

Salomatlik turkumidan

Аёлларга

ОИД

касалликлар

*Бола
нимадан
қўради*

*Ёзда
нима еган
маъқул*

*Тахта тўшак –
шифодир
бешак*

*Юрак учун
табиий
мазҳамлар*

*Остеохондроз
ёш танламай
қўйди*

*Пишлоқ –
мустаҳкам
тирноқ*

*Аломатлар
нимадан
сўзлар*

*Кўп
ўйлашнинг
зарари кўп*



Salomatlik turkumidan

Аёлларга
ОИД
касалликлар



«Adabiyot uchqunlari»
Тошкент – 2017

УДК: 76. (079)

ББК: 24.6-Т

Тузувчи:
Саодат ТЕМИРОВА

Нашриёт муҳаррири:
Шухрат ҒУЛОМОВ

Аёллар муаммолари / Тузувчи: Саодат Темирова.
– Тошкент, “Adabiyot uchqunlari”, 2017 йил, 160 бет.

Ҳаётимиз, бахтимиз, наслимиз давомийлигини таъминлайдиган аёлларимиз саломатлиги биз учун жуда муҳим, албатта.

Ушбу китобда фақат хотин-қизларга оид бўлган касаллик ва муаммолар ҳақида сўз юритилар экан, умид қиламизки, бу рисола уларнинг саломатлиги борасида яқиндан маслаҳатчи китобга айланади.

Ушбу китоб соғликни сақлаш бўйича дарслик ҳисобланмайди. Ундаги барча тавсиялар шифокор маслаҳати билан амалга оширилиши шарт.

УДК: 76. (079)

ББК: 24.6-Т

ISBN 978-9943-987-03-6

С “Adabiyot uchqunlari”, 2017

РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИК – СОҒЛОМ ОНАЛИК ГАРОВИ

Репродуктив саломатлик нафақат аёлнинг, балки эркекнинг ҳам ўзидан соғлом зурриёд қолдира олиш давридаги саломатлигидир.

Айниқса, бу борада ўсмир йигит-қизларнинг саломатлигига жиддий эътибор қаратиш зарур. Бўлажак онанинг қачон ва қандай шароитларда она бўлишини назорат қилиш, унинг ва туғилажак боланинг ҳам саломатлиги учун мақбул шарт-шароитларни яратиш муҳим. Ҳозирги кунда бўлажак оналар фарзандини дунёга келтиришдек ўта масъулиятли вазифага тайёргарлик кўришда тиббий жиҳатдан саводхонми? Бу борадаги махсус адабиётлар, газета, журналлар ўқиш учун хотин-қизларимиз вақт топа олишяптими?

Репродуктив саломатлик масаласи фақатгина туғруқлар оралиғи уч йилдан кам бўлмаслигига эътибор қаратишдангина иборат эмас. Балки у ўз ичига кенгроқ вазифаларни қамраб олади. Бунда асосий эътибор оила фаровонлигини таъминлаш, уларда ижобий психологик иқлимнинг ҳукм суриши, оналар ва болалар саломатлигини сақлаш, оилаларнинг том маънода мустақамлигини таъминлаш кабилар назарда тутилади.

Албатта, 16-17 ёшлардаги қиз бола организми хали тўла етилган бўлмайди. Эрта фарзанд кўриш ёш она саломатлигига ҳам, ундан туғилажак бола саломатлигига ҳам маълум даражада хавф туғдириши мумкин.

Бўлажак оналар бўлмиш қизларимизнинг репродуктив саломатликларини муҳофаза қилишни барча таълим муассасаларида кенг кўламда амалга ошириш керак.

Ўспиринлик – нозик давр. Айниқса, ота-оналар ва педагоглар ушбу даврда болалар билан ўзаро муносабатда дўстона йўл тутишлари керак. Бу маҳалда ўспиринлар жадал ўсгани боис уларнинг организмида турли хил аъзоларнинг мувозанати бузилади. Қиз болалар репродуктив саломатликларининг шаклланишида жисмоний тарбия дарслари имкониятларидан фойдаланиш ва бундай машғулотларни кўпайтириш тажрибаси ижобий натижалар бериши аниқланган. Қиз болаларда репродуктив саломатликнинг шаклланишига салбий таъсир кўрсатувчи хавфли омиллар қаторида ички секреция безлари ва моддалар алмашинув жараёнларининг бузилиши, вегетатив асаб тизими касалликлари, аллергия касалликларни кўрсатиб ўтиш, шунингдек, уларнинг олдини олишда оила ва тиббий ходимлар, педагоглар томонидан мақсадга қараб йўналтирилган чора-тадбирларни амалга ошириш зарурлигини уқтириб ўтиш жоиздир.

