

BALOG‘AT YOSHIDAGI QIZLARDA HAYZ SIKLINING O‘ZGARISHI VA PROFILAKTIKASI

Akbarova Feruza

Alfraganus universiteti

Ilmiy rahbar: Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

Alfraganus universiteti Klinik fanlar kafedrası assistenti

Anotatsiya: *Ushbu maqolada balog‘at yoshidagi qizlarda hayz siklining o‘zgarishiga sabab bo‘luvchi omillar, gormonal o‘zgarishlar, ovqatlanish va psixologik holatning ta’siri, shuningdek, buzilishlarning oldini olish bo‘yicha profilaktik chora-tadbirlar tahlil qilinadi. Hayz ko‘rishning boshlanish davrida siklning beqarorligi fiziologik jarayon bo‘lsa-da, ayrim holatlarda noto‘g‘ri turmush tarzi, stress, noto‘g‘ri ovqatlanish va surunkali kasalliklar bilan bog‘liq patologik o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Maqola ushbu o‘zgarishlarni erta aniqlash, tibbiy ko‘riklardan muntazam o‘tish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali balog‘at davridagi qizlarda reproduktiv salomatlikni asrash yo‘llarini yoritib beradi.*

Kalit so‘zlar: *Hayz sikli, balog‘at yoshi, gormonal o‘zgarishlar, menstruatsiya buzilishlari, reproduktiv salomatlik, profilaktika, sog‘lom ovqatlanish, stress.*

Balog‘at davri – qizlarda jinsiy yetilish, gormonal tizimning faol rivojlanishi va reproduktiv salomatlikning shakllanish davridir. Bu jarayon odatda 11–16 yosh oralig‘ida boshlanib, organizmda murakkab biologik o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Hayz siklining ilk yillarda muntazam bo‘lmasligi fiziologik holat bo‘lsa-da, uzoq davom etuvchi buzilishlar, juda qisqa yoki juda uzoq sikllar, kuchli og‘riq va qon yo‘qotishlar sog‘liq bilan bog‘liq muammolarning belgisi bo‘lishi mumkin. Bu esa kelajakdagi reproduktiv salomatlik, homiladorlik imkoniyati hamda umumiy sog‘liq uchun xavf tug‘diradi. Shu sababli hayz siklidagi o‘zgarishlarni o‘z vaqtida aniqlash, tibbiy maslahat olish, to‘g‘ri ovqatlanish, stressni boshqarish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish balog‘at yoshidagi qizlar uchun juda muhimdir.

Balog‘at davri – bu qizlar organizmida fiziologik, gormonal va psixologik o‘zgarishlar keskin kechadigan murakkab jarayon bo‘lib, ushbu davrda hayz siklining shakllanishi va barqarorlashishi muhim ahamiyatga ega. Odatda hayz ko‘rish 11–16 yosh oralig‘ida boshlanadi, dastlabki ikki yil davomida esa siklning uzunligi, qon ketish miqdori va davomiyligi turlicha bo‘lishi tabiiy hisoblanadi. Bu davrda tuxumdonlar faoliyati, gipofiz-bezning gormon ishlab chiqarishi hamda bachadon shilliq qavatining o‘zgarishlari hali to‘liq barqarorlashmagan bo‘ladi. Shu bois ba’zi qizlarda hayzning kechikishi, juda qisqa yoki uzoq davom etishi, qon miqdorining ko‘pligi yoki kamligi, og‘riqli holatlar kuzatiladi.

Hayz siklining buzilishi ko‘plab ichki va tashqi omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Eng avvalo, gormonal tizimdagi o‘zgarishlar asosiy sabab bo‘lib, gipotalamus-gipofiz-tuxumdon o‘qi faoliyatining to‘liq shakllanmasligi natijasida sikl beqaror kechadi. Bundan tashqari, qizlarning noto‘g‘ri ovqatlanishi, temir, vitaminlar va minerallar yetishmovchiligi, haddan tashqari jismoniy yoki ruhiy zo‘riqish, keskin vazn yo‘qotish yoki ortiqcha vazn to‘planishi ham hayzning muntazamligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Psixologik omillar, xususan stress, oilaviy muammolar, o‘qishdagi bosim, uyquning yetarli bo‘lmasiligi ham gormonal muvozanatni buzib, hayz siklining o‘zgarishiga sabab bo‘ladi.

Hayz sikli buzilishining eng ko‘p uchraydigan ko‘rinishlariga oligomenoreya (hayz ko‘rish oralig‘ining 35 kundan ortishi), polimenoreya (20 kundan kam oralig‘ida hayz kelishi), menoragiya (qon ketishning juda ko‘pligi va uzoq davom etishi), amenoreya (3 oydan ortiq muddat hayz ko‘rmaslik) va dismenoreya (og‘riqli hayz) kiradi. Bu holatlar ba‘zan fiziologik bo‘lishi mumkin, ammo ko‘p hollarda gormonal buzilishlar, qalqonsimon bez kasalliklari, qon ivish tizimidagi muammolar yoki reproduktiv a‘zolarining yallig‘lanish kasalliklari bilan bog‘liq bo‘ladi.

Balog‘at yoshidagi qizlarda hayz siklining buzilishi nafaqat jismoniy sog‘liq, balki psixologik holatga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Muntazam bo‘lmagan yoki og‘riqli hayzlar o‘qishdagi samaradorlikni pasaytiradi, diqqatni jamlashni qiyinlashtiradi, doimiy bezovtalik, asabiylik, tushkunlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Bu esa o‘z navbatida qizlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini kamaytiradi, ijtimoiy faoliyatini cheklaydi.

