

HAYZ (MENSTRUAL) DAVRIDA GIGIENIK REJIM

Sotvoldiyeva Sevaraxon Rustamjon qizi

Abu Ali Inb Sino nomidagi Qo'qon jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Qo'qon, O'zbekiston.

Annotatsiya. *Ushbu maqolada hayz davrida organizmda kechadigan o'zgarishlar, hayz davrida gigiyenik rejimga rioya qilish, o'smir qizlar salomatligini saqlash to'g'risida ma'lumotlar yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *hayz sikli, tuxumdon, shaxsiy gigiyena, gigiyenik salfetka.*

Аннотация. *В данной статье освещены сведения об изменениях в организме во время менструации, соблюдении гигиенического режима во время менструации, поддержании здоровья девочек-подростков.*

Ключевые слова: *менструальный цикл, яичники, личная гигиена, гигиеническая прокладка.*

Abstract. *In this article, information about the changes in the body during menstruation, the observance of a hygienic regime during menstruation, and the maintenance of the health of teenage girls is highlighted.*

Key words: *menstrual cycle, ovary, personal hygiene, sanitary napkin.*

Hayz vaqtida organizmning muhitning noqulay faktorlariga va ayniqsa, sovuqqa bardoshlilik kamayadi. Kasallik keltirib chiqaruvchi mikroorganizmlar jinsiy organlarga oson kirishi mumkin. Agar menstruasiya vaqtida zax joyda yotib qolinsa, a'zoni shamollatish mumkin. Tuxumdonlar yallig'lanishini davolash juda qiyin. Yallig'lanish belgilari qorinning pastki qismida, belda doimiy ravishda tortishgan og'riq paydo bo'ladi. Menstruasny vaqtida cho'milish va sovib ketish bachadon shiliq pardasi yallig'lanishi (endometrit)ga olib keladi, yallig'lanishda undan vaqt-vaqti bilan qon ketadi, menstruasiya og'riqli kechadi, bu ko'pincha pushtsizlik (homilador bo'lishga qobiliyatsizlik) bilan tugaydi. Albatta, menstruasiya vaqtida sovib ketish va cho'milish hamma vaqt ham og'ir oqibatga olib kelavermaydi, lekin yoshlikda o'z sog'lig'iga yengil-elpi qaragan ko'pchilik ayollar, keyin bolali bo'lish maqsadida uzoq vaqt davolanadilar. Davolanish hamma vaqt ham muvaffaqiyatli bo'lavermaydi. Shuning uchun o'z dugonalari yoki tanishlarining menstruasiya vaqtida sovishdan qo'rqishning hech hojati yo'q, deb ishontirishiga quloq solmasliklari kerak. Menstruasny vaqtida, ayniqsa issiq kiyinish, oyoq, bel, qorinning pastki qismini sovuqdan saqlash kerak.

Menstruasny vaqtida quyoshda qorayish, sayrga borish yoki uzoq sayohatga jo'nash, charchatadigan o'yinlar o'ynash, raqs tushish, velosipedda uzoq vaqt yurish, sakrash, tez yurish, shuningdek o'tkir va achchiq ovqatlar yeyish yaramaydi. Bular ko'p qon ketishiga sabab bo'ladi. Ammo ba'zan menstruasiyaning birinchi kunlarini o'rinda o'tkazish zararli, faqat ortiqcha jismoniy og'irlik bajarilmasdan, odatdagi o'quv va uy ishlarini bajarish

mumkin. O'tgan menstruasiyaning boshlangan va tugallangan vaqtini belgilash, kalendar yuritish zarur. Menstruasiya siklining qancha vaqt davom etishini bilib, shunga qarab o'z ishlarni rejalashtirish mumkin, bunda keyingi menstruasiya jismoniy og'irlik yoki uzoq vaqt uydan tashqarida bo'lish zarurati bilan to'g'ri kelmasin. Bundan tashqari, kelgusi menstruasiya vaqtini bilish uning boshlanishiga tayyorlanish o'zi bilan marli (doka), paxta olib yurish imkonini beradi.

