

## Шахсий гигиена бўйича қўшимча маслаҳатлар.

Одам организмидаги паразитар касалликлар-гижжа (қурт) касаллиги камқонликнинг асосий сабабларидан бири бўлиши мумкин. Шунинг учун шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш зарур. Хожатхонадан сўнг, овқат тайёрлаш ва истеъмол қилишдан аввал қўлларни совунлаб ювиш зарур.

- Фақат қайнатилган сув истеъмол қилиш зарур;
- Агар сизда ошқозон – ичак касалликларига мойиллигингиз бўлса ва гижжа (қурт) касаллигига шубҳа қилсангиз, вақтида шифокорга мурожат этинг ва унинг назорати остида бўлинг.
- Темир моддаси ва фоли кислотаси сақлаган дори (таблетка)ларни фақат шифокор тавсияси ва назорати остида қабул қилиниши керак, чунки уларни ўз ҳолича қабул қилиш соғлиққа зарар етказиши мумкин;

**Ўсмирлик давридаги рационал овқатланиш  
беҳатар оналик ва соғлом келажакнинг  
пойдеворидир**

Рационал овқатланиш ва тиббий кўриқдан ўтиш,  
беҳатар оналикка тайёргарлик кўриш учун муҳимдир.

**Камқонликни олдини олиш учун қуйидаги  
ҳолатларда шифокорга мурожаат қилиш  
зарур:**

- Ўсмирлик даврида ўсишдан орқада қолиш,  
ҳолсизлик ва тез чарчаш бўлганда;
- Хайз даврида кўп миқдорда қон йўқотишда;
- Оила қуришдан олдин;
- Ҳомиладорлик ва эмизикли даврда. Келгусида  
ҳомиладорлик оралиғига риоя қилиш (Зийил)  
организмнинг туғруқдан кейинги ва эмизикли  
даврда тикланишига олиб келади ва кейинчалик  
соғлом фарзанд кўриш имкониятини оширади.



**Лойиҳа тўғрисида батафсил  
маълумотга эга бўлишни истасангиз,  
бизнинг расмий веб - сайтимизга  
ташриф буюринг  
[www.sisf.uz](http://www.sisf.uz)**

Ушбу буклет ННТ "Саломатлик Плюс Экология"  
ҳамкорлигида ишлаб чиқилган.  
Ўзбекистон Республикаси Қўқон шаҳри  
Махмуд Маллаев кўчаси 4/1  
тел: (+998 73) 552-48-73

Ўзбекистон Республикаси  
Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги  
томонидан маъқулланган

© 2009 Ижтимоий Ташаббусларини  
Қўллаб-қувватлаш Фонди  
Ўзбекистон Республикаси  
Тошкент, 100077  
Ўзбекистон кўчаси, 80  
тел.: (+998 71) 239-29-38/39/40  
e-mail: office@sisf.uz



Ўзбекистон Республикаси  
Соғлиқни Сақлаш  
Вазирлиги

Social Initiatives  
Support Fund  
Ижтимоий Ташаббусларини  
Қўллаб-қувватлаш Фонди



**Ўсмирлик даврида  
рационал  
овқатланиш  
соғлом  
келажакнинг  
пойдеворидир**



**"СОҒЛОМ ОНА-СОҒЛОМ ФАРЗАНД"  
ЛОЙИҲАСИ**

## Рационал (тўғри) овқатланиш бу:

- Овқатланиш рационининг хилма хиллиги
- Минераллар, витаминлар, оқсил, углеводлар ва темир моддасига бой бўлган озиқ-овқатлар.
- Янги сабзавот, мевалар, кўкатлар, витамин ва минерал моддалар, дуккакдилар, сут маҳсулотлари, оқсилга бой бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш
- Овқатланиш тартибига риоя қилиш.

## Ўсмирлик даврида нораціонал овқатланиш натижасида келиб чиқувчи оқибатлар.

- Камқонлик
- Ўсмирнинг ақлий ва жисмоний ривожланишдан орқада қолиши
- Овқат ҳазм қилиш системаси фаолиятининг бузилиши
- Одам иммунитетининг пасайиши

### КАМҚОНЛИК БУНИМА?

Камқонлик қон таркибида гемоглобин ва эритроцитлар миқдорининг пасайиб кетишидир. Гемоглобин темир ва оқсил моддасидан ташкил топган бўлиб, танадаги барча аъзоларга ксилород етказиши ва куч - қувват беради. Камқонлик кўпинча ўсмирлик даврида учрайди.

## Ўсмирлик даврида анемиянинг оқибатлари:

- Жисмоний ва ақлий иш қобилиятининг сустлашуви;
- Толиқиш;
- Иммунитетнинг пасайиши ва юқумли касалликларга мойилликнинг ошиши.

