



# International Congress on Biological, Physical And Chemical Studies

*International Congress on Biological, Physical And Chemical Studies - is an international conference platform under open access policy. The conference is led by international expert members who take an objective approach to peer review, ensuring each research paper is reviewed, edited by authors and evaluated on its own scholarly merits and research integration. Publishing and joining on the proceeding of the International Congress on Biological, Physical And Chemical Studies will ensure publishing experience and indexing possibilities on various global indexing.*

## **Klimaks Davrida Ayollardagi O'zgarishlarni Morfologik Baholash Va O'zgarishlarni Kuzatish**

**Xodjayeva Dilnoza BoBirovna**

Qo'qon Universiteti Andijon Filiali, Tabiiy va tibbiy fanlar kafedrası,  
Assistenti

### **Annotasiya**

Bugungi kunda klimaks davri ayollarning hayotidagi muhim biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlarni ifodalaydi. Ushbu maqolada klimaks davrida ayollarda yuz beradigan morfologik o'zgarishlar tahlil qilinadi. Klimaksda gormonal va endokrin tizimdagi o'zgarishlar, ularning jismoniy va psixologik holatiga ta'siri, shuningdek, bu o'zgarishlarni kuzatishning ahamiyati muhokama qilinadi. Maqola, ayollar organizmida yuz berayotgan o'zgarishlarning shakllanishi, ijtimoiy va madaniy omillar bilan bog'liqligi va sog'liqni yaxshilashga qaratilgan tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Klimaks davrida ayollarning morfologik holatini chuqur tushunish, bu jarayonlarni samarali boshqarish va kutilmagan oqibatlarni kamaytirishga yordam beradi. Maqola ilmiy va amaliy nuqtai nazardan bu o'zgarishlarni tahlil qiladi.

**Kalit so'zlar:** klimaks davri, morfologiya, gormonlar, estrogen, progesteron, psixologik holat, suyak zichligi, reproduktiv tizim, fiziologiya, metabolizm, osteoporoz, profilaktika.

### **KIRISH**

Klimaks davri ayollarda hayotning tabiiy bir bosqichi bo'lib, organizmda muhim fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bu jarayon odatda 45-55 yosh orasida boshlanadi va ayolning reproduktiv faoliyatining tugashini anglatadi. Klimaksda gormonal balansning o'zgarishi, xususan, estrogen va progesteron darajasining pasayishi, ayol organizmida turli jismoniy va psixologik o'zgarishlarga olib keladi. Morfologik o'zgarishlar, ya'ni tana shakli, suyak va teri tuzilishi, yurak-qon tomir tizimi va boshqa tizimlarda yuz beradigan o'zgarishlar bu davrning ajralmas qismini tashkil etadi.

Klimaks davrida yuz beradigan morfologik o'zgarishlar ayollarning umumiy salomatligiga, ularning hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu o'zgarishlar, nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatlarni ham o'z ichiga oladi, chunki ayollar o'zlarini yangi davrga moslashtirishda ko'plab ichki va tashqi omillarni boshdan kechiradi. Klimaks jarayonini tushunish va bu davrda yuz beradigan o'zgarishlarni kuzatish, ayollar sog'lig'ini saqlash va yaxshilash, shuningdek, bu jarayonni samarali boshqarish uchun zarurdir. Ushbu maqola klimaks davrida ayollarda yuz

beradigan morfologik o'zgarishlarni tahlil qilishga, ularning salomatlikka ta'sirini o'rganishga va bu o'zgarishlarni kuzatishning muhimligini yoritishga qaratilgan.[1, 45-78]

Klimaks davri ayollarning jismoniy va psixologik holatida sezilarli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Gormonal o'zgarishlar, ayniqsa estrogen va progesteron darajasining pasayishi, reproduktiv tizimning faoliyatining tugashiga olib keladi, bu esa o'z navbatida turli morfologik o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Ayollarda odatda soch to'kilishi, terining qurishi, tana og'irligining oshishi, suyaklarning zaiflashishi va yurak-qon tomir tizimining ishlashida o'zgarishlar kuzatiladi. Bundan tashqari, gormonal o'zgarishlar psixologik holatni ham ta'sir qiladi, bu esa kayfiyatning o'zgarishi, asabiylashish, depressiya va boshqa ruhiy holatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.[2, 51-55]