Menstruasiya vaqtida paxta-marli prokladka (marli paxtaga o'raladi) yoki gigienik salfetka qo'yiladi. Ular ho'llanishi bilan almashtirib turiladi. Menstruasiya vaqtida sutkasiga kamida 3-4 marta iliq suv bilan yuvilib turiladi. Bunda oqib turgan iliq (issiq yoki sovuq suv menstruasiyani cho'zilib ketishiga sabab bo'ladi) suv bilan olddan orqaga tomon yo'nalishda yuviladi. Teri va shiliq pardasini ishqalab emas, shimdirib artinish kerak, ishqalab artinganda hosil bo'ladigan kichkina tirnalishlarga mikroorganizmlar kirishi mumkin. Shiliq pardalar ta'sirlansa, romashka ivitmasi yoki achchiq choy bilan yuvinish kerak. Sovun neytral bo'lishi kerak, bolalar sovuni yoki nolinoviy sovun ishlatish maqsadga muvofiqdir. Atir sovunning boshqa xillari tarkibida ta'sirlovchi yoki qurituvchi xossaga ega bo'lgan moddalar bo'lishi mumkin. Menstruasiya vaqtida vanna qabul qilish yoki hammomda cho'milish mumkin emas, iliq dush qabul qilish lozim.

Og'riqli menstruasiyalarda qizlar ko'pincha og'riqni qoldiruvchi preparatlar (anal'gin va boshqalar) qabul qiladilar, qoringa grelka qo'yadilar. Lekin grelka qon ketishini kuchaytirishi mumkin, nazoratsiz qabul qilingan dorilar sog'liqqa zararli ta'sir etadi. Menstruasiyaning og'riqli o'tishi hamma vaqt ham yoshga qarab o'z-o'zicha qolib ketavermaydi, zarur bo'lganda vrach-ginekologga o'z vaqtida murojaat qilish kerak.

Qizlar tuxumdonlarida minglab tuxum hujayralar tug'iladi. Jinsiy rivojlanishda, odatda har oyda bitta tuxum hujayra ajraladi. Bu ovulyasiya deb ataladi va bu hodisa hayz boshlanishidan taxminan 14 kun oldin sodir bo'ladi. Bachadon har oyda bo'lajak homiladorlikka tayyor turadi, uning ichki devori qalin va yumshoq bo'lib qoladi. Agar homila paydo bo'lmasa, bachadonning ichki qatlami hama tuxum hujayra tanadan qin orqali chiqib ketadi. Mana shu hodisa hayz deb ataladi. Tuxum xujayrani ko'rishni iloji yo'q, u juda ham kichik.

Hayz (menstrual) sikli hayzning birinchi kunidan boshlanib, navbatdagi hayz boshlanguncha davom etadi. Hayz sikli har xil: qisqa 21 kun yoki uzun 40 kun davom etishi mumkin. Masalan, 28 kunlik hayz siklida, hayz 5 oktyabrda boshlansa, keyingi hayz taxminan 2 noyabrda boshlanadi. Hayz sikli hamma ayollarda ham muntazam bo'lavermaydi.

Hayz siklining turli bosqichlarida gormonlar miqdori o'zgaradi va bu kayfiyatingizga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ovulyasiya (tuxum hujayralarning ajralishi) paytida serg'ayrat va quvnoq, hayz oldidan esa serjahl va g'amgin bo'lishingiz mumkin. Ko'kraklaringiz biroz kattalashib, ba'zida og'riq sezasis, yuzingizda esa biroz dog' paydo bo'lishi mumkin.

Ayrim qizlarda va ayollarda ayniqsa, hayzning birinchi kunida og'riq qorin pastki sohasida kuchli og'riq sezilishi yoki boshqa muammolar kuzatilishi mumkin. Haddan ziyod

kuchli og'riq yoki 5 kundan ortiq qon ketishi normal hodisa hisoblanmaydi. Bunday hollarda shifokordan maslahat so'rash kerak.

