

<<Жасөспірімдерде кездесетін анемияның алдын алудағы мейіргердің рөлі>>

Айтмуханова Мөлдір, III-І-ҚБ тобының студенті

«Қарағанды облыстық жоғары мейіргерлік колледжі» КМК

Жетекшісі Жарылкасынова А.М., м.ғ.м.

Аннотация. Бұл мақалада қазіргі таңда жасөспірімдер арасында кең таралған анемия мәселесі және оның алдын алуда мейіргердің маңызды рөлі жан-жақты қарастырылады. Анемия – жасөспірімдердің физикалық және психикалық дамуына кері әсер ететін, ағзадағы темір тапшылығы салдарынан пайда болатын ауру. Мақалада анемияның негізгі себептері, белгілері, салдарлары және оны болдырмау жолдары сипатталады. Сонымен қатар, мейіргердің осы бағыттағы атқаратын қызметтері – ағарту жұмыстары, скрининг, тәуекел топтарымен жұмыс, дұрыс тамақтану бойынша кеңестер және ерте анықтау шаралары кеңінен талқыланады. Мейіргер — жасөспірім денсаулығының сақшысы ретінде қоғамда маңызды орын алады. Мақала нәтижесі бойынша, мейіргердің кәсіби біліктілігі мен уақтылы жүргізілген профилактикалық шаралары анемияның алдын алуда шешуші рөл атқаратыны дәлелденеді.

Кілт сөздер:

Анемия, жасөспірім, темір тапшылығы, мейіргер, алдын алу, денсаулық сақтау, профилактика, тамақтану, скрининг, медициналық көмек.

Кіріспе: Анемия – бұл эритроциттер санының (эритроциттер) және/немесе гемоглобин деңгейінің физиологиялық нормалардан төмен төмендеуі байқалатын қанның ең көп таралған патологиялық жағдайларының бірі. Гемоглобин эритроциттердің негізгі құрамдас бөлігі болып табылады және өмірлік маңызды функцияны орындайды — оттегінің өкпеден дене тіндеріне тасымалдануы және көмірқышқыл газының шығарылуы. Осылайша, анемия кезінде тіндердің гипоксиясына әкелетін оттегі алмасуының бұзылуы орын алады. Бұл жағдай біртіндеп дамып, ұзақ уақыт бойы байқалмай қалуы мүмкін, жалпы әлсіздік, тез шаршағыштық, зейіннің төмендеуі, бас айналу және тіпті психоэмоционалды тұрақсыздық ретінде жасырылады. Әсіресе анемия балалар мен жасөспірімдер үшін қауіпті, өйткені осы кезеңде белсенді өсу жүреді, органдар мен жүйелер қалыптасады, адамның болашақ физикалық және интеллектуалдық әлеуетінің негізі қаланады

Жасөспірімдердегі анемия қазіргі қоғамда өзектілігін арттырып келе жатқан маңызды медициналық-әлеуметтік проблема болып табылады. Жасөспірім-бұл қарқынды өсу, гормоналды жүйенің қалыптасуы, белсенді психофизикалық және интеллектуалды даму кезеңі. Дәл осы уақытта дене өмірлік маңызды элементтердің, әсіресе Темірдің, В12 витаминінің және фолий қышқылының жетіспеушілігіне әсіресе осал. Анемия, осы заттардың жетіспеушілігінің нәтижесінде, дене жүйелерінің қалыптасуын бұзады, иммунитетті әлсіретеді және когнитивті функцияларға теріс әсер етеді, бұл оқу үлгерімінің төмендеуіне, есте сақтау қабілетінің нашарлауына, шаршау мен тітіркенудің жоғарылауына әкеледі[1].