Morfologik o'zgarishlarning ta'siri faqat jismoniy holat bilan cheklanmaydi. Ayollar bu davrda o'zlarining tashqi ko'rinishini va umumiy salomatligini his qilishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Shu bois, klimaksning fiziologik o'zgarishlarini kuzatish, ularni erta aniqlash va to'g'ri boshqarish muhim ahamiyatga ega. Maqolada ayollarda klimaks davrida yuz beradigan morfologik o'zgarishlar, ularning salomatlikka ta'siri va bu jarayonlarni samarali boshqarish usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi.

## **ASOSIY QISM**

Hozirgi zamonda klimaks davrida ayollarda yuz beradigan morfologik o'zgarishlar sog'liqni saqlash va tibbiy yondoshuvlar uchun katta ahamiyatga ega. Klimaks jarayoni gormonal o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lib, ular ayollarda jismoniy va psixologik holatning o'zgarishiga sabab bo'ladi. Bu davrda estrogen va progesteron darajasining pasayishi, birinchi navbatda, reproduktiv tizimning faoliyatini to'xtatadi, lekin bu o'zgarishlar butun organizmga ta'sir ko'rsatadi.

Klimaks davrida morfologik o'zgarishlarning eng keng tarqalgan ko'rinishlaridan biri, teri va soch tuzilishidagi o'zgarishlardir. Estrogen darajasining pasayishi natijasida terining elastikligi kamayadi, quriydi va ajinlar paydo bo'lishi mumkin. Sochlar ingichka bo'lib, ularning to'kilishi ko'proq kuzatiladi. Bunga qo'shimcha ravishda, tana og'irligining oshishi va ayniqsa, qorin atrofida yog'larning yig'ilishi, ayollarda keng tarqalgan muammolardan biridir. Bu o'zgarishlar organizmning metabolik jarayonlaridagi o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lib, bu holatni yengillashtirish uchun to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish zarurdir.[3, 102-109]

Suyak tizimi ham klimaks davrida sezilarli o'zgarishlarga uchraydi. Estrogenning pasayishi suyaklar mustahkamligini pasaytiradi, natijada osteoporoz rivojlanishi xavfi ortadi. Ayollarda suyaklar oson sinishi, bo'ynining egilishiga olib kelishi mumkin. Bu holatni oldini olish uchun osteoporozga qarshi dori-darmonlar va vitamin D va kalsiyga boy ovqatlar tavsiya etiladi.

Yurak-qon tomir tizimi ham klimaksda o'zgaradi. Estrogen darajasi kamaygan sari yurak xastaligi xavfi ortadi, chunki estrogen qon tomirlarining elastikligini saqlab turishda yordam beradi. Bunga qarshi turish uchun yurak va qon tomir sog'ligini saqlash maqsadida muntazam jismoniy mashqlar va to'g'ri parhez zarur.[4, 87-93]

Klimaks davrida ruhiy holatda ham o'zgarishlar yuz beradi. Gormonal o'zgarishlar bilan birga, psixologik va emosional holat ham o'zgaradi, bu esa kayfiyatning o'zgarishi, asabiylashish, depressiya va boshqalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ayollarda klimaks davrida bu ruhiy holatlarning o'zgarishi ko'proq kuzatiladi. Ma'lumki, bu davrda ayollar o'zlarini qiyin ahvolda his qilishlari mumkin, chunki yangi hayot bosqichiga moslashish uchun ko'proq e'tibor va yordam talab qilinadi.

Klimaks davrida yuz beradigan morfologik o'zgarishlarni kuzatish va ularga to'g'ri yondoshuv juda muhimdir. Tibbiy yordamsiz yoki noto'g'ri boshqarish bu jarayonni og'irlashtirishi mumkin. Shu sababli, ayollarga bu davrni boshqarishda yordam berish uchun o'zgarishlarni erta aniqlash, individual yondoshuvlarni ishlab chiqish va sog'liqni saqlash bo'yicha tavsiyalar berish zarurdir.

