

Göwreliligiň geçişini nädip ýeňilleşdirmeli?

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 январа, 2025

Göwreliligiň geçişini nädip ýeňilleşdirmeli? GÖWRELILIGIŇ GEÇIŞINI NÄDIP ÝEŇILLEŞDIRMELI?

Göwrelilikde duş gelýän başaýlanma, ýürek bulanma, ysgynsyzlyk ýaly alamatlara lukmançylykda «toksikoz», irki «gestoz», türkmençilikde bolsa «aş saýlama» diýlip atlandyrylýar. Toksikoza göwreliligiň başynda hök many döremeli alamat ýaly seredilýär. Köp zenanlar dörän irki toksikozyň alamatlarynyň geçerine garaşsa, baş galar bu alamatlaryň başlananyňa garaşýarlar. Emma, toksikoz göwreliligiň ýakymly alamaty bolup galanok. Köplenç aýbaşynyň saklanmagy we göwreliligiň barlygy geljekki enä toksikozyň alamatlary bilen aýan bolýar. Akuşerçilikde irki toksikoz diýip, göwreli aýalyň bedeniniň çaga düwünçeginiň ösmegine bildirýän duýgurlylyk ýagdaýyna aýdylýar.

kesellerden (iýmit zäherlenmesi, gastrit, pankreatit, nerw dokumasyny zeperlendirýän ýokançlar we ş.m.) tapawutlandyrmak möhümdir.

Bu haçan başlanýar?

Toksikoz takmynan göwreliligiň 3-4-nji hepdesinden başlanyp, 12-16-njy hepdesine çenli dowam edip biler. Emma göwreliligiň ahyryna çenli toksikozyň ýekeje alamaty bolmadyk ýagdaýlary hem seýrek duş gelmeýär.

Geçirilen köpsanly barlaglar netijesinde toksikozyň takyk sebäbi anyk däl. Immun ulgamynyň üýtgemegi, allergiki, gormonal üýtgemeler sebäpli çaklamalar öňe sürülse hem, häzirki wagtda newrogen, ýagny beýniniň we göwreli ýatgynyň arasyndaky arabaglanyşygynyň üýtgemegi netijesinde döreýän sebäp has ýörgünli düşündirişe eýedir. Bedende bolup geçýän

üýtgeşme netijesinde ýürek bulanma, gaýtarma ýaly alamatlar ýüze çykyp biler. Toksikozyň has ýygý duş gelýän görnüşini aşakdaky alamatlar bilen ýüze çykýar:

- Ýürek bulanma – esasy alamat bolup, ol irden, gije ýa-da бүтін гүнүň dowamynda hem bolup bilýär;
- gaýtarma – göwrelileriň 50-60%-de ýüze çykýsa-da olaryň diňe 8-10%-i bejergä mätäç bolup durýar. Gaýtarma näçe ir ýüzeçykýsa, şonça hem toksikoz agyr derejeli geçýär;
- tüýkülik akma agyr ýagdaýda bir gije-gündiziň dowamynda 1-1,5 litr çenli tüýkülik çykyp, bedenden belogýň we mineral duzlaryň ýitirilmeginiň sebäbi bolup biler;
- umumy ýagdaýyň erbetleşmegi (ysgynsyzlyk, ukuçyllyk);
- beden agramynyň peselmegi.

Irki toksikozyň alamatlaryny gaýtarma bilen häsiýetlenýän başga

1. Ýeňil dereje – geljekki enäniň umumy ýagdaýy kanagatlanarly, köplenç nahardan soň, käwagtlar ajöze gaýtarma bir gije-gündizde 5 gezegä çenli bolýar. Göwreliniň beden agramy 3 kilogramdan artyk ýitirilmeýär.

2. Orta dereje – gaýtarma bir gije-gündiziň dowamynda 6-10 gezegä çenli gaýtalanýar we naharyň kabul edilmegini bagly bolmaýar. Beden agramy 2 hepdede 2-3 kg çenli ýitirilýär.

3. Agyr dereje – göwreliniň umumy ýagdaýy agyr laşýar. Gaýtarma bir gijegündiziň dowamynda 20 gezek we ondan hem köp ýüze çykýar. Göwreliniň ukusy bozulýar. Bedeniň agramy 8-10 kg çenli ýitirilýär. Göwreliniň ýygý gaýtarmagy netijesinde, bedeniň suwsuzlanmagy ýüze çykyp, alyşçalyş hadysalary bozulýar. Ganyň we peşewiň kadaly görkezijileri üýtgeýär.

