



AKUSHERLIK VA GINEKOLOGIYADA TIBBIY REABILITATSIYA USULLARI

Tursunova Ruxsora

Namangan 2-son Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Hamshiralik ishi kafedrası

Maxsus fan o'qituvchisi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada akusherlik va ginekologiya sohasida qo'llaniladigan tibbiy reabilitatsiya usullarining nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Unda tug'ruqdan keyingi davr, ginekologik kasalliklar va jarrohlik amaliyotlaridan so'ng bemorlarni tiklash jarayonining asosiy yo'nalishlari yoritilgan. Reabilitatsiyaning bosqichlari, jumladan erta, kechki va uzoq muddatli tiklanish davrlari tavsiflangan hamda har bir bosqichda qo'llaniladigan usullar asoslab berilgan. Shuningdek, fizioterapiya, davolovchi jismoniy mashqlar, psixologik yordam va to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati keng yoritilgan. Maqolada individual yondashuvning zarurligi, zamonaviy tibbiy texnologiyalarning o'rni va reabilitatsiya samaradorligini oshirish yo'llari ilmiy jihatdan asoslangan. Tadqiqot natijalari ayollar salomatligini tiklash, asoratlarni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Akusherlik, ginekologiya, tibbiy reabilitatsiya, tug'ruqdan keyingi davr, fizioterapiya, Kegel mashqlari, gormonal muvozanat, reproduktiv salomatlik, psixologik yordam, sanatoriya davolash, ayollar salomatligi, tiklanish jarayoni.

Akusherlik va ginekologiya sohasida tibbiy reabilitatsiya ayollar salomatligini tiklash, ularning reproduktiv funksiyasini saqlash va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyotda reabilitatsiya nafaqat kasallik yoki jarrohlikdan keyingi tiklanish jarayonini, balki



profilaktik, psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ham o'z ichiga oluvchi kompleks tizim sifatida qaraladi. Ayniqsa, homiladorlik, tug'ruq va tug'ruqdan keyingi davr ayol organizmida katta o'zgarishlar yuzaga keltiradi, bu esa reabilitatsiya choralari o'z vaqtida va to'g'ri tashkil etishni talab etadi. Akusherlik va ginekologiyada reabilitatsiyaning asosiy maqsadi ayol organizmining buzilgan funksiyalarini tiklash, asoratlarning oldini olish va bemorning jismoniy hamda ruhiy holatini yaxshilashdan iborat. Bu jarayon individual yondashuv asosida olib boriladi, chunki har bir bemorning klinik holati, yoshi, kasallik turi va umumiy salomatligi o'ziga xos bo'ladi.

Tibbiy reabilitatsiya uch asosiy bosqichdan iborat: erta (statsionar), kechki (ambulator) va uzoq muddatli (sanatoriya-kurort) bosqichlar. Erta bosqich kasallikning o'tkir davrida yoki jarrohlik amaliyotidan so'ng darhol boshlanadi. Bu bosqichda asosiy e'tibor hayotiy muhim funksiyalarni tiklashga qaratiladi. Kechki bosqich esa bemor uy sharoitida yoki poliklinika nazoratida davom ettiriladi. Uzoq muddatli reabilitatsiya esa organizmni to'liq tiklash, immunitetni mustahkamlash va qayta kasallanishning oldini olishga xizmat qiladi.

Akusherlik amaliyotida reabilitatsiya, avvalo, tug'ruqdan keyingi davrda muhim ahamiyat kasb etadi. Tug'ruqdan keyingi davrda ayol organizmi katta yuklamani boshdan kechiradi. Bachadonning involyutsiyasi, gormonal muvozanatning tiklanishi, sut bezlarining faoliyati kabi jarayonlar aynan shu davrda sodir bo'ladi. Shu sababli, reabilitatsiya choralari to'g'ri tashkil etish ayolning sog'lom tiklanishida muhim rol o'ynaydi.

Tug'ruqdan keyingi reabilitatsiyaning muhim yo'nalishlaridan biri jismoniy faollikni bosqichma-bosqich tiklashdir. Maxsus mashqlar yordamida tos mushaklarini mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash va umumiy jismoniy holatni tiklash mumkin. Ayniqsa, Kegel mashqlari tos tubi mushaklarini mustahkamlashda samarali hisoblanadi. Bu mashqlar siydik tutolmaslik muammosining oldini olishda ham muhimdir. Fizioterapiya usullari ham



reabilitatsiyada keng qo'llaniladi. Ularga elektroterapiya, ultratovush terapiyasi, magnetoterapiya va lazer terapiyasi kiradi. Ushbu usullar yallig'lanishni kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va to'qimalarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Masalan, kesarcha kesishdan keyin chandiqlik sohasini tezroq bitkazishda fizioterapiya muhim rol o'ynaydi [3].