### КАМҚОНЛИКНИНГ АСОСИЙ САБАБЛАРИ

- Озиқ овқат таркибида темир моддасининг танқислиги;
- Темир моддаси, оқсил ва бошқа минералларнинг организмда етарли даражада ўзлаштирилмаслиги;
- Ўсмирлик даврида темир моддасига бўлган ўта юқори эҳтиёж
- Қон йўқотиш (ошқозон ичак касалликларида, туғруқ, жарроҳлик операциялари ва хайз кўриш даврида кўп миқдорда қон йўқотиш, гижжалар (қуртлар).

## Камқонлик белгилари

Анемиянинг енгил даражаси белгиларсиз кечади. Кўпчилик камқонликнинг енгил даражасида ўзларини қониқарли ҳис қиладилар. Камқонлик оғирлашгунга қадар унинг белгилари яққол сезилмайди.

### Камқонликнинг қуйидаги белгилари кузатилади:

- Қувватсизлик;
- Толиқиш
- Иммунитетнинг сусайиши (шамоллаш касалликларига мойиллик)
- Бош айланишни ҳис қилиш ва ҳушдан кетиш; Хансираш.

**Агар ўзингизда юқоридаги камқонлик белгиларини кузатсангиз, албатта шифокорга мурожаат этинг!**

### Даволаниш

Камқонликни ўз вақтида даволаш ўсмирлар учун жисмонан бақувват бўлиш ва саломатликнинг гарови ҳисобланади.

Камқонлик касаллиги таркибида темир моддаси ва фоли кислотаси мавжуд бўлган махсус дорилар (таблетка) ёрдамида даволанади. Касалликнинг салбий оқибатларини олдини олиш учун даволашни касалликнинг бошланғич даврида бошлаш муҳимдир. Тасвия қилинган барча дори-дармонларни ўз вақтида ва тўлиқ қабул қилиш-касалликдан буткул соғайиб кетишда катта аҳамиятга эга. Камқонликни даволаш жараёнида, уни келтириб чиқарувчи сабабларга қарши курашиш муҳим ўрин тутаети (камқонликни асосий сабабларини қараңг). Тўлақонли ва рационал овқатланиш камқонликни олдини олади.

**Темир, витаминлар ва оқсил моддаларига бой бўлган озиқ-овқатларни истеъмол қилиш орқали камқонликни олдини олиш мақсадга мувофиқдир!**

Минераллар, витаминлар, оқсил, углеводларга ва темир моддасига бой бўлган маҳсулотлар:

- ғўшт ва ғўшт маҳсулотлари, парранда, балиқ ва денгиз маҳсулотлари, сабзавот, мевалар ва кўкатлар;
- дуккакдилар-ловия, мош, нўхот, оқ жўхори, маккажўхори;

Дуккакли маҳсулотлар таркибидаги темир моддасини организмда сўрилиши қийинроқ кечади. Шунинг учун уларни мева ва сабзавотлар билан биргаликда истеъмол қилиш зарурий моддаларнинг организмда сўрилиш жараёнини янада жадаллаштиради.

Сабзавотларни салат, шакароп сифатида ёки хом ҳолатда истеъмол қилинган. Эсда тутинг, сабзавотлар кўп қайнатилганида ундаги витаминлар миқдори камаяди. Хўл мевалар ҳам хом ёки қуритилган ҳолда, мева шарбати сифатида истеъмол қилиниши мақсадга мувофиқдир. Хом сабзи, карам, қизил лавлаги ўз таркибида витаминлардан ташқари целлюлоза (клетчатка) моддасини ҳам сақлайди. Овқат рациониде целлюлозанинг бўлиши ичак фаолиятини нормал ишлашида жуда муҳим ўрин тутаети. Клетчатка ошқозон – ичак функциясини таъминлаш орқали қабзиятдан ва қорин дам бўлишидан сақлайди. Шунинг учун хом сабзавотларни истеъмол қилиш фойдалидир.

**Зарурий моддаларни организмда осон сўрилишига ёрдам берувчи маҳсулотлар**

**«С» витаминига бой бўлган озиқ-овқатлар:**

**Сабзавотлар** - карам, булғор қалампери, салат барги, шолғом, турп;

**Мевалар** - анор, хурмо, узум, лимон, қулупнай, малина ва цитрус мевалар;

**Кўкатлар** - кашнич, укроп, райхон, жамбил, петрушка.

**Темир моддасининг сўрилишга тўсқинлик қиладиган маҳсулотлар: чой, қаҳва, какао**

Овқатланиш вақтида чой ичиш таъсия этилмайди, унинг таркибидаги моддалар темир моддасининг организмда сўрилишига тўсқинлик қиладети. Шу сабабдан, овқатланиш вақтида қайнатилган сув, компотлар, мева ва сабзавот шарбатлари, наъматак дамламасини ичиш мақсадга мувофиқдир.