

HOMILADORLIKDA KAMQONLIKNING KECHISHI, UNI OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI

Maxmudova Muxlisaxon

Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo'qon jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Qo'qon, O'zbekiston.

Annotatsiya. *Mazkur maqolada, homiladorlikda kamqonlik qanday kechishi, mavzu yuzasidan statistik ma'lumotlar, kamqonlikni oldini olish choralari, kamqon ayollarga tavsiyalar yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *kamqonlik, gemoglobin, sirkulyator dekompensatsiya, sirkulyator shok.*

Аннотация. *В этой статье описано, как возникает анемия при беременности, статистика по теме, меры профилактики анемии и рекомендации для женщин с анемией.*

Ключевые слова: *анемия, гемоглобин, декомпенсация кровообращения, циркуляторный шок.*

Abstract. *This article describes how anemia occurs during pregnancy, statistics on the topic, measures to prevent anemia, and recommendations for anemic women.*

Key words: *anemia, hemoglobin, circulatory decompensation, circulatory shock.*

JSST ma'lumotlariga ko'ra 2024-yilgacha temir tanqisligi kamqonligi bilan dunyo bo'yicha 900 mln odam kasallangan. 100 ta bemordan 95 tasini ayollar tashkil qiladi. Homiladorlarda eng ko'p uchraydigan ichki kasallik kamqonlik hisoblanadi. Bu asosan temir mikroelementining yetishmasligidan kelib chiqadi. Kamqonlik kasalligi homiladorlikda, tug'ruqda va chilla davrida ko'p asoratlar sodir bo'lishiga sabab bo'ladi. Bunda homilaning hayoti ham xavf ostida qoladi. TTK ning muammoligi uning keng tarqalganligidir. O'zbekistonda fertil yoshidagi ayollarda 70%, homilador ayollarda 91,2% uchraydi. Gemoglobin 80 r/l dan past bo'lsa, homilador ayolning qon yo'qotishga tolerantligini pasaytirib yuboradi. Gemoglobin 60 g/l dan pasayib ketsa, sirkulyator dekompensatsiya tinch xolatda hansirash, yurak minutlik hajmining oshishi bilan yaqqol namoyon bo'ladi. Tug'ruq, abort, qon yo'qotish va boshqa asoratlar tug'uvchi ayolning o'limiga sabab bo'lishi mumkin. Gemoglobinning 40 g/l dan pasayib ketishi ayolning anemik yurak yetishmovchiligi va o'tkir gipoksiyadan o'lim ko'rsatkichini oshiradi. Gemoglobin 40 g/l dan past bo'lgan ayol uchun 100 r qon yo'qotish ham tug'ruq paytida sirkulyator shok va o'limga olib kelishi mumkin.

SSV tavsiyasiga ko'ra anemiya tug'ruqqa va homiladorlikka karshi ko'rsatma bo'lib xisoblanadi. Ammo, hozirgi 2024-yil mobaynida juda ko'p amaliyotda akusherlik komplekslariga gemoglobini 70-30 g/l ni tashkil etadigan ayollar murojaat etmoqdalar. Ko'pincha bunday ayollar birinchi tug'uvchilar bo'lib, ularda preeklampsiya, akusherlik patologiyalarini uchratish mumkin. Bu esa akusher-ginekologlarni ekstremal holatga tushiradi. Ular aniq va yuqori darajadagi akusherlik, gematologik, anesteziologik, reanimatsion yordamini talab qiladi.

Homiladorlikda kamqonlikning oldini olish uchun quyidagilarga rioya etish kerak:

- Har kuni kun tartibiga qat'iy rioya qilish, yetarlicha dam olish, vaqtida to'yib uxlash, bu o'z navbatida markaziy asab ishini faollashtiradi;
- Ertalabki badantarbiya, cho'milish va boshqa gigiena shartlariga rioya qilish;
- Ochiq havoda sayr qilish;
- To'g'ri ovqatlanish kamqonlikning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Homilador ayol kuniga 5-6 maxal sog'lom va sifatli ovqatlanishi zarur. Bunda u oqsilga, vitaminlarga boy ovqatlarni iste'mol qilishi kerak. Bular: go'sht, baliq, jigar, tuxum, sut mahsulotlari: qatiq, sut, brinza va boshqalar. Sabzavotlarni qaynatib, pishirib emas, balki homligicha yeyish mumkin: piyoz, sabzi, pomidor, bodring; ho'l mevalardan: uzum, o'rik, olma, gilos, limon, apelsin va boshqalar. 5. Hb miqdori xomiladorlikning 1-6 oyligida oyiga 1 marta, oxirgi 3 oyligida oyiga 2 marta tekshirilib boriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES):

1. Boxodirov K., Boboxodjeyev N. Sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda. — T.: Meditsina. Mahkamov M., Sodiqov Q.
2. Valeologiya asoslari: (o'quv qo'llanma) / D.D.Sharipova (va boshq.); O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — T.: Musiqa, 2010. - 116 b. I.Sharipova, D.D., va boshqalar.
3. Allayorov Ya.N. Akusherlik va ginekologiya: o'quv qo'llanma/ Ya.N.Allayorov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi. – Toshkent: «O'zbekiston milliy ensiklopediyasi» Davlat ilmiy nashriyoti, 2017.
4. Parpiyeva, O. R., Nazarova, D., Ro'ziboyeva, O., & Jumaboyeva, M. (2024). SALOMATLIK–OLIY QADRIYAT SIFATIDA. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 3(27), 79-81.
5. Parpiyeva, O. R., & Ostanauqulov, A. D. (2019). Health theory. Форум молодых ученых, (6 (34)), 26-28.
6. Parpieva, O. R. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 760-763.
7. Parpiyeva, O. R., & Dzhaloldinova, O. O. (2022). The role of Valeology in raising a healthy generation. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 13, 1-3.
8. Parpiyeva, O. R. (2021). Основы медицинских знаний (часть I). Учебной пособие.
9. Muydinova, Y. G., & Parpiyeva, O. R. (2021). Reproductive health. O'quv qo'llanma. Fergana, Uzbekistan.
10. Muydinova, Y. G., & Parpiyeva, O. R. (2021). Reproductive health.