

HAYZ FAOLIYATI BUZILISHI BEMORLARNI PARVARISHLASH

Numonova Shaxloxon Zamzamjon qizi: Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Abdufattoyeva Feruza Xotamtoy qizi: Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Hakimova Muxarramoy Hayotjon qizi : Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Annotatsiya : Ushbu maqolada hayz faoliyati buzilishining asosiy sabablari, ularning diagnostikasi, davolashda e'tibor berilishi lozim bo'lgan jihatlar va hamshiralik parvarishining roli ko'rib chiqilgan. Hayz faoliyati buzilishining homiladorlik, umumiy sog'liq va psixologik holatga ta'siri yoritilgan. Bemorlarni to'g'ri parvarishlash orqali ularning hayot sifatini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: hayz buzilishi, amenoreya, dismenoreya, hamshiralik parvarishi, gormonal terapiya, psixologik yordam.

Hayz faoliyati ayolning reproduktiv salomatligi va umumiy organizm holatini aks ettiruvchi muhim jarayonlardan biridir. Hayzning o'z vaqtida va normal o'tishi organizmning gormonal tizimi, endokrin bezlari va jinsiy organlarining sog'lom ishlashidan darak beradi. Ammo turli omillar ta'sirida hayz faoliyati buzilishi mumkin. Bunday holatlar nafaqat reproduktiv tizimga, balki ayolning psixologik holatiga ham salbiy ta'sir qiladi.

Hayz faoliyatining buzilishi (disfunktsiyasi)ning asosiy turlari:

1. Amenoreya – hayzning umuman kelmasligi.
2. Oligomenoreya – hayz davrining uzayishi (35 kundan ko'p).
3. Polimenoreya – hayz davrining qisqarishi (21 kundan kam).
4. Dismenoreya – hayz paytida kuchli og'riq va noqulaylik.
5. Menorragiyalar – hayzning juda ko'p miqdorda kelishi.

Bunday buzilishlar ko‘pincha endokrin tizim kasalliklari, jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar, stress yoki noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladi. Bu maqolada hayz buzilishining sabablari, parvarishlash jarayonining bosqichlari va hamshiraning vazifalari muhokama qilinadi.

Hayz buzilishlarining sabablari va ta’siri

Hayz faoliyatining buzilishiga olib keluvchi asosiy sabablarga quyidagilar kiradi:

1. Gormonal nomutanosiblik: qalqonsimon bez, gipofiz yoki tuxumdonlarning noto‘g‘ri ishlashi
2. Stress va psixologik omillar: kuchli hissiy zo‘riqish va depressiya.
3. Infeksiyalar: jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklar.
4. Organik o‘zgarishlar: tuxumdonlar kistalari, fibromiomalar va endometrioz.
5. Ovqatlanish buzilishlari: anoreksiya, ortiqcha vazn yoki semizlik.

Hayz buzilishi faqat reproduktiv salomatlikka emas, balki umumiy sog‘liq va hayot sifatiga ham ta’sir qiladi. Ayollarda charchoq, asabiylashish, bosh og‘rig‘i va immunitetning pasayishi kabi simptomlar kuzatiladi.

Hamshiralik parvarishi vazifalari

Hayz buzilishlarida bemorlarga sifatli parvarish ko‘rsatish jarayonida hamshiraning vazifalari quyidagilardan iborat:

- ✓ Kasallikni erta aniqlash: bemorlarni tahlil va instrumental diagnostika uchun shifokorga yo‘naltirish.
- ✓ Parvarish rejasi tuzish: bemorning simptomlariga qarab individual yondashuvni ta’minlash.
- ✓ Gormonal terapiyani kuzatish: dori vositalarining o‘z vaqtida qabul qilinishini nazorat qilish.
- ✓ Psixologik yordam: bemorning stress va xavotir holatini kamaytirishga yordam berish.
- ✓ Turmush tarzini yaxshilash bo‘yicha maslahatlar: sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikni targ‘ib qilish.

Hamshiralik parvarishi jarayoni

Bemorlarni parvarishlash quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Ma'lumot yig'ish: bemorning shikoyatlari, hayz sikli tarixi, ovqatlanish va stress darajasi haqida batafsil ma'lumot olish.
2. Holatni baholash: laboratoriya tahlillari (FSH, LH, estrogen va progesteron darajalari), ultratovush tekshiruvlari natijalarini o'rganish.
3. Individual parvarish rejasi: bemorning simptomlari va shifokor tavsiyalariga asoslangan parvarish usullarini ishlab chiqish.
4. Profilaktika choralari: bemorga hayz buzilishlarini oldini olish uchun sog'lom turmush tarzi bo'yicha maslahatlar berish.
5. Nazorat va baholash: parvarish jarayonining samaradorligini muntazam kuzatish va zarurat tug'ilganda rejani qayta ko'rib chiqish.

Psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash

Hayz buzilishlarining ko'pchiligi psixologik omillar bilan bog'liq bo'lgani sababli, bemorga psixologik yordam ko'rsatish muhimdir. Hamshira bemor bilan ochiq suhbat olib borishi, uni tinglashi va stressni kamaytirishga qaratilgan texnikalarni o'rgatishi lozim. Shuningdek, stressni kamaytirish uchun relaksatsiya mashqlari va meditatsiya tavsiya qilinadi.

Hayz faoliyatini buzilishida bemorlarga malakali va individual yondashuvni ta'minlash ayolning reproduktiv va umumiy sog'lig'ini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Hamshiralarning o'z vaqtida va sifatli parvarish ko'rsatishi gormonal balansni tiklash va bemorlarning psixologik farovonligini oshirishga yordam beradi. Parvarish jarayonida profilaktika, diagnostika va davolash usullarini uyg'unlashtirish orqali ijobiy natijalarga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Ginekologik kasalliklarni boshqarish bo'yicha klinik qo'llanma." Toshkent, 2022.
2. Bobokulova D.Sh. "Ayol reproduktiv salomatligi: muammolar va yechimlar." Samarqand, 2021.

3. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). “Menstrual Disorders: Diagnosis and Management.” Washington, 2020.
4. Qodirova Z.X. “Gormonal terapiya va uning ginekologiyada qo‘llanilishi.” Toshkent, 2021.
5. Sharipova N.B. “Ayollarda endokrin buzilishlarni davolash bo‘yicha ilmiy tavsiyalar.” Toshkent, 2023.
6. World Health Organization (WHO). “Guidelines for the Management of Menstrual Disorders.” Geneva, 2022.
7. Yusupova R.N. “Hamshiralik parvarishi asoslari.” Toshkent, 2020.
8. Kleyner F.B. “Practical Gynecology and Obstetrics.” London: Elsevier, 2019.
9. O‘zbekiston Milliy Tibbiyot Universiteti. “Hayz buzilishlarini boshqarish bo‘yicha ilmiy tavsiyalar.” Toshkent, 2023.
10. Royal College of Nursing (RCN). “Nursing Guidelines for Menstrual Health.” London, 2021