TALABALARDA ANEMIYA KELIB CHIQISH OMILLARINI O'RGANISH VA UNI OLDINI OLISH CHORALARI

ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АНЕМИИ У СТУДЕНТОВ И МЕРЫ ЕЁ ПРОФИЛАКТИКИ

STUDYING THE FACTORS OF ANEMIA OCCURRENCE AMONG STUDENTS AND MEASURES FOR ITS PREVENTION

Н.Ж. Тошманов
Профессор Узбекского национального педагогического университета имени Низами Гянджеви

О. Асомиддинова
Студентка Узбекского национального педагогического университета имени Низами Гянджеви

Annotatsiya. Maqolada talabalarda anemiya kelib chiqishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan ba'zi omillar, jumladan ovqatlanish odatlari, temirga boy mahsulotlarni iste'mol qilish, umumiy holsizlik va charchoq belgilari, tibbiy ko'rikdan o'tish, shuningdek anemiya profilaktikasi haqidagi bilimlar tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida 50 nafar talaba orasida anketa so'rovi o'tkazilgan. Olingan natijalar asosida talabalar orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, anemiya xavf omillari haqida xabardorlikni oshirish va profilaktika tadbirlarini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Аннотация. В статье проанализированы некоторые факторы, которые могут быть связаны с возникновением анемии у студентов, в том числе пищевые привычки, употребление продуктов, богатых железом, признаки общей слабости и утомляемости, прохождение медицинских обследований, а также знания о профилактике анемии. В рамках исследования был проведён анкетный опрос среди 50 студентов. На основании полученных результатов разработаны рекомендации по формированию культуры здорового питания среди студентов, повышению осведомлённости о факторах риска анемии и совершенствованию профилактических мероприятий.

Abstract. The article analyzes some factors that may be associated with the occurrence of anemia among students, including dietary habits, consumption of iron-rich foods, signs of general weakness and fatigue, undergoing medical examinations, and knowledge about anemia prevention. As part of the study, a questionnaire survey was conducted among 50 students. Based on the results obtained, recommendations were developed for forming a culture of healthy eating among students, increasing awareness of anemia risk factors, and improving preventive measures.

Kalit so'zlar: anemiya, talabalar sog'lig'i, temir yetishmovchiligi, ovqatlanish, gemoglobin, profilaktika, anketa so'rovi, sog'lom turmush tarzi.

Ключевые слова: анемия, здоровье студентов, дефицит железа, питание, гемоглобин, профилактика, анкетный опрос, здоровый образ жизни.

Keywords: anemia, student health, iron deficiency, nutrition, hemoglobin, prevention, questionnaire survey, healthy lifestyle.

Анемия является одной из важных проблем современной медицины и общественного здравоохранения. Она характеризуется снижением уровня гемоглобина в крови ниже установленной нормы. Поскольку гемоглобин играет важную роль в доставке кислорода к тканям организма, его снижение может отрицательно влиять на физическую активность, работоспособность и общее состояние человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, причинами анемии могут быть дефицит питательных веществ, недостаток железа, некоторые хронические заболевания, инфекции, кровопотеря и другие факторы [1]. Особого внимания с точки зрения риска развития отдельных видов анемии требуют девушки и женщины, у которых наблюдаются менструации.

В студенческий период увеличение учебной нагрузки, изменение распорядка дня, нерегулярное питание и недостаточное разнообразие рациона могут влиять на состояние здоровья. Однако такие признаки, как утомляемость, головокружение, головная боль и трудности с концентрацией внимания, характерны не только для анемии. Поэтому их следует рассматривать не как подтверждённые признаки анемии, а как состояния, которые могут требовать дополнительной медицинской оценки.

Изучение факторов риска, связанных с анемией среди студентов, анализ их пищевых привычек и прохождения медицинских осмотров, а также разработка профилактических мер имеют актуальное значение.

На основе анкетного опроса, проведённого среди студентов, изучить некоторые признаки, которые могут быть связаны с анемией, особенности питания и отношение к медицинским обследованиям, а также разработать практические рекомендации по профилактике анемии.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 50 студентов. Данные были собраны посредством анкетного опроса. Вопросы анкеты охватывали возраст участников, отдельные субъективные симптомы, особенности питания, употребление продуктов, богатых железом, прохождение анализа крови, знания об анемии и интерес к профилактике.

Среди участников опроса было 49 девушек и 1 юноша. Возрастное распределение было следующим: 17–18 лет — 9 человек, 19–20 лет — 33

человека, 21–22 года — 8 человек. Таким образом, основную часть участников составили студенты в возрасте 19–20 лет.

