

Date: 23rd May-2026

TOKSIKOZI BOR BEMORLAGA YORDAM KO'RSATISH.

Sapayeva Shahista

Xiva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Oliy toifali bosh o'qituvchi

Annotatsiya. Toksikoz — bu ko'ngil aynish va qayt qilishga undashlar bilan birga kechadigan homilador ayollarning juda keng tarqalgan holati. Bu holat homilaning rivojlanishida homilador ayollarda hosil bo'lgan toksinlar va boshqa zararli moddalar bilan zaharlanish oqibatida paydo bo'ladi.

Toksikoz shuningdek turli xil alomatlarining namoyon bo'lishiga olib kelishi mumkin, eng doimiylari markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi va modda almashinuvi buzilishlaridir. Homiladorlik davrida toksikoz qancha davom etadigan bo'lsa, alomatlar shuncha vaqt namoyon bo'ladi.

Toksikozning bir nechta darajasi bor:

- **Birinchi** — qayt qilishga undashlar (ko'ngil ko'tarilishi) kam kuzatiladi, kuniga 5 martagacha. Vazn yo'qotish uncha jiddiy emas, 3 kilogrammgacha;
- **Ikkinchi** — qusishga undashlar kuniga 10 martagacha va vazn yo'qotishi ikki hafta davomida 3-4 kg bo'lishi mumkin, bu qon bosimining pasayishiga olib kelishi



mumkin;

- **Uchinchi** — tez-tez yuzaga keladigan va uzoq davom etadigan, kuniga 25 martagacha ko'ngil ko'tarishi, jiddiy vazn yo'qotish — 10 kg dan ortiq, harorat ko'tariladi va yurak urishi tezlashadi.

Homiladorlikda toksikoz qachon boshlanadi?

Ko'p ayollar homilador ekanligini yoki teskarisini aniqlashga harakat qilishadi va o'z organizmining har bir o'zgarishlarini tinglashga kirishadilar. Homiladorlik paytida toksikoz qachon boshlanishi mumkinligini hamma ayol ham bilmaydi. Shifokorlar quyidagi vaqt chegaralarini belgilashadi:

- **Erta toksikoz** — hayz kechikishning dastlabki kunlarida yoki homiladorlikning 5-6 haftaligida boshlanishi mumkin. Erta toksikoz 13-14 haftaga borib tugaydi, lekin yana oldinroq tugallanishi mumkin, har bir holat individualdir.
- **Kech toksikoz** — uning namoyon bo'lishi homiladorlikning so'nggi trimestrida, ba'zan esa ikkinchi trimestrning o'rtalarida boshlanadi, bu homila va ona uchun ancha xavfliroqdir.

Homilador ayollarda toksikoz belgilari

Tuxum hujayra urug'lanitirilgandan so'ng, bo'lajak ona organizmi ish ritmini ikki kishi — ona va bola uchun moslashtira boshlaydi. Buning natijasida ona dastlabki davrlarda toksikoz deb ataladigan bezovtalanishni boshdan kechiradi.



Date: 23rd May-2026

Birinchi navbatda ayolda bezovtalanish, so'lak ajralishining ortishi, ishtaha yo'qolishi, ko'ngil aynishi, kuchsizlik, uyquchan holat, ta'm retseptorlarning o'zgarishi, qayt qilish va vazn yo'qotish kuzatilad boshlaydi. Erta toksikozda kamdan kam hollarda dermatoz, astma, osteomalaziya — suyak moddasining yumshashi, tetaniya — skelet mushaklarining titroqlari kuzatilishi mumkin. Kuchli toksikoz belgilari farzand jinsi qanday bo'lishiga bog'liq bo'lmagan holda namoyon bo'ladi. Toksikoz alomatlari rivojlanishi to'xtagan homiladorlikda ham kuzatilishi mumkin, bunday holat homila harakatlanmasligi va yurak urishining yo'qligi bilan farqlanadi.

