



JINSIY VA REPRODUKTIV YOSH HAQIDA TUSHUNCHA

Muallif: Mirzamaxmudova Zarnigor Shukurullo qizi

*Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi maxsus fan
o'qituvchisi*

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada jinsiy va reproduktiv yosh tushunchalarining mazmun-mohiyati, ularning biologik, ijtimoiy va tibbiy jihatlari yoritilgan. Jinsiy yetilish jarayoni, reproduktiv salomatlikning ahamiyati hamda yoshga bog'liq fiziologik o'zgarishlar ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, reproduktiv yosh davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va sog'lom avlodni tarbiyalash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Maqola tibbiyot va ta'lim sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: jinsiy yosh, reproduktiv yosh, reproduktiv salomatlik, jinsiy yetilish, sog'lom turmush tarzi.

ANNOTATION: This article discusses the concept of sexual and reproductive age, highlighting its biological, social, and medical aspects. The process of sexual maturation, the importance of reproductive health, and age-related physiological changes are scientifically analyzed. Special attention is given to promoting a healthy lifestyle during reproductive age, preventing diseases, and ensuring the birth of a healthy generation. The article has significant scientific and practical value for specialists in the fields of medicine and education.

Keywords: sexual age, reproductive age, reproductive health, sexual maturation, healthy lifestyle.

KIRISH



Inson hayotida jinsiy va reproduktiv yosh tushunchalari muhim o‘rin egallaydi. Bu davrlar nafaqat biologik yetilish, balki shaxsning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Reproductiv salomatlik masalalari bugungi kunda global miqyosda dolzarb bo‘lib, aholi salomatligini mustahkamlash va sog‘lom avlodni shakllantirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Jinsiy va reproduktiv yoshni to‘g‘ri tushunish, ayniqsa, yoshlarga to‘g‘ri tibbiy-ma‘rifiy bilim berish orqali erta nikoh, jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklar va bepushtlik kabi muammolarning oldini olish mumkin.

JINSIY YOSH TUSHUNCHASI

Jinsiy yosh — bu organizmda jinsiy yetilish jarayoni boshlanib, ikkilamchi jinsiy belgilar shakllanadigan davrdir. Odatda qiz bolalarda jinsiy yetilish 10–14 yoshda, o‘g‘il bolalarda esa 12–16 yoshda boshlanadi. Ushbu davrda gormonal o‘zgarishlar sodir bo‘lib, organizmda muhim fiziologik va psixologik jarayonlar yuz beradi.

Jinsiy yetilish davrida:

reproduktiv tizim faoliyati faollashadi;

tashqi va ichki jinsiy a‘zolar rivojlanadi;

emotsional holat o‘zgaradi;

shaxsiy identifikatsiya shakllanadi.

Bu bosqichda to‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish va psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

REPRODUKTIV YOSH TUSHUNCHASI



Репродуктив yosh — bu insonning farzand ko‘rish imkoniyati mavjud bo‘lgan davridir. Ayollarda reproduktiv yosh odatda 15–49 yosh oralig‘ini, erkaklarda esa 16 yoshdan boshlab biologik imkoniyat saqlanib qolgan davrni o‘z ichiga oladi.

Репродуктив yosh davrida:

organizm nasl qoldirishga tayyor bo‘ladi;

homiladorlik va tug‘ruq imkoniyati mavjud;

репродуктив salomatlikni saqlash muhim hisoblanadi.

Bu davrda sog‘lom turmush tarziga amal qilmaslik turli asoratlar, jumladan bepushtlik, homiladorlikdagi muammolar va surunkali kasalliklarga olib kelishi mumkin.

РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИК ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ

Репродуктив salomatlik — bu faqat kasalliklarning yo‘qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta’rifiga ko‘ra, reproduktiv salomatlik insonning xavfsiz va mas’uliyatli tarzda farzand ko‘rish huquqini o‘z ichiga oladi.

Репродуктив salomatlikni ta’minlash quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

profilaktik tibbiy ko‘riklar;

jinsiy tarbiya va ma’rifat;

zararli odatlardan voz kechish;

oilani rejalashtirish.

YOSHGA BOG‘LIQ MUAMMOLAR VA ULARNING OLDINI OLISH

Репродуктив yosh davrida uchraydigan asosiy muammolar:



jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar;

erta homiladorlik;

gormonal buzilishlar;

bepushtlik.

Ushbu muammolarning oldini olish uchun tibbiy xodimlar va pedagoglar tomonidan keng qamrovli ma'rifiy ishlar olib borilishi zarur. Ayniqsa, yoshlarga mo'ljallangan sog'lom turmush tarzi targ'iboti muhim ahamiyat kasb etadi.

