

**HOMILADORLIKDA ANEMIYA DARAJALARI VA PARVARISH**

Jo‘raboyeva Nixola Sodiqjon qizi

Chortoq Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

“Xirurgiya” kafedrası

Akusherlik va Ginekologiya fani o‘qituvchisi.

Annotatsiya. *Ushbu maqolada homiladorlik davrida uchraydigan anemiya (qon kamligi) holatlari, uning darajalari, sabablari va salomatlikka ta’siri haqida so‘z yuritiladi. Shuningdek, anemiyani oldini olish va davolashda parvarishning o‘rni, dietoterapiya va temir preparatlari bilan davolash usullari yoritilgan. Maqola tibbiyot xodimlari va homilador ayollarga mo‘ljallangan amaliy ko‘rsatmalarni o‘z ichiga oladi.*

Kalit so‘zlar: *homiladorlik, anemiya, parvarish, temir tanqisligi, dietoterapiya, homila rivojlanishi.*

Homiladorlik davrida ayol organizmida bir qator fiziologik o‘zgarishlar yuz beradi. Ular orasida qon hajmining ortishi va temirga bo‘lgan ehtiyojning ko‘payishi anemiya (qon kamligi) rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha homilador ayollarning 40 foizidan ortig‘i anemiyaga chalingan. Anemiya o‘z vaqtida aniqlanmasa va davolanmasa, ona va homila salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradi.

Homiladorlikdagi anemiyaning asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

Temir tanqisligi – eng ko‘p uchraydigan turi bo‘lib, qon tarkibidagi gemoglobinning kamayishi bilan kechadi.

Foliy kislotasi yetishmovchiligi – hujayra bo‘linishini sekinlashtiradi, homila nuqsonlariga sabab bo‘lishi mumkin.

B12 vitamini tanqisligi – kamqonlik va asab tizimi buzilishlariga olib keladi.



Parazit infeksiyalar (masalan, ichak qurtlari) – oziqa moddalarning soʻrilishini buzadi.

Oqsilga boy boʻlmagan ratsion – gemopoezni (qon yaratilishini) sustlashtiradi.

JSST tasnifiga koʻra, homilador ayollarda gemoglobin miqdori asosida anemiya darajalarga boʻlinadi.

1-jadval

Gemoglobin miqdori miqdori asosida anemiya darajalari

Darajasi	Gemoglobin miqdori (g/l)
Yengil anemiya	100-109
Oʻrta darajadagi	70-99
Ogʻir darajadagi	< 70

Anemiyaning belgilari esa quyidagicha namoyon boʻladi:

- Holsizlik, bosh aylanishi
- Terining oqarib ketishi
- Nafas qisishi
- Yurak urishining tezlashishi
- Diqqatni jamlash qiyinligi
- Soch toʻkilishi, tirnoqlarning moʻrtligi

Homiladorlik davrida kamqonlik (anemiya) keng tarqalgan va ona hamda homila salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin boʻlgan muhim sogʻliq muammolaridan biridir. Ayniqsa, bu holat homilaning normal rivojlanishi, onaning umumiy holati va tugʻruq jarayoniga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu bois, kamqonlikni erta aniqlash, samarali davolash va, eng asosiysi, oldini olish boʻyicha zarur chora-tadbirlarni koʻrish lozim.

Anemiyaning oldini olishda sogʻlom va balansli ovqatlanish muhim rol oʻynaydi. Homilador ayollar ovqatlanishda temirga boy mahsulotlarga alohida eʼtibor qaratishlari kerak. Bu mahsulotlarga quyidagilar kiradi:

- Qizil goʻsht (mol, qoʻy goʻshti),
- Baliq,



- Tuxum sarig'i,
- Yong'oqlar (bodom, yeryong'oq, keshyu),
- Yashil bargli sabzavotlar (ismaloq, ko'katlar),
- Qurtilgan mevalar (mayiz, o'rik, anjir),
- Temir bilan boyitilgan don mahsulotlari.