Homilador ayollarda qayt qilish refleksi

Qusish — homiladorlikning kech va erta bosqichlarida toksikozning eng yaqqol namoyonidir. Ko'pincha qayt qilish 20 hafta mobaynida faol ta'sir ko'rsatadi va u qancha oldin boshlansa, shunchalik qiyin kechadi. Homilador ayolda qayt qilish refleksi jiddiyligining bir necha darajalari bor:

1. . Ayrim hollarda, buyraklar faoiyatida buzilishlar va onalar hayotiga tahdid soluvchi uzoq vaqt qusish kuzatilishi mumkin, bunday hollarda shifokorlar homiladorlikni sun'iy ravishda tugatilishini tavsiya qiladi.

Toksikozning turlari

- **Stafilokokkli toksikozi** — enterotoksigen shtammlar tomonidan chaqiriladi, bakteriyalar ko'payganda oziq-ovqat mahsulotlariga issiqlikka chidamli ekzotoksini ajratadi. Bunday hollarda darhol shifokorga murojaat qilish kerak, shifokor tekshirish va davolashni to'g'ri olib boradi.

- **Kechki toksikozlar** — mashaqqatli va qiyin kundan keyin, yetarli miqdorda oziq-ovqat qabul qilinmagan bo'lsa, organizm zaiflashadi va toksikozlar hujumiga taslim bo'ladi. Kechki toksikoz uxlashga va tinchlikda dam olishga xalaqit beradi. Bunday hoda organizmga kechki sayr qilishlar, yangi mevalardan tayyorlangan sharbat ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

- **Homiladorlikning birinchi yarmida toksikoz** — bu homiladorlikning taxminan 1 dan 14-haftagacha bo'lgan davridir. Shifokorlar birinchi trimestrda toksikoz alomatlarini xotirjamlik bilan boshdan kechirishni tavsiya qiladilar.

- **Homiladorlikda kech toksikoz** — normal homiladorlik rivojlanishi bilan ikkinchi trimestrda toksikozning qayta namoyon bo'lishi kuzatilmaydi. Ammo shunday holatlar bo'ladiki, kech toksikoz qusish va ko'ngil aynishni keltirib chiqaradi, agar alomatlar kuchaysa, u holda bu **gestoz** deyiladi.

- **Hayz kechikishidan oldin toksikoz** — sizda ko'ngil aynishi urug'lantirishdan so'ng darhol yuzaga keldimi? Bu siz homilador ekanligingiz belgisi emas. Toksikoz homila tuxumining rivojlanishidan 7-10 kun o'tgach boshlanishi mumkin. Ammo ko'ngil aynishi va qayt qilish har doim ham namoyon bo'lavermaydi, aksincha, ko'p ayollarda kuchli ishtaha kuzatiladi.

Toksikozning sabablari



Date: 23rd May-2026

Nega homiladorlikda toksikoz yuzaga kelishi hali ham aniq o'rganilmagan hodisadir. Mutlaq aniqlikda toksikoz belgilari erta va kech davrlarida nima uchun paydo bo'lishini aytish mumkin emas.

Ammo shifokorlar ba'zi sabablarni baribir ajratishadi:

1. **Gormonal tizimdagi o'zgarishlar.** Bachadon bo'shlig'idagi tuxum hujayra urug'lantirilishining dastlabki soatlaridan boshlab ayolda gormonal o'zgarishlar boshlanadi.

2. **Yo'ldosh (platsenta) ning rivojlanishi.** Ushbu nazariyaning ehtimolligi juda mantiqan. Toksikoz homiladorlikning birinchi uch oylik davrida, ya'ni 13-14 haftaga qadar bezovta qiladi. Toksikozning keskin yo'qolishi yo'ldoshning shakllanib bo'lganligi bilan bog'liq.

3. **Himoya reaksiyasi.** Onaning ba'zi mahsulotlardan bosh tortishi va homiladorlik paytida kech toksikoz bu tabiiy himoya aktidir. Bo'lajak onada birinchi navbatda sigaretaning tutuniga, kofein saqlagan ichimliklarga, baliq, go'sht va tuxumlarga nisbatan ko'ngil aynishi kuzatiladi.

