

**HOMILADOR AYOLLARDA JISMONIY FAOLLIK DARAJASINI
BAHOLASH ASOSIDA TUG'RUQ VA PERINATAL NATIJALARNI
PROGNOZLASH**

Izlanuvchi: Isroilova F.F.

Ilmiy rahbar: Yuldasheva D.Y.

Annotatsiya. Mazkur tezisda homilador ayollarda jismoniy faollik darajasini baholashning klinik ahamiyati, uning homiladorlik kechishi, tug'ruq jarayoni va perinatal natijalar bilan o'zaro bog'liqligi yoritiladi. Jismoniy faollikni baholash usullari, jumladan, xalqaro so'rovnomalar, kundalik faollik ko'rsatkichlari va zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, jismoniy faollik darajasini boshqa klinik va akusherlik omillari bilan birgalikda tahlil qilish orqali tug'ruq natijalarini prognozlashning ilmiy-amaliy jihatlari bayon etiladi.

Kalit so'zlar: homiladorlik, jismoniy faollik, tug'ruq, perinatal natijalar, prognozlash, gestatsion yosh, tana vazni, akusherlik xavfi, maternal salomatlik.

Kirish

Homiladorlik davrida ayol organizmida yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va tayanch-harakat tizimlarida muhim fiziologik o'zgarishlar yuz beradi. Ushbu o'zgarishlarga moslashish, ona salomatligini saqlash va homilaning normal rivojlanishini ta'minlashda turmush tarzi, jumladan, jismoniy faollik muhim o'rin tutadi. Zamonaviy tibbiyotda homilador ayollarning jismoniy faolligini baholash nafaqat profilaktik tavsiyalar berish, balki homiladorlik va tug'ruq bilan bog'liq xavf omillarini aniqlash nuqtayi nazaridan ham dolzarb hisoblanadi.

Jismoniy faollik organizmning energiya sarflanishini talab qiladigan kundalik harakatlar, jumladan, yurish, uy yumushlari, mehnat faoliyati va maxsus jismoniy mashqlarni qamrab oladi. Homiladorlik davrida me'yoriy jismoniy faollikni saqlash ortiqcha vazn ortishi, gestatsion qandli diabet va ayrim gipertenziv

asoratlarni xavfini kamaytirishga yordam berishi mumkin. Biroq jismoniy faollikning darajasi, turi va davomiyligi ayolning umumiy salomatligi, homiladorlikning kechishi hamda mavjud qarshi ko'rsatmalarga muvofiq baholanishi lozim.

Tug'ruq va perinatal natijalarni prognozlashda faqat jismoniy faollik ko'rsatkichlariga tayanish yetarli emas. Onaning yoshi, tana massasi indeksi, pariteti, arterial bosimi, hamroh kasalliklari, homilaning o'sishi va oldingi homiladorliklar tarixi kabi omillar ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli jismoniy faollikni kompleks klinik baholash tizimiga kiritish individual xavfni aniqlash imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi homilador ayollarda jismoniy faollik darajasini baholashning ahamiyatini o'rganish hamda ushbu ko'rsatkichning tug'ruq va perinatal natijalarni prognozlashdagi ehtimoliy o'rnini asoslashdan iborat.

Homiladorlik davrida jismoniy faollikni baholash usullari

Homilador ayollarning jismoniy faolligini baholashda subyektiv va obyektiv usullardan foydalanish mumkin. Subyektiv usullarga standartlashtirilgan so'rovnomalar, suhbatlar va jismoniy faollik kundaliklari kiradi. Obyektiv usullar esa qadam hisoblagichlar, akselerometrlar va boshqa harakat monitoringi qurilmalari yordamida faollikni qayd etishni o'z ichiga oladi.

Xalqaro jismoniy faollik so'rovnomasi (International Physical Activity Questionnaire — IPAQ) hamda homilador ayollar uchun moslashtirilgan jismoniy faollikni baholash vositalari kundalik harakatlarning davomiyligi va intensivligi haqida ma'lumot olishda qo'llanishi mumkin. Bunda so'rovnomaning homilador ayollar populyatsiyasida validatsiya qilinganligi, mahalliy tilga mosligi va baholash davri hisobga olinishi kerak.

Jismoniy faollikni baholashda quyidagi ko'rsatkichlarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

- haftalik o'rtacha jismoniy faollik davomiyligi;
- yengil, o'rtacha va yuqori intensivlikdagi faoliyatga sarflangan vaqt;
- kunlik qadamlar soni;

- o'tirgan holatda o'tkaziladigan vaqt;
- jismoniy mashqlarning turi va muntazamligi;
- homiladorlik trimestrlariga qarab faollik dinamikasi.

Mazkur ko'rsatkichlar homilador ayolning turmush tarzi haqida batafsil ma'lumot beradi. Masalan, homiladorlikning dastlabki trimestrida ko'ngil aynishi va holsizlik sababli faollik pasayishi, keyingi trimestrlarda esa tana vazni ortishi va tayanch-harakat tizimidagi o'zgarishlar tufayli harakatlanish imkoniyatlari o'zgarishi mumkin. Shu bois faollikni bir martalik baholash bilan cheklanmasdan, imkon qadar homiladorlik davomida takroriy monitoring o'tkazish muhimdir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko'ra, qarshi ko'rsatmalari bo'lmagan homilador ayollarga haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob jismoniy faollik tavsiya etiladi. Bunda mashqlar ayolning jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilishi va tibbiy holati hisobga olinishi lozim. Ushbu tavsiya individual klinik baholash o'rnini bosmaydi.