Жасөспірімдердегі анемияның медициналық маңызы оның таралуында ғана емес, сонымен қатар жасырын ағымда да жатыр. Анемияның көптеген түрлері, әсіресе темір тапшылығы, ерте кезеңдерде іс жүзінде айқын белгілермен көрінбейді, бұл уақтылы диагноз қоюды қиындатады. Ата-аналар мен жасөспірімдердің өздері аурудың басталуын жіберіп, әлсіздікті, бас ауруын немесе апатияны шамадан тыс жұмыс немесе стресстен шығарады. Сонымен қатар, анемияның жеңіл дәрежесі тіндердің оттегімен қанығуын төмендетеді, бұл созылмалы гипоксияға және метаболикалық процестердің баяулауына әкеледі. Денеге

жоғары жүктеме теңгерімсіз тамақтанумен және отырықшы өмір салтымен үйлесетін орта мектептер мен колледждердің оқушылары жағдайында анемия байқалмай дамуы мүмкін, бірақ денсаулықты жүйелі түрде бұзады.

Жасөспірім кезіндегі анемияның негізгі себептерінің қатарына дұрыс тамақтанбау (ет, көкөніс, жеміс-жидек тапшылығы), асқазан — ішек жолдарының созылмалы аурулары, Темірдің сіңуінің бұзылуы, өсу кезеңінде микроэлементтерге деген қажеттіліктің жоғарылауы, ал қыздарда етеккірдің басталуы жатады. Анемия басқа патологиялық жағдайлармен бірге жүретін жағдайларға ерекше назар аудару керек — мысалы, гельминтикалық инвазиялар, жұқпалы аурулар немесе аутоиммундық процестер. Мұндай жағдайларда анемия тәуелсіз проблема болмауы мүмкін, бірақ одан да ауыр бұзылыстың симптомы болуы мүмкін, бұл оны диагностикалық тұрғыдан медициналық тұрғыдан маңызды етеді.

Қоғамдық денсаулық сақтау тұрғысынан жасөспірімдердегі анемия қауіпті, себебі ол ересек өмірге ауысатын созылмалы жағдайға айналуы мүмкін. Жасөспірім кезінде емделмеген анемия еңбекке қабілеттіліктің төмендеуіне, жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупінің жоғарылауына және басқа асқынуларға әкеледі. Сонымен қатар, репродуктивті жастағы қыздарда анемия болашақ жүктілік пен ұрықтың дамуына теріс әсер етуі мүмкін. Мұның бәрі жасөспірімдермен және олардың ата-аналарымен ерте диагностика, алдын алу және білім беру жұмыстарының маңыздылығын көрсетеді[2].

Медициналық тұрғыдан алғанда, анемия тәуелсіз ауру болып саналмайды, бірақ организмдегі әртүрлі патологиялық процестермен бірге жүретін синдром немесе симптомдар кешені ретінде әрекет етеді. Алайда, оның ағзаға әсері және таралу ауқымы бойынша бұл өте маңызды. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) мәліметтері бойынша, жер халқының 30% - дан астамы анемияның қандай да бір түрімен ауырады, ал жасөспірімдер арасында бұл көрсеткіш 20-40% аралығында, әсіресе дамушы елдерде және өмір сүру деңгейі төмен аймақтарда. Анемия тек "анемия" емес, метаболизмге, иммундық жүйеге, танымдық қабілеттерге және адамның жалпы әл — ауқатына әсер ететін күрделі бұзылыс екенін түсіну маңызды[3].

Анемияның бірнеше жіктелуі бар, бірақ олардың пайда болу механизмі бойынша ең көп таралған. Анемияның үш негізгі патогенетикалық түрі бар: қан жоғалтуға байланысты анемия (постгеморрагиялық), эритроциттердің жойылуынан туындаған анемия (гемолитикалық) және эритроциттердің жеткіліксіз түзілуінен туындайтын анемия (гипо - және апластикалық). Постгеморрагиялық анемия жедел қан жоғалту (жарақат, операция, босану) салдарынан да, созылмалы нәзік қан кету кезінде де (асқазан жарасы, мұрыннан қан кету, ауыр етеккір) дамуы мүмкін. Гемолитикалық анемия туа біткен ферментативті ақаулардан, аутоиммундық процестерден, инфекциялардан немесе улы препараттарды қабылдаудан туындауы мүмкін эритроциттердің жойылуының жоғарылауымен пайда болады. Гемопоздің бұзылуымен байланысты анемиялар ең қауіпті, өйткені олар сүйек кемігіндегі ауыр бұзылуларды көрсетеді және көбінесе қатерлі ісік немесе туа біткен аурулармен байланысты.

