

Sağlam qızlar



Sağlam Nəsil İB

Bakı 2011



Sağlam qızlar

Ümumiyyətlə isə sağlamlığı konkret müəyyən etmək və ölçmək olarsa da, onun anlayışı və büyüklüyü çox nisbi və fərddir. Sağlamlıqda böyük əhəmiyyət onu təşkil edən elementlərin qarşılıqlı münasibəti və biri ilə o birini kompensasiya etməyin mümkünlüyü tutur. Sağlam olmaq üçün daimi və əhəmiyyətli dərəcədə şəxsi səylər lazımdır. Bura düzgün qidalanma, gündəlik fiziki hərəkətlər, şəxsi gigiyena kimi faktlar aiddir. Sağlamlıq özünü ilk növbədə xarici görkəmdə özünü göstərir. Sağlam qalmaq üçün hər gənc qız düzgün qidalanmalı, gigiyena qaydalarına riayət etməli, idmanla məşğul olmalı və istirahət etməlidir.



Müasir dövr hərəkət çatışmamazlığı səbəbindən insanları dayaq – hərəkət aparatının, qandövranı, tənəffüz, həzm prosesinin pozulması kimi təhlükələr qarşısına qoyur. Hərəkət çatışmamazlığı isə tamamilə hiss olunmadan keçir, hətta rahatlıq hissi ilə müşayiət olunur. Hərəkət qıtlığı orqanizmin soyuqdəyməyə və xəstəlik törədən

mikroorqanizmlərə qarşı dayanıqlılığını azaldır. Az hərəkətli şəxslər tənəffüs orqanlarının xəstəliklərindən və pis qan dövranından əziyyət çəkirlər. Hərəkət aktivliyinin aşağı salınmasını qida rejiminin pozulması və yalnız həyat tərzilə birlikdə hüceyrələrdə yağ yığılması hesabına bədən həcmində artmasına gətirib çıxarır.

Fiziki hərəkətlərin insan orqanizminə müsbət təsiri çoxdur. İdmanla hamı məşğul olmalıdır. Xüsusi ilə yeniyetmə qızlar. Burada məqsəd dünya rekorduna nail olmaq deyil. Qarşınıza daha sadə məqsəd qoyun: sağlamlığınızı möhkəmləndirmək, güc və çeviklik qazanmaq və gözəl xarici görkəmə və qamətə malik olmaq. Başlanğıc üçün bu kifayətdir. Sizə enerji və gümrahlıq gəldiyi zaman özünüzü sağlam hiss edəcəksiniz və çox hərəkət etmək, təmiz havada olmaq kimi təbii ehtiyac yaranacaq.

Məşğul olduğunuz fiziki hərəkətlər sizin sağlamlıq vəziyyətinizə və yaşınıza uyğun olmalıdır.

Cinsi yetkinlik dövründə fiziki zəif qız inkişafda öz yaşadlarından geri qala bilər. Bu dövrdə fiziki hərəkətlərlə məşğul olma çevikliyin və qamətin formalaşmasına yönəlməlidir. Qızlara təmiz havada olmaq, orqanizmi bərkitmək məsləhət görülür. Fiziki məşqlər edərkən, insan yeni hisslər, müsbət emosiyalar dünyasına düşür, yaxşı əhval – ruhiyyə, gümrahlıq, xoşbəxtlik qazanır, ona güc gəldiyini hiss edir.

Tibb elmində müəyyən olunub ki, bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm məşğul olmaq, düzgün hərəkət və gigiyena rejiminə riayət etmək bir çox xəstəliklərin qarşısını almaq, normal fəaliyyət səviyyəsini və orqanizmin iş qabiliyyətini saxlamaq üçün güclü vasitədir.

Bir çox fiziki qüsurlar idman sayəsində düzəlir.



İdman praktikasında idman oyunları, atletik gimnastika, müalicəvi qaçış, xizək gəzintisi ilə məşğul olma geniş yayılmışdır. Son vaxtlar tələbə qızlar arasında ritmik gimnastika (aerobika) və şeypinq daha məşhurlaşmışdır. İdman oyunları: futbol, voleybol, basketbol, əl topu, xokkey, badminton, tennis, stolüstü tennis məşğul olanlara müxtəlif tərəfli təsir göstərir, funksional vəziyyəti, fiziki hazırlığı və hərəkət koordinasiyasını yaxşılaşdırır. Ritmik gimnastika orqanizmə müxtəlif tərəfli təsir göstərir. Ürək – damar sisteminin bacarığını artırır. Elastikliyi, gücü, hərəkət koordinasiyasını inkişaf etdirir, bədən quruluşunu və qaməti yaxşılaşdırır. Ritmik gimnastika komplekslərini evdə, ritmik rəqs musiqisi altında etmək olar və daha yaxşı olardı ki, güzgü qarşısında edilsin. Qızlar üçün geyim – çimərlik geyimi və ya şort və maykadır. Qadın orqanizmi anatomo – fizioloji xüsusiyyətlərə malikdir, hansını ki, məşqlər zamanı nəzərə almaq lazımdır. Kişi

orqanizmindən fərqli olaraq qadın orqanizmi daha zərif sümük quruluşu, az inkişaf etmiş bədən əzələsi və daha möhkəm çanaq əzələləri ilə xarakterizə olunur. Qadın sağlamlığı üçün qarın press, kürək və çanaq əzələsinin inkişafı böyük əhəmiyyət kəsb edir.



