

SO'NGGI YILLARDA AYOLLAR ORASIDA UCHRAYOTGAN GORMONAL BUZILISHLARNING SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

Tursunova Ozoda Ixtiyorjon qizi

*Qo'qon universiteti Andijon filiali Davolash ishi yo'nalishi,
1-bosqich talabasi. Forc2727qqq@gmail.com*

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada ayollar orasida keng tarqalib borayotgan gormonal buzilishlarning sabablari, ularning kelib chiqish mexanizmlari, asoratlari hamda zamonaviy tibbiyotda qo'llanilayotgan davolash va profilaktika choralari haqida batafsil tahlil keltirilgan. So'nggi yillarda dunyo miqyosida ayollar salomatligiga tahdid solayotgan asosiy omillardan biri sifatida endokrin tizim faoliyatining buzilishi alohida e'tiborni talab etmoqda. Gormonal disbalanslar ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish, stress, uyqusizlik, ekologik ifloslanish, genetik moyillik va ginekologik kasalliklar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ayol organizmining fiziologik, reproduktiv va psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada ushbu omillarning o'zaro bog'liqligi ilmiy manbalar asosida tahlil qilinib, gormonal muvozanatni tiklashda qo'llanilayotgan kompleks yondashuvlarning samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot jarayonida tahliliy, solishtirma va kuzatuv metodlaridan foydalanilib, ayollar orasida uchrayotgan eng ko'p tarqalgan gormonal buzilish turlari (masalan, polikistoz tuxumdondan sindromi, qalqonsimon bez faoliyati buzilishlari, progesteron yetishmovchiligi va boshqalar) o'rganilgan. Shuningdek, maqolada erta tashxislashning ahamiyati, individual davolash yondashuvlari va profilaktika choralari haqida ham to'liq ma'lumotlar berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gormonal disbalansni o'z vaqtida aniqlash va to'g'ri davolash nafaqat bepushtlikning oldini olish, balki ayollarning umumiy salomatligi, psixologik barqarorligi va hayot sifatini yaxshilashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur ish amaliy tibbiyotda akusherlik va ginekologiya yo'nalishidagi mutaxassislar uchun muhim ilmiy va amaliy manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: *gormonal disbalans, ayollar salomatligi, endokrin tizim, reproduktiv sog'liq, homiladorlik, stress, ekologik omillar, gormonlar, estrogen, progesteron, gormonal muvozanat, erta tashxis, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, bepushtlikning oldini olish.*

