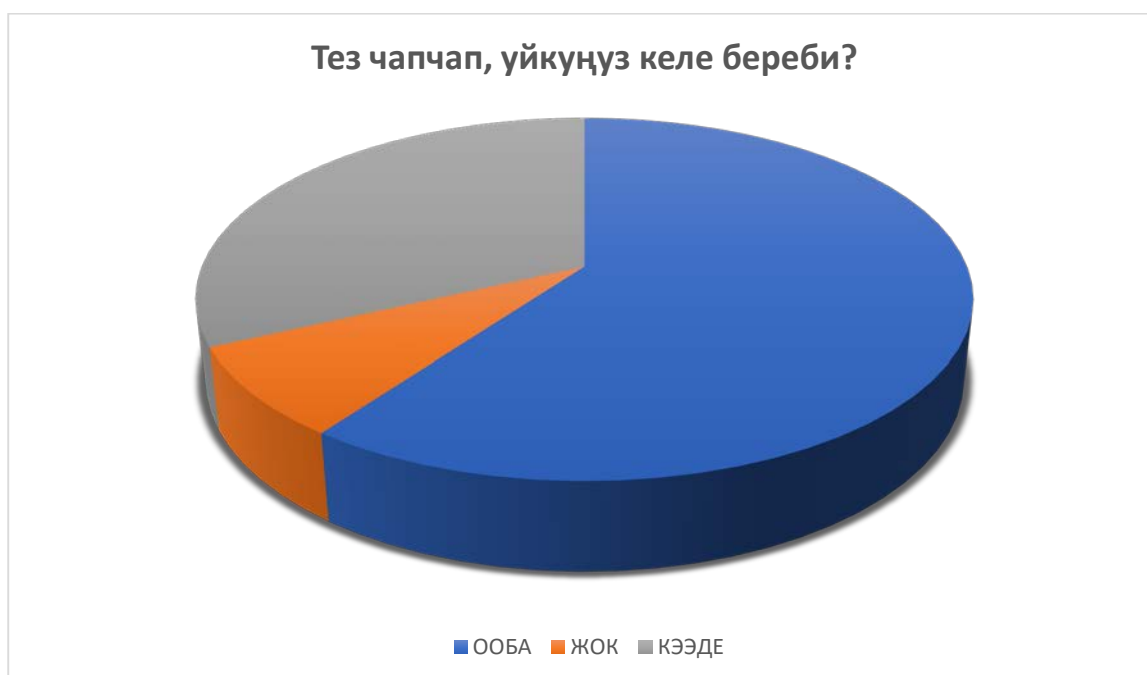
Диаграмма №5



Бензиндин, боёктун, тырнак боёгунун жыты жагабы?