Мутахассислар томонидан нотинч, ичувчи, гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш каби зарарли одатлари мавжуд оилаларга катта эътибор қаратиш лозим бўлади. Қиз бола организмига булардан ташқари тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ичиш, гиёҳвандлик каби зарарли одатлар ўзининг салбий таъсирини кўрсатади. Кўрсатиб ўтилган хавф омиллари кейинчалик уларда ҳомиладорликнинг физиологик

кечишига тўсиқ бўлиб, патологик туғруқларга сабаб бўлади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, қизларда ва бўлажак оналарда репродуктив саломатликни шакллантиришни уларнинг мактаб давридан оқ бошлаш керак. Улар ҳам жисмонан, ҳам маънан, ҳам психологик нуқтаи назардан соғлом бўлиб шаклланса ва муқаддас саналган оила тўғрисида етарли кўникма, малака ҳамда билимга эга бўлсаларгина, умуман олганда соғлом турмуш тарзини ижобий йўлга қўйишса, улардан туғилажак фарзандлар ҳам соғлом ривожланиб, оилаларимиз фаровон ҳаёт кечирадилар.

ОИЛА ҚУРИШ ВА ЖИНСИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШ

Ўсмир ёшларнинг балоғатга етиш даврида уларнинг организмда ўзига хос психологик ва физиологик ўзгаришлар кузатилиши, бу физиологик жараёнларнинг асосида ўсмирлар организмдаги ички секреция безлари ишининг фаоллашуви ётиши ҳамда буларнинг мутлақо меъёрий физиологик жараён эканлигини таъкидлаб ўтиш ўринли.

Ёшларнинг жинси жиҳатдан етилиш жараёнлари физиологиясини билиш, уни даврларга ажратиб ўрганиш, ҳар бир даврнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда гигиеник талаблар қўйилиши ва тарбиявий таъсир кўрсатилиши муҳим амалий аҳамиятга эга.

Жинсий етилиш жараёни 10-17 ёшлар орасидаги даврни ўз ичига қамраб олади ва бу даврда улар

организмида жисмоний, рухий ва ахлоқий ўзига хос ўзгаришлар содир бўлади.

15-18 яшар ўсмир жинсий жиҳатдан етилади ва унда ўзга жинсга нисбатан интилиш майли пайдо бўлади. Жинслар ўртасидаги масалаларга қизиқа бошлайди; ўсмирнинг гавда шакли, руҳияти, хулқ-атвори ўзгаради.

Ўсмир тез ўсади, бу унга ҳаддан ташқари тез ўсгандай туюлади, ўсмир ўзини бесўнақай сезади, сут безлари катталашади, ўғил болаларнинг юзига хуснбузарлар тошади.

Ўсмир ўз ҳолатидаги ўзгаришлар тўғрисида ота-оналарига тушунтиришлари ва улардан бу борада бамаслаҳат тўғри тушунчалар олишлари лозим.

Ота-оналардан уялиб, зарур нарсалар ҳақида тушунчалар ўз вақтида олинмаса, ўспирин ёшлар билмасдан оғир оқибатларга, ҳатто фожиаларга олиб борадиган ишлар қилиб, хатоликларга йўл қўядилар.

Жинсий балоғатга етиш муддати ҳар бир шахснинг жинсига, шароитига, миллатига, саломатлигига, яшаш ва бошқа хусусиятларига қараб 11-12 ёшдан бошланади ва қизларда 18 ёшда, ўғил болаларда 19-20 ёшгача чўзилади.

Баъзан ўсмир йигит ва қизларда балоғатга етиш кечикади. Бундай ҳолларда, албатта, эндокринолог врачлар билан маслаҳатлашиш лозим.

Қизларда балоғатга етиш ҳар ойлик ҳайз цикли билан намоён бўлади. Бу даврда қизлар гигиена қоидаларига амал қилиб, жинсий аъзоларини доимо тоза сақлашга эътиборли бўлишлари лозим. Ҳайз кўриш даврида ички кийимларни тез-тез алмаштириб

туриш, зўриқтирадиган оғир жисмоний иш қилмаслик, сакраш, югуриш, рақсга тушиш, от, велосипед миниш, сув хавзалари (бассейн)да сузиш мумкин эмас.