Daxili orqanların normal vəziyyəti onların inkişafından asılıdır.

Min illər insanlıq, nağıl qəhrəmanlarını dünyanın o başına uzaq səyahətə göndərərək möcüzəli həyat eliksiri axtarırdılar. O isə yaxında idi – bu insanlara sağlamlıq, sevinc, həyat dolğunluğu hissi verən bədən

tərbiyəsidir. Müasir mütəxəssislər möhkəm, fiziki tərbiyəli insan olmalıdır. Özünü, öz sağlamlığını sərt qrafiklə qurmaq çətindir. Lakin bu alınsa qalan hər şey də alınacaq.

Qida ətraf mühitin sağlamlığa, iş qabiliyyətinə, zehni və fiziki inkişafa, həmçinin insan ömrünün davamlılığına təsir göstərən ən əsas faktordur. Qida ilə sağlamlığın əlaqəsi hələ qədimdən qeydə alınmışdır. İnsanlar görürdülər ki, uşaqlar yalnız qidalanma nəticəsində pis böyüyür və inkişaf edirlər, böyüklər xəstələnir, tez yorulur, pis işləyir və ölürlər

Cinsi yetkinlik çağında qızların bədənində sürətli dəyişiklik gedir. Bu zaman düzgün qidalanma rejiminin saxlanması vacibdir. Tərkibində protein olan yeməklərə üstünlük vermək (ət, balıq, yumurta, süd), çoxlu təzə meyvə və tərəvəz yemək, çoxlu su içmək lazımdır. Müxtəlif yaşlı qızlarda qidalanmanın pozulması demək olar ki, eyni səbəbdəndir. Bu birinci növbədə qidada heyvan mənşəli karbohidratların və yağların

artıqlığı ilə və tərəvəzlərin, meyvələrin və giləmeyvələrin azlığı ilə, həmçinin daha dəhşətli nəticə verən həyat ritminin dəyişməsi – qida rejiminin pozulması ilə əlaqədardır. Qida rejiminin pozulması sağlamlığa mənfi təsir göstərir.

Son illər daha çox yağların və karbohidratların həddindən artıq qəbul olunması nəticəsində ağır fəsadlarla piylənmədən danışılır: şəkər xəstəliyi, böyrəyin funksiyasının pozulması və başqa xəstəliklər. Qida

faktoru xəsləlikləri profilaktikası ilə bərabər müalicəsində də əsas rol oynayır. Müalicəvi qidalanma adlandırılan, xüsusi təşkil edilmiş qidalanma – bir çox xəstəliklərin, o cümlədən mübadilə və mədə - bağırsaq xəstəliklərində vacib şərtlərdəndir.



Amma yeməkdə artıq zülalların, duzların olması da mümkün zərərə gətirib çıxara bilər. Ona görə də gündəlik menyuya müxtəlif məhsulları əlavə etmək lazımdır – süd və kəsmik, tərkibində zülal olan, pendir, balıq və ya ət, vitaminlər və mineral duzlarla zəngin olan tərəvəz və meyvələr. Müxtəlif yağsız da keçinmək olmaz, o cümlədən, hansılarda kə, kərə və bitki yağı var. Tərəvəzlərin və meyvələrin heç bir qidalandırıcı maddəsi olmayan sellüloza orqanizmə, həzm şirəsinin ifrazına kömək etdiyi üçün lazımdır, bağırsağın fəaliyyətini nizamlayır və orqanizmdən xolesterinin artığını çıxarır. O insanlar qidalanmalarını düzgün tənzimləyə bilmirlər ki, hansılar ki, uşaqlıqdan “ sevilməyən”, elə bil ki, “ onlara yaramayan” məhsullardan imtina edirlər. Bununla da onlar orqanizmlərini, bir – birilərini uğurlu şəkildə tənzimləyən lazımi qidalandırıcı maddələrdən xroniki şəkildə məhrum edirlər. Məsələn; bitki zülalları ilə zəngin sıyıq, makaron məmulatları və süd, kəsmik, pendir. Çörək süd, qatıq, ət, balıq və s. ilə yaxşı uyğunlaşır.

Cinsi yetkinlik zamanı şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etmək olduqca vacibdir. Bu fiziki və reproduktiv sağlamlığın əldə olunmasına kömək edir. Uşaqların gigiyena tərbiyəsinin erkən yaşdan keçirilməsi gələcəkdə sağlam qızların faizini artırır. Qızlar nə qədər tez gigiyena vərdişləri haqqında məlumata yiyələnərsə, sağlam həyat tərzinə çalışmağı artar və onun fiziki və mənəvi sağlam böyümək şansı çoxalar.

