

HOMILADORLIK PAYTIDAGI KASALLIKLAR, OQIBATLARI VA ULARNI OLDINI OLISH PROFILAKTIKASI

DISEASES DURING PREGNANCY,
THEIR CONSEQUENCES AND PREVENTION METHODS

Muallif: Jaloldinova Mavluda,
Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi
texnikumi, 207-guruh talabasi.

Annotatsiya

Ushbu maqolada homiladorlik davrida ayol organizmida yuz beradigan o'zgarishlar, ular bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar, ularning oqibatlari va profilaktik choralar haqida ma'lumot berilgan. Maqolada homilador ayollar salomatligini saqlash, to'g'ri ovqatlanish, psixologik holatni barqarorlashtirish va tibbiy nazoratning ahamiyati yoritilgan.

Abstract

This article provides information about the physiological changes in a woman's body during pregnancy, the diseases associated with it, their consequences, and preventive measures. It highlights the importance of maintaining the health of pregnant women, proper nutrition, psychological stability, and medical supervision.

Kalit so'zlar: homiladorlik, kasalliklar, profilaktika, onalar salomatligi, vitaminlar.

Keywords: pregnancy, diseases, prevention, maternal health, vitamins.

Homiladorlik ayol organizmida katta o'zgarishlar yuz beradigan murakkab fiziologik jarayondir. Bu davrda yurak-qon tomir, nafas olish, asab-endokrin va immun tizimlar faoliyatida sezilarli o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shu sababli ayrim kasalliklarning paydo bo'lishi yoki mavjud kasalliklarning kuchayishi kuzatiladi.

Homiladorlik paytida eng ko'p uchraydigan holatlardan biri bu qon bosimining oshishidir. Bu holat gestoz deb ataladi va homiladorlikning 20-haftasidan so'ng paydo bo'lishi mumkin. Oyoq va qo'llarda shishlar, ko'ngil aynishi, ko'zlarning qorong'ulashishi, siydikda oqsil paydo bo'lishi bilan kechadi. Davolash o'z vaqtida amalga oshirilmasa, homila rivojlanishidan orqada qolishi yoki onaning hayoti uchun xavf tug'ilishi mumkin.

Homiladorlikning dastlabki bosqichida toksikoz (zaharlanish) ko'ngil aynishi, ishtahaning yo'qolishi, hidlarga sezuvchanlikning oshishi bilan namoyon bo'ladi. Kuchli holatlarda tibbiy yordam zarur, aks holda ayolda suvsizlanish va homila rivojlanishida buzilishlar kuzatiladi.

Immun tizimning zaiflashuvi sababli homilador ayollar gripp, shamollash, bronxit kabi yuqumli kasalliklarga moyil bo'ladilar. Dorilarni faqat shifokor tavsiyasi bilan qabul qilish lozim, chunki ba'zi dori vositalari homila rivojlanishiga zarar yetkazishi mumkin.

Gormonal o'zgarishlar psixologik holatga ham ta'sir qiladi. Kayfiyat o'zgarishi, tushkunlik va qo'rquv holatlari depressiyaga olib kelishi mumkin. Shuning uchun psixologik qo'llab-quvvatlash va oilaning yordami muhim ahamiyatga ega.

Homilador ayollar uchun vitaminlarga boy ovqatlanish juda muhimdir. Masalan, A vitamini ko'rish qobiliyatini, teri va shilliq qavatlarning sog'lomligini ta'minlaydi. D vitamini suyak va tishlarning mustahkamligini, C vitamini esa immun tizimini mustahkamlaydi. B12 vitamini yetishmasa, anemiya kasalligi rivojlanadi.

Homiladorlik davrida to'g'ri ovqatlanish, ruhiy tinchlik, zararli odatlardan voz kechish, uyqu rejimiga rioya qilish va shifokor nazoratida bo'lish sog'lom onalik uchun muhim omillardir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova S., Tibbiyot asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2021.
2. World Health Organization. Maternal health and nutrition. – Geneva, 2020.
3. Omonova N., Homiladorlik davrida sog‘lom turmush tarzi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan. Guidelines on maternal care, 2022.