

KLIMAKS DAVRI QANDAY DAVR SIZ BUNU BILASIZMI?

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14511354>

Madmusayeva Ozodaxon Muxammadqosimovna

akusherlik fani o'qituvchisi,

O'zbekiston Respublikasi o'rta tibbiyot va farmaseft xodimlarini malakasini oshirish

va ixtisoslashtirish markazi Farg'ona filiali,

O'zbekiston, Farg'ona shahar

Annotatsiya

Ushbu maqolada 40 yoshdan oshgan ayollar salomatligini kuzatish, salomatligidagi muammolarni uz vaqtida aniqlas, uz vaqtida davolash, asoratlarga uchrashini oldini olish va tibbiy madaniyatni oshirish maqsadida yozildi.

Kalit so'zlar

tibbiyot, sog'lom turmush tarzi, tibbiy madaniyat, kasallik.

Kirish

Xozirgi kunda kup ayollar uz tanalarida bulayotgan uzgarishlarni , bezovtaliklarni oddiy xolat deb xisoblashadi; masalan kechalari uxloymaslik,yoki kup uxlash uyquga tuymaslik, injiklik, asabiylik , uzini yolg'iz xis qilishlik, ishtaxasizlik ,jinsiy xayotga bulgan xoxish istakni pasayishi,uyqudan og'ir xolatda uygonish , depresiyalarga tez -tez tushish sabablarini tushunishlari va tibbiy kurikdan utib tanadagi uzgarishlar sababini aniqlash, davolash ,asoratga uchrashi xolatini oldini olish maqsadida yozildi

Mavzunu o'rganilganlik darajasi;

Yurak urishini tezlashishi,xavo etishmay qolishi ,qizish,kup terlash,tanada xaroratni 37 gradusta turishi,voxima boshib turishi,qon bosimini oshishi,uyquda qon bosimini oshib ,yurakni bezovta qilishi,mexnat faoliyatni pasayishi ,dangasalik ,o'ziga sog'ligiga ishonmaslik xayolida o'lib qolaman shekili deb uylab yurish xolatlari,voximada qolish xolatlari ko'zatiladi.

Bunday xolatlarni ayollar to'g'ri baxolay olmaydilar va qaysi shifokorga uchrab bu xolatdan chiqib ketishi mumkinligini bilmaydilar.

Momolarimiz ayol xayoti davrining 40 yoshdan o'tib olish qiyin ekanligini takidalb utishgan,momolarimizni bu suzlari bizga ayol xayotidagi klimaks davrini ifodalaydi, shunday ekan biz ayollar ayol xayotining qaysi davrida qanday o'zgarishlar bulishi mumkinligi xaqidagi bilimga ega bolishimiz kerak

Xozirgi davrda esa to'g'ishni kamayishi xisobiga va boshqa sabablarga ko'ra klimaks davri yosharib ketmoqda ayollar 35 yoshdan bezovta bulishmoqda

Bu yoshda ayol tanasida nafaqat farzand ko'rish, balki ayolning tashqi ko'rinishi uchun ham javob beradigan tuxumdonlar asta-sekin o'z faoliyatini to'xtatishni boshlaydi.

Gap shundaki, bo'lajak tuxum hujayralarni o'z ichiga olgan follikullar qizlar tug'ilishidan oldin, ular ona qornida rivojlanayotgan paytda hosil bo'ladi. ham. Follikullarda ayollarning asosiy jinsiy gormonlari: estrogen va progesteron ishlab chiqariladi. Qiz bola birinchi hayz ko'ra boshlagan paytdan boshlab, har oyda tuxum hujayralar sarflanib boraveradi va shu tariqa ularning soni tugamaguncha davom etadi.

Menopauza davrida esa tuxumdonlar faoliyati asta-sekin so'na boshlaydi. Buning natijasida yoshga bog'liq estrogen yetishmovchiligi rivojlanadi. Ular ayol organizmning salomatligi uchun javob beradigan gormonlar bo'lib, teri, sochlar, mushak-skelet tizimining holati, ko'rish va barcha ichki organlarning ishlashi uchun javobgar hisoblanadi. Estrogen tanqis bo'lganda ayol organizmi «qariy» boshlaydi va ko'zgudagi aksi o'zgara boradi.

Boshlanish

Normal fiziologik menopauza 45-55 yoshda o'zini namoyon qilishi kerak. Bu Ular endi estrogen va progesteronning kamligi tufayli hayz ko'rishga sababchi bo'la olmay qoladi. Biroq, hatto bunday oz miqdor ayol organizmini qo'llab-quvvatlash va turli kasalliklarning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik kerak Hayz ko'rishning 30 yoshdan 40 yoshgacha bo'lgan davrda to'xtashi «muddatidan oldin tuxumdonlar yetishmovchiligi» deb ataladi, bu holat davolash lozim bo'lgan kasallikdir.