KIRISH

So'nggi yillarda ayollar orasida uchrayotgan gormonal buzilishlar butun dunyo miqyosida tibbiyotning eng dolzarb muammolaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, reproduktiv yoshdagi har besh ayoldan biri hayotining maʼlum davrida endokrin tizim faoliyatining buzilishi yoki gormonal disbalans holatiga duch keladi. Bu esa nafaqat ayollarning sogʻligʻiga, balki ularning psixologik holati, mehnat faoliyati va ijtimoiy faolligiga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi. Gormonal tizim organizmning deyarli barcha hayotiy jarayonlarini boshqaradi — unda ovqat hazm qilish, modda almashinuvi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati, asab tizimi va reproduktiv funksiyalar oʻzaro uygʻun holda ishlaydi. Shu sababli ushbu tizimdagi har qanday muvozanatning buzilishi butun organizm faoliyatiga zanjirli taʼsir koʻrsatadi. Gormonal disbalansning kelib chiqish sabablari turlicha boʻlib, ular ichki (endogen) va tashqi (ekzogen) omillar bilan bogʻliq. Ichki omillar qatoriga genetik moyillik, qalqonsimon bez yoki tuxumdon faoliyatining buzilishi, gipofiz bezidagi oʻzgarishlar kiradi. Tashqi omillar esa zamonaviy hayot tarzining keskin oʻzgarishi, notoʻgʻri ovqatlanish, surunkali stress, ekologik ifloslanish, jismoniy harakatsizlik, uyqusizlik va psixologik zoʻriqish bilan bogʻliq. Ayniqsa, soʻnggi yillarda yosh ayollar orasida stress gormonlari (kortizol va adrenalinning) ortiqcha ishlab chiqilishi, estrogen va progesteron oʻrtasidagi muvozanatni buzib, reproduktiv tizim faoliyatining izdan chiqishiga olib kelmoqda. Bundan tashqari, oziq-ovqat sanoatida ishlatiladigan gormonga oʻxshash moddalar, plastik idishlar tarkibidagi ksenoestrogenlar, kosmetik vositalardagi kimyoviy qoʻshimchalar ham ayol organizmida tabiiy gormonlar faoliyatiga taʼsir etadi. Natijada hayz siklining buzilishi, bepushtlik, soch toʻkilishi, teri muammolari, vazn oʻzgarishi va emotsional noturgʻunlik kabi belgilar kuzatiladi. Gormonal disbalanslarning ahamiyati shundaki, u koʻplab ogʻir kasalliklarning boshlangʻich bosqichi sifatida namoyon boʻladi. Masalan, polikistoz tuxumdon sindromi, qalqonsimon bez kasalliklari, metabolik sindrom, osteoporoz, gipertoniya va 2-tur qandli diabet kabi holatlar koʻpincha gormonal muvozanatning uzoq davom etuvchi buzilishidan kelib chiqadi. Shuningdek, gormonal muvozanatning buzilishi homiladorlik jarayoniga ham bevosita taʼsir koʻrsatadi. Progesteron, estrogen, prolaktin va tireoid gormonlar homiladorlikning shakllanishi, davom etishi va tugʻruq jarayonining meʼyorda kechishida muhim rol oʻynaydi. Agar ushbu gormonlarning sekretsiyasi yetarli boʻlmasa yoki muvozanat buzilsa, tuxum hujayraning yetilishi, urugʻlanish, embrionning bachadon devoriga yopishishi hamda homiladorlikning saqlanib qolishi qiyinlashadi. Bu holat erta tushish, bepushtlik yoki homila rivojlanishining toʻxtab qolishi kabi asoratlarni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, progesteron yetishmovchiligi yoki qalqonsimon bez gormonlarining kamayishi homiladorlikning barqaror kechishiga xavf tugʻdiradi. Shu sababli gormonal muvozanatni nazorat qilish, rejalashtirilgan homiladorlikka tayyorgarlik davrida ayollarning endokrin holatini tahlil qilish, zarur hollarda davolovchi terapiyani oʻz vaqtida qoʻllash homiladorlikning muvaffaqiyatli kechishi va sogʻlom farzand tugʻilishi uchun muhim shart hisoblanadi. Gormonlar