Aybaşı funksiyasının pozulmasından əziyyət çəkən qızaların sorğusundan sonra müəyyən olunub ki, onların 43.6% – i ümumiyyətlə gigiyena qaydalarına riayət etmir. Gigiyena təmizlikdən başlayır. Lakin təmizlik deyəndə yalnız səhər və axşam əlin və üzün yuyulması nəzərdə tutulmur. Bu daimi olaraq bütün bədənə təmiz tutulmasıdır. Xüsusilə yetkinlik çağında qızlar bədənələrində yağ vəzilərinin aktivləşməsi səbəbindən saç və dəridə yağlanmadan, sızanaqlardan əziyyət çəkirlər. Eyni zamanda tər vəziləri aktivləşdiyindən tər iyi narahatçılığa səbəb olur. bunun üçün tez – tez yuyunmalı, tərə qarşı müəyyən vasitələrdən istifadə etmək lazım olur. Həmçinin cinsiyyət orqanlarından gələn axıntılar alt paltarının çirklənməsinə səbəb ola bilər. Hər hansı bir problemlə qarşılaşmamaq üçün daimi alt paltarlarının təmizliyinə nəzarət etmək lazımdır.



Sağlam qalmanın digər faktorlarından biri də rahatlanmaq, istirahətdir.

Müasir dövrdə insanları bir çox problemlər əhatə edir. Bizim tərəfə atılan hər bir informasiya atəşi orqanizminizin cavab reaksiyasına səbəb olur. Bu da onda gərginliyin yaranmasına gətirir və orqanizmə mənfi təsir göstərir. Buna misal qızlarda stress zamanı aybaşının pozulması ola bilər. Yorğunluq

ya fiziki, ya da psixoloji gərginlik, bəzən isə həm fiziki, həm də psixoloji gərginliyin birliyindən əmələ gəlir.

Yorğunluq ümumi anlayışdır. Kişilərlə müqaisədə daha çox yorğunluğu qadınlar hiss edirlər və o, istənilən yaşda qadınlara problem yarada bilər. Bizim bəzilərimiz üçün yorğunluq daha ciddi problem ola bilər. O uzun müddət davam edə bilər və ya elə bir səviyyədə ola bilər ki, insanı tam hərəkətsiz vəziyyətə gətirsin. Əgər siz uzun müddət ərzində yaxşı yatmırsınızsa, onda siz yorğunluq, əsəbilik keçirməyə başlayırsınız. Yuxudan məhrum olmaq çox ağır sınaq hesab olunur. Bir neçə gün ərzində insan şüur aydınlığını itirir, o dəfə dilməz yuxu istəyini keçirir. Güclü yuxu pozuntusu zamanı elə hallarda olur ki, həkimin qarışması zəruri olur.

Xoşbəxtlikdən insan o qədər mükəmməldir ki, sağlamlığı demək olar ki, həmişə qaytarmaq olar. Lazımlı səylər insanın qocalması və xəstəliyin dərinləşməsi ilə artır.

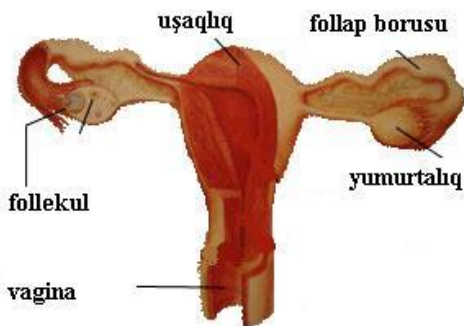
Qadın cinsiyyət orqanları

Təbiət insan üçün nəsil artırma funksiyası nəzərə alıb. Bu orqanizmin reproduktiv sistemidir. Onlara xarici və daxili cinsiyyət orqanları – bunlar cinsi vəzlər (yumurtalıqlar), cinsi yollar (fallop borusu, uşaqlıq, vagina), süd və cinsi hormonlar ifraz edən vəzlər aiddir.

Daxili orqanlardan hər qadının bilməli olduğu uşaqlıq və yumurtalıqlar haqqında danışaq.

Uşaqlıq başı – aşağı armud formasında, selikli qısa ilə döşənmiş orqandır. Uşaqlığın divarı üç qatdan ibarətdir: daxili selikli qısa, (endometriya), orta və ya əzələ qıçası (miometrium) və xarici seroz qısa. Perimetrium uşaqlıqdan başlayaraq, çanaq divarına qədər çatır. Uşaqlığın təşkil olunduğu əzələ isə elə qurulmuşdur ki,

hamiləlik zamanı bir – neçə dəfə genişlənmə qabiliyyətinə malikdir. Uşaqlığın uzunluğu 6 – 8 sm, eni 3 sm, çəkisi 40 – 50 q – dır. Uşaqlıq 3 hissədən ibarətdir: cisim, uşaqlıq boynuna keçən hissə, vagina. Uşaqlığın aşağı hissəsi vaginaya çıxır.



Uşaqlığın sağında və solunda 13 – 14 sm uzunluqda olan fallop boruları (uşaqlıq boruları) yerləşir.

Fallop boruları qıfabənzər, cüt əzələvi borudur. Fallop borusunun bir ucu uşaqlığa açılır, digər ucu saçaq olub, qıfabənzər şəkildə qarın boşluğuna

açılır, yumurtalıqları saçaq vasitəsi ilə əhatə edir.