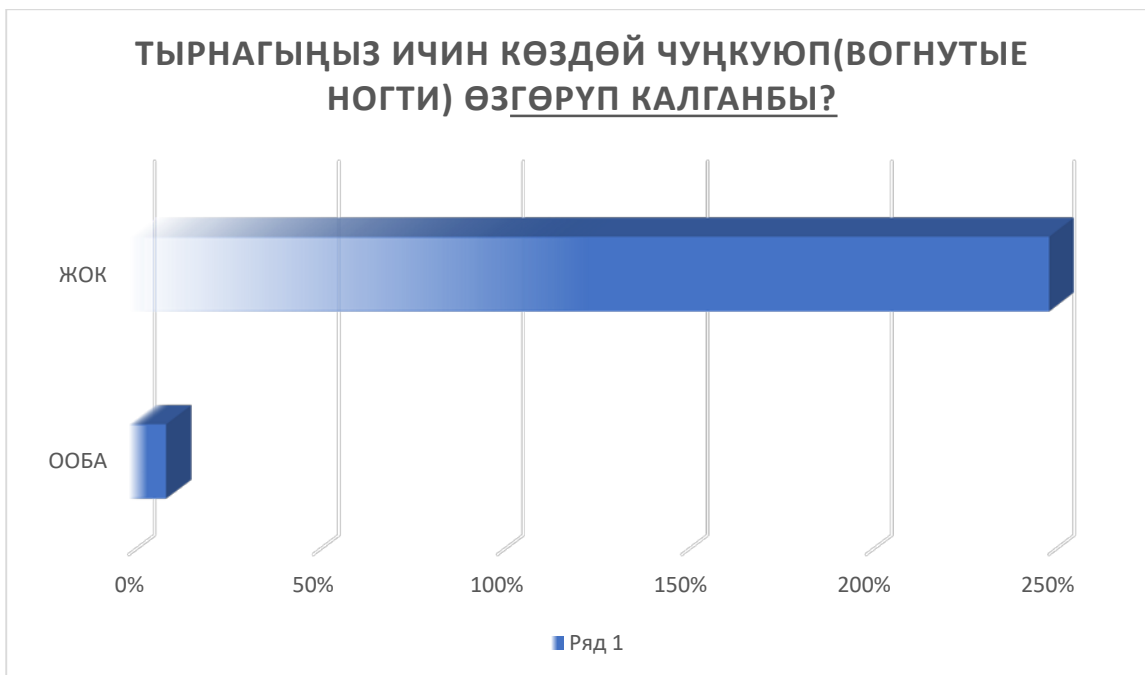
88 адамдын 55%нан оң жооп ала алдык. Темир мээдеги нейротрансмиттерлердин, айрыкча дофаминдин синтезинде маанилүү ролду ойнойт. Темир жетишсиздиги мээдеги нейротрансмиттерлердин деңгээлин төмөндөтөт, бул аппетитти жана жытка болгон сезимдерди өзгөртөт. Темир жетишсиздиги гипоксияга (кычкылтек жетишсиздигине) алып келет, бул болсо организмдин ар кандай ароматикалык заттарга болгон сезгичтигин жана жагымдуулугун күчөтөт. Бензин жана боёктор сыяктуу заттардын жыты күчтүү жана көңүл бурдурган болушу мүмкүн.

Диаграмма №6



Тез чарчап, уйкуңуз келебереби? «Ооба» деп жооп бергендердин пайызы 62%, «жок» дегендердики 8%, ал эми кээде ушундай болот дегендер болсо 31%ды түздү. Темир гемоглобиндин негизги компоненти болуп саналат, ал кычкылтекти кан аркылуу дененин ар бир клеткасына жеткирүүдө маанилүү роль ойнойт. Темир жетишсиздиги гемоглобин деңгээлинин төмөндөшүнө алып келет, бул болсо клеткалардын кычкылтек менен жетиштүү камсыз болбой калышына алып келет. Натыйжада, организм жетиштүү энергия өндүрө албай, адам өзүн тез чарчаган жана алсыз сезет. Темир ошондой эле митохондрияларда, клетканын энергия өндүрүүчү борборлорунда, маанилүү роль ойнойт. Темир жетишсиздиги энергия өндүрүшүнүн азайышына жана жалпы чарчоо сезимине алып келет. Кычкылтектин жетишсиздиги мээдеги когнитивдик функцияларды да бузат, бул концентрациянын начарлашына жана уйкуңун келүүсүнө алып келет.

