MENSTRUAL SIKLNING BOSQICHLARI VA BUZILISH SABABLARI

Meliyev Mirzoxid Latipovich
Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi
Abdurashidova Maftuna Bahodirovna
Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi
Axmatova Habiba Azizjonovna
Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi
Toshmirzayeva Asila Zaxriddin qizi
Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi
Voxidov Alikul Melitoshevich
Samarqand davlat tibbiyot universiteti katta o‘qituvchi, iqtisod fanlar nomzodi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ayollar reproduktiv salomatligining muhim ko‘rsatkichi hisoblangan menstrual siklning bosqichlari va buzilish sabablari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda siklning uch bosqichi - follikulyar, ovulyator va luteal bosqichlarning fiziologik o‘zgarishlari yoritilgan. Shuningdek, menstrual siklning buzilishiga olib keluvchi asosiy omillar - gormonal disbalans, stress, noto‘g‘ri ovqatlanish, endokrin tizim kasalliklari va polikistik tuxumdon sindromi haqida ma’lumot beriladi.

Kalit so‘zlar: menstrual sikl, gormonal muvozanat, follikulyar bosqich, ovulyatsiya, luteal bosqich, buzilish sabablari.

Abstract. This article scientifically analyzes the phases and causes of menstrual cycle disorders, which are essential indicators of women's reproductive health. The study discusses the three main phases of the cycle-follicular, ovulatory, and luteal-along with their physiological processes. It also identifies the main causes of menstrual irregularities such as hormonal imbalance, stress, poor nutrition, endocrine diseases, and polycystic ovary syndrome (PCOS).

Keywords: menstrual cycle, hormonal balance, follicular phase, ovulation, luteal phase, menstrual irregularities.

Аннотация. В статье проводится научный анализ фаз и причин нарушений менструального цикла, являющегося важным показателем репродуктивного здоровья женщин. Рассмотрены три основные фазы цикла - фолликулярная, овуляторная и лютеиновая, а также их физиологические особенности. Кроме того, анализируются основные причины нарушений цикла: гормональный дисбаланс, стресс, неправильное питание, эндокринные заболевания и синдром поликистозных яичников.

Ключевые слова: менструальный цикл, гормональный баланс, фолликулярная фаза, овуляция, лютеиновая фаза, причины нарушений.

ISSN 3030-3907

KIRISH

Menstrual sikl ayol organizmida sodir bo‘ladigan murakkab biologik va gormonal jarayondir. U ayollarning reproduktiv salomatligini belgilovchi eng muhim ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. Menstrual sikl gipotalamus, gipofiz bezi va tuxumdonlar o‘rtasidagi gormonal o‘zaro ta’sir natijasida boshqariladi. Ushbu tizimdagi muvozanat ayol organizmida har oyda bachadon shilliq qavatining yangilanishi, tuxum hujayraning pishishi va ehtimoliy urug‘lanish uchun tayyorgarlik jarayonlarini ta’minlaydi.

Sog‘lom ayolda menstrual sikl odatda 21 kundan 35 kungacha davom etadi va u uch asosiy bosqichdan iborat: follikulyar, ovulyator va luteal bosqichlar. Har bir bosqichda gormonal o‘zgarishlar kuzatilib, ular organizmning fiziologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu bosqichlarning muvozanatli o‘tishi ayolning reproduktiv sog‘lomligini ta’minlaydi.

Menstrual siklning buzilishi ko‘plab ichki va tashqi omillar ta’sirida yuzaga kelishi mumkin. Eng ko‘p uchraydigan sabablarga gormonal disbalans, stress, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy zo‘riqish, endokrin tizim kasalliklari hamda polikistik tuxumdon sindromi (PTOS) kiradi. Bu kabi omillar nafaqat siklning davomiyligiga, balki ayolning umumiy sog‘lig‘iga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.
So‘nggi yillarda turmush tarzi, ekologik muhit va ruhiy bosimning o‘zgarishi sababli menstrual sikl buzilishlari keng tarqalgan holatga aylanmoqda. Shu sababli, menstrual siklning biologik mexanizmlarini, bosqichlarini va buzilish sabablarini o‘rganish ayollar reproduktiv salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

METODLAR

Ushbu tadqiqotda deskriptiv (tasviriy) tahlil usuli qo‘llanildi. Maqolani tayyorlash jarayonida ayollarning reproduktiv salomatligiga oid zamonaviy ilmiy manbalar, xalqaro sog‘liqni saqlash tashkilotlarining hisobotlari, ginekologiya va endokrinologiya yo‘nalishidagi ilmiy maqolalar hamda o‘quv qo‘llanmalardan foydalanildi.