Kech menopauza. Menstruatsiya 55 yoshdan keyin ham davom etsa, ginekologlar patologiyadan shubha qila boshlaydilar. Ammo agar sizning buvi va onangizda ham shunday holat kuzatilgan bo'lsa, tekshiruvlar, jumladan UT tekshiruv paytida esa hech qanday o'zgarishlar aniqlanmasa, unda xavotirga o'rin yo'q. Shunchaki sizda boshqa ayollarga qaraganda qon tomirlari, xotira, bo'g'imlar va teri holatining yaxshiligi uzoqroq davom etadi. Ammo patologiya aniqlansa uni davolash zarur.

Menopauzaning birinchi belgilari va alomatlari

Hayz siklining qisqarishi

Buning sababi, ayollarda klimaks boshlanishida barcha gormonlar darajasi pasayadi. Ular qatorida homiladorlikni qo'llab-quvvatlash, muntazam ravishda hayz ko'rishga javobgar bo'lgan progesteron ham. Uning yetarli bo'lmasligi

hayzning buzilishiga, xususan sikl davomiyligining qisqarishiga olib keladi. Ushbu bosqich odatda bir necha oy davom etadi, ammo bir yilgacha cho'zilishi ham mumkin.

Hayz siklining uzayishi

Follikullar yanada kamaygach, progesteron gormoni deyarli tugaydi, natijada sikl cho'zila boshlaydi. Hayzning ikki hafta, ikki oyga cho'zilishi yoki yiliga ikki marta hayz ko'rish – klimaksning aniq belgisidir. Ushbu davrning xavfi shundaki, menstruatsiyalar oralig'ida endometriy sezilarli darajada o'sib, giperplaziya va endometrial poliplarga olib kelishi mumkin.

Hayz kechikishidan keyin bunday hollarda keladigan ajralmalar miqdori odatda juda ko'p bo'lib, quyqalar hosil bo'ladi va uzoq davom etmaydi. Shu sababli ginekologga tashrifni kechiktirmaslik zarur. Tanada o'zgarishlar borayotgan vaqtda o'sayotgan endometriy bilan bir qatorda turli o'smalar ham faol rivojlanishi mumkin.

Kayfiyatning keskin o'zgarishlari

Asossiz agressiya, charchoq, tushkunlik – bu alomatlar har bir ayolda individual ravishda namoyon bo'ladi va o'smirlar o'tish davrida boshdan kechiradigan hissiyotlarga o'xshaydi. Bu, birinchi navbatda, estrogenlar va testosteron (ayollarda energiya uchun ham javob beradi) darajasining pasayishi bilan bog'liq. Ta'sirchanlik uyqusizlik natijasida ham paydo bo'lishi mumkin, bu klimaks davridagi ayollarning 30 foiziga ta'sir qiladi.

Tana vazni ortishi

Organizm estrogenlarsiz yashashga odatlanmagani bois estrogenlarni teri osti yog'larida to'plashni boshlaydi. Bu barcha ayollarda bir xilda kuzatiladi va yog' zaxirasi deb ataladigan qorincha paydo bo'ladi, bel esa kengayadi. Albatta vaznni nazorat qilish kerak, ammo qo'shimcha 4 kg dan kamroq vazn olish hali xavfli emas.

Shu bilan birga, maqsadli ravishda vazn tashlash zarurati yo'q – ozg'in ayollar estrogenlar saqlanadigan yog' zaxirasi kam bo'lgani sababli tezroq qarishga moyil bo'lishadi.

Terlash

Odatda kechasi kuzatiladi. Bu bo'yinning yengil terlashi yoki kiyimlarni almashtirish zarurati yuzaga keladigan darajada bo'lishi mumkin.

Harorat

Uzoq vaqt davomida biron bir sababsiz tana haroratining 37 yoki 37,5 darajada ushlanib turishi – bu har doim ham yallig'lanish natijasi emas. Bu avtonom asab tizimining disfunktsiyasi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Salbiy ta'sirlari

Albatta, menopauza — bu ayol uchun ham hissiy, ham fiziologik jihatdan qiyin bo'lgan davr. Jinsiy gormonlar darajasi pasayishi natijasida quyidagilar vujudga kelishi mumkin:

- Tomirlar mo'rt va sinuvchanligi. Qon tomirlari va miyani himoya qiladigan estrogen tufayli ayollar erkaklarga qaraganda miokard infarkti va insultdan kamroq aziyat chekishadi. Gormonlar darajasi pasayganda esa qon bosimi ko'tarila boshlaydi, ateroskleroz rivojlanadi. Bundan tashqari, bosh og'rig'i paydo bo'lishi mumkin.