Диаграмма №7

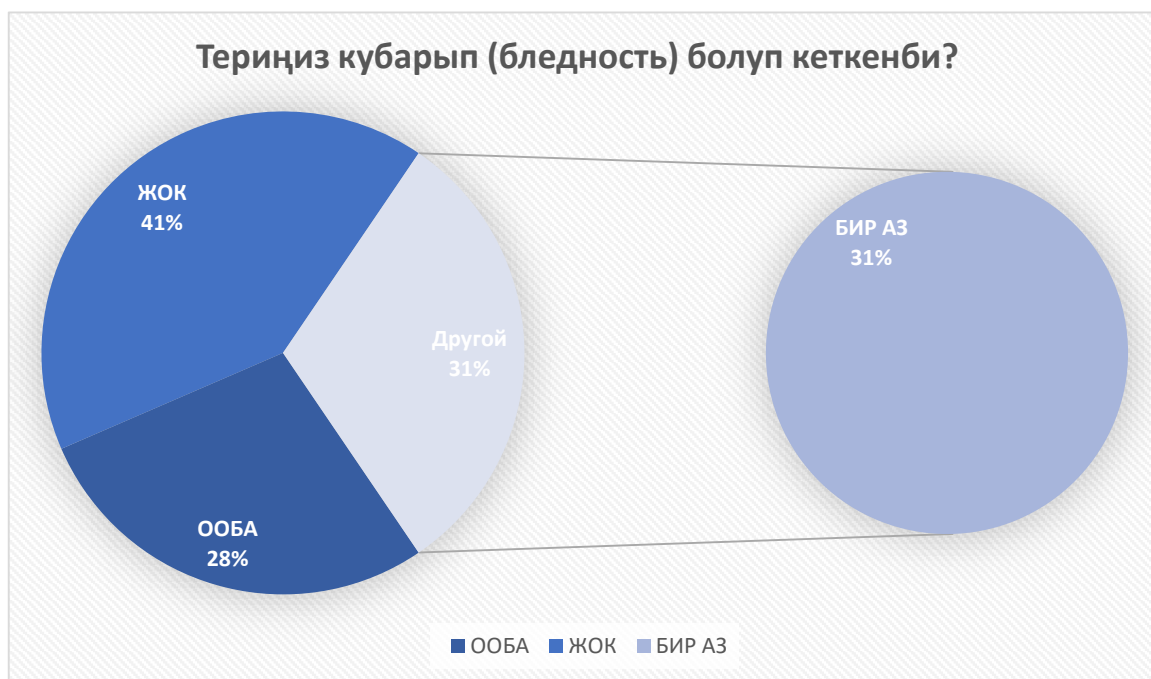


Тырнагыңыз ичин көздөй чуңкуюп (вогнутые ногти) өзгөрүп калганбы?

Бул суроого «ооба» деп 10% адам жооп берди. «Жок» деген жооп басымдуулук кылып 90%ды түздү.

Темирдин жетишсиздиги тырмактарды кычкылтек менен жетиштүү камсыздай албай, тырмактардын ичке жана морт болушуна алып келет. Натыйжада, тырмактар ичин көздөй чуңкуюп кетиши мүмкүн.

Диаграмма №8



Териңиз кубарып (бледность) болуп кеткенби?

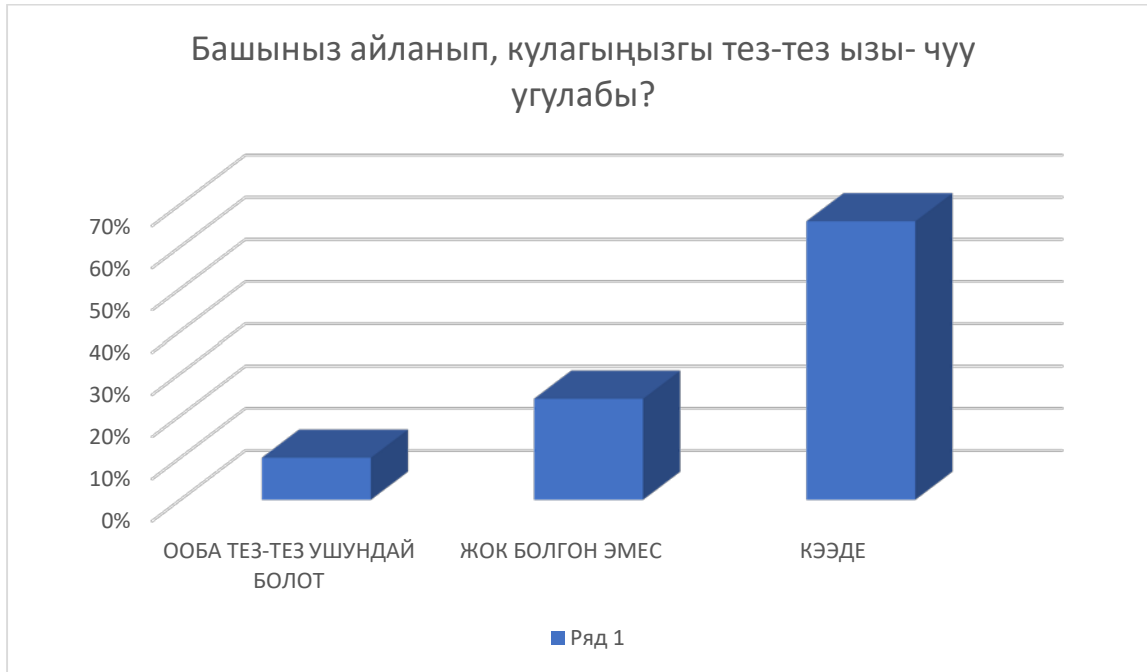
«Ооба» 28%, «жок» 41%, «бир аз» 31%. Темир жетишсиздиги анемияга алып келет. Анемияда кан клеткаларынын жалпы саны азайып, тери кубарып кетет. Бул, айрыкча, териөтө жука жана сезгич жерлерде байкалат, мисалы, көздүн айланасында, колдун жанабуттун ички бетинде.

