



Ҳомиладор Аёлларнинг Саломатлигига Оилавий, Ижтимоий-Иқтисодий Муҳитнинг Таъсири

Л.К. Абдукадирова,
Т.Т.Атамуратова,
Г. А.Айитмуратова

Тошкент тиббиёт академияси

Аннотация: Нукус шаҳридаги ёш оилаларда, ҳомиладор аёлларнинг тиббий онгини қай даражада эканлиги ҳамда оналарнинг соғлом турмуш тарзи ҳақидаги тушинчалари анкета сўровномалари орқали ўрганилиб баҳоланган. Анкета сўровномасида иштирок этган 102 нафар аёллардан 50 фоиз аёллар «Соғлом турмуш тарзи деганда нимани тушинасиз» деб қўйилган саволга ҳеч қандай жавоб бермаган, Жавоб берганларнинг 50% спорт билан шуғилланиш, 14% тўғри овқатланиш, 1,4% ичмаслик-чекмаслик қолганлари эса соғлом ота-она деб жавоб берганлар.

Калит сўзлар: тиббий онг, соғлом турмуш тарзи, оқилона овқатланиш, кун тартиби, спорт, зарарли одатлар.

Муаммонинг долзарблиги. Гигиеник билимларга эга бўлган ҳар бир онгли одам ўзининг кундалик овқатланиш тартиби ва овқатли моддаларнинг сифат ва миқдор кўрсаткичларини билиши ва унга оғишмай амал қилиши, кун тартибига риоя қилиш, меҳнат ва дам олиш шароитларини яратиши, ўзининг бадани, кийим-кечаги, турар-жойларини тоза сақлаши, баданини чиниктириши учун табиий омиллардан унумли фойдалана олиши, жисмоний тарбия машқларини бажариши, зарарли одатларга ўрганмаслик, оилада ва иш жойларида энг мувофиқ психологик муносабатларни ўрнатиш, одамлар билан ўзоро муносабатларни яхшилаш кабиларни ўзи бошқариши мумкин [3,4]

Келтирилган омилларнинг тутган ўрнини тўғри баҳолаш ва бу омиллардан ўзининг саломатлиги учун ижобий фойдалаланоладиган одамлардан ҳозирги кундаги кенг тарқалган касалликларни камайтириш мумкинлигини кутиш мумкин. Айтилганлардан келиб чиққан ҳолда шу нарсани алоҳида курсатиш лозим-ки, одамларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳарқандай давлатдаги соғлиқни сақлаш тизимининг энг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади [1]. ЎзР Вазирлар Маҳкамаси томонидан ишлаб чиқилган ва Олий Мажлис томонидан тасдиқланган "Ўзбекистон Республикасида истиқомат қилувчи барча фуқороларнинг саломатлигини муҳофаза қилиш ҳақида"ги қонуннинг 2 бандида айтилганидек " фуқороларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш" вазифаси бежиз эмас. Шундан келиб чиққан ҳолда бугунги кундаги умумий амалиёт шифокорининг иш режасида ахорли ўртасида тушунтириш, санитария-оқартув ишлари унинг фаолиятидаги асосий вазифалардан бири бўлиб қолиши керак.

Шу ўринда яъна шуни таъкидлаш керакки, оила қуриш, она бўлиш, соғлом фарзандни дунёга келтириш, болани ҳар томонлама соғлом, интеллектуал етук инсон қилиб тарбиялаш – бу улкан бахтдир. Ана шу бахтга мукамал эришиш учун ҳомиладор аёл соғлом бўлиши, тўғри овқатланиши, соғлом турмуш тарзи тамойилларига тўлақонли риоя қилмоғи лозим.

Ўзбекистон Республикасида кейинги йилларда аҳоли ўртасида умумий касалланиш, болалиқдан ногиронлик, болалар ўртасида юқумли касалликларнинг ортиб бориши кузатилмоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири - бу ҳар бир оилада соғлом турмуш тарзининг тўғри тарғиб қилинмаслиги, оила аъзолари, айниқса ёш ҳомиладор аёлларнинг тиббий онгини етарли савияда эмаслигидир [2,6].

Шундай экан оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оила аъзоларининг тиббий онгини ошириш бугунги куннинг долзарб муаммоси бўлибгина қолмай, балки давр талаби ҳамдир.

Ишмизнинг мақсади. Нукус шаҳридаги ёш оилаларда, ҳомиладор аёлларнинг тиббий онгини қай даражада эканлигини ўрганиш, оналарнинг соғлом турмуш тарзи ҳақидаги тушинчаларини билиш.

Мақсадга эришиш учун ҳомиладор аёлларнинг тўғри ва рационал овқатланиши, турмуш тарзи, у яшаётган оилада мавжуд бўлган ижобий ва салбий омиллар мажмуаси назарда тутилди. Айни шу омилларни ўрганиш ва уларга баҳо бериш мақсадида Нукус шаҳрида яшовчи 102 нафар ҳомиладор аёллар ўртасида сўровнома ўтказилди.