Yumurtalıqların quruluşu daha mürəkkəbdir. Bu hormonal statusla bağlı daimi dəyişikliklər gədən dinamik orqandır. O göyərçin

yumurtasını xatırladır. Yumurtalıqlar uşaqlığın hər iki tərəfində, fallop borularının qıf şəkilli çıxıntılarının bilavasitə yaxınlığında yerləşir. Yumurtalıqlarda yumurtahüceyrədən əlavə qadın cinsi hormonları: estrogen və progesteron ifraz edir.

Qızların cinsi yetkinliyi

Daha aktiv fiziki inkişaf, uşağın yetkin insana çevrilməsi 11 – 12 yaşdan 18 – 20 yaşa kimi olan dövrü əhatə edir. Bu dövrün əvvəlində qarşımızda bütün xüsusiyyətləri ilə hələ uşaq, sonunda isə yetkin – böyük insan durur. Bu dövr pubertat adlanır. Bu periodu üç mərhələyə bölmək olar: prepubertat (9 – 12 yaş) – bu zaman orqanizm uşaqlıqdan gəncliyə siçrayış etməyə hazırlaşır; pubertat (12 – 17 yaş) – cinsi yetkinliyin əsas, daha aktiv mərhələsi; postpubertat (17 – 20 yaş) – pubertatdan tam gəncliyə keçid. Qadın orqanizminin həddi – buluq dövrü kişininkindən əsas fərqi, bütün orqanların funksiyasının ritmik dəyişilməsinə gətirən cinsi hormonların konsentrasiyasının dövrü titrəyişli hərəkətidir.



Reproduktiv sistem yalnız cinsi orqanlar deyil, bütün orqanizm bioloji yetkinliyə çatanda tam fəaliyyətə başlayır. Mərkəzi sinir sisteminə səkkiz – doqquz yaşdan cinsi yetkinliyin başlamasını hesablayan “bioloji saat” var. Əvvəlcə baş beyinin şöbələrindən birində – hipotalamusda – sinir hüceyrələrinin aktivliyi artır. Onlar xüsusi maddənin – neytröhormonun ifraz miqdarını artırır. Onların təsirindən baş beyinin digər şöbəsinin – hipofizin işi hərəkətə gəlir. Öz növbəsində cinsi vəzlər – yumurtalıqlar aktivləşir.

Cinsi hormonların sekresiyası artır. Yumurtalıqlardan estrogen adlanan bir hormon ifraz olunur. Bədənin daxilində və xaricində baş verən fiziki dəyişikliklər məhz bu hormonun təsirindən baş verir.

Yetkinlik çağı ümumilikdə 9 – 16 yaş arasında başlayır və bir neçə il davam edir. Əgər sizlə eyni yaşdakı rəfiqələrinizdə yetkinlik əlamətləri başlayıb, sizdə isə yox, təşvişə düşməyin. Cinsi yetkinlik hər kəsdə müxtəlif vaxtlarda başlayır.

Aybaşının başlanması qızın həyatında yetkinliyin başlanmasını göstərən mühüm andır. Onun üçün yeniyetməlik – sürətli və hərtərəfli inkişaf dövrü başlayır. Əlbəttə ki, aybaşı cinsi yetkinliyin ilk əlaməti deyil. Qadınlar çox halda kişilərdən boyda kiçik olur. Doğum anında isə qızlar inkişafda oğlanlardan bir ay, 12 yaşda 1 – 3 il öndə olur. 10 – 14 yaşda qızlar boyda da oğlanları ötür. Yetkinlik də qızlarda oğlanlardan tez başlayır.

Qızlar ilk aybaşının başlanmasından əvvəl böyüməyə başlayırlar, bu elə sürətlə gedir ki, bədən uyğunluğu itir, onların forması daha yuvarlaq olaraq qadın bədənini xatırladır. Qızlarda süd vəziləri inkişaf edir, cinsi orqanların ətrafında, qolların altında tüklər əmələ gəlir, qadınlara xas bədən forması: ensiz kürək, incə bel, geniş canaq formalaşır. Süd vəziləri ilə demək olar eyni vaxtda, bəzənsə ondan əvvəl qolun altında, cinsi orqanların ətrafında tüklər yaranır. Dəridə ki, məsamələr genişlənir, dərinin qurumasının qarşısını almaq üçün yağ və tər vəziləri daha aktiv işləyir. Əgər çox ifraz baş verirsə məsamələr tutulur və üzdə boyunda, kürəkdə qızları çox narahat edən civzələr yaranır. ən çox civzələr 14 – 15 yaşlarda yaranır və aybaşı, sinir gərginliyi zamanı artır.

Bəzi qızlarda bu dövrdə görmə zəifləyə bilər.

Oğlanlarda olduğu kimi qızlarda da səs dəyişilməsi baş verir, səs təmiz və cingiltili olur.