JINSIY VA REPRODUKTIV YOSHNING BIOLOGIK ASOSLARI

Jinsiy va reproduktiv yosh biologik jarayonlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular markaziy asab tizimi va endokrin bezlar faoliyati orqali boshqariladi. Gipotalamus–gipofiz–jinsiy bezlar tizimi jinsiy yetilishning asosiy regulyatori hisoblanadi. Ushbu tizim orqali gormonlar ishlab chiqarilishi kuchayib, organizmda jinsiy yetilish jarayoni boshlanadi.

Qiz bolalarda estrogen va progesteron gormonlari, o'g'il bolalarda esa testosteron gormoni yetakchi rol o'ynaydi. Aynan shu gormonlar ta'sirida ikkilamchi jinsiy belgilar shakllanadi, reproduktiv a'zolar rivojlanadi va organizm nasl qoldirishga tayyor holatga keladi.

JINSIY VA REPRODUKTIV YOSHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Jinsiy va reproduktiv yosh nafaqat fiziologik, balki psixologik o'zgarishlar davri hamdir. Bu bosqichda shaxsning o'zini anglashi, hissiy holatlari va ijtimoiy munosabatlari sezilarli darajada o'zgaradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida emotsional beqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonchning o'zgarishi va qarama-qarshi jinsga qiziqish kuchayadi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash yetishmasligi:



stress holatlari;

depressiv kayfiyat;

noto'g'ri qarorlar qabul qilishga olib kelishi mumkin.

Shu sababli, oila va ta'lim muassasalarida jinsiy tarbiya va psixologik maslahatlarning ahamiyati juda yuqori hisoblanadi.

REPRODUKTIV YOSH DAVRIDA AYOLLAR SALOMATLIGI

Ayollar uchun reproduktiv yosh davri alohida e'tibor talab etadi. Bu davrda hayz siklining barqarorligi, homiladorlik, tug'ruq va laktatsiya jarayonlari muhim hisoblanadi. Ginekologik kasalliklar, gormonal buzilishlar va surunkali infeksiyalar reproduktiv salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Profilaktika choralari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

muntazam ginekologik ko'rik;

to'g'ri ovqatlanish;

jismoniy faollik;

stressdan saqlanish.

ERKAKLARDA REPRODUKTIV YOSH VA UNING XUSUSIYATLARI

Erkaklarda reproduktiv yosh uzoq davom etishi mumkin, biroq yosh o'tishi bilan spermatozoidlar sifati pasayadi. Zararli odatlar, ekologik omillar va surunkali kasalliklar erkaklar reproduktiv salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Erkaklarda reproduktiv salomatlikni saqlash uchun:

zararli odatlardan voz kechish;

sog'lom turmush tarziga amal qilish;



androlog ko'rigidan o'tish tavsiya etiladi.

JINSIY TARBIYA VA MA'RIFATNING AHAMIYATI

Jinsiy tarbiya — bu yoshlarni o'z tanasi, jinsiy rivojlanishi va reproduktiv salomatligi haqida ilmiy asoslangan bilimlar bilan ta'minlash jarayonidir. To'g'ri tashkil etilgan jinsiy tarbiya:

erta homiladorlikning oldini oladi;

jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar xavfini kamaytiradi;

mas'uliyatli ota-onalikni shakllantiradi.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, maktab va kollej darajasida olib boriladigan tizimli jinsiy ta'lim jamiyat salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

GLOBAL VA XALQARO TAJRIBA

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va BMT ma'lumotlariga ko'ra, reproduktiv salomatlikni ta'minlash barqaror rivojlanish maqsadlarining muhim yo'nalishlaridan biridir. Rivojlangan davlatlarda reproduktiv yoshdagi aholiga bepul maslahat va tibbiy xizmatlar ko'rsatish yo'lga qo'yilgan.

O'zbekistonda ham so'nggi yillarda reproduktiv salomatlikni mustahkamlash bo'yicha milliy dasturlar amalga oshirilmoqda. Bu esa onalar va bolalar salomatligini yaxshilashga xizmat qilmoqda.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, jinsiy va reproduktiv yosh tushunchalarini ilmiy asosda o'rganish va aholiga to'g'ri yetkazish sog'lom jamiyatni shakllantirishning muhim shartidir. Reproductive salomatlikni muhofaza qilish orqali sog'lom avlod dunyoga kelishi ta'minlanadi. Shu bois bu boradagi ta'limiy va tibbiy tadbirlarni kuchaytirish dolzarb vazifalardan biridir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti. Reproductive Health Guidelines.

Ismoilov A. Inson fiziologiyasi. Toshkent, 2020.

Karimov M. Yoshlar salomatligi asoslari. Toshkent, 2019.

WHO. Sexual and Reproductive Health. Geneva, 2021.