

**HOMILADORLIK DAVRIDA KAMQONLIK KELIB  
CHIQISHI VA DAVOLANISH**

*Musurmonova Shahnoza Salaydinovna  
Najmiddinova Nazira Pardaboyevna  
Yusupova Idrisaxon Baxtiyorovna  
Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi  
Jamoat salomatligi texnikumi*

**Anotatsiya:** Homilador ayollarda kamqonlik bu qondagi gemoglobin darajasi yoki eritrotsitlar soni me'yordan past bo'lgan holat bo'lib, bu organizm to'qimalarida kislorod etishmasligiga olib keladi.

**Kalit so'zlar:** anemiya , eritrositlar , gemoglobin , oqsil moddalar , temir moddali taomlar

Homilador ayollar, ayniqsa, anemiya rivojlanish xavfiga moyil, chunki tanadagi qon miqdori ko'payganligi sababli, qizil qon tanachalarini ishlab chiqarish uchun ko'proq temir kerak bo'ladi. Homiladorlik davrida anemiya belgilari quydagi holatlarda kuzatilishi mumkin : teri va shilliq pardalar oqargan, zaiflik tez charchash , ko'ngil aynishi, uyqisizlik , bosh aylanishi , bosh og'rig'i, ovqatlanishda ishtahaning juda yomonlashishi . Homiladorlik davrida anemiya gemoglobin va qon darajasini o'lchash yo'li bilan tashxis qilinadi. Homilador ayollar uchun gemoglobinning normal darajasi 11-12 g / dL ni tashkil qiladi.

Homilador ayollar gemoglobin darajasini nazorat qilish, anemiyani davolash va oldini olish bo'yicha tavsiyalar olish uchun muntazam ravishda shifokorga tashrif buyurishlari kerak. Homiladorlikdagi anemiya homilaning temir moddasi iste'mol qilinishining ko'payishi natijasida yuzaga keladi. Agar homilador ayolning beqaror oziqlanishi tufayli etarli darajada to'ldirilmagan bo'lsa. Va chaqaloq o'sishi bilan temir iste'moli ortadi. Shunday qilib, agar ayol birinchi trimestrda homiladorlikdan oldin sarf bo'lgan miqdori taxminan ikki yoki uch miligramga sarf qilsa, ikkinchi trimesterda bu ko'rsatkich kuniga uch yoki to'rt milligrammgacha oshadi. Uchinchi trimestrda esa ayol kuniga kamida o'ndan o'n ikki milligrammgacha temir moddasini to'ldirishlari kerak. Shunday qilib, homiladorlik davrida temir tanqisligi asosan oxirgi bosqichda aniqlanadi. Odatda homiladorlikning birinchi uch oyligida temir iste'moli darajasi homiladorlikdan oldin temirni yo'qotish darajasiga teng va 2-3 mg ni tashkil qiladi. Homila o'sishi bilan temirga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Ikkinchi trimestrda ayolga kuniga 2-4 mg, uchinchi - kuniga 10-12 mg kerak. Homiladorlikda kamqonlikka qarshi choralar quydagilar : Oziqlantirish - xomilador ayollar uchun temirga boy mahsulotlar: go'sht mahsulotlari, mol go'shti, karamel, tovuq tuxumlari, olma, anor, kurka go'shti, Ayniqsda mol gushti , tovuq gushti , baliq mahsulotlari, molning sog'lon jigaridan

tayyorlangan ovqatlar shu bilan birgalikda tuq yashil tusdagi sabzavotlarni ovqatlanish ratsioniga kiritish eng oqilona davolanishdir . Olma, banan va anor kabi mevalar temirning boy manbalari bo'lib, kamqonlik bilan og'riq odamlar yonoqlarini pushti va sog'lom saqlash uchun har kuni iste'mol qilishlari kerak. Tut va qora smrodina ham temirga boy. Lavlagidan oqayotgan to'q pushti sharbat anemiyani davolash qobiliyatini juda yaxshi namoyish etadi. Qora shokolad mazali va ozuqaviy qiymati tufayli homilador ayollar uchun temir qo'shimchasi sifatida mos gazak hisoblanadi. 100 g qora shokolad tarkibida 11,9 mg gacha temir bor. Bundan tashqari, qora shokoladda prebiyotik tolalar mavjud bo'lib, ular ichak uchun foydali bakteriyalarni oziqlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, shokolad ham yuqori antioksidant ta'sirga ega bo'lib, homilador ayollarga ko'p foyda keltiradi. Temir o'z ichiga olgan dori-darmonlarni qo'shimcha iste'mol qilish (temirning 6% dan ko'prog'ini mahsulotdan so'rilmaydi, bunda organizmga 30-40% temir moddasi yetkazib beriladi). Agar organizmga dori-darmonlar yomon ta'sir etmasa, kasallikning jiddiy shakli va tananing qarshiligiga nima bo'ladi, temirni AOK qilinadi. Temir bilan davolanish juda yaxshi ekanini esdan chiqarmaslik .

Kunlik ovqatlanish ratsioniga qizil go'sht, baliq, parranda go'shlari, qurutilgan meva va C vitaminiga boy mahsulotlar qo'shish. Sut, kofe va Jig'ildoq qaynashi va ovqatni xazm qilish uchun mo'ljallangan dori-vositalarini cheklash. Umuman olganda, homiladorlik davrida kamqonlik salomatlik va rivojlanishga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan jiddiy kasallikdir. Ammo kamqonlikni erta aniqlash va davolash asoratlarni oldini olishga yordam beradi va sog'lom homiladorlikni ta'minlaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. for-pregnant-women-with-anemia enternet malumotlari
2. <https://uz.megawecare.com/>