При анализе результатов использовались частотные и процентные показатели ответов. Проценты рассчитывались относительно общего числа участников — 50 человек.

Методическое примечание: известно, что ответы анкеты кодировались баллами 0, 1 и 2, однако точное содержание этих кодов полностью не определено. Поэтому в результатах ответы с кодом 2 представлены как ответы с наивысшим кодом. Их нельзя автоматически интерпретировать как «да», «часто» или «наличие заболевания». Сведения об определении уровня гемоглобина на основании лабораторных анализов в исследовании отсутствуют.

Анализ субъективных симптомов, отмеченных студентами

В результатах анкетирования были зафиксированы ответы, касающиеся таких симптомов, как утомляемость, слабость, учащённое сердцебиение и трудности с концентрацией внимания.

Таблица 1. Ответы с наивысшим кодом по отдельным субъективным симптомам

Показатель	Количество студентов	Доля
Чувство усталости даже после сна	22	44%
Слабость во время учёбы	21	42%
Учащённое сердцебиение	15	30%
Быстрая утомляемость при физической активности	13	26%
Трудности с концентрацией внимания	13	26%
Бледность кожи	12	24%
Головная боль	11	22%
Головокружение	9	18%
Одышка	4	8%

Наиболее часто отмечались ответы с наивысшим кодом, связанные с ощущением усталости даже после сна (44%) и слабостью во время учёбы (42%). Эти результаты указывают на наличие у некоторых студентов жалоб, связанных с утомляемостью и повседневной активностью.

Вместе с тем причины этих симптомов могут быть различными. Например, усталость может быть вызвана недостатком сна, психологическим напряжением, проблемами с питанием или другими состояниями здоровья. Поэтому результаты анкетирования не подтверждают наличие анемии, а указывают на возможную необходимость дополнительного изучения.

Пищевые привычки и употребление продуктов, богатых железом

Особенности питания играют важную роль в обеспечении организма железом и другими необходимыми питательными веществами. К продуктам, богатым железом, относятся мясо, рыба, бобовые и некоторые обогащённые зерновые продукты. Фрукты и овощи, богатые витамином С, могут способствовать усвоению железа из продуктов растительного происхождения [1, 2].

Таблица 2. Некоторые ответы, связанные с питанием

Показатель	Количество студентов	Доля
Ответ с наивысшим кодом по употреблению фруктов и продуктов, богатых витаминами	34	68%
Ответ с наивысшим кодом по употреблению овощей и зелени	25	50%
Ответ с наивысшим кодом по употреблению мяса	21	42%
Ответ с наивысшим кодом по ограничению питания или соблюдению диеты	17	34%
Ответ с наивысшим кодом по частоте питания	13	26%
Ответ с наивысшим кодом по употреблению печени или продуктов, богатых железом	11	22%

Ответы с наивысшим кодом по употреблению фруктов и продуктов, богатых витаминами, составили 68%, а по употреблению овощей и зелени — 50%. По употреблению мяса этот показатель составил 42%. Однако из-за

недостаточно чётких критериев кодирования этих цифр недостаточно для однозначных выводов об уровне потребления продуктов.

На вопрос об ограничении питания или соблюдении диеты 17 участников дали ответ с наивысшим кодом. Это указывает на необходимость более подробного изучения пищевых привычек студентов. Недостаточное разнообразие рациона или нехватка отдельных питательных веществ могут влиять на здоровье.

В дальнейших исследованиях целесообразно использовать вопросы, позволяющие точнее оценивать частоту питания, количество продуктов, разнообразие рациона и употребление пищи, богатой железом.

Медицинские обследования и осведомлённость об анемии

Одних субъективных симптомов недостаточно для выявления анемии. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, диагноз устанавливается на основании сопоставления уровня гемоглобина с соответствующими нормативами. При необходимости медицинский специалист назначает дополнительные обследования для определения причины анемии [1, 3].

Таблица 3. Результаты, связанные с медицинскими обследованиями и осведомлённостью

Показатель	Количество студентов	Доля
Ответ с наивысшим кодом по прохождению анализа крови за последний год	20	40%
Ответ с наивысшим кодом по знаниям о гемоглобине	15	30%
Ответ с наивысшим кодом о ранее установленном диагнозе анемии	11	22%
Ответ с наивысшим кодом по приёму препаратов железа	8	16%
Ответ с наивысшим кодом по приёму витаминно-минеральных добавок	18	36%

Интерес к получению информации о профилактике анемии	36	72%

На вопрос о прохождении анализа крови 20 участников выбрали ответ с наивысшим кодом. Этот результат указывает на необходимость более глубокого изучения опыта прохождения медицинских обследований студентами. Однако из-за отсутствия точных правил кодирования это число нельзя интерпретировать как точную долю студентов, сдавших анализ крови.

