

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 shakllanishida alohida ahamiyatga ega bo‘lgan bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda gipotalamus–gipofiz–tuxumdon tizimining funksional yetilishi, hayz siklining barqarorlashuvi va reproduktiv xulq-atvor asoslarining shakllanishi yuz beradi. Zamonaviy adabiyotlarda o‘smir qizlarda hayz sikli bilan bog‘liq buzilishlar, jumladan 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 hayz siklining ayrim noturg‘un holatlari fiziologik bo‘lishi mumkin, biroq uzoq davom etuvchi, ko‘p qon ketish bilan kechuvchi yoki qaytalanuvchi buzilishlar o‘z vaqtida aniqlanishi va nazoratga olinishi zarur [2].

So‘nggi tadqiqotlarda o‘smir qizlarda hayz buzilishlarining shakllanishida nafaqat biologik, balki ijtimoiy-gigiyenik va psixoemotsional omillar ham muhim rol o‘ynashi ta’kidlanadi. Xususan, menstrual savodxonlikning pastligi, uyqu rejimining buzilishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, jismoniy faollikning nomutanosibligi va tibbiy murojaatning kechikishi ushbu muammoni chuqurlashtirishi mumkin [3]. Ko‘p hayz kelishi yoki uzoq davom etuvchi buzilishlar esa temir tanqisligi va kamqonlik rivojlanishiga zamin yaratib, qizlarning umumiy sog‘lig‘i, o‘qishdagi faolligi va hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [4]. Shu bois o‘smir qizlarda hayz sikli buzilishining erta profilaktikasida tibbiy-ma’rifiy ishlarning o‘rni va ahamiyatini yoritish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Asosiy qism. O‘smir qizlarda hayz sikli buzilishining erta profilaktikasi, avvalo, ushbu holatning sabab va dastlabki belgilarini to‘g‘ri tushuntirish bilan boshlanadi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab qizlar hayz siklining davomiyligi, davriyligi, qon ketish hajmi, og‘riq sindromi va normadan og‘ish belgilari haqida yetarli ma‘lumotga ega emas. Natijada hayzning uzoq kechikishi, juda og‘riqli yoki ko‘p qon ketish bilan kechishi, holsizlik va bosh aylanishi kabi belgilar vaqtida e‘tiborga olinmaydi. Bu esa patologik holatlarning kech aniqlanishiga, ayrim hollarda esa buzilishning surunkali tus olishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, tibbiy-ma‘rifiy ishlar faqat ma‘lumot berish shakli emas, balki erta profilaktikaning amaliy mexanizmi sifatida namoyon bo‘ladi.

Tibbiy-ma‘rifiy ishlarning asosiy vazifasi o‘smir qizlarda menstrual savodxonlikni shakllantirishdan iborat. Qizlarga hayz siklining me‘yoriy davomiyligi, hayzlar oralig‘i, og‘riqning qachon fiziologik, qachon patologik bo‘lishi, ko‘p qon ketishning xavfli belgilarini tushuntirish, shuningdek hayz kalendarini yuritishni o‘rgatish profilaktikaning muhim tarkibiy qismidir. Ayniqsa, maktablarda, kollej va litseylarda, birlamchi tibbiy bo‘g‘in muassasalarida olib boriladigan tushuntirish ishlari qizlarda o‘z organizmiga nisbatan mas‘uliyatni shakllantiradi. Hayz siklining kuzatuvini yo‘lga qo‘yish orqali qizlar o‘zlaridagi o‘zgarishlarni erta sezadi va zarurat tug‘ilganda shifokorga o‘z vaqtida murojaat qiladi.

Erta profilaktikada onalar, pedagoglar va tibbiyot xodimlarining hamkorligi ham katta ahamiyatga ega. Ko‘pincha o‘smir qizlarda hayz bilan bog‘liq muammolar uyatchanlik, noto‘g‘ri tasavvurlar yoki oilada bu masalaning ochiq muhokama qilinmasligi sababli yashirin qoladi. Shu bois tibbiy-ma‘rifiy ishlar nafaqat qizlarning o‘ziga, balki ularning ota-onalariga ham qaratilishi lozim. Onalarga hayz buzilishining erta belgilari, kamqonlik xavfi, noto‘g‘ri ovqatlanish va stressning salbiy ta‘siri haqida tushuntirish berish profilaktik samaradorlikni oshiradi. Pedagoglar esa darsdagi faollik

pasayishi, tez charchash, qorin og‘rig‘i yoki holsizlik bilan bog‘liq holatlarga befarq bo‘lmasdan, bunday o‘quvchilarni maktab hamshirasi yoki shifokor ko‘rigiga yo‘naltirishi kerak.

Tibbiy-ma‘rifiy profilaktika turmush tarzini sog‘lomlashtirish bilan chambarchas bog‘liq. O‘smir qizlarga ratsional ovqatlanish, temirga boy mahsulotlarni muntazam iste‘mol qilish, me‘yoriy uyqu, stressni kamaytirish, jismoniy faollikni muvozanatlash va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini singdirish hayz sikli buzilishlarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, ko‘p hayz kelishi kuzatiladigan qizlarda kamqonlikning oldini olish, sog‘lom ovqatlanish va tibbiy kuzatuvni yo‘lga qo‘yish zarur. Bu borada maktab shifokorlari, oilaviy poliklinika mutaxassislari va akusher-ginekologlar ishtirokidagi ma‘rifiy suhbatlar, kichik guruh mashg‘ulotlari va individual maslahatlar samarali natija beradi.

Shunday qilib, o‘smir qizlarda hayz sikli buzilishining erta profilaktikasida tibbiy-ma‘rifiy ishlar yetakchi o‘rin tutadi. Ular qizlarda menstrual savodxonlikni oshiradi, xavf omillarini erta aniqlashga yordam beradi, tibbiy murojaatning kechikishini kamaytiradi va reproduktiv salomatlikni saqlashga xizmat qiladi. Demak, tibbiy-ma‘rifiy yondashuvlarni maktab, oila va birlamchi tibbiyot tizimi darajasida kompleks tashkil etish o‘smir qizlarda hayz sikli buzilishlarining oldini olishning muhim sharti hisoblanadi.

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.

