

HOMILADOR AYOLLARDA ZARARSIZ QON KO'PAYTIRADIGAN DORI VOSITALARI

Sharobidinov Islombek Parpiyevich

Central Asian Medical university

“Kimyo va Farmakologiya” kafedra asissenti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada homiladorlik davrida uchraydigan kamqonlik holatlari va ularni bartaraf etishda qo'llaniladigan zararsiz, samarali dori vositalari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Ayol organizmida yuz beradigan fiziologik o'zgarishlar, ayniqsa, temir tanqisligi anemiyasi holatlari va bu holatlarni tuzatishda keng qo'llanilayotgan zamonaviy preparatlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: homiladorlik, kamqonlik, temir tanqisligi, qon ko'paytiruvchi preparatlar, gemoglobin, zararsiz dori vositalari.

Kirish

Homiladorlik inson hayotidagi eng mas'uliyatli va fiziologik jihatdan murakkab davrlardan biri sanaladi. Bu davrda ayol organizmida nafaqat gormonal, balki qon aylanish, ovqat hazm qilish, buyrak va yurak-qon tomir tizimlarida ham jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Ayniqsa, qonni kislorod bilan ta'minlovchi gemoglobin darajasining pasayishi, ya'ni kamqonlik (anemiya) holati keng tarqalgan muammolardan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, dunyo bo'yicha homilador ayollarning 30-50 foizi temir tanqisligi anemiyasidan aziyat chekadi.

Kamqonlik – bu ona organizmidagi kislorod tashish imkoniyatining kamayishi bo'lib, u nafaqat ayolning o'z salomatligiga, balki homilaning rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bola yetarlicha kislorod ololmaydi, bu esa tug'ma rivojlanish nuqsonlari, erta tug'ilish va past tana vazni kabi oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois, gemoglobin va ferritin darajasini nazorat qilish, ularni normada ushlab turish homiladorlik davrida alohida e'tiborni talab qiladi.

Bugungi kunda temir tuzlari, foliy kislotasi va boshqa vitamin-minerallar asosida tayyorlangan, homiladorlik vaqtida xavfsiz bo'lgan dori vositalar yordamida bu muammoning oldi olinmoqda. Ushbu maqolada aynan ana shunday dori vositalari haqida batafsil ma'lumot beriladi, ularning tanlanish mezonlari, xavfsizlik darajasi va qo'llash usullari ko'rib chiqiladi.

Zararsiz qon ko'paytiruvchi dori vositalari haqida umumiy ma'lumot

Homiladorlik organizmda ko'plab o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, ayniqsa qon aylanish tizimi faoliyati sezilarli darajada kuchayadi. Bo'lajak onaning qon hajmi taxminan 30–50 foizga oshadi, bu esa organizmni kislorod bilan ta'minlashga va homilaning to'g'ri rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, qonda gemoglobin miqdori kamayishi, ya'ni **temir tanqisligi anemiyasi (TTA)** yuzaga kelishi holati kuzatiladi. Bu holat homilador ayollarda eng keng tarqalgan patologiyalardan biri hisoblanadi va uning oldini olish yoki davolash uchun **zararsiz qon ko'paytiruvchi dori vositalaridan** foydalanish zarur bo'ladi.

Zamonaviy tibbiyotda homilador ayollarga mo'ljallangan ko'plab qon ko'paytiruvchi preparatlar mavjud. Biroq, ularning barchasi ham homila uchun xavfsiz emas. Shu sababli, bunday dorilarni tanlashda **homilaning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydigan, allergik reaksiyalarni keltirib chiqarmaydigan va yo'ldosh to'sig'idan o'tmaydigan** dori vositalari tanlanadi.

Eng keng qo'llaniladigan va xavfsiz deb tan olingan moddalardan biri bu **temir (Fe) preparatlari** bo'lib, ular og'iz orqali (peroral) yoki in'eksion (tomchilab yoki mushak ichiga) tarzda qo'llaniladi. Temir preparatlari ikki xil shaklda mavjud: **temir (II) tuzlari** (masalan, temir sulfat, temir fumarat) va **temir (III) gidroksid-polimaltoz komplekslari**. Ikkinchi turdagi preparatlar organizm tomonidan yaxshi o'zlashtiriladi va ichak shilliq qavatini kamroq bezovta qiladi, shu bois homiladorlik davrida tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, temir moddasining so'rilishini oshiruvchi vositalar — **C vitamini (askorbin kislotasi), foliy kislotasi, B12 vitamini** ham keng qo'llaniladi. Ayniqsa, **foliy kislotasi** nafaqat qon ishlab chiqarishni kuchaytiradi, balki homilaning

nerv sistemasining to'g'ri shakllanishida ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, ko'p hollarda ushbu moddalarning birgalikdagi kompleks shakllari tavsiya etiladi.