Sinir sisteminin aktivləşməsi ilə qandövrəni və ürəyin işinin sürətlənməsi üçün əhəmiyyətsiz həyəcan – qorxu, sevinc, utancaqlıq kifayətdir ki, dərialtı qan damarları genişlənsin və yığılsın. Bu da ən çox üzdə hiss olunur. Qızlar tez qızarır, sonra solur və ya əksinə. Birdən baş verən qızarma cinsi yetkinliyin xarakter xüsusiyyətidir. Qeyd etdiyimiz dəyişikliklərlə bərabər qızarma da yetkinliyin çoxsaylı əlamətlərindən biridir.

Qeyd etmək lazımdır ki, bu dövrdə mədə şirəsi ifraz edən vəzilərdə aktivləşir. Bu iştahı və qəbul edilən qidanın miqdarını artırır, çünki orqanizm sürətlə böyüyür və inkişaf edir.

Bir çox orqanlar pubertat dövründə daha aktivləşir. Buna skelet, əzələlər, ürək, ağciyər, qaraciyər, böyrəklər, qandövrəni sistemi aiddir.

Cavan qızın bədənı coşqun dəyişikliyə məruz qalır. Lakin cavan qız bütün bu dəyişiklər hesabına fiziki və cinsi yetkinliyə çatdığını düşünməyi yalnışdır. Yetkinlik dərəcəsi ən əvvəl mənəvi, emosional inkişafdan, həyat təcrübəsindən asılıdır.

Aybaşı – bu nədir?

Aybaşı cinsi yetkinliyin əsas göstəricilərindən biridir.

Hər qız doğulduğu andan onun yumurtalıqlarında 100 – 150 min yumurtahüceyrə vardır. Hipofizin siqnalından sonra qan hormonları bütün orqanizmə yayır. Onların təsirinə isə ən həssas yumurtalıqlardır. Hormonların ifrazı artdıqda yumurtalıqda bir neçə yumurtahüceyrənin inkişafı aktivləşir. 8–9 gün ərzində onların arasında bir yumurtahüceyrə liderlik edir və digərlərinin inkişafını dayandırır. Hələ də məlum deyil ki, niyə yumurtalıqda yerləşən böyük miqdarda yumurtahüceyrədən məhz bu yumurtahüceyrəli follikul öz inkişafını başlayır. Təxminən on dörd gündən sonra liderlik edən yumurtahüceyrə yetişərək yumurtalıqdan ayrılır. Bu proses ovulyasiya adlanır. Follikulun yetişmə prosesində yumurtalıq qadın cinsi hormonu – estrogen və progesteron ifraz edir. Aybaşı dövrünün birinci yarısında qanda estrogenin konsentrasiyası artır və ovulyasiya – yumurtahüceyrənin follikuldan çıxması anında özünün maksimumuna çatır. Bu zaman dominant follikulun divarı yarılr, bu da adətən ağrının yaranmasına və kapilyarların qanaxmasına səbəb olur. Daha sonra yumurtahüceyrəni fallop borularının kiçik tükcükləri tutur və onların titrəyişi yumurtahüceyrənin doruda hərəkətini təmin edir. Əgər mayalanma baş vermirsə yumurtahüceyrə uşaqlığa düşür və orada məhv olur. Yumurtahüceyrə ilə bu proseslər baş verən zaman uşaqlıqda da dəyişikliklər baş verir. Uşaqlıq mümkün mayalanmaya hazırlaşır. Bu zaman uşaqlığın divarları – endometriya qalınlaşmağa başlayır və maye ilə dolur. Əgər mayalanma baş vermirsə hormonların miqdarı kəskin şəkildə aşağı düşür. Hormonların səviyyəsi aşağı düşəndən sonra uşaqlığın divarları qopur və vaginadan xaricə axır, aybaşı başlayır.

Aybaşı – qadının cinsi yollarından qanlı ifrazdır, hansının ki, birinci günü aybaşı dövrünün başlanmasını göstərir. Birinci aybaşı (menarxe) adətən 12 – 14 yaşlarda baş varir. Normal aybaşı 3 – 7 gün

davam edir və bu zaman 50 – 150 ml qan itirilir. Çox hallarda ən çox ifraz aybaşının ilk iki günü olur, sonra isə azalır.

Aybaşı dövrü – bu aybaşının birinci günündən, növbəti aybaşının birinci gününə qədərki müddətdir. Aybaşı dövrünün davamlılığı müxtəlif qadınlarda fərqlidir, lakin orta hesabla 21 gündən 35 gün arasında tərəddüt edir. Qadınlarda aybaşı dövrünün davamlılığının həmişə, təxminən eyni (+ 3 gün) olması mühümdür, yəni aybaşı dövrü müntəzəm olur.

Aybaşı yeni başlayan qızlarda bu proses gecikə bilər. Lakin buna görə narahat olmağa dəyməz. Bir müddət sonra o davamlı olacaq. Aybaşı zamanı orqanizmdə bəzi dəyişikliklər baş verir. Məsələn, bəziləri yorğunluq hiss edir, tez yorulur, sinədə ağrılar yaranır vəs. Lakin ən çox qarının aşağı hissəsində ağrılardan şikayət edirlər. Bu fizioloji nöqtəyi – nəzərdən izah olunan hadisədir və orqanizm tam inkişaf edəndən sonra bu hiss yaranmayacaq.