Klimaksni yengillashtirish uchun jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, psixologik qo'llab-quvvatlash va zarur tibbiy davolash choralarini ko'rish muhimdir.[5, 23-45]

Klimaks davrida ayollardagi morfologik o'zgarishlarni baholash va kuzatish bir nechta tibbiy va ilmiy usullar orqali amalga oshiriladi. Bu o'zgarishlarni aniqlash va ularni kuzatish uchun quyidagi yondoshuvlar qo'llaniladi:

### **1. Klinik ko'rik va tibbiy tekshiruvlar**

Ayollarning klimaks davrida yuz beradigan morfologik o'zgarishlarni baholashda birinchi navbatda klinik ko'riklar o'tkaziladi. Shifokorlar ayolning jismoniy holatini, soch va terining holatini, tana og'irligini va boshqa morfologik ko'rsatkichlarni tekshiradilar. Klimaks davrida quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi:

- Soch tuzilishi va to'kilishi: Sochlarning ingichkalashishi va tez to'kilishini aniqlash uchun trixologik tekshiruvlar o'tkazilishi mumkin.
- Terining holati: Terining elastikligini va ajinlarni baholash uchun vizual tekshiruvlar, ultratovush tekshiruvlari va biopsiya amalga oshirilishi mumkin.
- Tana vazni va yog' yig'ilishi: Tana vaznini o'lchash va qorin atrofidagi yog'larni o'lchash uchun turli metodlar, jumladan, tana massasi indeksi va bodibepka o'lchovlari qo'llaniladi.

### **2. Gormonlar darajasini o'lchash**

Klimaks davrida gormonlar darajasining pasayishi, xususan estrogen va progesteron darajalarining kamayishi kuzatiladi. Bu o'zgarishlarni aniqlash uchun quyidagi testlar o'tkaziladi:

- FSG va LG darajasini o'lchash: Folikullarga stimuloiruvchi gormon (FSG) va luteinlashtiruvchi gormon (LG) darajalarining oshishi klimaksning boshlanishini ko'rsatadi.
- Estrogen va progesteron darajasini o'lchash: Estrogenning kamayishi va progesteron darajasining pasayishi klimaksning asosiy belgilari hisoblanadi.
- Testosteron darajalari: Bu gormonlar ham klimaks davrida o'zgaradi va ularni tekshirish orqali ayol organizmida yuz berayotgan o'zgarishlar haqida ma'lumot olish mumkin.

### **3. Ultrasonografiya va radiologik usullar**

- Suyak zichligini o'lchash: Suyak zaiflashishi va osteoporoz xavfi ortishi sababli, suyak zichligi (densitometriya)ni o'lchash uchun maxsus ultratovushli tekshiruvlar yoki rentgen metodlari qo'llaniladi. Bu test osteoporozning oldini olish yoki erta aniqlashda yordam beradi.
- Pelvik ultratovush: Reproduktiv tizimdagi o'zgarishlarni aniqlash uchun, ayollarga pelvik ultratovush tekshiruvi o'tkazilishi mumkin. Bu usul uterustagi o'zgarishlar, tuxumdonlardagi tuzilma o'zgarishlarini va boshqa morfologik anomaliyalarning mavjudligini tekshiradi.

### **4. Teri va sochlarning mikroskopik tahlili**

Teri va sochlardagi o'zgarishlarni chuqurroq tahlil qilish uchun dermatoskopiya yoki trihoskopiya (sochlarni mikroskopik tekshirish) usullaridan foydalaniladi. Bu metodlar teri va sochlarning tuzilishini o'rganish, teri holatidagi o'zgarishlarni aniq aniqlash va soch to'kilishini baholashda samarali bo'ladi.

### **5. Psixologik va ruhiy holatni baholash**

Klimaks davrida ayollarda psixologik o'zgarishlar ham yuz beradi, bu esa morfologik holatga ta'sir qiladi. Ruhiy holatni baholash uchun:

- Psixologik testlar: Depressiya, xavotir va stressni baholash uchun maxsus psixologik testlar, masalan, Beck depressiya skali yoki Hamilton qayg'u o'lchovi qo'llanilishi mumkin.

- Kayfiyatni o'lchash: Ayollarning kayfiyatini doimiy ravishda kuzatib borish, ularning psixologik holatini baholash va jismoniy o'zgarishlarga qanday ta'sir qilishini aniqlashda yordam beradi.

