

HOMILADORLIKDA KAMQONLIK VA UNI DAVOLASH CHORA-TADBIRLARI

Umirova Muhabbat Abdusattorovna

TTATF “Akusherlik ginekologiya va oilaviy shifokorlikda ginekologiya”
kafedrasida assistenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11318233>

Annotatsiya. Mazkur maqolada homiladorlikda ko'p ayollarda uchraydigan kamqonlik va uning salbiy oqibatlarini masalalari yoritib berilgan. Maqola davomida homilador ayollardagi kamqonlikni davolash chora-tadbirlariga alohida to'xtalib o'tilgan. Maqola so'nggida mavzu doirasidagi ilmiy xulosa va takliflar berilgan.

Kalit so'zlar: kamqonlik, homiladorlik, tug'ruq, anemiya, bola salomatligi, asabiylashish, bosh aylanishi.

ANEMIA IN PREGNANCY AND ITS TREATMENT MEASURES

Abstract. This article describes the issues of anemia and its negative consequences, which are common in many women during pregnancy. In the course of the article, measures to treat anemia in pregnant women were specifically discussed. At the end of the article, scientific conclusions and proposals are given within the scope of the topic.

Key words: anemia, pregnancy, childbirth, anemia, child health, nervousness, dizziness.

АНЕМИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И МЕРЫ ЕЕ ЛЕЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы анемии и ее негативных последствий, которые возникают у многих женщин во время беременности. В ходе статьи конкретно обсуждались меры лечения анемии у беременных. В конце статьи даны научные выводы и предложения в рамках темы.

Ключевые слова: анемия, беременность, роды, анемия, здоровье ребенка, нервозность, головокружение.

Homiladorlik davrida kamqonlik - homiladorlik yoki tug'ruqdan keyingi davrda qondagi qizil qon tanachalari ya'ni gemoglobinning umumiy miqdorining kamayishi, bu hol qonning kislorodni tashish xususiyatini pasayishiga olib keladi. Anemiya butun dunyoda homiladorlik va tug'ruqdan keyingi davrda juda keng tarqalgan holat bo'lib, ona va bola salomatligi uchun bir qator xavf tug'diradi. Onada quyidagi belgilar kuzatilishi mumkin: nafas qisilishi, charchoq, rangi oqarishi, bosh aylanishi, asabiylashish va ovqat hazm qilish buzilishi. Anemiyaning onaga ko'plab ma'lum ta'siri bor: yurak-qon tomir kasalligining kuchayishi, jismoniy va aqliy ish qobiliyatining pasayishi, tug'ruq paytida yoki undan keyin qon quyish xavfi, tug'ruqdan keyin charchoq va sut ishlab chiqarishning kamayishi.

JSST ma'lumotlariga ko'ra temir tanqisligi kamqonligi (TTK) bilan dunyo bo'yicha 800 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.

M.A. Nabieva (1984), Yu.Q. Jabborova (1990) va X.K.Farmonqulov (1994) larning tekshirishlariga ko'ra homiladorlar ekstragenital kasalliklari ichida TTK birinchi o'rinda turadi.

Barcha anemiyalar ichida esa TTK 75-95 % ni tashkil qiladi. TTK ning muammoligi uning keng tarqalganligidir. O'zbekistonda fertil yoshidagi ayollarda 70 %, homilador ayollarda 91,2 % uchraydi (B.X. Hamzaliev 1990, D.A. Azimova 1994, Sh.I. Karimov 1994, S.M. Bahramov, X.K. Farmonkulov, 1996, I.Z. Zokirov 1997.) Orol atrofidagi ekologik holatning jiddiyliги ayollarning sog'ligiga ta'siri katta. O'sib kelayotgan kasalliklar orasida birinchi o'rinda ayollar kamqonligi kasalligi turadi. Bu kasallik so'nggi 10 yil ichida 5 baravar oshgan. (O.A. Ataniyozova, 1997).

JSST (1996) ma'lumotlari bo'yicha kamqonlik bilan og'rigan ayollarda tug'ruq paytidagi o'lim, sog'lom ayollarga nisbatan 5-10 barobar ko'p uchraydi. Gemoglobin 80 g/l dan past bo'lsa, homilador ayolning qon yo'qotishga tolerantligini pasaytirib yuboradi. Gemoglobin 60 g/l dan pasayib ketsa, sirkulyator dekompensatsiya tinch holatda hansirash, yurak minutlik xajmining oshishi bilan yaqqol namoyon bo'ladi.