Aybaşı dövrünün müntəzəmliyinin bütün sistemi iyerarxiya prinsipi üzrə qurulub (aşağıda yerləşən strukturlar yuxarıda yerləşənlər tərəfindən idarə olunur, hansı ki, öz növbəsində aşağı dərəcələrdə baş verən dəyişikliklərə reaksiya verir) və beş təbəqədən ibarətdir. Bununla bərabər aşağıda yerləşən strukturlara daxil olan siqnallar, yuxarıda yerləşənlərin fəaliyyətini nizama salır. Baş beyin qabığının qadın reproduktiv sisteminə olan təsirinin göstəricisi qadın orqanizmi stress (müharibə, aclıq) keçirdiyi vəziyyətlərdə aybaşı dövrünün pozulmasının məşhur faktıdır.

Qız – yeniyetmələrin gigiyena faktorunun formalaşması.

Bu gün reproduktiv sağlamlığın əsası uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə qoyulur. Cavanların reproduktiv potensialını formalaşdıran bir çox faktorların arasında əsas yerdə sosial qrup faktoru durur: tibbi xidmətin keyfiyyəti, ailədən, məktəbdən alınan ümumi, əsasən də gigiyenik mədəniyyətin dərəcəsi və həkimlərin cəhdindən asılıdır. Digər səbəblərdə vacibdir, lakin üç faktor – ailə, məktəb və səhiyyə öndə gedir.

Sosial analiz göstərir ki, bir çox ailədə qızların tam gigiyenik tərbiyəsi yoxdur. Anaların sanitar mədəniyyətinin dərəcəsi aşağıdır, qızların gigiyenik tərbiyəsi isə daimi xarakter daşıyır.

Yalnız yoxlanılan qrup qızlarının analarının 46% - i (onlar xarici genetalıyanın iltihabından əziyyət çəkirdilər) və sağlam qızların analarının 69% - i qızlarını şəxsi gigiyena qaydalarına öyrədirdilər. “Bu mövzuda kifayət qədər biliyə maliksinizmi?” sualına xəstə qızların analarının 24% - i, sağlam qızların analarının 59.6% - i müsbət cavab verdilər.

Xəstə qızların analarının gigiyenik mədəniyyətinin yüksəkliyi qərribə deyil, çünki qadın orqanizminin fiziologiyası, cinsi orqanların gigiyena qaydaları haqqında məlumatların çoxu şəxsi təcrübəyə əsaslanır. 2 – ci yeri populyar ədəbiyyatlar və reklamlar tutur. 3 – cü və 4 – cü yerlərdə ailədən və rəfiqələrdən alınan məlumatlar durur.

Ailədə gigiyenik tərbiyə göstəriciləri	Xarici genital orqanların iltihabi xəstəlikləri olan qızların valideynləri	Sağlam qızların valideynləri
Qızlarına şəxsi gigiyena qaydalarını öyrədiblər	46%	69%
Şəxsi gigiyena məsələləri üzrə kifayət qədər biliyə malikdirlər	24%	59,5%

Cədl.1. Ailədə gigiyenik tərbiyə

Qızların 16% - i üçün informasiya mənbələrindən biri həkimlər olub. Uşaq və yeniyetmələrin ginekologiyası kafedrasının keçirdiyi 12 – 17 yaş arası qızların və onların analarının anketləşdirilməsi gigiyenik tərbiyənin daimi xarakter daşımadığına və gigiyenik mədəniyyətin aşağı olduğunu təsdiq etdi..

Göstərici	Aybaşı funksiyasının pozulması olan qızlar	Sağlam qızlar
1-ci	43,6%	40%

Göstərici	Aybaşı funksiyasının pozulması olan qızlar	Sağlam qızlar
göstərici		
2-ci göstərici	32%	28%
3-cü göstərici	20%	20%
4-cü göstərici	8%	8%

Cədl.2. Ailədə şəxsi gigiyena qaydalarının öyrədilməsi

Aybaşı funksiyasının pozulmasından əziyyət çəkən qızların sorğusundan sonra müəyyən olunub ki, onların 43.6% – i ümumiyyətlə gigiyena qaydalarına riayət etmir, 8% valideynlər qızlarına şəxsi gigiyena qaydalarına yalnız 7 yaşdan sonra alışıdırırlar, 28% analar onları 4 – 6 yaşdan sonra və yalnız 20 % - i doğru olaraq daha erkən yaşlardan öyrətməyə başlayırlar. Sağlam qızların anaları onlar şəxsi gigiyena qaydaları haqqında daimi və erkən yaşlarda başlamışlar.

Valideynlərin fikrincə şəxsi gigiyena qaydaları haqqında məlumat vermək ən əvvəl həkimlərin, daha az dərəcədə isə valideyn və müəllimlərin öhtəsinə düşür.

Məlumat verməli olan şəxslər	Valideynlərin payı
Həkimlər	95,2%
Valideynlər	57,0%
Müəllimlər	38,0%

Cədl.3. Valideynlərin fikrincə şəxsi gigiyena qaydaları haqqında məlumatı kim verməlidir.