- Bosh og'rig'i. Qon tomirlarining tonusi va sifati o'zgarishi sababli.

- Suyaklar mo'rtlashishi, sinishga moyilligi. Estrogenlar suyaklarda kaltsiy saqlanishiga yordam beradi. Agar ushbu gormonning himoya funktsiyasi bo'lmasa (gormonal terapiyada), kaltsiyni saqlovchi preparatlar samaradorligi pasayadi.

- Xotira yomonlashishi. Yangi ma'lumotlarni eslab qolish va idrok qilish kognitiv qobiliyati tobora yomonlashib borishi kuzatiladi.

- Teri, soch va tirnoqlarning ko'rinishi, holati yomonlashishi.

- Ko'krak va bachadon bo'yni saratoni xavfi ortishi. Shu sababli hech narsa bezovta qilmasa ham — yiliga bir marta ginekolog va mammolo huzurida profilaktik ko'rikdan o'tib turish tavsiya etiladi.

- Qandli diabet rivojlanish xavfi ortishi. Hissiy tanazzul fonida harakatchanlik kamayadi, ishtaha esa kuchayishi mumkin. Buning natijasida ayollarda ortiqcha vazn to'planishi kuzatiladi. Bundan tashqari modda almashinuvi ham sekinlashadi. Ortiqcha vazn esa qandli diabet, ikkinchisining fonida esa Altsgeymer kasalligi rivojlanishi xavfi ortadi. Shu sababli, klimaks boshlangach tana vazni va tomirlar holatini mas'uliyat bilan nazorat qilish zarur.

Ijobiy taraflari

Bachadon miomasi va endometrioz tugunlari yo'qola boshlaydi. Ikkala kasallik ham jinsiy gormonlarga bog'liq. Gormonlar bo'lmasa mioma so'rilib keta boshlaydi. Ammo gormonlarning sapchish davrida (menopauzaning boshida), endometriyda faol ravishda poliplar yoki giperplaziyalar o'sishni boshlashi mumkin, shuning uchun ularni nazorat qilish lozim. Olti oyda bir marta ginekolog ko'rigidan o'tish tavsiya etiladi.

Klimaks paytida homilador bo'lish mumkinmi? Ha, ba'zan oxirgi hayzdan keyin ikki yil ichida homiladorlikka erishish mumkin.

Himoya vositalaridan foydalanishni bekor qilish. Reproduktiv funktsiya yo'qolib borishi bilan birga yuqorida ta'kidlanganidek oxirgi hayz kelgan kundan bir yil o'tib ham biron bir follikul to'statdan ovulyatsiyalanishi mumkin. Shu

sababli ona bo'lish rejasi bo'lmasa himoya vositalaridan foydalanish har ehtimoldan holi qiladi.

Gapirilmaydigan muammolar

Peshob tuta olmaslik. Oxirgi hayzdan besh yil o'tgach deyarli har bir ayolda siydik tuta olmaslik kuzatiladi. Bu yo'talish, aksa urish yoki kulish vaqtida yuzaga kelishi mumkin. Buning sababi siydik yo'lining shilliq qavati, qin shilliq qavati kabi, ingichka, quruq bo'lib qoladi. Buni tuzatish uchun shamcha yoki malhamlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Jinsiy aloqa. Yuqoridagi sabab jinsiy faollikni kamaytirishga ham turtki bo'ladi. Gormon yetishmasligi tufayli qinda sekret ishlab chiqarilishi to'xtaydi, quruqlik paydo bo'ladi, buning natijasida jinsiy hayot haqiqiy qiynoqqa aylanadi.

Yordam choralari

Shifokorlarning yordamiga murojaat qilmasdan klimaks davrida vaziyatni yengillashtirishga harakat qilish mumkin. Biroq, ular vaqtincha chora bo'lib, imkon bo'lib, ginekologga tashrif buyurgungacha vaqtda foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

1. Tunda uxlashga harakat qilish. Bu qahva va achchiq qora choy ichishni cheklash degani. Ularni qon bosimi past bo'lganda qabul qilish mumkin, biroq shunda ham bir finjondan kop bo'lmagan miqdorda.

2. Uxlashdan oldin kontrastli dush qabul qilish. Bu muolaja qon tomirlari va asab tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Dushni iliq suv bilan boshlash va iliq suv bilan tugatish lozim. Agar bunday muolajaga to'liq tayyor bo'lmasangiz, dastlabki vaqtlarda qo'llar uchun kontrast vannalardan boshlash tavsiya etiladi.