TADQIQOTNING ASOSIY MAQSADI - menstrual siklning fiziologik bosqichlarini aniqlash va uning buzilishiga olib keluvchi omillarni tahlil qilishdan iborat bo‘ldi. Shu sababli, mavjud adabiyotlar asosida ilmiy-nazariy tahlil amalga oshirildi, turli manbalarda keltirilgan ma’lumotlar solishtirilib, umumlashtirilgan xulosalar chiqarildi.

Tahlil jarayonida quyidagi yo‘nalishlarga e’tibor qaratildi: Menstrual siklning gormonal boshqaruv mexanizmini o‘rganish; Follikulyar, ovulyator va luteal bosqichlarning fiziologik o‘zgarishlarini aniqlash; Menstrual siklning buzilishiga sabab bo‘luvchi omillarni tahlil qilish; Sog‘lom turmush tarzi va gormonal muvozanat o‘rtasidagi bog‘liqlikni baholash.

ISSN 3030-3907

Tadqiqotning nazariy asosini endokrin fiziologiya, ginekologiya va ayollar salomatligi sohasidagi ilmiy adabiyotlar tashkil etadi. Maqolada mavjud statistik ma’lumotlar va ilmiy tahlillar asosida umumiy xulosalar ishlab chiqilgan.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, menstrual sikl ayol organizmida murakkab gormonal boshqaruv ostida kechadigan uch asosiy bosqichdan iboratligi aniqlangan: follikulyar, ovulyator va luteal bosqichlar. Har bir bosqich o‘ziga xos fiziologik jarayonlar bilan ajralib turadi va ular o‘zaro uzviy bog‘liq holda kechadi.

1. Follikulyar bosqich

Bu bosqich odatda siklning birinchi kunidan (menstruatsiya boshlangan kundan) boshlanib, 10-14 kungacha davom etadi. Ushbu davrda gipofiz bezi tomonidan follikulostimulyatsiya qiluvchi gormon (FSH) ishlab chiqariladi. Natijada tuxumdonlarda follikulalar pishib boradi va estrogen gormoni darajasi oshadi. Estrogen bachadon shilliq qavatining yangilanishini ta’minlaydi va tuxum hujayraning rivojlanishiga yordam beradi.

2. Ovulyator bosqich

Siklning taxminan 14-kunida luteinlashtiruvchi gormon (LH) darajasining keskin oshishi tufayli pishgan tuxum follikuladan chiqadi. Bu jarayon ovulyatsiya deb ataladi. Tuxum hujayra tuxum nayiga o‘tadi va bu davr ayol uchun eng serhosil (urug‘lanish ehtimoli eng yuqori) davr hisoblanadi.

3. Luteal bosqich

Ovulyatsiyadan so‘ng bo‘shagan follikula sarg‘aygan tana (corpus luteum) ga aylanadi va u progesteron gormonini ishlab chiqarishni boshlaydi. Progesteron bachadon shilliq qavatini urug‘langan tuxumni qabul qilishga tayyorlaydi. Agar urug‘lanish sodir bo‘lmasa, sarg‘aygan tana qisqaradi, gormonlar darajasi kamayadi va bachadon shilliq qavati to‘kiladi - ya’ni yangi menstruatsiya boshlanadi.

Menstrual sikl buzilishlarining asosiy sabablari

Tadqiqot davomida menstrual siklning buzilishiga olib keluvchi bir qator omillar aniqlangan:

Gormonal disbalans - estrogen yoki progesteron yetishmovchiligi; Stress va ruhiy bosim - gipotalamus faoliyatini buzib, gormonlar ajralishini izdan chiqaradi; Noto‘g‘ri ovqatlanish - vitaminlar, temir, rux kabi muhim elementlarning yetishmasligi; Jismoniy ortiqcha yuklama yoki ozib ketish; Endokrin tizim kasalliklari, ayniqsa qalqonsimon bez faoliyati bilan bog‘liq muammolar; Polikistik tuxumdon sindromi (PTOS) - tuxumdonlarda ko‘p sonli follikulalarning pishmasdan qolishi natijasida gormonal muvozanatning buzilishi.