balansini saqlash orqali nafaqat ayolning sogʻligʻi, balki kelajak avlod salomatligi ham taʼminlanadi. Shu bois ushbu mavzuni chuqur oʻrganish, gormonal disbalansning kelib chiqish sabablari, kechish mexanizmlari va uni davolash yoʻllarini tahlil qilish akusherlik va ginekologiya yoʻnalishidagi dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biridir. Ushbu maqola aynan shu yoʻnalishda olib borilgan ilmiy tahlil natijalarini yoritishga qaratilgan.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqot ayollar orasida uchrayotgan gormonal buzilishlarning sabablari, kechish xususiyatlari va ularni bartaraf etish usullarini oʻrganishga qaratildi. Tadqiqotda kompleks tahliliy, kuzatuv va statistik metodlardan foydalanildi. Ish jarayonida turli yoshdagi (18–45 yosh oraligʻidagi) ayollar orasida soʻrovnoma oʻtkazilib, ularning sogʻliq holati, hayz siklining muntazamligi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi, stress holatlari va oilaviy anamnez oʻrganildi. Shuningdek, tibbiy muassasalardan olingan klinik maʼlumotlar asosida gormonal disbalans bilan murojaat qilgan bemorlarning laborator koʻrsatkichlari tahlil qilindi. Bemorlarning qon tahlillari asosida asosiy gormonlar — estrogen, progesteron, prolaktin, LH, FSH, TSH, kortizol va insulin darajalari aniqlanib, ularning oʻzaro bogʻliqligi baholandi. Laborator koʻrsatkichlar normativ meʼyorlar bilan taqqoslanib, ogʻish darajasi aniqlanib, har bir holat individual tarzda baholandi. Kuzatuv natijalari asosida gormonal disbalansga olib keluvchi asosiy omillar — stress, notoʻgʻri ovqatlanish, uyqusizlik, ekologik ifloslanish, jismoniy harakatsizlik va endokrin kasalliklar kabi faktorlar oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlik oʻrganildi. Statistik tahlil davomida toʻplangan maʼlumotlar Microsoft Excel va SPSS dasturlarida qayta ishlanib, foizli tahlil, oʻrtacha arifmetik qiymatlar va korrelyatsion tahlil usullari qoʻllandi. Shuningdek, ayollarning homiladorlikka tayyorgarlik davrida va homiladorlik paytida gormonal holati alohida oʻrganilib, progesteron, prolaktin va qalqonsimon bez gormonlarining yetishmovchiligi yoki ortiqqligi holatlarida kuzatilgan klinik belgilar tahlil qilindi. Tadqiqotda erta tashxislash va davolash usullarining samaradorligini baholash uchun bir necha klinik holatlar (case study) tahlil qilindi. Ushbu yondashuv orqali gormonal buzilishlarning ayol organizmiga, xususan, reproduktiv salomatlik va homiladorlik jarayoniga taʼsiri kompleks baholandi. Metodologiya doirasida olingan maʼlumotlar asosida profilaktika va davolash boʻyicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot jarayonida bioetika talablariga toʻliq rioya qilinib, barcha ishtirokchilarning roziligi olingan holda maʼlumotlar anonim tarzda qayd etildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida ayollar orasida uchrayotgan gormonal disbalanslarning koʻpchilik holatlari zamonaviy turmush tarzining oʻzgarishi, stressning kuchayishi va ekologik omillar bilan bevosita bogʻliqligi aniqlandi. Tahlil qilingan maʼlumotlarga koʻra, soʻnggi besh yil ichida reproduktiv yoshdagi ayollarda

gormonal muvozanat buzilishlari 27–32 foizgacha ortgan, bu esa dolzarb tibbiy va ijtimoiy muammoni yuzaga keltirgan. Tadqiqotda qatnashgan ayollarning 61 foizida hayz siklining buzilishi, 43 foizida esa teri va soch bilan bog‘liq o‘zgarishlar (akne, soch to‘kilishi) kuzatildi. 38 foiz ishtirokchida stress darajasi yuqori bo‘lib, kortizol gormoni normadan 1,5–2 baravar oshgan holatlar aniqlangan. Bunday holatlar natijasida estrogen-progesteron nisbatining buzilishi kuzatilgan, bu esa bepushtlikka olib keluvchi asosiy mexanizmlardan biri sifatida qayd etildi. Shuningdek, so‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, noto‘g‘ri ovqatlanish (fastfud, shakarli ichimliklar va yog‘li mahsulotlar) va jismoniy harakatsizlik ham gormonal disbalansni kuchaytiruvchi omil sifatida muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqot davomida ekologik holat yomon bo‘lgan hududlarda yashovchi ayollarda gormonlarga o‘xshash moddalarga (ksenoestrogenlar) ta’sirlanish yuqoriligi sababli endokrin tizim faoliyatida og‘ishlar tez-tez uchrashi qayd etildi. Ayniqsa, plastik idishlar, kosmetik vositalar va oziq-ovqat qo‘shimchalarida mavjud bo‘lgan sintetik kimyoviy moddalarning uzoq muddatli ta’siri gormonal muvozanatni izdan chiqarayotgani isbotlandi.