Hayz siklining buzilishlarini erta aniqlash uchun muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tish juda muhimdir. Pediatr-ginekolog yoki endokrinolog tomonidan tekshiruvdan o‘tish, laborator tahlillar, gormonal tekshiruvlar, ultratovush diagnostikasi yordamida buzilishning asosiy sababi aniqlanadi. O‘z vaqtida qo‘yilgan tashxis kelajakda bepustlik, polikistik tuxumdon sindromi, anemiya kabi asoratlarning oldini olishga yordam beradi.

Profilaktika choralari orasida birinchi navbatda sog‘lom turmush tarziga amal qilish alohida o‘rin tutadi. Qizlar kunlik ratsionida temir, vitamin D, B guruhi vitaminlari, magniy, kalsiy kabi minerallarga boy mahsulotlarni iste‘mol qilishi, sabzavot va mevalarni ko‘paytirishi lozim. Yetarli miqdorda oqsil, murakkab uglevodlar va foydali yog‘larni qabul qilish gormonal tizimni barqarorlashtiradi. Bundan tashqari, suv ichish rejimiga rioya qilish, shirin va yog‘li mahsulotlarni cheklash ham foydalidir.

Ikkinchi muhim omil – muntazam jismoniy faollik. Ammo haddan tashqari intensiv mashg‘ulotlar, keskin vazn yo‘qotishga qaratilgan qat‘iy parhezlar aksincha hayz siklini buzishi mumkin. Shu sababli jismoniy mashqlar me‘yorida, sog‘lom turmush tarzining bir qismi sifatida bajarilishi kerak.

Psixologik barqarorlikni saqlash ham hayz siklining barqaror bo‘lishida muhim ahamiyatga ega. Stressni kamaytirish, to‘g‘ri dam olish, yetarli uyqu olish, o‘qish yuklamasini to‘g‘ri taqsimlash gormonal muvozanatni tiklashga yordam beradi. Ota-onalar va pedagoglar balog‘at yoshidagi qizlarga ruhiy qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatishi,

hayz ko‘rish haqida to‘g‘ri ma’lumot berishi ularning o‘z organizmida kechayotgan jarayonlarni tushunishga yordam beradi.

Shuningdek, gigiyena qoidalariga amal qilish ham ahamiyatli. Hayz davrida to‘g‘ri gigiyenik vositalardan foydalanish, ularni o‘z vaqtida almashtirish, sovuq suvdan saqlanish, sovuqda uzoq yurmaslik infektsiyalar va yallig‘lanish kasalliklarini oldini oladi.

Ba’zi hollarda shifokor nazorati ostida gormonal davolash usullari qo‘llanilishi mumkin. Bu, ayniqsa, hayz siklining keskin buzilishi, og‘riqli yoki juda ko‘p qon ketish holatlarida qo‘llanadi. Biroq bunday davo choralari faqat mutaxassis tavsiyasiga binoan amalga oshirish mumkin.

Hayz siklining barqarorligi qizning kelajakdagi reproduktiv salomatligi uchun asosiy ko‘rsatkichlardan biridir. Shuning uchun balog‘at yoshidagi qizlarda siklni muntazam kuzatib borish, buzilishlarni erta aniqlash va bartaraf etish bo‘yicha tibbiy nazoratni kuchaytirish, maktab va oila doirasida gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish va ruhiy barqarorlik masalalarida keng targ‘ibot ishlarini olib borish dolzarb hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, balog‘at yoshidagi qizlarda hayz siklining o‘zgarishi fiziologik jarayon sifatida ma’lum darajada tabiiy bo‘lsa-da, uni muntazam nazorat qilish, profilaktik choralarni o‘z vaqtida ko‘rish kelajakda jiddiy asoratlarning oldini olish va sog‘lom avlodni shakllantirishda katta ahamiyatga ega.

Balog‘at yoshidagi qizlarda hayz siklining o‘zgarishi ko‘pincha fiziologik jarayon bo‘lib, gormonal tizimning shakllanishi bilan bog‘liq. Ammo ba’zi holatlarda ushbu o‘zgarishlar gormonal buzilishlar, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, jismoniy yoki ruhiy zo‘riqishlar hamda ichki a‘zolar kasalliklaridan kelib chiqishi mumkin. Hayz siklining buzilishi nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikka ham ta’sir etadi, kelajakda bepushtlik, anemiya, endokrin kasalliklar kabi asoratlarni keltirib chiqarishi ehtimoli mavjud. Shu sababli balog‘at yoshidagi qizlarda muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tish, sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikni me’yorida saqlash, gigiyena qoidalariga amal qilish hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash profilaktikaning eng muhim yo‘nalishlaridir. Maktab, oila va tibbiyot muassasalari hamkorligida qizlarga gigiyena, hayz sikli va reproduktiv salomatlik bo‘yicha to‘g‘ri ma’lumot berish sog‘lom avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “O‘smirlar reproduktiv salomatligini muhofaza qilish bo‘yicha klinik tavsiyalar”. Toshkent, 2022.
2. World Health Organization (WHO). Adolescent health and development. Geneva, 2021.
3. Ross J.A., Wynn R. Menstrual cycle disorders in adolescents: Etiology and management. Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology, 2020; 33(3): 234–241.

4. Qodirova S., Xaydarova M. “Balog‘at yoshidagi qizlarda gormonal o‘zgarishlar va ularning nazorati”. Toshkent tibbiyot jurnali, 2023; №2: 45–51.
5. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. Committee Opinion No. 651, 2020.