Homiladorlik davrida temir tanqisligi, shuningdek, erta tug'ilish va kam vaznli yoki temir zahiralari kam bo'lgan chaqaloq tug'ilish xavfini oshiradi. Tashxis gemoglobin, qizil qon hujayralari darajasiga qarab qo'yilishi mumkin. Bundan tashqari, homiladorlik darajasi homiladorlik davrida tez-tez o'zgarishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti homiladorlikdagi kamqonlikni umumiy gemoglobin miqdori 110 g/l dan kam deb belgilaydi, ammo ikkinchi trimestrda gemoglobin darajasi 5 g/l ga kamayishini ta'kidlaydi. Homiladorlik davrida temir tanqisligi kamqonligini davolashda kuniga 65-200 mg temirni qo'shimcha iste'mol qilish tavsiya etiladi. Yengil va o'rtacha shakllarda og'iz orqali jo'natish odatda buyuriladi, ammo bu oshqozon-ichak traktining ishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Og'iz orqali yuborish natijasida 3-4 haftadan so'ng gemoglobin miqdorini 20 g/l ga oshishi mumkin. Agar og'iz orqali temirni qabul qilishga chiday olmasa yoki foydasizligi isbotlangan bo'lsa, tomirning ichiga temir moddasini yuborish buyuriladi, buning natijasida temir zahiralari 1-2 kun ichida to'ldiriladi va gemoglobin darajasi 1-3 hafta ichida normallasadi.

Agar gemoglobin darajasi normaga keltirilsa, tanadagi temir zahiralari tiklash uchun yana 3 oy va tug'ruqdan keyingi davrda kamida 6 hafta davomida temir qo'shimchalarini qabul qilish davom ettirilishi tavsiya etiladi.

Gemoglobinni oshirishning tabiiy usullari

Lavlagi: Temir, foliy kislotasi, vitaminlar va minerallarga boy gemoglobinni yaxshilashda ajoyib natijalar beradi. Uni sharbat sifatida yoki salatlarda iste'mol qilish mumkin. Lavlagi ildizi gemoglobin miqdorini oshirishga va qizil qon hujayralarining yangilanishiga yordam beradi

Yashil bargli sabzavotlar: ismaloq, brokkoli kabi quyuc yashil bargli sabzavotlar temir, foliy kislotasi va B va C vitaminlariga boy bo'lib, ular temirning so'rilishini yaxshilash va homilador ayollarning sog'lig'ini yaxshilash uchun zarurdir.

Mayiz, anjir va xurmo: bu mevalar nafaqat energiya beradi, balki ichak harakatini ham tartibga soladi. Ular ovqat hazm qilishni va temir va boshqa muhim oziq moddalarning so'rilishini yaxshilaydi. Ular nafaqat gemoglobinni yaxshilaydi, balki ajoyib yorqinlikni yaratishga yordam beradi.

Temir qozonlarda pishiring: Bu eng kam baholangan, ammo eng muhim maslahat. Har doim xavfsiz bo'lgan idishlarda pishiring va ovqatga qiymat qo'shing. Taomni temir tovada va skovorodkada pishirish temir elementini pishirilgan ovqatga kiritishga yordam beradi. Shunday qilib, oziq-ovqat yanada to'yimli bo'lib, onaning sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi.

Mashq qilish: Homiladorlik qiyin kechishi va dangasalik va letargiyaga olib kelishi mumkin. Oddiy, nazorat ostida mashq qilish kislorod aylanishini yaxshilashga va temirning soʻrilishini yaxshilashga yordam beradi. Mashq qilish, shuningdek, ona va homila salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Yetarlicha proteinga ega boʻling: Yuqorida aytib oʻtilganidek, gemoglobin gem va globin, oqsil birikmasidir. Protein temirning soʻrilishini yaxshilash uchun juda muhimdir. Temirni yaxshiroq singdirish uchun yongʻoq, yasmiq, tuxum isteʼmol qiling. Yaxshi protein uchun qaynatilgan tuxum, bodom kabi yongʻoq va qovoq urugʻi kabi urugʻlarni isteʼmol qiling.

Anemiya bilan kasallangan homilador ayollar uchun 10 ta temir qoʻshimchasi

Homiladorlik paytida, homilador ayollar uchun temir qoʻshimchalarini qabul qilishdan tashqari, temirni ovqatdan soʻrib olish ham muhimdir. Oziq-ovqat moddalari temirdan tashqari nihoyatda xilma-xil ozuqa manbai boʻlib, homilador onalar ilmiy va oqilona parhez orqali boshqa vitaminlar va minerallarni ham oʻzlashtirish imkoniyatiga ega.

