

HOMILADORLIK DAVRIDA TO'G'RI OVQATLANISHNING O'ZIGA XOS TOMONLARI, KORONAVIRUSNING TA'SIRI VA ULARNI GIGIYENIK BAHOLASH

Ro'zimurodova Durdona Ulug'bek qizi

Toshkent Tibbiyot akademiyasi

Tibbiy biologiya fakulteti 2-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: Kuchchiev A'lojon Olimovich

Anotatsiya: *Hozirgi kunda homilador ayollarda to'g'ri ovqatlanish, gigiyena va kasalliklarga e'tiborli bo'lishlari kerakligi haqida.*

Kalit so'zlar: *Ovqatlanish, homiladorlik, to'g'ri, haftalar, ayollar, gigiyena, kasallik, Qorako'l tumani, bemor, koronavirus, tashxis, davolash, statistika, ona, bola, patologik,*

MAVZUNING DOLZARBLIGI:

Baxtiyorlik sabrsizlik bilan kutish, hayajon va hatto qo'rquv- bu tuyg'ularni sezmasdan homiladorlikni o'tkazish mumkin emas. Bu davrda emotsiyalarga berilmasdan, homiladorlikning o'ziga yarasha javobgarliklarini ham unutmaslik lozim. aynan mana shu davrda to'g'ri ovqatlanish, gigiyena va hozirgi dolzarb mavzulardan biri koronavirus bilan bog'liq vaziyatlarga e'tiborli bo'lish muhim. Ayollarda aynan mana shu holatlar bilan bog'liq hodisalarga bo'lgan befarqlik va ular natijasida ona va boladagi jiddiy o'zgarishlarni kuzatish mumkin.

TO'G'RI OVQATLANISHING O'ZIGA XOS TOMONLARI.

1. Eng patologik o'zgarishlar asosan 3-haftadan boshlanadi. Bu haftada tuxum hujayraning implantatsiyasi boshlanadi va yo'ldosh shakllana boshlaydi. Ularning shakillanishi uchun kalsiy zarur bo'ladi sut va sut maxsulotlari yashil sabzavotlar aynan mana shu haftadan boshlab ko'proq iste'mol qilinishi kerak 2.4-haftasida esa ratsiondan avvalo kofe ichishni chiqarish kerak bu muhim. Aynan kuzatishlarim natijasida 20 foiz ayollarda tungi vaqtda kofe iste'mol qilish natijasida oshqozon ishlashi buzilishi, ko'ngil aynishi va holsizlik moddalar almashinuvining buzilishiga sabab bo'lgan.

MUHIM HAFTALAR

3. 5-haftadan boshlab gigiyena qoidalariga rioya qilish koronavirus yoki gripp oddiy shamollashlardan ehiyot bo'lish zarur. Toksikoz holati ham aynan mana shu davrda ko'proq kuzatiladi. Dunyodagi 15 foiz ayollar shu davrda shamollashi 18 foiz ayollar gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik natijadi bola va ona hayotidagi o'ta xavfli asoratlar hattoki ona bola nobud bo'lishiga ham olib kelganligikuzatilgan.

4. 6-hafta bu toksikozning avj olgan pallasi hisoblanadi. Shuning uchun tunda suxariklar yoki shirin bo'lmagan krekerlar iste'mol qilinishi kerak. Bu kunda suyuqlik 8 stakandan kam bo'lmasligi zarur.

MUHIM HAFTALAR-2

4. 7- HAFTASI DA YUQORIDA AYTIB O'TGANIMDEK TOKSIKOZDAN QOCHIB QUTULIB BO'LMAYDI. ISHTAHANING BUZILISHI ESA TO'G'RI OVQATLANISH RATSIONINI YANADA FOYDALI O'ZGARTIRISHGA SABAB BO'LADI. SHU HAFTADA KICKINTOYNING ASOSIY ASAB TIZIMI SHAKILLANADI. ASOSAN OVQAT STOLIDA QUYIDAGILAR BO'LISHI KERAK

1.Sabzi. Bu mening shaxsiy fikrlarimdan biri bo'ldi

2.Shirin bulg'or qalampir

3.Ismaloq

4.Pomidor

5.Banan

6.Olma

7.Yormalar

8.Oqsilli oziq ovqatlar. Sut va sut maxsulotlari shular qatorida' go'sht maxsulotlari.

GIGIYENIK BAHOLASH

Albatta keyingi haftalar ham muhim o'rin tutadi. Aynan o'zim kuzatayotgan bemorim Rizoqulova Sh ko'p cho'milishdan cho'chishi kimyoviy modda deb hisoblab sovunlarni homiladorlik paytida kam ishlatishini juda ko'p bor kuzatdim. Orada biroz o'tib 22- haftada yuqumli kasalliklar bo'limiga yotqizildi. U yerga ham borib fikr almashib asosan bu yerdagi homilador ayollarda teri tanosil nafas a'zolari allergik qichishish kasalliklari bilan tashhis qo'yilgan kasallik tarixlarini ko'rdim. Aynan bemor Rizoqulova ham terida allergik toshmalar toshishi tashxisi bilan davolanayotganini vrach Hidoyatov F aytib o'tdi.