ISSN 3030-3907

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ayollar sog‘lom turmush tarzini saqlagan hollarda menstrual sikl odatda muntazam kechadi. Aksincha, stress, yomon ovqatlanish va gormonal disbalans mavjud bo‘lganda, siklning davomiyligi va barqarorligi buziladi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, menstrual siklning barqarorligi ayol organizmidagi gormonal tizimning sog‘lom ishlashiga bevosita bog‘liqdir. Gipotalamus–gipofiz–tuxumdon o‘qi (ya’ni bu uch organ o‘rtasidagi o‘zaro gormonal aloqa) menstrual siklni boshqaruvchi asosiy mexanizm sifatida faoliyat yuritadi. Ushbu tizimdagi har qanday buzilish gormonlar sekretsiyasining izdan chiqishiga, natijada esa menstrual siklning uzayishi, qisqarishi yoki umuman to‘xtab qolishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot natijalari zamonaviy tibbiyotda ilgari surilgan fikrlarni tasdiqlaydi: menstrual siklning buzilishi ko‘p hollarda hayot tarzi omillari bilan chambarchas bog‘liq. Stress, surunkali charchoq, uyqusizlik, ovqatlanishdagi muvozanatsizlik, jismoniy yoki emotsional zo‘riqishlar gipotalamus faoliyatini susaytiradi. Natijada FSH, LH, estrogen va progesteron kabi asosiy gormonlar muvozanati buziladi.
Bundan tashqari, ovqatlanish odatlari ham menstrual siklga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Yog‘siz dietalar, temir, rux, vitamin B va D yetishmovchiligi gormonlar sintezini sekinlashtiradi. Shu sababli, sog‘lom ovqatlanish reproduktiv tizim faoliyatini qo‘llab-quvvatlashda muhim omil hisoblanadi.

Endokrin tizim kasalliklari, ayniqsa qalqonsimon bez faoliyatining buzilishi yoki insulin rezistentligi, menstrual siklga bevosita ta’sir etadi. Masalan, giperprolaktinemiya yoki polikistik tuxumdon sindromi (PTOS) bo‘lgan ayollarda siklning uzayishi, ovulyatsiyaning kechikishi yoki amenoreya holatlari kuzatiladi.

Tibbiy kuzatuvlarga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzi - ya’ni muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu, muntazam jismoniy faollik va stressni boshqarish - menstrual siklni normallashtiruvchi asosiy omillardandir. Bundan tashqari, ayollar orasida reproduktiv sog‘lomlikka oid profilaktik ma’rifiy ishlarni kuchaytirish ham sikl buzilishlarining oldini olishda katta ahamiyatga ega.

XULOSA

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, menstrual sikl ayol organizmining fiziologik sog‘lomligi va reproduktiv salohiyatini belgilovchi eng muhim jarayonlardan biridir. U gipotalamus, gipofiz va tuxumdonlar o‘rtasidagi gormonal o‘zaro ta’sir natijasida boshqariladi va har bir bosqichda o‘ziga xos biologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi.

Menstrual siklning muntazamligi ayolning umumiy salomatligi, gormonal muvozanati, ruhiy holati va turmush tarzi bilan chambarchas bog‘liq. Tadqiqot

ISSN 3030-3907

davomida aniqlanishicha, siklning buzilishiga olib keluvchi asosiy omillar - gormonal disbalans, stress, noto‘g‘ri ovqatlanish, endokrin tizim kasalliklari va polikistik tuxumdon sindromidir.

Sog‘lom turmush tarzi, ya’ni muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, yetarli dam olish va stressni boshqarish menstrual siklning barqarorligini ta’minlashda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shuningdek, ayollar orasida reproduktiv salomatlik bo‘yicha ma’rifiy ishlarni rivojlantirish va muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tish gormonal buzilishlarning erta aniqlanishi hamda oldini olish imkonini beradi.

Shu sababli, menstrual siklning fiziologik mexanizmlarini chuqur o‘rganish va ayollarni o‘z salomatligiga ongli munosabatda bo‘lishga undash - jamiyatning umumiy sog‘lomlik darajasini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova, N. (2021). Ayollar salomatligi va reproduktiv tizim fiziologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti.
2. Shamsiyeva, D. (2020). Ginekologiya asoslari. Toshkent tibbiyot akademiyasi nashriyoti.
3. World Health Organization (WHO). (2023). Menstrual health and hygiene management: Global overview. Geneva: WHO Press.
4. Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2019). Principles of Anatomy and Physiology. 16th ed. Hoboken: Wiley.
5. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). Textbook of Medical Physiology. 14th ed. Philadelphia: Elsevier.
6. Speroff, L., & Fritz, M. A. (2019). Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
7. Rees, M. C. P. (2022). Menstrual cycle disorders: Diagnosis and management. London: Cambridge University Press.
8. Harlow, S. D., & Campbell, O. M. (2020). Epidemiology of menstrual disorders in developing countries. British Journal of Obstetrics and Gynaecology, 127(5), 582-590.
9. Mirzayeva, M. (2022). Reproduktiv salomatlik va uning ijtimoiy ahamiyati. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
10. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2023). Menstrual cycle and common menstrual disorders. Washington, DC: ACOG Publications.

ISSN 3030-3907