Диаграмма №9



Темир жетишсиздигин аныктоо жана аны туура дарылоо үчүн канга анализ тапшыруу абдан маанилүү. Кан анализи организмдеги темир деңгээлин жана темир жетишсиздиги менен байланышкан ар кандай абалдарды так аныктоого жардам берет.

Диаграмма №10



“Ооба тез-тез ушундай болот” 15%, “жок болгон эмес” 29%, “кээде” 70%.

Баштын айланышы жана кулактагы ызы-чуу (тиннитус) – темир жетишсиздигинин мүмкүн болгон белгилери. Бул симптомдор организмде темирдин жетишсиздигинин натыйжасында кычкылтек жеткирүү процесстеринин бузулушу менен байланыштуу болушу мүмкүн. Темир жетишсиздиги кан азайышына (анемияга) алып келет, бул болсо башка көптөгөн белгилер менен коштолот. Темир жетишсиздиги гемоглобин деңгээлин төмөндөтөт, натыйжада канда кычкылтекти ташуу жетишсиздиги пайда болот. Бул мээге жетиштүү кычкылтек жеткирбей, баштын айланышын пайда кылышы мүмкүн.

Жыйынтык

Жалпы 88 студент сурамжылоодон өтгү. Алардын арасынан 46 (53%) студенттен кандагы жашыруун темирдин жетишсиздиги орусунун анык белгилери байкалды. Лабораториялык жактан кандагы гемоглабинди текшерткен 13 студенттин - 4өөсүндө (31%) кандагы гемоглабиндин аздыгы аныкталды. Калган студенттерде гемоглабин аздыгы чыккан эмес болсо да, аларда кандагы жашыруун темирдин жетишсиздиги оорусунун белгилери байкалдыктан, биз кандын курамындагы темирди текшертүүсүн сунуштадык. Кандын курамындагы темирди текшерткенде 13 адамдын - 2өөсүндө кандагы темир нормага жетпеди.

Нормада ферритин: аялдарда 9.0- 30.4 мкмоль/л; эркектерде 11.0- 31.3 мкмоль/л; жашбалдарда 9.0- 21.5 мкмоль/л болуш керек болсо, 13 студенттин - 5өөсүндө(38%) = 9.0 мкмоль/л дин тегерегинде, -2өөсүндө (15%) = 8.0 мкмоль/л дин тегерегинде; 5 өөсүндө(38%) = 10.0 мкмоль/л дин тегерегинде, 1өөсүндө(7%) = 15.3 мкмоль/л болду. Демек бул көрсөткүч

– ушул студенттер деле эгерде алдын албасак, кандагы темирдин жетишсиздиги оорусуна кабылуусу ыктымалдуулугу жогору экендигинен кабар берет.