Жасөспірім кезіндегі анемияның ең көп таралған түрі болып табылатын темір тапшылығы анемиясы ерекше орын алады. Оның себебі — гемоглобинді синтездеуге қажетті денеде темірдің жетіспеушілігі. Темір тапшылығы теңгерімсіз тамақтанудан (вегетарианизм, диета, ет пен темірге бай тағамдардың болмауы), сондай-ақ асқазан-ішек жолдарындағы мальабсорбциядан, темірге деген қажеттіліктің жоғарылауынан (өсу, жыныстық жетілу, етеккір), сондай-ақ созылмалы қабыну ауруларынан туындауы мүмкін. Әсіресе осал-жасөспірім қыздар, олар жиі теңгерімсіз диета аясында етеккірімен үнемі қан жоғалтуды бастайды[4].

Жасөспірімдердегі анемияның патогенезі күрделі көп сатылы процесс болып табылады, ол организмдегі эритроциттер мен гемоглобиннің қалыпты деңгейін қамтамасыз ететін бір

немесе бірнеше механизмдердің бұзылуына негізделген. Жасөспірім кезінде анемия көбінесе темір, фолий қышқылы немесе В12 витаминінің жетіспеушілігі нәтижесінде дамиды, сирек — тұқым қуалайтын ауруларға немесе созылмалы патологияларға байланысты. Анемиялық синдромның дамуындағы басты мәселе-қанның оттегі сыйымдылығының төмендеуіне байланысты тіндерді оттегімен жеткіліксіз қамтамасыз ету. Бұл гипоксияның дамуына әкеледі, яғни оттегінің жетіспеушілігіне әсіресе сезімтал барлық органдар мен жүйелерге әсер ететін оттегі ашығуы — ми, жүрек және бұлшықет[5].

Зерттеу мақсаты- жасөспірімдердегі анемияның алдын-алу мен алдын-алудағы медбикенің рөлін зерттеу, сондай-ақ жасөспірімдер тобына медициналық көмек көрсету аясында жүзеге асырылуы мүмкін алдын-алу шараларының тиімді әдістерін анықтау. Зерттеу жұмысы барысында Қарағанды қаласындағы мейіргерлер арасында 2025 жылдың қаңтарынан наурыз айының соңына дейінгі аралықта жасөспірімдерде анемияның алдын алу мақсатында жүргізілген мейіргерлік іс-шаралар талданды. Бұл бөлімде мейіргерлердің профилактикалық жұмыстарын бағалау және олардың тиімділігін анықтау мақсатында сауалнама жүргізілді.

Сауалнама 8 сұрақтан тұрды және келесі бағыттарды қамтиды:

1. Жасөспірімдер арасында анемия туралы ақпараттану деңгейі
2. Анемияның алдын алу мен емдеуде қолданылатын препараттар туралы білім
3. Анемия белгілерін тану және бағалау қабілеті