Irki toksikozyň bejergisi we ony ýeňilleşdirmegiň usullary

Irki toksikozyň ýeňil we orta derejeli görnüşleri lukmanyň gözegçiligi bilen saglyk öýlerinde bejeriş geçirilse, agyr görnüşü hassahana şertlerindäki bejergini talap edýändir. Bu ýagdaýy başdan geçirýän göwreliniň iýmiti dürli önümleri saklaýan, ýeňil özleşýän we witaminlere baý bolmalydyr. Nahary sowadylan görnüşde, uly bolmadyk mukdarda her 2-3 sagatdan, ýatan ýerinden kabul etmek maslahat berilýär. Derman bilen bejergi lukmanyň gözegçiliginde alnyp barylýar. Olar iýmit siňdiriş ulgamynyň işini kadalaşdyryjy, witamin toplumlaryndan we rahatlandyryjy serişdelerden ybarat bolmalydyr. Irki toksikozyň bildirýän oňaýsyz ýagdaýlaryny ýeňilleşdirmek üçin birnäçe umumy maslahatlara eýermek hem peýdaly bolup biler:

- Ýyggy-ýyggydan arassa howada gezelenç etmeli.
- Köprük suwuklyk içmeli – suw, çay, miwe şirelerini we gaýnatmalaryny az-azdan, owurtlap içmek maslahat berilýär. Has hem limonly, gök çay, ýaňy sykyp alnan miwe şiresi, gazsyz mineral suwlary ýagdaýy gowulandyryp biler. Özünde köp şireli suwuklyk saklaýan miweleri (üzüm, pyrtykal, garpyz, gawun) hem iýmek peýdalydyr.
- Köplenç toksikoz irden, haçan-da ganda glýukozanyň derejesi peselende başlanýar. Irden turanyňyzda açlyk duýgusyny basyp ýatyrmaq üçin agşamdan guradylan çörek bölejiklerini ýa-da duzly kökani taýynlap goýuň we ýeriňizden turmazdan garbanyň.
- Nahar taýýarlan wagtyňyz agzyňyzy sowugrak suwdan dolduryp, agzyň içinde gyzýança saklaň. Gyzandan soň ýene-de sowuk suwa çalyşmaly.
- Nahar iýlenden soň derrew ýatmak maslahat berilmeyär.
- Ýürek bulanma başlanan wagty 1 çay çemçe baly agzyňa alyp, ýuwaş-ýuwaşdan sormaly.
- Lukmanyň maslahaty esasynda göwreli aýallar üçin niýetlenen witamin toplumlaryny kabul etmeli.

- Mandarininiň, apelsiniň ýa-da limonyň bölejigini sormak hem peýdalydyr. Narpyzly çay, duzly pomidory, hyýary iýmek hem peýda berip biler.

- Aşgazanyň kadaly işlemegi üçin günüň dowamynda ýygy-ýygdydan garbanmak maslahat berilýär. Emma aşa doýmagyň hem zyýanlydygyny unutmaly däldir. Alma, guradylan miweleri, hozy hemişe ýan torbaňyzda saklamak maslahat berilýär.

- Çilim çekilýän ýerlerden daşda durmaly. Dürli ysly ýerlerden gaça duruň: azyk dükanlary, himikatlary, parfýumeriýa önümlerini satýan dükanlar we başgalar.

- Eger-de ýürek bulanma günüň ikinji ýarymynda ýüze çykýan bolsa, mümkin ol ýadawlygyň ýa-da hysyrdyly işiňnetijesidir. Bu ýagdaýda derman otlaryň rahatlandyryjy ýyggyndysy peýda edip biler.

Ýokarda bellänip geçilen çäreler toksikozyň geçişini ýeňilleşdirmäge ýardam edip biler, sebäbi bu alamtatlardan çürt-kesik aýrylyp gitmegine kömek edýän usul ýokdur. Esasy döreýän oňaýsyzlyklarda lukman bilen maslahatlaşmaly, çünki ýürek bulanma hem çalt geçip gidýän, wagtlaýyn ýagdaýdyr.

Ogulşeker ANNAGYLYJOWA,

Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş ylmy-kliniki merkeziniň direktorynyň orunbasary. Medisina