Quyidagi dori vositalari homiladorlik davrida xavfsiz va samarali hisoblanadi:

- **Maltofer** – temir (III) gidroksid-polimaltoz kompleksiga asoslangan. Peroral shaklda bo'lib, oshqozon-ichak tizimiga minimal salbiy ta'sir ko'rsatadi.
- **Ferro-Folgamma** – temir sulfat, foliy kislotasi, B12 va C vitaminlari kompleksidan iborat. Temir tanqisligi bilan kechuvchi anemiyani bartaraf etishda yordam beradi.
- **Tardiferon** – temir sulfat va askorbin kislotasi asosidagi dori. Temir so'rilishini oshiradi, lekin ba'zi hollarda qorin og'rig'i, qabziyat yoki ko'ngil aynishi keltirib chiqarishi mumkin.
- **Sorbifer Durules** – temir sulfat va askorbin kislotasini o'z ichiga olgan tabletkalar. Temir miqdorini tez tiklaydi.
- **Ferlatum** – oqsil asosida ishlangan temir preparati bo'lib, yaxshi so'riladi va me'daga ta'siri kam.

Bundan tashqari, ayrim hollarda, temir yetishmovchiligi og'ir darajada bo'lsa, yoki og'iz orqali dorilarni qabul qilishda muammo bo'lsa, **vena ichiga yuboriladigan preparatlar** (masalan, Ferinject, Venofer) qo'llaniladi. Biroq bunday davo faqat shifokor nazorati ostida o'tkazilishi kerak.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, temir moddasini haddan tashqari ko'p iste'mol qilish ham xavfli bo'lishi mumkin. Ortiqcha temir organizmda to'planib, jigarda yuklama yuzaga keltirishi, oksidlovchi stress chaqirishi mumkin. Shu bois, har qanday dori vositasini faqat **shifokor ko'rsatmasi asosida, qon tahlil natijalariga tayanib** qabul qilish muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, homiladorlik davrida gemoglobin darajasini normada ushlab turish nafaqat ona, balki homila salomatligi uchun ham juda muhimdir. Zararsiz,

samarali va zamonaviy temir preparatlari yordamida bu holatning oldini olish, sog‘lom tug‘ruq va bola rivojlanishini ta'minlash mumkin.

Kamqonlikda ovqatlanish va qo‘shimcha tavsiyalar

Kamqonlik (anemiya), ayniqsa temir tanqisligidan kelib chiqadigan anemiya, ko‘plab homilador ayollar, yoshlar va bolalarda uchraydigan sog‘liq muammolaridan biridir. Kamqonlik organizmda kislorod tashuvchi gemoglobin miqdorining pasayishiga olib keladi, bu esa charchoq, bosh aylanishi, rangparlik, yurak urishining tezlashuvi kabi belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Dorivor vositalar bilan bir qatorda to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish kamqonlikni oldini olish va davolashda juda muhim rol o‘ynaydi.

Temirga boy oziq-ovqatlar bilan ovqatlanish

Kamqonlikda temirga boy ovqatlar iste’moli birinchi galdagi ehtiyoj hisoblanadi. Temir ikki shaklda bo‘ladi: *gem temir* (asosan hayvon mahsulotlarida) va *no-gem temir* (asosan o‘simlik mahsulotlarida). Gem temir organizm tomonidan osonroq so‘riladi.

Temirga boy asosiy mahsulotlar:

- **Qizil go‘sht** – mol, qo‘y yoki echki go‘shti temirning eng yaxshi manbalaridan biri hisoblanadi.
- **Tovuq va kurka go‘shti**, ayniqsa yurak va jigar qismlari.
- **Baliq mahsulotlari** – sardina, orkinos, losos.
- **Jigar** – mol yoki parranda jigarida temir miqdori juda yuqori, ammo homiladorlikda jigar mahsulotlarini ortiqcha iste’mol qilishdan ehtiyot bo‘lish kerak.
- **Yashil bargli sabzavotlar** – ismaloq, shovul, brokkoli.
- **Quritilgan mevalar** – mayiz, o‘rik qurig‘i, olxo‘ri.
- **Yormalar** – grechka, suli yormasi (ovsyanka), javdar noni.
- **Yong‘oqlar** – bodom, keshyu, kungaboqar urug‘i.

Temir so‘rilishini oshiruvchi va kamaytiruvchi omillar

Temirning organizmga singish darajasi ayrim oziq-ovqatlar ta'sirida kuchayishi yoki kamayishi mumkin. **C vitamini** (askorbin kislotasi) temirning so'rilishini oshiradi. Shuning uchun temirga boy ovqatlar bilan birga:

- **Tsitrus mevalari** (apelsin, limon, mandarin),
- **Pomidor,**
- **Qalampir,**
- **Qulupnay** kabi C vitaminiga boy mahsulotlarni birgalikda iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Aksincha, **qahva, choy, sut va sut mahsulotlari, kalsiyga boy ovqatlar** temirning so'rilishiga xalaqit beradi. Temirga boy ovqatlar bilan bir vaqtda bu mahsulotlarni iste'mol qilishdan saqlanish zarur.