Jismoniy faollikning tug'ruq va perinatal natijalar bilan bog'liqligi

Homiladorlik davridagi jismoniy faollik onaning metabolik holati, tana vazni ortishi va yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlari bilan bog'liq. Muntazam va me'yoriy jismoniy faollik homiladorlik davrida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashi hamda ayrim asoratlar xavfini kamaytirishga yordam berishi mumkin.

Tug'ruq natijalarini baholashda tug'ruqning o'z vaqtida boshlanishi, tug'ruq usuli, tug'ruq davomiyligi va akusherlik aralashuvlariga ehtiyoj kabi ko'rsatkichlar muhim hisoblanadi. Jismoniy faollik bilan ushbu natijalar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish orqali xavf omillarini erta aniqlash imkoniyatlari baholanishi mumkin. Biroq jismoniy faollik darajasi tug'ruqning qanday kechishini mustaqil ravishda va aniq belgilab bermaydi.

Perinatal natijalar homilaning rivojlanishi va tug'ilgandan keyingi dastlabki davrdagi holatini aks ettiradi. Ularning asosiy ko'rsatkichlari qatoriga tug'ilish vazni, gestatsion yoshga nisbatan tana o'lchamlari, muddatidan oldin tug'ilish, Apgar shkalasi bo'yicha baholash va zarur hollarda neonatal intensiv terapiyaga

ehtiyoj kiradi. Homiladorlik davrida jismoniy faollikni yetarli darajada saqlash ayrim salbiy natijalar xavfining kamayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin, ammo bu munosabatni baholashda boshqa klinik omillarni nazorat qilish zarur.

Jismoniy faollikning tug'ruq va perinatal natijalarga ta'sirini o'rganishda sababiy bog'liqlik va statistik assotsiatsiyani farqlash muhim. Masalan, homiladorlik asoratlari mavjud ayollarda jismoniy faollik shifokor tavsiyasiga ko'ra cheklanishi mumkin. Natijada faollikning pastligi ayrim hollarda asoratlarning sababi emas, balki ularning oqibati bo'lishi ehtimoli mavjud. Shu sababli tadqiqotlarda boshlang'ich klinik holat, homiladorlik muddati va boshqa muhim omillar hisobga olinishi kerak.

Tug'ruq va perinatal natijalarni prognozlashning ilmiy-amaliy ahamiyati

Prognozlash jarayonida jismoniy faollik ko'rsatkichlarini boshqa klinik ma'lumotlar bilan birgalikda tahlil qilish maqsadga muvofiq. Bunda onaning yoshi, tana massasi indeksi, arterial bosimi, pariteti, gestatsion qandli diabet va gipertenziv kasalliklar mavjudligi, homilaning ultratovush tekshiruvi natijalari kabi omillar hisobga olinishi mumkin.

Prognozlash modelini ishlab chiqish uchun dastlab homilador ayollarning jismoniy faolligi standartlashtirilgan usulda baholanadi. Keyin tug'ruq va perinatal natijalar tibbiy hujjatlar asosida qayd etiladi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilinib, jismoniy faollik darajasi bilan klinik natijalar o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanadi. Zaruratga qarab ko'p omilli regressiya modellari yoki boshqa mos statistik usullardan foydalanish mumkin.

Tuzilgan prognozlash modelining ishonchliligi diskriminatsiya, kalibrlash va tashqi validatsiya kabi mezonlar orqali baholanishi lozim. Modelning amaliy qiymati faqat statistik bog'liqlik mavjudligi bilan emas, balki u yangi bemorlarda ham barqaror natija ko'rsatishi va klinik qaror qabul qilishga yordam berishi bilan belgilanadi.

Jismoniy faollikni baholashning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ushbu ko'rsatkich homilador ayolning turmush tarzini individual tarzda tavsiflash

imkonini beradi. Natijalar asosida jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalarni moslashtirish, xavf guruhidagi ayollarni qo'shimcha tekshiruvlarga yo'naltirish va profilaktik choralarni rejalashtirish mumkin. Bunda har qanday tavsiya akusher-ginekolog tomonidan ayolning klinik holati va jismoniy mashqlarga qarshi ko'rsatmalarini hisobga olgan holda berilishi kerak.

Xulosa

Homilador ayollarda jismoniy faollik darajasini baholash ona salomatligi va homiladorlik kechishini kompleks o'rganishning muhim tarkibiy qismidir. Standartlashtirilgan so'rovnomalar, kundalik faollik qaydlari va obyektiv monitoring vositalari yordamida jismoniy faollikning turi, intensivligi hamda davomiyligi haqida ma'lumot olish mumkin.

Jismoniy faollik ko'rsatkichlarini tug'ruq va perinatal natijalar bilan birgalikda tahlil qilish individual xavfni baholash va prognozlash modellarini takomillashtirish uchun istiqbolli yo'nalish hisoblanadi. Biroq jismoniy faollikni yagona prognozlovchi mezon sifatida qo'llash mumkin emas. Uning ahamiyati klinik, demografik va akusherlik omillari bilan birgalikda baholangandagina to'liq namoyon bo'ladi.

Shunday qilib, homilador ayollarda jismoniy faollikni muntazam baholash, ilmiy asoslangan statistik modellarni ishlab chiqish va individual profilaktik yondashuvni qo'llash ona hamda bola salomatligini muhofaza qilishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO, 2020.
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. ACOG Committee Opinion No. 804*. Obstetrics & Gynecology, 2020.
3. Mottola M. F. et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*. 2018;52:1339–1346.
4. Craig C. L. et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003;35(8):1381–1395.
5. Aune D. et al. Physical activity and the risk of preterm birth and low birth weight: a systematic review and meta-analysis.