Shuningdek, C vitaminiga boy mahsulotlar (apelsin, limon, qulupnay, bulg'or qalampiri) temir moddasi so'rilishini yaxshilaydi. Shu bilan birga, choy va qahva iste'molini kamaytirish yoki butunlay cheklash tavsiya etiladi, chunki bu ichimliklar tarkibidagi moddalari (masalan, tanin) temirning organizmga so'rilishini pasaytiradi.

Homiladorlik davomida muntazam ravishda shifokor ko'rigidan o'tish nafaqat anemiyani aniqlash, balki uni oldini olish va holatni nazorat qilishda ham muhim ahamiyatga ega. Gemoglobin darajasini muntazam o'lchab borish orqali kamqonlik xavfi aniqlanishi va erta bosqichda oldi olinishi mumkin.

Agar homilador ayolda kamqonlikka xos belgilar kuzatilsa (holsizlik, bosh aylanishi, terining oqarib ketishi, yurak urishining tezlashuvi va h.k.), shifokor quyidagi diagnostik chora-tadbirlarni amalga oshiradi:

Anamnez yig'ish (tibbiy tarixni o'rganish): Bemorning ilgari kasalliklari, irsiy moyilliklari, yomon odatlar mavjudligi, oxirgi vaqtlarda dorilar iste'moli yoki zaharli moddalarga ta'sir bo'lganmi – bularning barchasi aniqlanadi.

Jismoniy tekshiruv: Terining holati va rangi baholanadi, qon bosimi, yurak urish tezligi va umumiy jismoniy ko'rsatkichlar aniqlanadi.

Laboratoriya tahlillari: Umumiy qon tahlili orqali gemoglobin, eritrotsitlar soni va gematokrit miqdori aniqlanadi.

Qonning biokimyoviy tahlilida esa quyidagilar o'lchanadi: Glyukoza, kreatinin, siydik kislotasi, xolesterin, elektrolitlar (kaliy, natriy va boshqalar).

Bu tahlillar bemorning ichki organlarining holatini baholashda va boshqa kasalliklarni istisno qilishda yordam beradi.

Siydik tahlili: Buyrak faoliyati va infeksiyon kasalliklarni aniqlash uchun amalga oshiriladi.



Maxsus tekshiruvlar: Agar kamqonlikning sababi noma'lum bo'lsa yoki u og'ir shaklga ega bo'lsa, suyak iligi tekshiruvi (masalan, trepanobiopsiya) o'tkazilishi mumkin. Bu usul gematopoez (qon hosil bo'lish) jarayonida buzilishlar mavjudligini aniqlashga yordam beradi.

Homiladorlik davrida anemiya – bu nafaqat ona, balki homila sog'lig'i uchun ham xavfli bo'lgan holatdir. Biroq, uni erta aniqlash, samarali parvarish, to'g'ri ovqatlanish va shifokor nazorati ostida bo'lish orqali bu muammoning oldini olish va sog'lom homiladorlikni ta'minlash mumkin. Shuning uchun har bir homilador ayol o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashib, doimiy ravishda tibbiy ko'riklardan o'tib turishi zarur.¹

Xulosa qilib aytganda, homiladorlik davrida anemiyani erta aniqlash va samarali davolash, ona va homila salomatligi uchun juda muhimdir. Temirga boy oziq-ovqatlar, vitaminlar va sog'lom turmush tarzi anemiyani oldini olishda asosiy omillardir. Tibbiyot xodimlari homiladorlarni muntazam kuzatib borishlari va parvarishni individual yondashuv asosida tashkil qilishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sayfudinova, M. A. (2021). Perinatal davrda anemiyani oldini olish choralari. Tibbiyot jurnali, №2, 43-48.
2. Karimova, D. A. (2020). Homilador ayollarda temir tanqisligi anemiyasining davolash usullari. Andijon davlat tibbiyot instituti jurnali, 3(1), 27–31.
3. Akilova, G. U. (2019). Ayollar salomatligi va homiladorlikda ovqatlanish. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.

¹ Akilova, G. U. (2019). Ayollar salomatligi va homiladorlikda ovqatlanish. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.