Оилалар тўғрисидаги барча маълумотлар ўзимиз ишлаб чиққан “Ҳомиладор аёлларнинг оиладаги ижтимоий – гигиеник тавсифи” номли махсус харитада қайд қилинди. Харита оиланинг турмуш тарзи, ижтимоий – иқтисодий аҳоли, демографик ривожланиши, онанинг саломатлиги ва бошқа жиҳатларига оид 25 дан зиёд саволларни ўз ичига олади.

Тадқиқот натижалари. Олинган натижалардан шу аён бўлдики, берилган тиббий саволларнинг 12 фоизи жавобсиз қолган бўлса, 8 фоизида саволларга жавоблар тўлиқ берилмаган.

Сўров-анкетасини тўлдирган аёлларнинг 37,5 фоизи -20-24 ёшда, 30% -25-30 ёшда, 31-35 ёшдаги аёллар 25 % ҳамда 35 ёшдан юқори бўлган аёллар -7,5 фоизни ташкил этди.

Қорақалпоқ миллатига мансуб бўлган аёллар-62%, қozoқ миллатига мансуб аёллар-15 фоиз, ўзбек миллатига мансуб аёллар- 12,5 фоиз ҳамда 10% аёллар бошқа миллатга мансублиги аниқланди.

Анкета сўровига жавоб берган аёлларнинг 25% олий маълумотли, 17% и тўлиқсиз олий, 58% и эса ўрта маълумотли.

62 % аёллар 17-20 ёшларида, 35% аёллар 21-28 ёшларида, 3% аёллар эса 28 ёшдан сўнг турмушга чиққанларини айтганлар. Фарзандлари сони- ёш оналарда текширилган вақтда 1чи ҳомила – 25,5% 1-болали аёллар 42,5% , 27,5% оналарда 2-3 тадан бола , 5% аёлларда эса 4 та ва ундан ортиқ фарзанд борлиги ҳамда болалар ўртасидаги фарқ, ўртача 1,5-3 ёшда эканлиги эътироф этилди.

Ҳомиладорлик даврида аёлнинг токсикоз бўлиши ва вақтида врачга мурожаат қилмаслиги, тўғри овқатланмаслиги, дам олиш ва ишлаш режимига бефарқлиги, чекиш, спиртли ичимликлар истеъмол қилиш каби ҳолатлар ҳомиланинг касалманд, турли хил анамалиялар билан туғилишига сабаб бўлиши мумкин [7,8]. Шу кўрсаткичларни ўрганиш мақсадида аёлларга «Ҳомиладорлик даври қандай ўтган, гинеколог врач назоратида бўлганмисиз, ҳомиладор аёл неча маротиба овқатланиши керак» деган саволларга, мос равишда 58 фоиз аёллар ҳомиладорлик даврини асоратли ўтгани ва ўтаётганини, ҳомиладорлик даврида токсикоз оғир ўтаётгани, 21,6 фоиз ҳолларда аёллар гинеколог назоратида бўлмаганини айтганлар. Фарзандлари ўз вақтидада дунёга келган аёллар кўрсаткичи -89% ни ташкил этди.

“Кўрсатилган тиббий ёрдам даражасидан қониқасизми” деб сўралган саволга 20% аёллар қониқмайман деб жавоб берганлар, сабабини патранаж яхши эмас ёки тиббиёт ходимлари қўпол муомила қилади деб иззоҳ берганлар.

«Поликлиникангизда Оналар мактаби борми, бўлса сиз унга қатнашасизми» деб берилган саволга, 32 % аёл бор деб, 25% аёл йўқ деб, 43% аёл эса “билмайман” деб жавоб берган. «Оила мактаби» машғулотларига эса, «Ха бор» деб жавоб берган аёлларнинг 78% қатнашмаганликларини, 18% гоҳида қатнашганини, атиги 4% игина мунтазам қатнашганини айтган.

«Сиз кундалик овқатланиш тартибига риоя қиласизми нонушта, тушлик, кечки овқат каби саволларга қуйидагича жавоб берганлар, яъни: «Ха, мен бир кунда 3 маҳал овқатланаман» деган жавобни 68% аёллар, «Нонуштани уйда қиламан» деган аёллар 75 фоизни ташкил этган бўлса, 25% аёллар умуман нонушта қилмайман деб жавоб берганлар. Тушликни тўлақонли қиламан деб жавоб берган аёллар кўрсаткичи 87 % ни ташкил этди. 72 фоиз аёллар эса ҳомиладорлик даврида пала-партиш овқатланаётганликларини айтганлар.

«Кўпроқ қандай озик-овқат маҳсулотлари истеъмол қиласиз» деган саволга қуйидагича жавоб олинди: 69-80 фоиз ҳомиладор аёллар тула кийматли, 0-8,1 фоизи эса «курук паёк» лар билангина чекланишларини; аксарият ҳолатларда ширинликлар (19-35 фоиз) истеъмол қилишларини билдирганлар.

