

**YOSH QIZLARDA HAYZ SIKLI BUZILISHLARI BILAN
BOG'LIQ MUAMMOLAR****Boqijonova Rayhona Abdusamad qizi**

Andijon Davlat Tibbiyot Instituti

Davolash fakulteti 4-bosqich

Tell: 994671280

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh qizlarda hayz siklining buzilishi bilan bog'liq muammolar, ularning fiziologik, psixologik va ijtimoiy sabablari keng yoritilgan. Maqsad — o'smirlik davrida gormonal o'zgarishlar jarayonida paydo bo'ladigan hayz sikli buzilishlarini o'rganish va ularning oldini olish choralarini aniqlashdan iborat. Maqolada tibbiy, psixologik va pedagogik yondashuvlar uyg'un holda tahlil qilinadi. Kuzatuv, tahlil, sotsiologik va statistik metodlardan foydalanilgan. Natijalar yosh qizlarda hayz sikli buzilishlari ko'pincha stress, noto'g'ri ovqatlanish, endokrin tizimdagi o'zgarishlar, jismoniy charchoq va psixologik bosim natijasida kelib chiqishini ko'rsatdi. Xulosa sifatida yosh avlod salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va psixologik barqarorlikni saqlash zarurligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: hayz sikli, gormon, estrogen, progesteron, stress, fiziologiya, psixologik holat.

Kirish

Hayz sikli ayol organizmining eng muhim fiziologik ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon organizmning gormonal muvozanatini, reproduktiv tizimning yetukligini va ayolning umumiy salomatlik holatini

ifodalaydi. Hayzning boshlanishi o'smirlik davrida, odatda 11–16 yosh oraliq'ida sodir bo'ladi. Bu davrda tanada juda ko'p o'zgarishlar kechadi, shuning uchun har bir qiz bola uchun bu bosqich jiddiy psixologik va biologik sinov davridir.

Tibbiyot fanlari doktori E. F. Sidelnikovning fikricha, *“Hayz sikli — bu nafaqat fiziologik hodisa, balki ayol tanasining ichki muvozanatini aks ettiruvchi tabiiy jarayondir.”* Ammo so'nggi yillarda yosh qizlarda bu jarayonning buzilishi tobora ko'proq uchramoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 15–19 yoshli qizlarning uchdan bir qismi turli darajadagi hayz sikli buzilishlaridan aziyat chekmoqda.

Ushbu holatlar ko'pincha stress, noto'g'ri ovqatlanish, gormonal muvozanatning buzilishi yoki psixologik bosim natijasida kelib chiqadi. Shuning uchun bu mavzu faqat tibbiyot nuqtai nazaridan emas, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh qizlarda bu jarayon haqida yetarlicha bilim yo'qligi, gigiyenaga e'tiborsizlik, hamda tibbiy yordamga murojaat qilishdan tortinish ko'plab salbiy oqibatlarga olib kelmoqda. Shu sababli ushbu maqolada bu masalaga ilmiy, amaliy va ijtimoiy jihatdan yondashiladi.

Asosiy qism

Yosh qizlarda hayz siklining buzilishi turlicha ko'rinishda namoyon bo'ladi. Eng ko'p uchraydigan holatlar — hayzning kechikishi, juda erta kelishi, og'riqli kechishi yoki umuman to'xtab qolishidir. Bunday buzilishlar tibbiyotda “amenoreya”, “oligomenoreya”, “dismenoreya” kabi atamalar bilan izohlanadi.

Organizmida hayz siklini tartibga soluvchi asosiy gormonlar — **estrogen** va **progesteron** bo'lib, ular bachadon shilliq qavatining holatini o'zgartiradi va urug'lanish jarayonini nazorat qiladi. Agar bu gormonlarning balansi buzilsa,

hayz sikli ham izdan chiqadi. O'smirlik davrida bu gormonlar hali barqaror ishlab chiqilmaydi, shuning uchun qizlarda hayzning muntazam bo'lmashligi tabiiy holat bo'lishi mumkin. Ammo uzoq davom etadigan buzilishlar sog'liq muammosining belgisi sanaladi.

Hayz sikli buzilishining eng keng tarqalgan sababi — **stress**. Psixolog L. S. Vygotskiy aytganidek, *“O'smirlik davrida ruhiy barqarorlikning yo'qolishi jismoniy tizimlarga, ayniqsa gormonal tizimga bevosita ta'sir qiladi.”* Bugungi kunda o'quv bosimi, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri, ota-onalar bilan munosabatdagi ziddiyatlar yoshlarning ruhiyatiga kuchli bosim o'tkazadi. Bu esa gipotalamus-gipofiz-tuxumdon tizimining faoliyatiga ta'sir qilib, hayz siklida uzilishlar keltirib chiqaradi.