QORAKO'L TUMAN TIBBIYOT BIRLASHMASI (GENEKOLOGIYA BO'LIMI)

• Aynan o'zim shu mavzuga qiziqib qolganligim sababli hozirgi paytda tumanimizda tashkil qilingan ayollar sog'ligini saqlash bo'limiga bordim va ko'plab bemorlar bilan muloqotda bo'ldim.

• Hozirda 32 nafar tug'ruqqacha yotib davolanayotgan homiladorlarning 11 tasi shamollash 2 tasi koronavirus 4 tasi noto'g'ri ovqatlanish tashxisi bilan muolaja olayotganligini guvohi bo'ldim.

O'zim borib ayollar shifoxonalarda qanday sharoitda va qay tartibda davolanayotganini va gigiyenik jihatdan ularga qanday sharoitlar yaratilishi kerakligini borib o'rgandim.

BEMORLAR BILAN O'ZARO SUHBAT:

Izlanishlarim davomida 3-xonada muolaja olayotgan 4 nafar bemordan aynan noto'g'ri ovqatlanish oshqozon-ichak faoliyatining ishdan chiqishi ya'ni ovqatdan zaharlanish tashxisi bilan davolanayotgan Karimova S ismli 1995 –yilda tug'ilgan bemor diqqatimni tortdi. U bilan suhbatim natijasida muddati o'tgan konservani

iste'mol qilishi natijasida ko'ngil aynishi qorinda og'riq bo'lganligini aytdi. Vaqtida ko'rilgan tezkor choralar muolajalar natijasida 15 haftalik kichkintoy va hozirda onaning ahvoli joyidaligini ko'rdim.

Fikrim bo'yicha homilador ayollar konserva va kimyoviy mahsulotlardan bir muddat chekinish kerakligini o'yladim. Iloji boricha tanavvuldan keyin ochiq havoda sayr qilish shu kabi salbiy oqibatlarni oldini olishga xizmat qilishi mumkin.

KORONAVIRUSNING TA'SIRI;

Statistikalarga qiziqib ko'rganimdan dunyo bo'yicha virus bilan kasallangan ayollar 10 foiz, yurtimizda 8 foiz, Qorako'l tumanimizda 11 foiz aholida kuzatilgan. Sog'ayib ketish foizi ya'ni ona va bola sog'lom tug'ilishi bizning tumanda 94 foizdan yuqori bo'lgan. Davolash choralari bilan qiziqishim natijasida aynan viloyatimizda faoliyat olib borayotgan fan nomzodi infeksiyon vrach Saidov Z bilan suhbatim natijasida uy sharoitida homiladorlik ayollarga davo muolajalarini aytib ma'lumot berib o'tdilar.

1. Agar homiladorning tana harorati ko'tarilsa, 3 kun davomida kuniga 4 marta paratsemol tabletkasi berish mumkin.

Shuningdek

-10 kun davomida sutkasiga 1 marta vitamin D-500 ME

-10 kun davomida sutkasiga 1 marta 100 mgdan sink(rux) preparati

-15 kun davomida sutkasiga 2 marta 2500 dan vitamin c qabul qilinadi

Davolash paytida ko'p suyuqlik ichish tavsiya qilinar ekan.

Faoliyatim davomida jarroh vrach Qo'chchiev A genekolog Salomov S bilan bo'lgan suhbatim natijasida koronavirus va gigiyena qoidalarga ehtiyotsizligi natijasida yana bir bemor ayol 1992 yilda tug'ilgan Egamova Z ismli bemor bilan tanishdim.

Xulosa: Ular bilan fikr almashish natijasida virusning ayollarning ko'krak, o'pka sohalarini zararlamasligi uchun jismoniy mashqlar bilan ko'proq shug'ullanish toza havoda ko'proq yurishi va muntazam ravishda vitaminlar iste'mol qilishi kerakligini bilib oldim. Aynan bemor Egamova ko'p o'tirganligi tashqariga kamdan-kam hollarda chiqishi oila a'zolari o'zingizni asrang maylida harakat qilishiga ruxsat bermasligini ta'kidlab o'tdi va bundan shunday xulosaga keldim. Mana shu uchun ham unda homiladorlikning koronavirusning og'ir kechishiga sabab bo'layotgandir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

“Mehnat gigiyenasi” 2018

Vikipediya

Atrof-muhit gigiyenasi