Anemiya bilan kasallangan homilador ayolga nima yeyish kerakligi haqidagi savolga javob berish uchun temir ayol quyidagi 10 ta temir qoʻshimchalarini oʻrganib chiqdi:

1. Mol goʻshti

Homilador ayollar uchun mol goʻshti har doim temir qoʻshimchalari roʻyxatida eng yaxshi tanlovdir, chunki u gem temirining eng ososiy manbaidir. Har 100 g mol goʻshti tarkibida 2,6 mg gacha gem temir mavjud boʻlib, u organizm uchun oʻsimlik temiridan (gem boʻlmagan temirdan) osonroq singib ketadi. Bundan tashqari, mol goʻshti oqsil, sink, selen va B vitaminlariga boy.

Homilador onalar semiz mol goʻshtini tanlashadi, chunki uning tarkibida eng koʻp temir moddasi, shu bilan birga u yogʻsiz, ishlov berish uchun juda oson hisoblanadi.

2. Tovush goʻsht

Tovuq – bu homilador ayollar uchun qoʻshimcha temir moddasi. Ushbu turdagi goʻsht tarkibida temir koʻp boʻladi; 100 g tovuq goʻshtida 1,3 mg gem temir mavjud. Bundan tashqari, tovuq ona va homilaga olib keladigan oqsil va boshqa vitaminlar va foydali moddalarning miqdori ham juda yuqori.

Tovuqni isteʼmol qilish va turli mazali taomlarni tayyorlash oson, shu bilan birga homilador onalar uchun yaxshi tanlovdir.

3. Hayvonlarning jigari

Hayvonlarning jigari, odatda sigir jigari, fuagra, tovuq homilador ayollar uchun juda toʻyimli, chunki ular temir va A vitamini, B vitamini, mis va selen kabi foydali moddalarga boy. 100 g sigir jigarida 6,5 mg gem temir mavjud.

Bundan tashqari, hayvon jigari xolinning eng yaxshi manbalaridan biridir. Bu homila miyasining shakllanishi va rivojlanishi uchun ayniqsa muhim ozuqa moddasidir.

4. Baliq turlari

Baliq homilador ayollar uchun temir qoʻshimchalaridan biri, ayniqsa laqqa baliqda. Darhaqiqat, 100 gramm laqqa baliq tarkibida 1 mg temir va niatsin, selen va B12 vitaminlari boʻlgan bir qator boshqa muhim oziq moddalar mavjud.

Baliq, shuningdek, yurak-qon tomir tizimiga foydali boʻlgan yogʻning bir turi boʻlgan omega-3 yogʻ kislotalariga boy. Xususan, omega-3 miya sogʻligʻini yaxshilaydi, immunitetni oshiradi va onalar va chaqaloqlarning sogʻlom oʻsishi va rivojlanishini qoʻllab-quvvatlaydi.

Biroq, homilador ayollar laqqa baliqni ko'p iste'mol qilmasliklari kerak, chunki baliqlarda simob miqdori ancha yuqori. Shuning uchun, laqqa baliqdan tashqari, homilador ayollar o'zlarining ratsioniga qizil ikra, makkal yoki sardina balig'ini qo'shishlari mumkin.

Homiladorlikning dastlabki 3 oyida homilador onalar uchun ovqatlanish ro'yhati

Homiladorlikning dastlabki bosqichlarida onalar ko'plab ovqatlanish odatlarini o'zgartirishi kerak. Bu vaqtda ona tanasida o'zgarishlar bo'lib, bola ona qorniga o'ralib joylashadi va bu "juda ta'sirli jarayon"...

5. Brokkoli

Brokkoli nihoyatda to'yimli va homilador ayollar uchun eng mashhur temir qo'shimchalaridan biridir. Bir stakan pishirilgan brokkoli (taxminan 156 gramm) tarkibida 1 mg temir mavjud.

Bundan tashqari, brokkoli tarkibida C vitamini ham mavjud bo'lib, u organizmga temirni yaxshiroq singdirishga yordam beradi. Foliy kislotasi, tola, K vitamini ular shuningdek, yashil sabzavot tarkibidagi to'yimli tarkibiy qismlardir.