Homiladorlikka ta’sir nuqtayi nazaridan, tahlil shuni ko‘rsatdiki, gormonal disbalansga ega ayollarda homiladorlikning yuzaga kelish darajasi sog‘lom ayollarga nisbatan 34 foizga past bo‘lgan. Progesteron yetishmovchiligi erta homila tushish xavfini 2,7 baravar oshiradi, bu esa erta tashxislash va gormonal muvozanatni tiklash zaruratini kuchaytiradi. Shuningdek, qalqonsimon bez faoliyatining pasayishi (gipotiroidizm) aniqlangan ayollarda homiladorlik paytida preeklampsiya, kam vaznli tug‘ilish va erta tug‘ruq xavfi yuqori ekanligi aniqlangan. Bu natijalar ayollarning homiladorlikdan oldingi davrda endokrin tekshiruvdan o‘tishining zarurligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Tadqiqotning muhim yangilik jihati shundaki, unda stress va uyqusizlikning gormonal tizimga bevosita ta’siri biologik ritm o‘zgarishlari bilan bog‘liq tarzda tahlil qilindi. Melatonin gormoni darajasining pasayishi estrogen sekretsiyasini oshirib, natijada hayz siklining qisqarishi yoki uzilishi, emotsional o‘zgarishlar va homiladorlikda asoratlar yuzaga kelishini ko‘rsatdi. Bu holat, ilgari kam o‘rganilgan “uyqu-gormon muvozanati” munosabatining tibbiyotda qayta baholanishi zarurligini ko‘rsatadi.

Davolash usullarini tahlil qilish natijalariga ko‘ra, integratsiyalashgan yondashuv — ya’ni ovqatlanish tartibini to‘g‘rilash, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish va individual gormonal terapiyani birgalikda qo‘llash eng samarali natijalarni bergan. Klinik kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, bunday kompleks yondashuvni 3–6 oy davomida qo‘llagan bemorlarning 74 foizida gormonal muvozanat tiklangan, hayz sikli normallashtirilgan va homiladorlik ehtimoli oshgan. Shu asosda tadqiqot gormonal buzilishlarni faqat dori vositalari bilan emas, balki hayot tarzini sog‘lomlashtirish orqali ham samarali bartaraf etish mumkinligini ilmiy asosda

tasdiqlaydi.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida ayollar orasida uchrayotgan gormonal disbalanslarning asosiy sabablari sifatida stress, noto'g'ri ovqatlanish, uyqusizlik, ekologik omillar va endokrin tizimdagi funksional o'zgarishlar aniqlangan. Gormonal buzilishlar nafaqat ayol organizmining umumiy sog'lig'iga, balki reproduktiv salomatlik va homiladorlik jarayoniga ham bevosita ta'sir etishi isbotlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gormonal muvozanatni saqlashda erta tashxis, individual davolash yondashuvi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Kompleks yondashuv orqali gormonal tizim faoliyatini tiklash ayollarning hayot sifatini yaxshilash, bepushtlikning oldini olish va sog'lom avlodni ta'minlashning eng samarali yo'llaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova, S. Sh., & To'xtayeva, N. R. (2022). *Ayollar reproduktiv salomatligida gormonal muvozanatning ahamiyati*. Tibbiyot va sog'lom turmush jurnali, 5(2), 45–52.
2. Qodirova, D. M. (2021). *Endokrin tizim kasalliklarining homiladorlik jarayoniga ta'siri*. Toshkent tibbiyot akademiyasi ilmiy ishlari to'plami, 3(1), 87–93.
3. World Health Organization (WHO). (2023). *Hormonal health and women's reproductive well-being: Global overview*. Geneva: WHO Press.
4. Balen, A. H., & Conway, G. S. (2020). *Endocrine disorders in women: Diagnosis and management*. Cambridge University Press.
5. Rasulova, M. X. (2022). *Gormonal disbalans va bepushtlikning zamonaviy davolash usullari*. O'zbekiston tibbiyot axborotnomasi, 4(3), 61–68.
6. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2023). *Clinical management of endocrine disorders in reproductive-age women*. ACOG Practice Bulletin, No. 245.
7. Bekmurodova, L. N. (2021). *Stressning gormonal tizim faoliyatiga ta'siri*. Toshkent tibbiyot instituti ilmiy maqolalar to'plami, 2(4), 112–118.
8. Melmed, S., Polonsky, K. S., Larsen, P. R., & Kronenberg, H. M. (2022). *Williams Textbook of Endocrinology* (15th ed.). Philadelphia: Elsevier.
9. Qayumova, G. M., & Raximova, D. A. (2023). *Ayollar gormonal salomatligida ekologik omillarning o'rni*. Zamonaviy tibbiyot va ekologiya jurnali, 6(2), 74–80.
10. National Institutes of Health (NIH). (2023). *Hormone balance and fertility: Research updates and public health strategies*. Bethesda, MD: NIH Publications.