Илмий текширишлар шуни кўрсатдики, йигит ва қизлар 18 ёшга етганда морфологик ва физиологик жиҳатдан (бош мия, скелет, мускуллар, ички секреция безлари, хусусан, жинсий аъзолар) эндигина такомилга етган бўлади. 18 ёшга тўлмасдан турмуш қуришнинг аксарият ҳолларда йигитга ҳам, қизга ҳам салбий таъсир кўрсатиши илмий равишда исботланган. Маълумки, 18 ёшда йигит-қизлар тўлишиб, бўйлари ўсади, йигитларнинг овозлари дўриллаб қолади, аммо бу ҳали уларнинг анатомик ва физиологик жиҳатдан бутунлай етилганликларини билдирмайди.

Айрим йигит ва қизлар бир йил олдинроқ балоғатга етишлари ҳам мумкин. Бу ҳол республикамизнинг жанубий вилоятларида яшовчи ёшлар ўртасида кўпроқ кузатилган. Бунга сабаб иқлим шароитининг иссиқлиги, ташқи муҳитнинг одам организмига таъсири натижасидир. Бироқ илмий маълумотларнинг кўрсатишича, оилавий ҳаёт қуришга 18 ёшдан олдин шошилмаслик лозим.

Никоҳ қуриш аввало фарзанд кўришдек мураккаб физиологик жараёнлар билан алоқадор бўлганлиги сабабли жуда эрта турмуш қуриш кўпинча пуштсизликка, боланинг ой-куни етмай туғилишига, шунингдек, ҳомиланинг нотўғри ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

Илмий маълумотларга кўра, қизлар ва йигитлар деярли 20 ёшдан кейингина анатомик ва физиологик жиҳатдан бутунлай камолатга етадилар.

Баъзи ҳолларда йигит ва қизларнинг ўзига хос иқлимга оид хусусиятларини, етилиш кўрсаткичларини ҳисобга олиб, бу ёшни бир оз камайтириш мумкин. Кўпгина мутахассис олимларнинг маълумотларига (статистик кўрсаткичларга) кўра, қизлар 20-22 ёшда, йигитлар 23-25 ёшларда турмуш қурганлари маъқул.

Соғлом турмушни издан чиқарадиган ирсий касалликларга сабабчи бўладиган салбий урф-одатлардан бири яқин қариндош-уруғлар (тоғавачча, холавачча, амакиваччалар) ўртасидаги никоҳдир. Бизга маълумки, эси паст, кар, соқов ва бошқа жисмоний нуқсонлар билан туғиладиган болалар асосан яқин қариндошлар ўртасида никоҳланган оилаларда кузатилади.

ҲАЙЗ ЦИКЛИ (МЕНСТРУАЦИЯ)

Ҳар бир соғлом аёл балоғат ёшига етгач, мунтазам равишда ҳайз кўради. Ҳомиладор бўлиш, овуляцияни ҳисоблаш ва бепуштлик сабабларини билиш учун аёл ўзининг ҳайз цикли (менструацияси) ҳақида маълумотга эга бўлиши зарур.

Ҳайз (ой кўриш) нима дегани?

Ҳайз деб аёлда мунтазам равишда қон ажралишига айтилади. Қон ажралмалари бачадон деворлари қатламидан қин орқали келади.

Ҳайз цикли нима дегани?

Ҳайз цикли деганда ҳайзнинг илк кунидан бошлаб, кейинги ҳайзнинг илк кунига қадар бўлган даврга айтилади.

Нормада ҳайз цикли камида 21 кун, кўпи билан 35 кун давом этади. Кўпчиликда бу 25-30 кунни ташкил қилади.

Қиз бола илк бора неча ёшида ҳайз кўради?

Соғлом қиз бола ўртача 9 ёшдан 15 ёш оралиғида биринчи марта ҳайз кўради. Ҳайз келган илк йилларда у мунтазам бўлмайди ва бир неча ойдан сўнг бир маромга тушиб олади.

Қон келиши неча кун давом этади?

Асосан 3 кундан 7 кунгача бўлиб, баъзида узокроққа ҳам чўзилиши мумкин. Ҳайз давомида 7 кундан ортиқ қон келиши анемияни келтириб чиқаради, дейишади.

Ҳайз цикли давомида аёл организмида нима бўлади?

Қон келиши тугаши билан аёл организми гормонлари тухумдонлардан тухум ажралиб чиқиши учун иш олиб боради. Ундан ташқари, ушбу гормонлар бачадон деворларини бўлиши мумкин бўлган хомиладорлик учун тайёрлайди.

Ҳайз циклининг деярли ярми тухумнинг ривожланиб тухумдондан ажралиши учун сарфланади. Аёлда бир ҳайз циклида битта тухум уруғланиш учун етарли даражада ривожланади. Икки ва ундан кўп тухум ривожланса, эгизаклар дунёга келиш имконияти пайдо бўлади.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/oz/asar/3633> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/3633> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/3633>