



O‘SMIR QIZLARDA HAYZ SIKLI BUZILISHINING UCHRASH CHASTOTASI VA UNGA TA’SIR ETUVCHI ASOSIY OMILLAR.

Yuldasheva Shaxnozaxon Ibroximjon qizi

Andijon davlat tibbiyot instituti

Akusherlik va ginekologiya 1-kurs magistratura talabasi

Kirish. O‘smirlik davri qizlar reproduktiv salomatligining shakllanish bosqichi bo‘lib, aynan shu davrda hayz siklining fiziologik me‘yorlari, vaqtinchalik funksional o‘zgarishlar va patologik buzilishlar bir-biridan farqlanishi zarur hisoblanadi. Zamonaviy adabiyotlarda o‘smir qizlarda hayz sikli bilan bog‘liq buzilishlar, ayniqsa dismenoreya, siklning noturg‘unligi, ko‘p hayz kelishi va amenoreya keng tarqalgan muammo sifatida qayd etilgan [1]. Klinik tavsiyalarga ko‘ra, menarxedan keyingi dastlabki yillarda gipotalamus–gipofiz–tuxumdon tizimining funksional yetilmaganligi sababli sikl ma‘lum darajada noturg‘un bo‘lishi mumkin, biroq hayzlar orasining haddan tashqari uzayishi, juda ko‘p qon ketishi yoki uzoq davom etuvchi buzilishlar chuqur tekshiruvni talab qiladi [2].

So‘nggi ilmiy manbalarda o‘smirlar orasida hayz buzilishlarining uchrash chastotasi turli populyatsiyalarda sezilarli farqlanishi, bu ko‘rsatkichlarga ovqatlanish xususiyatlari, tana vazni, psixoemotsional stress, uyqu sifati, jismoniy faollik, erta menarxe va endokrin o‘zgarishlar ta’sir ko‘rsatishi ta’kidlangan [3]. Bundan tashqari, ko‘p hayz kelishi kuzatilgan qizlarda temir tanqisligi va kamqonlik rivojlanish xavfi ortishi, bu esa ularning umumiy sog‘lig‘i, o‘qish faolligi va hayot sifatiga salbiy ta’sir etishi mumkin [4]. Shu bois o‘smir qizlarda hayz sikli buzilishining uchrash chastotasini va unga ta’sir etuvchi asosiy omillarni tahlil qilish tibbiy hamda ijtimoiy jihatdan dolzarb masalalardan biridir.



Asosiy qism. O‘smir qizlarda hayz sikli buzilishlari reproduktiv tizimning morfofunktsional yetilish jarayoni bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ushbu holatlarning ma‘lum qismi fiziologik moslanish doirasida kechsa-da, sezilarli qismi klinik e‘tibor talab qiladigan patologik holatlar bilan namoyon bo‘ladi. Amaliy kuzatuvlarda eng ko‘p uchraydigan buzilishlar qatoriga dismenoreya, oligomenoreya, polimenoreya, amenoreya, siklning noturg‘unligi hamda ko‘p va uzoq davom etuvchi hayzlar kiradi. Ayniqsa, dismenoreya o‘smir qizlarda eng ko‘p uchraydigan shikoyatlardan biri bo‘lib, u nafaqat jismoniy noqulaylik, balki dars qoldirish, diqqat susayishi, psixoemotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuvning pasayishiga ham olib keladi.

Hayz sikli buzilishlarining uchrash chastotasi populyatsiyaning ijtimoiy-demografik holati, yashash sharoiti, ovqatlanish madaniyati, tibbiy savodxonlik darajasi va tekshirilgan guruh yosh tarkibiga qarab farqlanadi. Ko‘plab tadqiqotlarda sikl noturg‘unligi va og‘riqli hayzlar o‘smirlik davrining eng ko‘p uchraydigan muammolari sifatida ko‘rsatilgan. Bunda menarxening dastlabki 1–2 yilida anovulyator sikllar nisbatan ko‘proq uchrashi tufayli hayz oralig‘ining uzayishi yoki qisqarishi kuzatilishi mumkin. Biroq bunday o‘zgarishlar uzoq saqlansa, ko‘p qon ketish, hayzlar orasida juda katta tafovut paydo bo‘lsa yoki amenoreya epizodlari qayd etilsa, bu holatni oddiy yoshga xos o‘zgarish sifatida emas, balki endokrin, gematologik yoki metabolik buzilishlar belgisi sifatida baholash lozim.