Jinsiy a'zolar gigienasi uchun ishlatiladigan buyumlar toza joyda alohida saqlanishi, ularni hech kim tutmasligi kerak. Qiz bolalarning jinsiy a'zolari qay ahvolda ekanligiga doim ko'z-quloq bo'lib turish lozim: tozalikka rioya qilish, jinsiy a'zolarini, oraliq sohasini muntazam yuvib turish, ich kiyimlarini tez-tez almashtirib, ularni qaynatib yuvish va dazmollash, qiz bola kiyimlari, sochiq va boshqa(lar)ni alohida saqlash va h. k. Qiz bolaning balog'atga yetish davri alohida e'tiborni talab etadi. Unga hayz boshlanishi, uning mohiyati va u kasallik emas, balki fiziologik holat ekanini oldindan tushuntirish lozim, toki kutilmaganda hayz boshlansa, u sarosimaga tushmasin. Hayz ko'rish kunlarida badanni toza tutish va tashqi jinsiy a'zolarini yuvishdan tashqari, ko'shimcha gigiena choralarini ko'rish zarur. Bu davrda shamollash, gripp va boshqa(lar) infeksiyalardan ehtiyot bo'lish, ochiq hazalarda, vannada cho'milmaslik, og'ir ish kimaslik lozim. Faqat yengil dush qabul qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Muydinova, Y. G., & Parpiyeva, O. R. (2021). Reproktiv salomatlik. O'quv qo'llanma.
2. Parpieva, O. R., & Djalalidinova, O. O. (2022). Reproductive Health Issues. Texas Journal of Medical Science, 14, 58-61.
3. Абдиева Сетора Ахмаджон кизи //ФАКТОРЫ РИСКА РВОТЫ БЕРЕМЕННЫХ// O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. 25-SON. 20.12.2023. 156-163.
4. Muydinova, Y. G., & Parpiyeva, O. R. (2021). Reproductive health.
5. Parpiyeva, O. R., & Dzhaldidinova, O. O. (2022). The role of Valeology in raising a healthy generation. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 13, 1-3.
6. Tojalievna, M. M., & Ravshanovna, R. Y. (2023). Pregnancy during a pandemic of coronavirus infection COVID-19 risks and effects on the unborn child. Texas Journal of Medical Science, 18, 1-5.
7. Ruzibaeva, E. R., & Mamatkulova, M. T. (2023). VACCINATION AGAINST CORONAVIRUS INFECTION IN FERGANA REGION FOR THE PERIOD 2021-2022. World Bulletin of Public Health, 19, 240-242.
8. Рузибаева, Е. Р., & Маматкулова, М. Т. (2023). СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ ЗА ПЕРИОД 2017-2021 г. г. ПО ФЕРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(2), 632-637.
9. РУЗИБОЕВА, Е. Р., & КАРИМОВ, А. Р. ФАКТОРЫ, ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ К РАЗВИТИЮ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ СРЕДИ ЖЕНЩИН ФЕРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА ПЕРИОД

2017-2021 Г. Г. ИНТЕРНАУКА Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 31-32.

10. Рузибоева, Е. Р., & Каримов, А. Р. (2021). Эпидемиологические особенности рака шейки матки.

11. Parpieva, O. R., Muydinova, E., Safarova, G., & Boltaboeva, N. (2020). Social and psychological aspects of a healthy life style. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(11), 1364-1368.

12. Parpiyeva, O. (2023). "KO'KRAK BEZI SARATONI BILAN KASALLANGAN AYOLLAR OVQATLANISHINI KORREKTSIYALASHNI ILMIY ASOSLASH" MAVZUSI BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(12) 168-177.

13. Rakhmanovna, P. O. (2022). Nutrition and diet in breast cancer. Texas Journal of Medical Science, 7, 27-30.

14. Rakhmanovna, P. O., & Ugli, O. A. D. (2021). Modern Scientific Research In Oncological Diseases. The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 3(03), 117-121.