4. **Surunkali infektsiyalar va kasalliklar.** Oxirigacha davolanmagan infektsiyalar va kasalliklar homilador onaning immunitetini zaiflashishiga olib keladi. Bu birinchi trimestrda toksikozni keltirib chiqarishi mumkin, shunda nima qilish kerak?

5. **Psixologik o'zgarishlar.** Uchinchi trimestrdagi og'ir toksikoz onaning ruhiy va hissiy holati tufayli boshlanishi mumkin. Tashvishlar, stress, uyqusizlik, emotsional shok va asabiylashish jiddiy toksikozning sababchilari bo'lib, ko'ngil aynishi va qayt qilishiga olib keladi.

6. **Yosh mezonlari.** 30-35 yoshdan keyingi homiladorlik xavfli hisoblanadi, ayniqsa bu birinchi homiladorlik bo'lsa yoki bundan oldin ko'p abort qilishlar bo'lgan bo'lsa.

7. **Genetik fon.** Ikkinchi uch oylik davrda toksikozning rivojlanishi irsiy omil ta'siri ekanligi ehtimoli katta. Agar avvalgi avlodda biron kim homiladorlikning 16-haftasida yoki boshqa davrlarida toksikozdan aziyat chekkan bo'lsa.

8. **Ko'p homilali homiladorlik.** Bunday yangiliklardan quvonish, albatta, ko'proq, ammo ayni paytda qiyinchiliklar ham shunga yarasha bo'ladi. Misol uchun, egizakli homiladorlikning ikkinchi yarmida toksikoz bitta homilali.

Toksikoz homiladorlikning qaysi haftasida tugaydi?

Homiladorlikning birinchi yarmi va undan keyingi trimesterlar bilan bog'liq toksikozlar individual bo'ladi, shuning uchun: «Toksikoz qachon tugaydi», degan savolga hech kim aniq javob bera olmaydi. Ayrim onalar ko'ngil aynishning yengil alomatini boshdan kechirishadi, boshqalar esa toksikozni yengish uchun bir necha hafta kasalxonada yotishadi.

Shunday holatlar bo'ladiki, bo'lajak onalarda toksikoz oxirgi trimestrda boshlanadi, bu erta homiladorlikdagi toksikozdan ko'ra xavfliroqdir. Agar kech toksikoz belgilari kuzatilsa, darhol mutaxassisga murojaat qilish kerak.

Homiladorlik davrida toksikozdan qutulish uchun:



Date: 23rd May-2026

- To'shakdan turishdan oldin, bir bo'lak non, pechene yoki eng yaxshisi quritilgan meva tanovul qilishingiz kerak. Yalpizli choy tayyorlang, unga bir bo'lak limon va brioz shakar qo'shing, bu qonda glyukoza miqdorini normallashtiradi. Ushbu usullarning barchasi erta davrda yoki so'nggi trimestrda toksikoz alomatlarini bartaraf etishga yordam beradi.

- Bir bo'lak limon yoki apelsinni shimishingiz mumkin, nordon mevalar odatda ko'ngil aynishini so'ndiradi. Ammo ko'pchilik odamlarda aksincha, toksikoz kuchayishi mumkin, shuning uchun siz tanangizni tinglashingiz va barcha usullarni asta-sekin tekshirishingiz kerak.

Homiladorlik toksikozida ovqatlanish

Xo'sh, homiladorlikning dastlabki toksikozida bo'lajak ona taomnomasini qanday to'g'ri tuzishi kerak? Ko'pchilikning noto'g'ri fikri — ovqatlanishni cheklash, chunki kamroq ovqat yeyish, kamroq ko'ngil aynish va qayt qilish demakdir. Birinchidan, dastlabki oylarda homila rivojlanishi uchun turli mikroelementlar va vitaminlarga ehtiyoji yuqori bo'ladi. Ikkinchidan, bitta mahsulotni iste'mol qilishga mo'ljallangan hatto eng qisqa parhez ham tez orada ona va bolada allergik reaksiyaga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun bu davrda muvozanatli ovqatlanishni nazorat qilish muhimdir.