Mazkur buzilishlarning shakllanishida bir qator asosiy omillar ishtirok etadi. Birinchi navbatda, gormonal regulyatsiya tizimining yetilmaganligi muhim ahamiyatga ega. O‘smirlik davrida gipotalamus–gipofiz–tuxumdon o‘qi barqaror faoliyat ko‘rsatmagani sababli ovulyatsiya muntazam kechmasligi mumkin, bu esa hayz siklining noturg‘unligiga olib keladi. Ikkinchi muhim omil tana vazni va metabolik holat bilan bog‘liq. Ortiqcha vazn, semizlik, insulinrezistentlik yoki aksincha, keskin vazn yo‘qotish va

yetarli ovqatlanmaslik tuxumdon faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yog' to'qimasining gormonal faol organ sifatidagi roli tufayli tana massasi indeksidagi o'zgarishlar estrogen almashinuvi va sikl ritmiga bevosita ta'sir etadi.

Psixoemotsional stress ham hayz sikli buzilishlarining yetakchi omillaridan biridir. Imtihonlar, oilaviy muhitdagi ziddiyatlar, ijtimoiy bosim, surunkali ruhiy zo'riqish gipotalamik regulyatsiyani o'zgartirib, hayzning kechikishi, noturg'unligi yoki og'riqli kechishiga sabab bo'lishi mumkin. Bugungi kunda o'smirlar turmush tarzida raqamli qurilmalardan uzoq muddat foydalanish, uyqu rejimining buzilishi va tungi dam olishning yetarli emasligi ham dolzarb omil sifatida qaralmoqda. Uyqu sifati pasayganda neyroendokrin muvozanat o'zgarib, bu holat hayz ritmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jismoniy faollik darajasi ham ikki tomonlama ahamiyat kasb etadi. Me'yoridagi jismoniy faollik umumiy sog'liqni yaxshilasa, haddan tashqari zo'riqish bilan kechuvchi sport yuklamalari yoki aksincha, gipodinamiya sikl buzilishlari xavfini oshiradi. Ayniqsa, professional sport bilan shug'ullanuvchi yoki tana vaznini nazorat qilishga haddan tashqari intiluvchi qizlarda amenoreya va oligomenoreya ko'proq kuzatiladi.

Shu bilan birga, temir tanqisligi, qalqonsimon bez faoliyati buzilishlari, polikistoz tuxumdon sindromi, yallig'lanish kasalliklari va irsiy gemostaz buzilishlari ham etiologik jihatdan ahamiyatli omillar sirasiga kiradi.

Ko'p hayz kelishi bilan kechadigan buzilishlar alohida e'tiborni talab qiladi, chunki bunday holatlarda kamqonlik, holsizlik, bosh aylanishi, ish qobiliyati pasayishi va o'quv faoliyatining yomonlashuvi kuzatiladi. O'smir qizlarda bu holat ko'pincha "yoshga xos" deb baholanib, kech murojaat qilinadi. Natijada buzilish surunkali tus oladi va reproduktiv salomatlikka uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli hayzning davomiyligi, hajmi, oralig'i va og'riq sindromining kuchini muntazam kuzatib borish, o'smir qizlar va ularning onalarida menstrual savodxonlikni oshirish muhimdir.

Profilaktika nuqtai nazaridan, o‘smir qizlarda hayz sikli buzilishlarini erta aniqlash uchun maktab va birlamchi tibbiy bo‘g‘inda skrining yondashuvlarini kuchaytirish maqsadga muvofiqdir. Ratsional ovqatlanish, me‘yoriy uyqu, stressni boshqarish, jismoniy faollikni muvozanatlash, kamqonlikning oldini olish va zarurat bo‘lganda tor mutaxassis ko‘rigiga yo‘naltirish ushbu muammoning oldini olishda samarali choralar hisoblanadi. Demak, o‘smir qizlarda hayz sikli buzilishlari keng tarqalgan bo‘lib, uning rivojlanishida fiziologik yetilish bilan bir qatorda turmush tarzi, psixoemotsional holat, metabolik o‘zgarishlar va somatik kasalliklar muhim rol o‘ynaydi. Mazkur omillarni kompleks baholash va erta korreksiya qilish qizlarning reproduktiv salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Anthon C., Bentzen J.G., Pinborg A. Menstrual Disorders in Adolescence: Diagnostic and Therapeutic Challenges // *Children*. 2024.
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign // ACOG Committee Opinion.
3. Hussein N. et al. Menstrual irregularity and associated factors among female students // *PMC*. 2025.
4. American College of Obstetricians and Gynecologists. Screening and Management of Bleeding Disorders in Adolescents With Heavy Menstrual Bleeding. 2019.