

HOMILADORLIK VAQTI KUZATILADIGAN DOIMY OG'RIQLAR

*Jumanazarova Bashorat Umirzoq qizi**Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi*

Annotatsiya: Homiladorlik tanangizning deyarli barcha qismlarida o'zgarishlarga olib keladi. Og'irlik markazi siljiydi, a'zolaringiz o'sayotgan chaqalog'ingizga moslashish uchun harakat qiladi va mushaklaringiz va bo'g'inlaringiz taranglashadi. Ular qanchalik noqulay bo'lmasin, bu og'riqlar va og'riqlarning aksariyati homiladorlikning kutilgan qismlaridir. Ammo ba'zilar muammoni ko'rsatishi mumkin.

Abstract: Pregnancy causes changes in almost every part of your body. Your center of gravity shifts, your organs move to accommodate your growing baby, and your muscles and joints become strained. As uncomfortable as they may be, most of these aches and pains are an expected part of pregnancy. But some can indicate a problem..

Резюме: Беременность вызывает изменения практически во всех частях вашего тела. Ваш центр тяжести смещается, ваши органы перемещаются, чтобы приспособиться к растущему ребенку, а мышцы и суставы напрягаются. Какими бы неприятными они ни были, большинство из этих болей и болей ожидаемы во время беременности. Но некоторые могут указывать на проблему.

Kalit so'zlar: ligament og'rig'I, vazn ortishi, stresslar, qon yaxshi aylanmasligi

Keywords: ligament pain, weight gain, stress, poor blood circulation

Ключевые слова: боль в связках, увеличение веса, стресс, нарушение кровообращения.

Ushbu maqolada siz homiladorlik paytida boshdan kechirishingiz mumkin bo'lgan eng ko'p uchraydigan tana og'riqlari, biroz yengillikni ta'minlaydigan davolash turlari va shifokorga murojaat qilishni talab qiladigan og'riqlar yoki og'riqlar turlarini o'rganadi.

Homiladorlik paytida tanadagi umumiy og'riqlar qanday?

Homiladorlik paytida bel og'rig'i tez-tez uchraydi. 2018 yilda 184 homilador ayol ishtirok etgan tadqiqotda ishtirokchilarning 70 foizi bel og'rig'ini, 43,5 foizi esa umumiy bel og'rig'ini qayd etgan. Og'riqlar va og'riqlar uchun boshqa umumiy joylar:

- bilaklar
- qo'llar
- dumba

Ushbu turdagi og'riqlarning aksariyati homiladorlikning oxirida, uchinchi trimestrda eng yuqori cho'qqisiga chiqadi. Ammo qorin va tos a'zolaridagi og'riqlar birinchi va ikkinchi trimestrlarda juda erta paydo bo'lishi mumkin, chunki sizning

mushaklaringiz va ligamentlaringiz o'sib borayotgan bachadonga moslashish uchun harakatlanadi va cho'ziladi. Bu ba'zan yumaloq ligament og'rig'i deb ataladi.

Tanadagi o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlash uchun ligamentlaringiz bo'shashganda, boshqa qo'shma og'riqlar paydo bo'lishi mumkin. Mushak kramplari va tanangizning turli joylarida uyqusizlik yoki karıncalanma ham rivojlanishi mumkin.

Gormonlar chaqalog'ingiz rivojlanishi bilan o'zgarib turadigan yagona narsa emas. Mushaklar va ligament tuzilmalaridagi mexanik o'zgarishlar og'irlik markazini o'zgartirishi mumkin va kilogramm ortishi tanangizning turli sohalarida boshdan kechiradigan bosim miqdorini o'zgartiradi.

Homiladorlik paytida hatto qon aylanish tizimi ham stressga duch kelishi mumkin, bu suyuqlikni ushlab turish natijasida yumshoq to'qimalarda og'riqlar kabi muammolarga olib keladi.

Asab og'rig'i ham tez-tez uchraydi, bu vazn ortishi yoki bachadoningizning bosimi tufayli nervlarning siqilishidan kelib chiqadi. Siyatik asab ko'pincha homiladorlikning kech davrida va ba'zida tug'ruqdan keyin ham ta'sirlanadi. Og'riqdan tashqari, homiladorlik paytida siyatik quyidagi alomatlarga olib kelishi mumkin:

- mushaklar kuchsizligi
- funktsional qobiliyatni yo'qotish
- vazn ortishi
- noto'g'ri pozitsiya

Ushbu alomatlar homiladorlik paytida kilogramm ortishi va bachadon va o'sayotgan chaqaloqning holatining natijasidir. Ushbu o'zgarishlar sizning siyatik asabingizga bosim o'tkazadi va u orqali o'tadigan signallarning kuchini cheklaydi. Bu og'riqlar ko'pincha tug'ruqdan keyin yo'qoladi, ammo tug'ruqdan keyingi davrda davom etishi mumkin.

Homiladorlik paytida og'riqlar va og'riqlar juda keng tarqalgan bo'lib, ular tajribaning kutilgan qismidir. Ushbu noqulayliklarning aksariyati tanangiz bo'shashib, o'sib borayotgan chaqalog'ingiz uchun joy ochish uchun o'zgarganda sodir bo'ladi. Ammo ba'zi hollarda og'riq tanangizning muammo haqida signal berish usuli bo'lishi mumkin.

Homiladorlik paytida duch keladigan og'riqlar, og'riqlar yoki boshqa alomatlar haqida shifokoringiz bilan gaplashing. Har bir homiladorlik o'ziga xosdir va har bir insonning homiladorlikdan oldin o'ziga xos muammolari bor.

Doimiy ravishda shifokoringiz yoki boshqa sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan semptomlaringizni muhokama qilish oddiy og'riqlarni jiddiy og'riqlardan ajratishga yordam beradi va xavfsiz va sog'lom homiladorlikka hissa qo'shadi.

Shunday ekan homiladorlik paytida tanadagi og'riqlar normal deb hisoblansa-da, keyingi uchrashuvda shifokor yoki doya bilan suhbatlashish yaxshi fikrdir, deydi

Geyter. (Siz har doim afsuslanishdan ko'ra xavfsizroqsiz, ayniqsa homiladorlik haqida.) Agar og'riqlar haqiqatan ham kuchli bo'lsa, harakatingizni cheklab qo'ysangiz yoki oyoqlaringiz shishishi yoki qizarishi bo'lsa, darhol shifokoringizga murojaat qilishni xohlaysiz, deb qo'shimcha qiladi Beruney. bu mumkin bo'lgan qon ivishining belgilari bo'lishi mumkin. Agar u vaginal qon ketish bilan birga bo'lsa, siz ham darhol shifokorga murojaat qilishni xohlaysiz. Shuni ham bilib oling: Homiladorlik davridagi og'riqlar odatda tananing butun qismiga emas, balki ma'lum bir hududiga ta'sir qiladi va ular odatda boshqa alomatlar (masalan, isitma, titroq yoki yo'tal) bilan bog'liq emas - shuning uchun agar sizda ulardan birortasi bo'lsa, sizda bo'lishi mumkin. shamollash yoki grippdan azob chekish. Bunday holda, birinchi tibbiy yordam shifokoriga qo'ng'iroq qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://www.healthline.com/>
2. <https://www.thebump.com/a/editorial-and-medical-review-process>