

HOMILADOR AYOLLARDA KAMQONLIK VA UNDA DAVOLASHNING TABIIY USULLARI

Jo'raboyeva Nixola Sodiqjon qizi

Abdullayeva Nilufar Ilxomjon qizi

Chortoq Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi akusherlik fani o'qituvchilari

Annotatsiya: Mazkur maqolada homilador ayollarda uchraydigan kamqonlik sabablari, kasallikning ahamiyati, uning homiladorlik va homila rivojiga ta'siri, zamonaviy va tabiiy davolash yo'llari keng yoritilgan. Xususan, kamqonlikni erta aniqlash, uning oldini olish va davolashda tabiat ne'matlaridan, jumladan o'simlik va oziq-ovqat mahsulotlaridan to'g'ri foydalanish usullari haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, kamqonlikning asoratlari, profilaktik choralari va sog'lom homiladorlik uchun zarur maslahatlar ham batafsil ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Homiladorlik, kamqonlik, anemiya, temir tanqisligi, tabiiy davolash, o'simliklar, ozuqa, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, homila.

Homiladorlik ayol hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli davrlardan biri hisoblanadi. Shu davrda ona va bola salomatligi uchun ko'plab omillar muhim ahamiyatga ega. Homiladorlik vaqtida ko'p uchraydigan kasalliklardan biri bu kamqonlik yoki anemiyadir. Kamqonlik – bu organizmda gemoglobin miqdorining normadan past darajaga tushib ketishi, natijada to'qimalar va organlar yetarli kislorod bilan ta'minlanmaydi. Ayniqsa, homiladorlik davrida kamqonlik onaning umumiy ahvoliga, homila rivojiga va bo'lg'usi bola sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pchilik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homilador ayollarda kamqonlik eng ko'p temir moddasining yetishmasligi sababli yuzaga keladi. Homila va yo'ldosh rivojlanishi uchun onaning qoni orqali ko'plab foydali moddalarga ehtiyoj ortadi. Homiladorlikning ikkinchi va uchinchi trimestrlarida temirga bo'lgan ehtiyoj ancha oshadi, shuning uchun bu davrda kamqonlik ehtimoli yuqori bo'ladi. Shuningdek, foliy kislotasi va vitamin B12 tanqisligi ham kamqonlik kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Odatda, homilador ayollarning 30 dan ortig'i kamqonlikdan aziyat chekadi, ba'zi ma'lumotlarga ko'ra kasallik ko'rsatkichlari bundan ko'ra yuqori bo'lishi mumkin [1].

Kamqonlikning paydo bo'lishi nafaqat ona organizmi uchun, balki homilaning o'sishi va rivojlanishi uchun ham xavflidir. Anemiya natijasida onaning holsizligi, tez charchash, bosh aylanishi, yurak urishining tezlashishi, terining oqarib ketishi, uyquchanlik, ishtahaning pasayishi, og'iz bo'shlig'i va tilda achishish, soch to'kili kabi belgilar namoyon bo'ladi. Og'ir holatlarda bola past vaznli, immun tizimi zaif va

tugʻilganidan keyin turli kasalliklarga moyil boʻlib tugʻilishi mumkin. Shuningdek, homiladorlik vaqtida toʻliq va vaqtida tugʻmaslik, homila oʻlimi, norumal vizikulyar rivojlanish xavfi ham ortadi. Kamqonlik aniqlangan hollarda zamonaviy tibbiyotda turli farmakologik preparatlar, yaʼni temir va vitamin komplekslari, foliy kislotasi, B guruhi vitaminlari va boshqa moddalardan foydalaniladi. Shunga qaramay, koʻplab tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, kamqonlikni oldini olish va davolashda tabiiy, yaʼni inson organizmiga zarar keltirmaydigan vositalardan foydalanish ham juda muhimdir. Jumladan, toʻgʻri ovqatlanish, oqsil, temir, vitaminlarga boy, tabiiy mahsulotlardan foydalanish ayni muddao boʻladi [2].

Tabiiy davolash usullari orasida birinchi oʻrinda, temirga boy mahsulotlarni kunlik ratsionga kiritish tavsiya qilinadi. Ularning ichida mol va qoʻy jigar, qora goʻsht, tuxum sariqchalari, ismaloq, petrushka, brokkoli va boshqa koʻkatlar, olma, anor, uzum, quritilgan mevalar, suli, grechka, loviya, qovoq va shung kabi mahsulotlar alohida oʻrin tutadi. Ayniqsa, anor va olma homiladorlar uchun eng foydali mevalardan sanaladi, sababi ular temir, vitamin C va foliy kislotaga boy. Taomlarni limon, yangi petrushka va rezavor mevalar bilan birga isteʼmol qilish temir soʻrilishini yaxshilaydi. Bu modda organizmga vitamin C yordamida yaxshi singadi, shu sabab sitrus mevalardan ham tez-tez foydalanish tavsiya etiladi. Homiladorlik vaqtida tabiiy shifobaxsh oʻsimliklarning ayrimlari ham kamqonlikka qarshi kurashishda yordam beradi. Misol uchun, ismaloq va qushqoʻnon, qizil lavlagi, rayhon, dukkakli oʻsimliklar tarkibida temir zaxirasi juda koʻp uchraydi. Dogʻala barglari, beda oʻtining damlamasi, qand lavlagidan tayyorlangan sharbat ham anemiya Profilaktikasi sifatida qoʻllanishi mumkin. Bunday tabiiy vositalar nafaqat organizm uchun zararsiz, balki foydali taʼsir koʻrsatadi. Ammo har qanday oʻsimlik yoki damlama qabul qilishdan oldin shifokor bilan albatta maslahatlashish lozim [3].