Сауалнамаға 74 мейіргер қатысты, .Сауалнамаға қатысқан мейіргерлердің кәсіби тәжірибиесішамамен 1 – 10 жыл аралығын (82%) құрайды. Бұл деректерден байқағанымыз — жауап берушілердің басым көпшілігінің (76%) кәсіби тәжірибесі 5 жылдан артық. Бұл олардың өз саласында ұзақ уақыт жұмыс істеп, айтарлықтай тәжірибе жинақтағанын білдіреді. 3–5 жыл тәжірибесі барлар — 12%, бұл орта деңгейдегі мамандар тобына жатады. 1–3 жылдық тәжірибесі барлар — 5%, яғни салада енді жұмыс істей бастағандар. Ал 1 жылдан аз тәжірибесі барлар — 7%, бұлар — жаңа бастағандар немесе салаға енді ғана қадам басқан мамандар. Жауаптардың басым көпшілігі (62%) «Жақсы» деп жауап берген, яғни көпшілік респонденттер анемияның белгілерін анықтай алады. 18% респонденттер «Өте жақсы» деп жауап берсе, бұл олардың анемия белгілерін кәсіби деңгейде, тез және дәл анықтай алатындарын білдіреді. Ал 15% респонденттер «Орташа» деп, ал 5% «Қиындық көремін» деп жауап берген, бұл анемия белгілерін анықтау мәселесінде қосымша білім мен тәжірибе қажет екенін көрсетеді.

Тұжырым.

1. Жасөспірімдер арасында анемияның жиі кездесуі — қазіргі таңда медицинаның өзекті мәселелерінің бірі болып отыр. Аурудың таралуына дұрыс тамақтанбау, темірге бай өнімдерді жеткіліксіз тұтыну, ағзадағы физиологиялық өзгерістер және әлеуметтік жағдайлар әсер етеді.
2. Анемия жасөспірімдердің физикалық және психикалық дамуына кері әсер етіп, оқу үлгерімін төмендетіп, жалпы өмір сапасын нашарлатады. Бұл олардың болашағына тікелей қауіп төндіреді.
3. Анемияның алдын алуда мейіргердің рөлі аса маңызды. Мейіргер тек емдеу шараларын жүргізіп қана қоймай, сонымен қатар ағарту, профилактика, бақылау, кеңес беру сияқты жұмыстар арқылы аурудың алдын алады.
4. Скринингтік тексерулер, мектеп және колледждерде түсіндіру жұмыстары, ата-аналармен тығыз байланыс және тамақтану мәдениетін насихаттау — мейіргер жұмысының маңызды бағыттары болып табылады.
5. Анемияны ерте кезеңде анықтау мен кешенді алдын алу шаралары жасөспірімдердің денсаулығын сақтауға, олардың қоғамда белсенді әрі салауатты азамат болып қалыптасуына ықпал етеді.

6. Мейіргерлердің біліктілігін арттыру, профилактикалық бағдарламаларды кеңейту және қоғамдық денсаулыққа бағытталған жобаларды жүзеге асыру арқылы жасөспірімдер арасындағы анемия деңгейін төмендетуге болады.

Ұсыныстар. 1. Мейіргерлердің білімін арттыру — анемияның белгілері мен емдеу әдістері бойынша қосымша тренингтер мен семинарлар ұйымдастыру.

2. Санитарлық-ағарту жұмыстарын күшейту — мектептер мен медициналық ұйымдарда анемияның алдын алу бойынша ақпараттық кампанияларды арттыру, ата-аналар мен балаларға арналған материалдар әзірлеу.

3. Темір препараттарын тағайындау тәжірибесін арттыру — мейіргерлерге темір препараттарын тағайындау бойынша нұсқаулармен тренингтер өткізу.

4. Диеталық кеңес беру — жасөспірімдерде дұрыс тамақтану бойынша білімді арттыру және диетология саласында қосымша курстар ұйымдастыру.

5. Анемияны ерте анықтау — мейіргерлердің анемияның ерте диагностикасы туралы ақпаратпен қамтамасыз ету және мектептерде жиі тексерулер өткізу.

6. Мейіргердің рөлін арттыру — анемияның алдын алу бойынша мейіргердің рөлін насихаттау және олардың кәсіби ықпалын күшейту.