“Ҳомиладорликдан олдинги тана вазнингизга нисбатан вазинингиз қанчага ортди”, деб сўралган саволга жавобан 22,5 ҳоимладор аёллар 2-5кг га, 40 % аёллар ҳомиладорлик вақтларида тана вазнилари 6-10 кг га ва 37,5 фоиз аёллар ўз вазиларинг дастлабки вазинларига қараганда 11-16 кггача ортганини айтиб ўтганлар.

20-24 ёшда меъёрий тана вазнига эга бўлган аёллар сони кўп бўлиб (83%), 41 ва ундан катта ёшдаги аёлларда меъёрий тана вазнига эга бўлган аёллар умуман учрамади.

“Ҳомиладорлик вақтида қандай овқатланиш кераклиги ҳақида шифокорингиз маслаҳат бердимми?” деб сўралган саволга 50% аёллар “ха” деб, 37,5% и “йўқ” деб, қолган аёллар эса (12,5) эсимда йўқ деб жавоб берган. Энг қизиғи, “Қандай маҳсулотларни емаслигингизни буюрди” –деб қўйилган саволга 100% саволномада иштирок этган аёллар жавоб бермаганлар.

Хафтада неча маротиба фастфуд истеъмол қиласиз деб қўйилган саволга-7,5 фоизи мен истеъмол қилмайман деб, 80% аёллар эса хафтада 1-2 маротиба, 12,5 % аёллар эса ҳар куни фастфуд истеъмол қилишларини айтганлар.

Ҳар куни ҳўл мева истеъмол қилиб турасизми? -деб сўралган саволга “ха” деб- 52,5% аёл, “йўқ” деб-7,5% ва -35% “гоҳида” деб жавоб берганлар.

Газланган сув ичмайдиган аёллар кўрсаткичи 32,5 фоизни ташкил этди. Рационида дуккакли ўсимликлардан тайёрланган озик-овқат истеъмол қилувчилар-75 фоизни ташкил этиши аниқларнди.

Сўров-анкетасига жавоб берган аёлларнинг 57 фоизи турмуш ўртоғи чекишини айтган.

Оиладаги бир кишига тўғри келадиган пул миқдори ёки оила даромади ҳақида сўралган саволга 77,5 % ҳомиладор аёллар яхши таъминланганликларини айтган.

Қизиғи шундаки, аёллардан «Соғлом турмуш тарзи деганда нимани тушинасиз» деб қўйилган саволга 50 фоизи ҳеч қандай жавоб бермаган, Жавоб берганларнинг 50% спорт билан шуғилланиш, 14% тўғри овқатланиш, 1,4% ичмаслик-чекмаслик қолганлари эса соғлом ота-она деб жавоб берганлар.

“Инсон саломатлиги нималарга боғлиқ”, деб сўралган саволга 33% оналар экологияга, 23% и ўзимизга, 16%и турмуш тарзига ва қолган 18% оналар тиббиёт ходимларига, 10% оналар эса билмадим деб жавоб берганлар.

Хулоса қилиб айтганда, оила аъзоларининг тиббий саводхонлигини ошириш кўпгина касалликларни олдини олишда, нохуш оқибатларни келиб чиқишини олдини олишда ижобий натижалар беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдукадирова Л.К. “Она ва бола саломатлиги-миллат соғлиги” Тиббий таълимда инновацияларни қўллаш ва интеграл маърузаларни такомиллаштириш-2016 С96-97
2. Абдукадирова Л.К. Соғлом турмуш тарзининг гигиеник асослари // Фан ва техника тараққиётида хотин-қизларнинг ўрни. Республика илмий-амалий анжумани маърузалар тўплами-2017.
3. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health State Of Teaching Staff Of Different Universities In The Republic Of Uzbekistan. NVEO-NATURAL VOLATILES & ESSENTIAL OILS Journal| NVEO, 15954-15967.
4. Каримов Ш.И. таҳрири остида “Соғлом овқатланиш –саломатлик мезони”.Тошкент-2015 3756
5. Саломова, Феруза, Дурдона Хакимова, and Наргиза Ярмухамедова. "Характеристика образа жизни и функционального состояния сердечно-сосудистой системы подростков." InterConf (2021): 853-865.
6. Шайхова Г.И. // Болалар ва ўсмирларнинг рационал овқатланиши. Илмий оммабоп рисола. – Тошкент, 2007. - 24 с
7. Шайхова Г.И. (таҳрири остида) // Овқатланиш гигиенаси. Т. 2011й.. 4356
8. А.А. Jumaeva, ХО Kosimov. Hygienic regulations for the application of insecticides Seller 20% ks on sowing pishenitsy. Materials Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy conference, //Minivasiivnye technology and medicine tomorrow, tomorrow
9. А.А. Zhumaeva. Hygienic aspects of labor safety in industrial carpet weaving production.// 1 (51) 2023 «Тиббиётда янги кун». Р 205-208/
10. Жумаева А.А. Гигиенические основы применения инсектицида Селлера в сельском хозяйстве //Международный журнал психосоциальной реабилитации. -2020.-Р, 256-261.26