Koʻpincha, toʻyimli va muvozanatli ovqatlanishga ham ahamiyat berish kerak. Homilador ayollar kundalik ratsionida baliq, yogʻsiz goʻsht, sut-mahsulotlari, yongʻoq va urugʻli mahsulotlar, don va dukkaklilarni muntazam isteʼmol qilish salomatlik uchun foydalidir. Bundan tashqari, hayot tarzini faollashtirish, koʻproq ochiq havoda yurish, toza suv ichish va zararli odatlardan tiyilish kamqonlikka qarshi yaxshi profilaktika hisoblanadi.

Kamqonlikning oldini olish va davolashda oilaning ijtimoiy-pedagogik roli ham muhimdir. Ayollar uchun oilaviy mehr, tushuncha, psixologik xotirjamlik, doimiy parvarish va tibbiy tekshiruvlardan oʻtib turish kerak. Mahalliy shifokor va poliklinikalarda muntazam tibbiy nazorat, kerakli analizlarni topshirib turish orqali kamqonlikni erta aniqlash va oldini olish mumkin. Tibbiyot muassasalarining bevosita homilador ayollarga maslahatlar berishi, sogʻlom ovqatlanish boʻyicha qoʻllanmalar tarqatilishi hozirgi zamon uchun juda dolzarbdir.

Kamqonlikni tabiiy davolash boʻyicha, zamonaviy ilmiy adabiyotlarda koʻplab

tadqiqotlar mavjud. Jumladan, Bobomurodov (2021) o'z ishlarida anemiyani tabiiy davolash usullarining afzalliklarini ko'rsatib bergan. Yana Nasriddinov (2022) temir va foliy kislotaga boy mahsulotlar tarkibi haqida batafsil ma'lumot bergan. Bu adabiyotlarni o'rganish, amaliyotga tadbiq etish natijasida homilador ayollarda kamqonlikning oldini olish va sog'lom yosh avlod dunyoga kelishini ta'minlash imkoniyati yanada yuqori bo'ladi [4].

Homiladorlik davrida ayollarga quyidagilar tavsiya etiladi: har kuni muvozanatli ovqatlanish, toza havoda yurish, doimiy tibbiy nazoratdan o'tish, ruhiy holatga ahamiyat berish, zararli va foydasiz odatlarni tark qilish. Barcha tabiiy va zamonaviy davolash usullari birga olib borilganda kamqonlik muvaffaqiyatli davolanishi va oldini olish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, homilador ayollarda kamqonlik keng tarqalgan va muhim muammolardan hisoblanadi. Unga sabab bo'ladigan omillar va oqibatlar haqida yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lsa-da, har bir homilador ayolning individual ahvoli, umuman yashash sharoiti, ovqatlanish madaniyati ham e'tiborga olinishi kerak. Kamqonlikka qarshi kurashda tabiiy usullardan, ovqatlanish va hayot tarzini to'g'ri yo'lga qo'yishdan, oilaviy va sog'lom turmush tarzi tamoyillariga amal qilishdan tortib, shifokor nazorati va zamonaviy tibbiy yutuqlargacha keng imkoniyatlardan foydalanish mumkin. Sog'lom va baxtli avlod tug'ilishi uchun har bir ona o'z sog'lig'ini ehtiyot qilishi, kamqonlikning oldini olish va davolash choralarini to'g'ri bajarsa, kelajakda ham bola, ham ona sog'lig'ini, jamiyat farovonligini mustahkamlash mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abduqayumov, A. "Yoshlar tarbiyasi va ma'naviyati", Toshkent, 2019.
2. Akbarov, Z. "O'zbekiston yoshlari: rivojlanish va istiqbol", Toshkent, 2020.
3. Bobomurodov, S. "Yoshlar ta'limi: zamonaviy yondashuvlar", Samarqand, 2021.
4. Jo'raev, M. "Yoshlar siyosatining huquqiy asoslari", Toshkent, 2018.
5. Nasriddinov, Sh. "Yoshlar va ma'naviy xavfsizlik", Toshkent, 2022.
6. Qodirov, Z. "Zamonaviy yoshlar va ijtimoiy rivojlanish", Toshkent, 2020.
7. Xudoyqulov, N. "Yoshlar va ularning ijtimoiy faolligi", Buxoro, 2021.