3. Tinchlantiruvchi o'tlar qabul qilish. Bu kayfiyatni ko'tarishga va uyquni normallashtirishga yordam beradi. Bunday vositalar qabulini boshlashdan oldin xavfsizlik maqsadida dastlab shifokor bilan maslahatlashish kerak.

Qaysi shifokorlar bilan bog'lanish kerak

- Ginekolog yoki ginekolog-endokrinolog
- Refleksolog (akupunktura)
- Psixolog

Klimaks davrida ayollar ayniqsa sezgir bo'lib qoladi. Hatto eng zararsiz narsalar ham ularni dilini og'ritishi mumkin. Shu sababli ularning yaqinlari ayolni bu vaqtda qo'llab-quvvatlab turishlari, ko'ngillariga qarashlari zarur.

Klimaks (yun. klimakter – zinapoya), klimakteriya davri – jinsiy faoliyatning susayib, keksaya borish davriga o'tish pallasi. Ayollarda ham, erkaqlarda ham kuzatiladi. K.ning yuzaga kelishi jinsiy bezlar faoliyatining susayishi bilan birga organizmda vaqtincha ro'y beradigan o'zgarishlarga

asoslangan. K.da ayollarning hayz ko'rish o'zgaradi; gipotalamus – gipofiz – tuxumdonlarda funksional o'zgarishlar vujudga keladi. Hayz qoni to'xtab-to'xtab keladi, ba'zan ko'p va uzoq ketib, nihoyat butunlay to'xtaydi (menopauza). Yurak-tomir va nerv sistemasining funksiyasi buziladi: boshiga qon ko'p kelib, yuzi qizaradi, badani avval qizib, keyin junjiydi va sovuq ter bosadi, halloslaydi, qulog'i shang'illaydi; ayol salga qo'zg'aluvchan yoki ma'yus bo'ladi, xotirasi pasayadi, sababsiz betoqat bo'ladi, boshi og'riydi, uyqusi bo'ziladi va h.k. Ba'zan yuragi o'ynaydi, yurak sohasida og'riq seziladi. K.da paydo bo'ladigan alomatlar organizmning umumiy holatiga bogliq. Ko'pchilik ayollarda sezilarsiz o'tishi, bu ularning umumiy ahvoriga ta'sir etmasligi ham mumkin. K. davri og'irroq kechganida qalqonsimon bez faoliyati (yurak o'ynashi, qo'l qaltirashi) va moddalar almashinuvining buzilishi (ayol semirib yoki juda ozib ketadi), ruhiy iztirob, xayajonlanish, nevroz, psixopatiya va boshqa xrlatlar kuzatiladi.

K., odatda, 45 – 50 yoshlarda boshlanadi, u odatdagidan ertaroq (40 yoshgacha – erta K.) yoki kechroq (55 dan keyin – kechikkan K.) ro'y berishi ham mumkin. Bu mehnat, turmush tarzi, iqlim sharoiti hamda irsiy xususiyatlarga, shuningdek, ayolning yetuklik davri qanday o'tganligiga (abort, tug'ish, jinsiy hayoti va boshqalar) bog'liq. K. davrini o'tkazayotgan ayol ba'zan bo'yida bo'lib tug'ishi ham mumkin. Erkaqlarda K. bir qadar kechroq – 60 yoshlarda kuzatiladi; neyrogumoral o'zgarishlar, yurak sohasida og'riq, xotira va ish qobiliyatining pasayishi, uyqusizlik va boshqa noxush alomatlar paydo bo'ladi. K., erkak yo ayol organizmida kechishidan qat'i nazar, unga xos dastlabki alomatlar paydo bo'lishi bilan vrachga uchrashish va tegishli maslahatlar olish zarur. D a v o s i : mehnat va dam olishni to'g'ri yo'lga qo'yish, miriqib uxlash, suv muolajalari, badan tarbiya; dori-darmonlar – gormonlar, vitaminlar va boshqa buyuriladi.^[1]

D a v o s i : mehnat va dam olishni to'g'ri yo'lga qo'yish, miriqib uxlash, suv muolajalari, badan tarbiya; dori-darmonlar – gormonlar, vitaminlar va boshqalar buyuriladi.

FOYDALANILGAN ADBIYOTLAR:

- 1.. Fozilbekova M, A, Zaynitdinova X. S, “. Akusherlik va ginekologiyada xamshiralik ishi. Ukituvchi" nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent. 2004 y.
2. akusherstvo.ru
3. msdmanuals.com
4. medcentr-diana-spb.ru
5. meduniver.com

6. <http://gynekolog.moscow>