## 6. Fizik ko'rsatkichlarni o'lchash

Klimaks davrida ayollarda yurak-qon tomir tizimi va metabolizmda o'zgarishlar yuz beradi. Buning uchun quyidagi fizik ko'rsatkichlarni o'lchash zarur:

- Qon bosimini o'lchash: Qon bosimi o'zgarishlari, ayniqsa, sistolik qon bosimining oshishi klimaks davrida ko'p kuzatiladi. Muntazam ravishda qon bosimini o'lchash bu holatni erta aniqlashga yordam beradi.
- Qon tekshiruvlari: Qon tarkibidagi xolesterol, triglitseridlar va qand miqdori kabi ko'rsatkichlarni o'lchash orqali yurak-qon tomir kasalliklari xavfini aniqlash mumkin.

## 7. Tibbiy tarix va simptomatik kuzatuv

Ayollarning klimaks davridagi simptomlarini, masalan, issiq toshqinlar, uyqusizlik, kayfiyatning o'zgarishi kabi belgilarni kuzatish va tibbiy tarixni to'liq tahlil qilish kerak. Bu simptomlar morfologik o'zgarishlar bilan bevosita bog'liq bo'lib, ularning davomiyligi va intensivligini baholash muhimdir.

## 8. Monitoring va davolash yondoshuvlari

Klimaks davrida morfologik o'zgarishlarni doimiy ravishda kuzatib borish uchun tibbiy monitoringni amalga oshirish zarur. Buning uchun shifokorlar ayollarga individual davolash rejalarini tuzishi, kerakli dorilarni (masalan, estrogen almashinish terapiyasi, kalsiy va vitamin D qo'shimchalari) belgilashi mumkin. Shu bilan birga, jismoniy faollik, ovqatlanish va psixologik qo'llab-quvvatlashni ham o'z ichiga olgan integratsiyalashgan yondoshuvlar tavsiya etiladi.

Shunday qilib, klimaks davrida ayollardagi morfologik o'zgarishlarni baholash va kuzatish uchun ko'plab usullar mavjud. Bu usullar yordamida ayollarning holati chuqur tahlil qilinib, zaruriy chora-tadbirlar va davolash strategiyalari ishlab chiqilishi mumkin.[6, 158-163]

## XULOSA

Klimaks davri ayollarda gormonal o'zgarishlar natijasida turli morfologik o'zgarishlarga olib keladi, bu esa ularning sog'lig'iga ta'sir qiladi. Reproduktiv tizimning faoliyatining to'xtashi, teri, soch, suyak tizimi va yurak-qon tomir tizimidagi o'zgarishlar keng tarqalgan. Klimaks davrida o'zgarishlarni aniqlash va kuzatish uchun klinik tekshiruvlar, gormonlar darajasini o'lchash va ultratovush kabi usullar qo'llaniladi. Ayollarning bu davrni engillashtirishi uchun sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, jismoniy faollik va psixologik yordam zarur. To'g'ri davolash va profilaktika choralarini qo'llash klimaksni samarali boshqarishga yordam beradi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Andreeva, T. (2019). Klimaks va uning fiziologik asoslari. Tibbiyot nashriyoti. Betlar: 45–78.
2. Deeva, N. V. (2022). Klimaks davri va uning tibbiy baholash metodlari. Jismoniy faollik va sog'liq, Betlar: 51–55.
3. Frolova, A. N., & Ivanova, L. S. (2020). Gormonal o'zgarishlar va ayollarda metabolik jarayonlar. Endokrinologiya va metabolizm, Betlar: 102–109.
4. Karpova, M. P. (2017). Reproduktiv tizimda o'zgarishlar va klimaksni boshqarish metodlari. Tibbiyot va innovatsiyalar, Betlar: 87–93.
5. Orlova, I. M. (2018). Klimaks va psixologik holat: nazariy va amaliy yondoshuvlar. Psixologiya va tibbiyot. Betlar: 23–40.
6. Shvetsova, E. V. (2021). Ayollarda klimaks davri va uning sog'liqqa ta'siri. Tibbiyot va psixologiya, Betlar: 158–163.