

Autism keseliniň önüni almak üçin birnäçe baş ýörelgeleri bar, ýöne bu baş ýörelgeleriň hemmesi keseliň önüni doly alyp bilmeyär. Şeýle-de bolsa, käbir çäreler risk faktorlaryny azaltmaga kömek edip biler.

Autism keseliniň sebäpleri genetiki we ekologiki faktorlaryň utgaşmasy bilen baglanyşyklydyr. Genetiki faktorlar käbir adamlaryň autism keselini ösdürmek ähtimallygyny ýokarlandyryp biler. Ekologiki faktorlar bolsa, ene-atalaryň ýaşy, göwrelilik döwründe ýüze çykyan keseller we käbir himiki maddalara täsir ýaly faktorlary öz içine alýar.

### **Önüni Alyş Çäreleri:**

**Göwrelilik Döwründe Saglyk Görnüşleri:** Göwrelilik döwründe ene-atalaryň saglyk ýagdaýyna üns bermek möhümdir. Göwrelilik döwründe sagdyn iýmitlenmek, stresden gaça durmak we lukmançylyk gözegçiliginde bolmak risk faktorlaryny azaltmaga kömek edip biler.

**Irki önüni alyş:** Çaganyň ösüşinde kynçylyklar ýüze çykan halatynda, irki önüni alyş programmalary uly ähmiýete eýe bolup biler. Bu programmalar çaganyň sosial we aragatnaşyk ukyplaryny ösdürmäge kömek edip biler.

**Genetiki Geňiş:** Genetiki geňiş, ene-atalaryň genetiki risk faktorlary barada maglumat almagyna we degişli çäreleri görmegine kömek edip biler.

**Ekologiki Faktorlary Azaltmak:** Ekologiki faktorlaryň täsirini azaltmak üçin, himiki maddalardan gaça durmak we sagdyn durmuş ýörelgelerini kabul etmek möhümdir.

Autism keseliniň önüni almak üçin bu çäreler risk faktorlaryny azaltmaga kömek edip biler, ýöne keseliň önüni doly almak mümkin däl. Şeýle-de bolsa, irki önüni alyş we goldaw programmalary, autism keseliniň täsirini azaltmaga we şahsyň durmuş hilini ýokarlandyrmaga kömek edip biler.

**Gunça MÄMMETDURDYÝEWA**

**Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň Nerw keselleri we neýrohirurgiýa kafedrasynyň assistenti**