Məktəblərdə gigiyena qaydalarına öyrədilmə dərəcəsi haqqında təsəvvür almaq üçün keçirilən sorğuda müəyyən olmuşdur ki, qızlar bu haqda xüsusi ədəbiyyatlara ümid edirlər. Ona görə əsas məsuliyyət elmi – populyar kitabların, broşurların, plakatların müəlliflərinin üzərinə düşür.

42% qızlar əmindirlər ki, əlavə məlumata ehtiyacları yoxdur. Ona görə də yuxarı sinif qızları ilə məşğələlər fakultativ xarakter daşmalıdır.

Qızların gigiyena məlumat almaq istədikləri mütəxəsislər arasında – həkimlər, xüsusi hazırlanmış müəllimlər və valideynlər var.

Məlumat mənbəyi	Şagirdlərin payı
Həkimlər	51,0%
Xüsusi hazırlıq keçmiş müəllimlər	46,0%
Valideynlər	16,5%

Cəd.4. Şagirdlər kimlərdən gigiyena məlumat almağı gözləyirlər

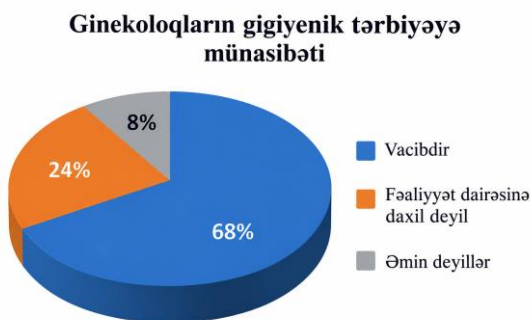
Qeyd etmək lazımdır ki, müəllimlər – qızlarda gigiyena mədəniyyətini formalaşdırmağa qadir, müəyyən qədər lazımı teoriyaya, şagirdlərlə daimi ünsiyyətə malik şəxslərdir.

Müəllimlərin fikrincə şagirdlər gigiyena haqqında məlumatı ailədən, məktəbdən, xüsusi ədəbiyyatlardan, təşkil olunmuş mühazirələrdən, müstəqil öyrənməni təklif edən xüsusi tematik mənbələrdən almalıdırlar.

Məlumat mənbələri	Müəllimlərin payı
Ailədən	95%
Məktəbdən	81%
Xüsusi ədəbiyyatdan	76%
Mütəşəkkil şəkildə keçirilən mühazirələrdən	48%
Müstəqil öyrənmə üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi tematik materiallardan	76%

Cəd.5. Müəllimlərin fikrincə, şagirdlərin gigiyena haqqında məlumat əldə etməli olduqları əsas mənbələr

Qızların gigiyena tərbiyəsində üçüncü yerdə həkimlər durur. Onlar uşaq və yeniyetmələrlə işə öz tövhələrini verməyə hazırdırlar. Mama – ginekoloqlar, dermatoloqlar, məktəb həkimləri, uşaq və yeniyetmə ginekoloqları yeniyetmələrin cinsi və gigiyena tərbiyəsinin daha hazırlıqlı yönləndiriciləridirlər. Həkimlərə “qızların gigiyenası”, “aybaşı gigiyenası”, “cinsi yetkinliyin pozulması” mövzularında kifayət qədər biliyə malikdirlər.



Valideynlər öz qızlarını yetkin həyata hazırlamaq üçün maksimum həssaslıqla gigiyena tərbiyəsində iştirak etməlidirlər. Lakin onların bilik dərəcəsi kifayət qədər yüksək deyil.

Hansı ailələrdə uşaqların gigiyena tərbiyəsi erkən yaşdan keçirilməyə başlamışdır, o ailələrdə sağlam qızların faizi çoxdur.

Gigiyena tərbiyəsinin keçirilməsi vaxtında, kompleks şəkildə, əl çətilən və yaşa, cinsə və uşağın individual xüsusiyyətinə uyğun olmalıdır. Bu mənəvi və fiziki, həmçinin reproduktiv sağlamlığın düzgün formalaşmasına şərait yaradacaq.

Qadın xəstəlikləri. Yaranma səbəbləri və simptomları.

Son dövrlərdə təəssüf ki, ginekoloji xəstəliklərə tutulmuş qadınların sayı artır. Burada stress, aşağı immunitet, müxtəlif infeksiyaların sayının artması, müxtəlif hormonal pozulmalar böyük rol oynayır. Qadın xəstəliklərinə daxili və xarici cinsi orqanların müxtəlif patoloji dəyişməsi aiddir.

Qadın xəstəlikləri – bütün qadın orqanizminin anatomo – fizioloji xüsusiyyətlərlə bağlı ginekoloji xəstəliklərdir. Onlar aybaşı pozulması, müxtəlif şişlərin yaranması, infeksiyaların təsiri nəticəsində yaranır.

Bir çox hallarda xəstəliklərə qadın cinsi orqanların anomaliyası və qüsurları səbəb olur. Hətta bəzən kiçik patoloji dəyişilmələr belə bütün qadın orqanizminə əsaslı təsir göstərə bilər.

Müxtəlif iltihablı proseslər (vaginada, uşaqlıqda, uşaqlıq yolunda) daha çox cinsi yetkinlik dövründə baş verir.