6. Ismaloq (ismaloq)

Ismaloqning sog'liq uchun foydasi ko'p, ammo juda kam kaloriyali hisoblanadi. Taxminan 100 gramm xom ismaloq tarkibida 2,7 mg temir mavjud. Ismaloq assimilyatsiya darajasi past bo'lgan temir (gem bo'lmagan temir) manbai bo'lsa-da, u C vitaminiga boy. Bu esa juda muhimdir, chunki C vitamini tanadagi temirni yutish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi.

7. Dukkakli o'simliklar

Dukkakli o'simliklar temirning ajoyib manbai, ayniqsa vegetarianlar va homilador ayollar uchun. Dukkakli mahsulotlarni nafaqat kaloriya miqdori past va eruvchan tolaga boy bo'lgan gazaklarga aylantirish mumkin.

Shu bilan birga, dukkaklilar tarkibida bo'lgan temir C vitamini orqali yaxshi so'riladi. Shuning uchun, homilador ayollar pomidor, yashil sabzavotlar yoki tsitrus mevalar kabi C vitaminiga boy ovqatlar bilan dukkakli o'simliklar iste'mol qilishlari kerak.

8. Mevalar

Olma, banan va anor kabi mevalar temirning boy manbalari bo'lib, kamqonlik bilan og'rikan odamlar yonoqlarini pushti va sog'lom saqlash uchun har kuni iste'mol qilishlari kerak. Tut va qora smorodina ham temirga boy. Lavlagidan oqayotgan to'q pushti sharbat anemiyani davolash qobiliyatini juda yaxshi namoyish etadi.

9. Qovoq urug'i

10. Qora shokolad

Qora shokolad mazali va ozuqaviy qiymati tufayli homilador ayollar uchun temir qo'shimchasi sifatida mos gazak hisoblanadi. 100 g qora shokolad tarkibida 11,9 mg gacha temir bor. Bundan tashqari, qora shokoladda prebiyotik tolalar mavjud bo'lib, ular ichak uchun foydali bakteriyalarni oziqlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, shokolad ham yuqori antioksidant ta'sirga ega bo'lib, homilador ayollarga ko'p foyda keltiradi.

Eslatma:

Hayvon oziq-ovqatlari tarkibidagi temir (gem temir) o'simliklarga mansub temir moddalariga qaraganda (gem bo'lmagan temir) yaxshi singadi. Shuning uchun homilador onalar

temirning so'rilishini oshirish uchun go'sht, baliq, tuxum iste'mol qilishga alohida etibor qaratishlari kerak.

Agar temirga boy ovqatlar C vitaminiga boy ovqatlar bilan to'g'ri birlashtirilsa, temirning so'rilishi samaraliroq bo'ladi.

Sut va sut mahsulotlari tarkibidagi kaltsiy, choy tarkibidagi tanin, donlar tarkibidagi fitat, choy va kofe tarkibidagi kofein manbalari temirning so'rilishiga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun ushbu oziq-ovqatlarni kamida 1 soat oraliqda iste'mol qilish kerak.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, homilador ayollardagi kamqonlik nafaqat onaning balkim tug'ilajak farzandning ham hayotiga jiddiy xavf solishi mumkin. Buning oldinini olish uchun homiladorlikning dastlabki oylarida kamqonlikni aniqlash va qo'shimcha chora-tadbirlar qo'llash muhimdir.

REFERENCES

1. Adolf Faller. «Michael Schuenke — The Human Body». An Introduction to Structure and Function. - «Thieme Stuttgart» New York [http: www.bestmedbook.com](http://www.bestmedbook.com) — 2004.
2. G.A. Shaxmurova, D.A. Mamatqulov. Sport anatomiyasi. — T.: «O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi». — 2013-y.
3. D.A. Mamatkulov, G.A. Shaxmurova. Sport anatomiyasi va biomexanika. - «ILM ZIYO» nashriyoti - 2016-y.
4. Axmedov A. Odam anatomiyasi. — «Iqtisod moliya». — 2007-y.
5. Anatomiya, fiziologiya va antropologiya. — T.: «Noshir» nashriyoti. — 2013.
6. N.K. Axmedov. Normal patologik anatomiya bilan fiziologiya. — Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti. — 1997-y.
7. R. Boxodirov. «Odam anatomiyasi». — T.: «O'zbekiston». 2006-y.
8. I.K. Axmedov. «Atlas. Odam anatomiyasi». — T.: «O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi». — 1998-y.