Қорытынды. Жасөспірімдердегі Анемия маңызды Медициналық және әлеуметтік мәселе болып табылады. Бұл ауру жасөспірімдердің физикалық және психоэмоционалды дамуына теріс әсер етеді, олардың өнімділігін, белсенділігін және танымдық қабілетін төмендетеді. Анемияның ең көп тараған себебі-темір тапшылығы, бұл дұрыс емес тамақтанумен, қарқынды өсу мен жыныстық жетілу кезінде микроэлементтерге жоғары қажеттілікпен, сондай-ақ қыздардың етеккірімен байланысты. Анемияны ерте анықтау және тиімді емдеу созылмалы аурулардың алдын алуда, жасөспірімдердің жалпы денсаулығын жақсартуда және физикалық және психикалық дамудың кешігуінің алдын алуда шешуші рөл атқарады. Жасөспірімдерде анемияның алдын алудағы медбикенің рөлі өте маңызды. Зерттеу көрсеткендей, медбикелер анемияны ерте анықтауда, темір препараттарын тағайындауда, тамақтану бойынша кеңес беруде және алдын алу шараларын жүргізуде шешуші рөл атқарады. Көптеген медбикелердің тәжірибесі мен біліміне қарамастан, олардың кейбіреулері алдын-алу шараларын жүргізу және анемияның алғашқы белгілерін тану бойынша қосымша дайындықты қажет етеді. Осы нәтижелерді ескере отырып, медбикелерге арналған білім беру бағдарламаларын күшейту, олардың анемияның алдын алу бойынша білімдері мен дағдыларын жақсарту қажет. Сондай-ақ, санитарлық-ағарту жұмыстарын белсенді жүргізуге және жасөспірімдер арасында профилактикалық тексерулердің қолжетімділігін арттыруға назар аудару қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Әбдіжапарова, Г.Ш. Мейіргердің профилактикалық жұмысы. – Алматы: «Білім» баспасы, 2018. – 102 б.
2. Тлеубекова, А.А. Темір тапшылығы анемиясы: себептері мен алдын алу шаралары. – Алматы: Қазақ университеті, 2019. – 150 б. Сілтеме
3. Құрманалина, Б.Ж. Анемияның жасөспірімдердегі белгілері мен алдын алу әдістері. // Қазақ медициналық журналы, 2020, № 2, с. 33-37.
4. Қалиева, Г.С. Мейіргерлік іс-әрекеттегі профилактикалық жұмыстар. – Алматы: Қайнар баспасы, 2017. – 138 б.
5. Шанина, А.И. Анемия у подростков: профилактика и диетология. // Журнал клинической медицины, 2021, № 6, с. 88-92.
6. Владимиров, Н.И. Анемия: этиология, диагностика и лечение у подростков. // Вестник педиатрии, 2019, № 4, с. 45-50.

7. Мырзалиева, Р.Ә. Мейіргердің жасөспірімдермен жұмысындағы рөлі. – Алматы: Мектеп баспасы, 2019. – 90 б.
8. Әбдіқалықова, Ж.Қ. Жасөспірімдерде анемияның алдын алу және оны емдеудегі мейіргердің рөлі. – Алматы: Қазақ медицинасы, 2020. – 120 б.
9. Жақсымбетова, А.Қ. Анемияның алдын алу және оның емдеу тәсілдері. – Астана: ҚазҰМУ баспасы, 2020. – 125 б.
10. Сухонина В.Н., Пинигина А.Ю. Роль медицинской сестры в лечении и профилактике железодефицитной анемии у детей. // Трибуна ученого, 2021, № 5. <https://tribune-scientists.ru/articles/1629>
11. Тлеубекова, А.А. Анемияның алдын алудағы мейіргердің рөлі: жаңа тәсілдер мен тиімді шешімдер. // Қазақ педиатриясы, 2019, № 3, с. 88-92.
12. Коканова Т.А., Кенжахметова Г.У. Роль медицинской сестры в профилактике железодефицитной анемии у детей. // Актуальные исследования, 2024, № 4 (186). <https://apni.ru/article/8242-rol-meditsinskoj-sestri-v-profilaktike-zhelez>