Ginekologiyada reabilitatsiya ko'pincha yallig'lanish kasalliklari, gormonal buzilishlar va jarrohlik amaliyotlaridan keyin amalga oshiriladi. Masalan, bachadon yoki tuxumdon operatsiyalaridan keyin reabilitatsiya bemorning tezroq tiklanishiga yordam beradi. Bu jarayonda dori-darmonlar bilan davolash, fizioterapiya va psixologik qo'llab-quvvatlash birgalikda olib boriladi. Gormonal muvozanatni tiklash ham reabilitatsiyaning muhim qismidir. Ginekologik kasalliklardan so'ng yoki menopauza davrida gormonal terapiya qo'llanilishi mumkin. Bu ayol organizmidagi fiziologik jarayonlarni normallashtirishga yordam beradi.

Psixologik reabilitatsiya ham akusherlik va ginekologiyada alohida o'rin tutadi. Tug'ruqdan keyingi depressiya, stress va qo'rquv kabi holatlar ayollarda tez-tez uchraydi. Shu sababli, psixologik yordam ko'rsatish, maslahat berish va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Ruhiy holatning yaxshilanishi jismoniy tiklanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Reabilitatsiyada ovqatlanish rejimi ham muhim rol o'ynaydi. To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish organizmni zarur oziq moddalar bilan ta'minlaydi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Ayniqsa, temir, kalsiy, vitaminlar va oqsillarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Sanatoriya-kurort davolash usullari ham keng qo'llaniladi. Mineral suvlar, balneoterapiya va klimatoterapiya organizmni mustahkamlashda samarali hisoblanadi. Bu usullar ayniqsa surunkali ginekologik kasalliklarda foydalidir.

Zamonaviy tibbiyotda reabilitatsiya jarayoniga innovatsion texnologiyalar ham joriy etilmoqda. Masalan, robotlashtirilgan terapiya, biofeedback usullari va telemeditsina yordamida bemorlarni masofadan kuzatish imkoniyati mavjud. Bu esa reabilitatsiya samaradorligini oshiradi.



Reabilitatsiya jarayonida har bir bemorga individual yondashuvni qo‘llash alohida ahamiyatga ega hisoblanadi. Chunki har bir ayol organizmi o‘ziga xos fiziologik xususiyatlarga, sog‘liq holatiga, yoshiga, reproduktiv tarixiga hamda hayot tarzi va psixologik holatiga ega bo‘ladi. Shu sababli davolash va tiklanish jarayoni umumiy standart qolip asosida emas, balki bemorning shaxsiy ehtiyojlari, organizmning imkoniyatlari va mavjud klinik holatini inobatga olgan holda tashkil etilishi lozim. Individual yondashuv asosida olib borilgan reabilitatsiya nafaqat davolash samaradorligini oshiradi, balki tiklanish jarayonini tezlashtiradi, bemorning umumiy ahvolini yaxshilaydi hamda turli asoratlar va qaytalanishlarning oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, profilaktik reabilitatsiya ham akusherlik va ginekologiyada muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. U kasalliklarning yuzaga kelishining oldini olish, mavjud xavf omillarini kamaytirish va ayollar salomatligini uzoq muddat saqlab qolishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o‘z ichiga oladi. Bunga muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish, erta tashxis qo‘yish, sog‘lom turmush tarziga amal qilish, muvozanatli ovqatlanish, yetarli jismoniy faollikni saqlash hamda shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish kiradi [4].

Xulosa qilib aytganda, akusherlik va ginekologiyada tibbiy reabilitatsiya ayollar organizmining funksional holatini tiklash, reproduktiv salomatlikni mustahkamlash va hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayon kompleks yondashuvni talab etadi va u jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy omillarni o‘zaro uyg‘un holda qamrab oladi. Zamonaviy tibbiy texnologiyalar, samarali davolash usullari va individual yondashuvni uyg‘unlashtirish orqali reabilitatsiya jarayoni yanada samarali bo‘ladi. Natijada ayollarning sog‘lig‘i mustahkamlanadi, reproduktiv funksiyalar yaxshilanadi hamda sog‘lom va barqaror jamiyat shakllanishiga mustahkam zamin yaratiladi.



Adabiyotlar ro'yxati

1. Abduraxmonov A.A., Karimova D.S. Akusherlik va ginekologiya asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.
2. Xudoyberdiyeva M.T. Ayollar reproduktiv salomatligi va uni saqlash. – Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2021.
3. Rasulova N.X. Ginekologiyada zamonaviy davolash usullari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2023.
4. Shodmonova D.A. Tug'ruqdan keyingi rehabilitatsiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.