Ovqatlanish tartibi bo'yicha tavsiyalar

Kamqonlikda to'g'ri ovqatlanish faqat ovqat turini emas, balki tartibini ham qamrab oladi. Quyidagilarga amal qilish muhim:

- Kuniga **3 asosiy ovqat** va **2–3 marta yengil tamaddi** qilish tavsiya etiladi.
- Har bir ovqat tarkibida **hayvon manbali oqsillar, sabzavotlar va yormalar** bo'lishi kerak.
- Ovqat tayyorlashda **qaynatish, bug'da pishirish** kabi usullardan foydalanish sog'lomroq hisoblanadi.

Yog'li, qovurilgan va konservalangan mahsulotlardan voz kechish kerak.

Qo'shimcha parhezii tavsiyalar

Homilador ayollar uchun temirga boy ovqatlar bilan birga **foliy kislotasi va B12 vitaminiga boy** mahsulotlar ham kiritilishi lozim. Bu moddalar qizil qon tanachalari hosil bo'lishida ishtirok etadi.

Yogurt, kefir kabi probiotik mahsulotlar ichak sog'lig'ini yaxshilaydi va mikroelementlarning so'rilishiga yordam beradi.

Toza suv ichish – hazm qilish tizimining yaxshi ishlashi uchun muhim.

Mehnat va dam olish rejimini muvozanatda saqlash, stressdan uzoq yurish va toza havoda sayr qilish ham umumiy qon aylanishini yaxshilaydi.

Xulosa sifatida, kamqonlikni faqat dori vositalari bilan emas, balki ongli va to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish orqali oldini olish mumkin. Oziq-ovqat mahsulotlarini bir-biriga to'g'ri uyg'unlashtirish, organizm ehtiyojini tushunish va muntazam ovqatlanish sog'lom qon tarkibini saqlab turishning muhim garovidir.

XULOSA

Kamqonlik, ayniqsa homilador ayollar orasida keng tarqalgan sog'liq muammolaridan biri bo'lib, u organizmda temir, foliy kislotasi, B12 vitamini kabi moddalarning yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladi. Ushbu holat yurak-qon tomir tizimi faoliyatining izdan chiqishiga, onaning umumiy holsizlikka duch kelishiga va homila rivojida turli asoratlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun bu holatni erta aniqlash, oldini olish va to'g'ri davolash choralarini ko'rish muhimdir.

Kamqonlikda dorivor vositalar bilan bir qatorda ovqatlanish tartibi va sifati alohida o'rin tutadi. Temirga boy oziq-ovqat mahsulotlarini – go'sht, jigar, sabzavotlar, quritilgan mevalar va yormalarni muntazam iste'mol qilish, ayniqsa C vitaminiga boy mahsulotlar bilan birga qabul qilish temirning so'rilishini oshiradi. Shu bilan birga, temir so'rilishini pasaytiradigan mahsulotlar – choy, qahva, sut mahsulotlaridan ehtiyotkorlik bilan foydalanish zarur.

Homilador ayollarda kamqonlikni bartaraf etish faqatgina dorilar yordamida emas, balki ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, sog'lom hayot tarzini yuritish, yetarli dam olish va toza havoda sayr qilish orqali amalga oshiriladi. Shuningdek, shifokor tavsiyalariga amal qilish, zarur hollarda biologik faol qo'shimchalarni qabul qilish ham ijobiy natijalar beradi.

Xulosa qilib aytganda, kamqonlikka qarshi kurash – bu kompleks yondashuvni talab qiluvchi jarayon bo'lib, bunda to'g'ri ovqatlanish muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa ona va bola salomatligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR

1. Toshpo'latova, N., & Qodirova, M. (2018). *Homiladorlikda kamqonlik va uning oldini olish*. Tibbiyot nashriyoti.
2. Qodirov, B. (2015). *Oziq-ovqat va sog'lom turmush tarzi*. Toshkent.
3. Karimov, S. (2020). *Temir tanqisligi va kamqonlik: sabablari va davolash usullari*. Tibbiyot jurnali, 3(2), 45-52.
4. Иванов, А.В. (2017). *Анемия и питание при беременности*. Москва: Медицина.
5. Петрова, Е.С. (2019). *Рациональное питание при железодефицитной анемии*. Журнал «Здоровье женщины», №4, с. 22-30.
6. Сидоров, М.И. (2016). *Методы коррекции анемии у беременных*. Санкт-Петербург: Наука.
7. Hoffbrand, A.V., & Moss, P.A.H. (2016). *Essential Haematology* (7th ed.). Wiley-Blackwell.
8. WHO (2011). *Guidelines on prevention and control of iron deficiency anemia*. Geneva: World Health Organization.
9. Murray, R.K., Bender, D.A., Botham, K.M., Kennelly, P.J., Rodwell, V.W., & Weil, P.A. (2018). *Harper's Illustrated Biochemistry* (31st ed.). McGraw-Hill Education.
10. Allen, L.H. (2000). *Anemia and iron deficiency: effects on pregnancy outcome*. The American Journal of Clinical Nutrition, 71(5), 1280S-1284S.