15. Абдукаримова, Н. У., Муйдинова, Ё. Г., Парпиева, О. У., & Мухамедиева, И. Б. (2015). ОЦЕНКА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ ФЕРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ. In Актуальные проблемы медицины в России и за рубежом (pp. 102-104).

16. Parpieva, O. R., Muydinova, E., & Safarova, G. (2021). Breast cancer. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(11), 482-485.

17. Parpiyeva, O. R. (2023). THE IMPORTANCE OF THE NURSE'S ACTIVITY IN CARRYING OUT PATRONAGE OF ONCOLOGICAL PATIENTS. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(8), 53-56.

18. Парпиева, О. Р. (2023). КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ ҲАҚИДА ТУШУНЧА. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 446-454.

19. Makhbuba Mamatkulova // Early Prenatal Diagnosis And Prevention Of Birth Damage Development In Children (Spina Bifida - A Defect In The Development Of The Nervous System)// The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. Vol. 03. Issue 04-16. April 30, 2021. 117-126 pages.

20. Парпиева, О. Р., & Хайриллов, Х. И. (2023). ЗНАЧЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ПРОГРЕССИВНОЙ МОДЕЛИ В РАБОТЕ С МАТЕРЯМИ И ДЕТЬМИ В СИСТЕМЕ ПЕРВИЧНОГО ЗВЕНА. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH, 1(10), 141-145.

21. Парпиева, О. Р., & Хайриллов, Х. И. (2023). ОНКОЛОГИК БЕМОРЛАР ПАТРОНАЖИНИ ОЛИБ БОРИШДА ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИ ФАОЛИЯТИНИНГ АҲАМИЯТИ. Scientific Impulse, 1(10), 936-940.

22. Kurbanova, I., Kamalova, D., Djalolova, D., & Akhmedov, M. (2021, November). Dynamical analysis of improvement of the needle mechanism in sewing machines. In AIP Conference Proceedings (Vol. 2402, No. 1). AIP Publishing.
23. Kamalova, D. (2023). YOD TANQISLIGINING TA'SIRI. Евразийский журнал академических исследований, 3(4), 135-139.
24. Камалова, Д. А. (2019). Изменения в практике оплаты труда на производстве. Международный научно-исследовательский журнал, (10-2 (88)), 67-69.
25. Камалова, Д. А., & Искандарова, Ш. Т. (2013). Организация эффективных медико-санитарных мероприятий в борьбе с алкоголизмом и наркоманией. Вестник экстренной медицины, (3), 213-214.
26. Zafarbek Mirzaolimovich Komilov, & Qo'chqorov Oybek G'ulomovich. (2023). UBAYDULLON KANHOL – XVI ASR O'RTA SHARQ YIRIK OKULISTI . Новости образования: исследование в XXI веке, 2(15), 217-220.
27. Комилова Дилдора Алишеровна. (2023). АДАПТАЦИЯ И АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(15), 221–223.
28. Kamalova, D. (2023). The value of the universal progressive model in working with mothers and children in the primary care system. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 20, 60-62.
29. Рузматова, Х. К., Камалова, Д. А., & Мухаммадова, Г. К. (2023). НАРОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ РАКА ЛЕГКИХ. "GERMANY" MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS, 9(1).
30. Abdiyeva, S. (2023). THE IMPORTANCE OF EFFECTIVE TECHNIQUES IN INCREASING VOCABULARY RANGE OF STUDENTS. Innovative Development in Educational Activities, 2(3), 129-132.
31. Abdiyeva, S. A., & Rahimova, N. B. (2021). MODERN PROBLEMS OF OBSTETRICS AND GYNECOLOGY. Экономика и социум, (12-1 (91)), 3-6.
32. Abdiyeva, S. A., & Haydarova, Z. A. (2021). EARLY TOXICOSIS IN PREGNANCY. Экономика и социум, (11-1 (90)), 3-6.
33. Abdiyeva, S. A., & Haydarova, Z. A. (2021). THE VALUE OF THE PSYCHE PREGNANT IN THE DEVELOPMENT OF EARLY TOXEMIA. Мировая наука, (11 (56)), 3-6.