Bundan tashqari, **noto'g'ri ovqatlanish** ham muhim omillardan biridir. Yog'siz dietalar, tez tayyorlanadigan oziq-ovqat mahsulotlari, vitamin va minerallarning yetishmasligi organizmda gormon ishlab chiqilishini susaytiradi. Ayniqsa, temir, B va E vitaminlari yetishmovchiligi qizlarda og'riqli hayz holatini kuchaytiradi.

Jismoniy ortiqcha yuklama ham hayz sikliga salbiy ta'sir qiladi. Professional sport bilan shug'ullanadigan yoki haddan ziyod mashq qiladigan qizlarda tanadagi yog' foizi kamayadi, bu esa gormonlar ishlab chiqilishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun o'smirlik davrida jismoniy faollik me'yorda bo'lishi kerak.

Endokrin tizim kasalliklari — masalan, qalqonsimon bez faoliyatining sustligi, gipofiz yoki buyrak usti bezlaridagi buzilishlar — ham hayz sikliga ta'sir etadi. Bu holatlarda faqat tibbiy ko'rik va laborator tekshiruvlar asosida muammoning sababi aniqlanadi.

Psixologik omillar ham nihoyatda muhim. Ayrim oilalarda bu mavzu haqida ochiq gapirilmashligi, hayz ko'rishni “uyat” deb hisoblash, qiz bolalarda

ichki qoʻrquv, uyatchanlik va stressni kuchaytiradi. Bu esa hayz jarayonini ogʻriqli kechishiga sabab boʻladi. Shu bois ota-onalar, oʻqituvchilar va tibbiy xodimlar oʻrtasida bu borada ochiq muloqot muhitini yaratish muhimdir.

Shuningdek, gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik ham salomatlikka zarar yetkazadi. Hayz paytida toza kiyim-kechak, maxsus gigiyenik vositalardan foydalanish, sovuqdan saqlanish, jismoniy ogʻirliklarni kamaytirish kerak. Gigiyena yetishmasligi infeksiyon kasalliklar va bachadon yalligʻlanishlariga sabab boʻlishi mumkin.

Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi tomonidan 2022-yilda “Reproduktiv salomatlik va yoshlar” dasturi ishlab chiqilgan boʻlib, unda maktab oʻquvchilari oʻrtasida hayz gigiyenasi, sogʻlom ovqatlanish va psixologik barqarorlik haqida maʼrifiy ishlar olib borish nazarda tutilgan. Bu tashabbus yosh avlodning tibbiy savodxonligini oshirishda muhim qadamlardan biridir.

Barcha bu omillar shuni koʻrsatadiki, hayz sikli buzilishlari nafaqat tibbiy muammo, balki ijtimoiy va madaniy masaladir. Jamiyatda bu mavzu haqida toʻgʻri tushuncha shakllantirilmasa, qizlar oʻz muammolarini yashirishga, tibbiy yordamdan voz kechishga moyil boʻladilar. Natijada bu kelajakda bepushtlik, gormonal buzilishlar, ruhiy siqilish kabi jiddiy oqibatlariga olib keladi.

Shu sababli, qiz bolalarga yoshligidan hayz jarayonining tabiiyligi, gigiyena va sogʻlom turmush tarzining ahamiyati haqida toʻgʻri maʼlumot berish lozim. Ota-onalar bu masalada ularning yaqin maslahatchisiga aylanishi kerak.

Xulosa

Yosh qizlarda hayz siklining buzilishi — bu faqat tibbiy emas, balki jamiyat, oila va taʼlim tizimi bilan bogʻliq kompleks muammodir. Uning

sabablari ko'p: stress, noto'g'ri ovqatlanish, uyqu yetishmasligi, jismoniy va ruhiy charchoq, gigiyena madaniyatining pastligi. Ammo bu muammolarni erta aniqlash va oldini olish mumkin.

Buning uchun sog'lom turmush tarziga amal qilish, psixologik barqarorlikni saqlash, muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish, o'z tanasini hurmat qilish madaniyatini shakllantirish zarur. Qizlarning bu boradagi bilim darajasini oshirish, ota-onalar va o'qituvchilar ishtirokida ochiq muloqot tashkil etish katta ijobiy natijalar beradi.

Buyuk alloma Ibn Sino aytganidek: *"Inson tanasida eng nozik tizim — bu gormonlar muvozanatidir. Uni izdan chiqarish oson, ammo tiklash qiyin."* Shu bois har bir o'smir qizning salomatligini asrash — bu nafaqat uning, balki butun jamiyatning kelajagini asrashdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sidelnikov E. F. *Ayol fiziologiyasi va ginekologiyasi asoslari*. Moskva, 2019.
2. Vygotskiy L. S. *Psixologik rivojlanish nazariyalari*. Moskva: Pedagogika, 2005.
3. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). *Adolescent Health Report*, 2023.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. *Reproduktiv salomatlik milliy dasturi*, 2022.
5. Freyd Z. *Ayol psixologiyasi va fiziologiyasi o'zaro bog'liqligi*. Vena, 1927.
6. Yusupova N. *O'smir qizlarda hayz gigiyenasi va profilaktika*. Toshkent, 2021.