Aybaşı pozulmaları, qarının aşağı hissəsində ağrı hissi kimi təhlükəli simptomların yaranması zamanı həkimə müraciət etməyə çalışın. Müasir dövrdə demək olar bütün xəstəliklər müalicə olunur. Vaxtında və düzgün müalicə olunduqda xəstəlik tam sağalma ilə sonlana bilər. Əks halda xəstəliklər ağır fəsadlara yol açar.

Xəstəliklər bir çox hallarda həddən artıq ağ ifrazla müşayiət oluna bilər.

Aybaşı pozulmaları qadın xəstəliklərinin əsas göstəricilərindən biridir. Aybaşı gecikmələri və ya aybaşı öncəsi simptomlar zamanı mütləq həkimə müraciət etmək lazımdır. Aybaşı öncəsi simptomlar aybaşının başlanmasından əvvəl qarının aşağı hissəsində, sinədə ağrılarla, həmçinin ümumi əsəbiliklə müşayiət oluna bilər. Bu orqanizmin “kömək çağırışıdır”. Ona progesteron hormonu çatışmır.

Hormonal pozulmaların digər göstəricisi dərinin tez yağlanması və sızanaqların (civzələrin) yaranmasıdır. Sızanaqlar tək və ya böyük

ərazi əhatə edə bilər. Lakin sızanaqların yaranması yalnız xəstəliyin işarəsi deyil. O, cinsi yetkinliyin əlaməti, də ola bilər.

Civzələrin yaranması, hormonal pozulmalar səbəbindən baş verir. Bu zaman dəri həddən artıq yağ ifraz edir. Bəzən civzələr dərinin toxumalarını zədələyir və dəridə çapıqlar yaranır. Ona görə vaxtında müalicə olunmaq lazımdır.

Sonluq

Beləliklə, biz görürük ki, sağlamlıq – yalnız hər bir insan üçün deyil, həm də bütün cəmiyyət üçün qiymətsiz sərvətdir. Doğma və sevdəyimiz insanlarla görüşəndə və ayrılanda onlara möhkəm can sağlığı arzulayırıq, çünki bu – tam və xoşbəxt həyatın əsas şərti və təminatıdır. Öz sağlamlığının qorunması – hər bir insanın bilavasitə vəzifəsidir, o, bunu heç kimi öhtəsinə qoymalı deyil. Axı çox vaxt olur ki, sağlam həyat tərzini keçirməyən, pis vərdisləri olan, hipodinamialı, düzgün qidalanmayan insan artıq 20 – 30 yaşına özünü faciəli vəziyyətə gətirir və yalnız o zaman tibb haqqında düşünür. Tibb nə qədər mükəmməl olsa da, o insanı bütün xəstəliklər azad etmir. İnsan öz sağlamlığının özü qurucusudur. Elmi məlumatlar təsdiq edir ki, bir çox insanlarda gigiyenik qaydaların riayət olunması təqdirdə 100 və daha artıq yaşamaq imkanı var. Təəssüf ki, bir çoxları sağlam həyat tərzinin ən sadə normalarına belə riayət etmirlər. Bəziləri vaxtından qabaq qocalmanı yaradan az hərəkətliyin (hipodinamiyanın) qurbanı olurlar, digərləri qidalanmadan həddən artırıq sui-istifadə edirlər, bu zaman piylənmə, damarların tıxanması, bəzəndə şəkər xəstəliyi qaçılmaz olur, bəziləri istehsalat və məişət işlərindən ayrılıb istirahətə vaxt ayırmırlar, hər zaman narahat və əsəbidirlər, yuxusuzluqdan əziyyət çəkirlər, bu da sonda daxili orqanların müxtəlif xəstəliklərinə səbəb olur.

Sağlam həyat tərzinin bütün tərkib hissələrini öyrənmək lazımdır: düzgün qidalanma, fiziki hərəkətlər, bərkimə və digər dərmansız sağalma üsulları.

Sağlam həyat tərzini ilə bağlı söhbətimizi XIX əsrin məşhur həkimi M.Y. Mudrovun sözü ilə bitirmək istərdik: “Hər bir həkimin vəzifəsi – sağlam insanları öz əllərinə götürüb, onlara lazımı həyat tərzini təyin etməklə xəstəliklərdən qorumaqdır, çünki xəstəlikdən qorumaq onu sağaltmaqdan daha asandır.

Aparıcı müəssisə: “Sağlam Nəsil” İctimai Birliyi

Müəlliflər: Kamilova Nigar Mir – Nağı qızı
Əlizadə Eldar Akif oğlu
Abbasova Könül Aqil qızı

Orijinal — maketlər “Nafta-Press” nəşriyyatı tərəfindən hazırlanmışdır.

Redaktor: G. Xeyrullaoğlu

Çapa imzalanmışdır: 30.11.2011.

Həcmi: 1,75 çap vərəqi. Tirajı: 100 nüsxə.

Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının Geologiya İnstitutunun mətbəəsində çap olunmuşdur.

Ünvan: Bakı şəhəri, H. Cavid prospekti, 29A. Tel.: 0099412 4393972.