Сурамжылоодон өткөн студенттерге жана кандагы жашыруун темирдин жетишсиздиги оорусунун белгилери байкалган студенттерге сунуштар берилди.

Сунуштар

1. Темиргебай диета кармоо:

- Эт: Кызыл эт (уй, кой, козу эти), боор, тоок жана балык.
- Жашылча-жемиштер: шпинат, брокколи, капуста жана башка жашылжашылчалар.
- Буудай азыктары: Булгур, кускус, квиноа сыяктуу дан азыктары.
- Боб өсүмдүктөрү: Буурчак, нокот, жасмык.
- Жемиштер: Мөмө-жемиштер, өзгөчө кургатылган мөмөлөр (өрүк, мейиз).

2. Витамин С колдонуу:

- Витамин С темирдин сенишине жардам берет. Тамакка цитрус жемиштерин (апельсин, лимон, грейпфрут), киви, брокколи, капуста кошуу темирдин жакшыраак сиңирилишине шарт түзөт.

3. Темир кошундуларын кабыл алуу:

-Дарыгердин көрсөтмөсү боюнча темир кошундуларын алуу. Бул кошундулар темир деңгээлин тезирээк калыбына келтирүүгө жардам берет.

4. Кофеинди азайтуу:

Кофеин ичүү (кофе, чай, кока-кола) темирдин сенишине тоскоол болушу мүмкүн. Тамактануу учурунда жана андан кийин кофеинди колдонбоого аракет кылыңыз.

5. Регулярдуу медициналык текшерүү:

- Дарыгерге үзгүлтүксүз кайрылып, кан анализдерин тапшыр. Бул темир деңгээлин көзөмөлдөп туруу жана зарыл болсо дарылоону тууралоо үчүн маанилүү.

6. Балансталган диета кармоо:

Бардык маанилүү витаминдер жана минералдарды камтыган балансталган диетаны кармоо: В12 витамини, фолий кислотасы жана башкалар. Бул кан клеткаларынын жана жалпы денсоолуктун жакшырышына жардам берет.

7. Сууну жетиштүү ичүү:

- Организмдеги бардык процесстер үчүн суу маанилүү. Күнүнө жетиштүүк өлөмдө суу ичүү организмдин жакшы иштешине жардам берет.

8. Физикалык жакшы жүрүш жана дем алуу:

- Жеңил көнүгүүлөр жана таза абада сейилдөө кандын айлануусун жакшыртат жана жалпы денсоолукту колдойт.

Темир жетишсиздиги менен күрөшүүчүн туура диета жана дарыгердин көрсөтмөсүнө ылайык дарылоо абдан маанилүү. Баш айлануу, кулактагы ызы-чуу жана башка симптомдор темир деңгээлин калыбына келтирүү менен жоюлушу мүмкүн. Ден соолугуңузду жакшыртуу үчүн сунуштарды аткарып, дарыгер менен тыгыз байланышта болуу маанилүү.

Колдонгон адабияттар

1. Болезни крови - причины, симптомы, диагностика и лечение (krasotaimedicina.ru)
2. GTranslate - Error 402: Payment Required (infosante24.com)
3. Аз кандуулук - Википедия (wikipedia.org)
4. Абайланыз! Аз кандуулук кош бойлуу аялдарга чоң коркунуч - BBC News Кыргыз Кызматы
5. Железодефицитная анемия > Клинические протоколы МЗ РК - 2017 (Казахстан) >MedElement
6. Информированность по вопросам анемии матерей / М. Х. Салиева, У. М. Садикова, М. Н. Насыров, Н. О. Шамшиев // Вестник Ошского государственного университета. – 2021. – Т. 1, № 5. – С. 79-84. DOI: 10.52754/16947452_2021_1_5_79. EDN: CDJGYX.
7. Тамактануу боюнча улуттук изилдөө Кыргызстандагы балдар менен аялдарда анемиянын кооптуу деңгээлин жана темир жетишсиздигин көрсөттү (unicef.org)