В ответ на вопрос об интересе к получению информации по профилактике анемии 36 участников выбрали ответ с наивысшим кодом. Этот показатель может свидетельствовать о наличии благоприятных возможностей для организации профилактических образовательных мероприятий.

Ответы, связанные с приёмом препаратов железа и витаминно-минеральных добавок, также требуют особого внимания. Необходимость приёма добавок и их дозировка должны определяться с учётом состояния здоровья человека, результатов анализов и медицинских показаний. Самостоятельный приём таких средств не рекомендуется.

Внимание к факторам риска анемии у девушек

Девушки составили 98% участников исследования. По вопросу об обильных менструациях в анкетных данных у 9 участниц был зафиксирован ответ с наивысшим кодом.

Значительная кровопотеря во время менструации может быть одним из факторов, приводящих к дефициту железа. Поэтому в профилактических мероприятиях, направленных на охрану здоровья девушек, важно уделять внимание кровопотере во время менструации, питанию и необходимым медицинским обследованиям [1].

Однако ответы 9 участниц нельзя считать клиническим подтверждением обильной кровопотери. Эти данные следует рассматривать как предварительные результаты опроса, помогающие оценить потребность в медицинской консультации и необходимых обследованиях.

Предложения по профилактике анемии

Результаты исследования показывают целесообразность организации мероприятий, направленных на формирование здоровых пищевых привычек и повышение знаний об анемии среди студентов.

В первую очередь необходимо объяснять студентам важность разнообразного рациона, включающего продукты, богатые железом, бобовые, мясо, рыбу, овощи и фрукты. Следует также рекомендовать избегать необоснованных ограничений в питании и рациона, основанного на однотипных продуктах.

Во-вторых, следует проводить просветительские занятия о возможных симптомах анемии и способах её выявления. Важно разъяснять необходимость обращения к медицинскому специалисту, если такие симптомы, как утомляемость, головокружение, одышка или учащённое сердцебиение, сохраняются длительное время.

В-третьих, в образовательных учреждениях можно организовывать круглые столы, краткие лекции, раздачу информационных материалов и занятия в формате вопросов и ответов, направленные на охрану здоровья. При обсуждении вопросов здоровья девушек и проблем, связанных с обильными менструациями, необходимо соблюдать принципы конфиденциальности и уважения.

В-четвёртых, для оценки эффективности профилактических мероприятий рекомендуется сравнивать уровень знаний студентов до и после занятий, а также точнее формулировать вопросы о питании и медицинских обследованиях в последующих опросах.

Заключение

Результаты анкетного опроса с участием 50 студентов показали наличие ответов, связанных с субъективными симптомами, такими как утомляемость, слабость, учащённое сердцебиение и трудности с концентрацией внимания. Важными направлениями исследования также стали питание, употребление продуктов, богатых железом, прохождение анализа крови и интерес к информации о профилактике анемии.

Выбор 36 участниками ответа с наивысшим кодом на вопрос об интересе к получению информации по профилактике свидетельствует о возможности организации просветительской работы по вопросам здорового образа жизни и профилактики анемии среди студентов.

Вместе с тем относительно небольшое число участников, преобладание девушек среди них и отсутствие точной интерпретации кодов анкеты ограничивают возможность обобщения результатов. Поскольку данные об уровне гемоглобина и других лабораторных показателях отсутствуют, на основании этого исследования нельзя определить распространённость анемии среди студентов.

На следующем этапе рекомендуется сопоставить результаты анкетирования с данными общего анализа крови и медицинских осмотров, более подробно изучить пищевые привычки и оценить эффективность профилактических занятий.

Таким образом, для профилактики анемии среди студентов большое значение имеют пропаганда здорового питания, разъяснение важности медицинских обследований и повышение уровня знаний о здоровье.

Список использованной литературы

1. World Health Organization. Anaemia. Информационный бюллетень, 10 февраля 2025 г. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ANAEMIA

2. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. Железо: информационный материал для медицинских специалистов. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/

3. World Health Organization. Руководство по пороговым значениям гемоглобина для определения анемии у отдельных лиц и населения. Женева: ВОЗ, 2024. https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240088542