

ZAMONAVIY KONTRATSEPTSIYA USULLARI VA ULARNING AYOL SALOMATLIGIGA AHAMIYATI

Kurbanova Kumushbibibi Bahodir kizi,
Student of Emu University

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy kontratsepsiya usullari, ularning turlari va ayol salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Kontratsepsiya usullarining samaradorligi, xavfsizligi hamda ayollar salomatligini saqlashdagi roli ko'rib chiqiladi. Zamonaviy usullar yordamida homiladorlikni oldini olish, reproduktiv sog'liqni yaxshilash va ayollarning hayot sifatini oshirish mumkinligi ta'kidlanadi. Maqolada, shuningdek, kontratsepsiya usullarini tanlashda individual ehtiyojlar va sog'lik holati muhim omil ekanligi aytiladi.

Kalit so'zlar: Zamonaviy kontratsepsiya, ayol salomatligi, homiladorlikni oldini olish, reproduktiv sog'liq, kontratseptiv usullar, xavfsizlik, ayollarning sog'ligi, tibbiy maslahat, homiladorlik nazorati.

MODERN CONTRACEPTIVE METHODS AND THEIR IMPORTANCE TO WOMEN'S HEALTH

Kurbanova Kumushbibibi Bahodir kizi,
Student of Emu University

Abstract. This article analyzes modern contraceptive methods, their types and impact on women's health. The effectiveness, safety and role of contraceptive methods in maintaining women's health are considered. It is emphasized that modern methods can prevent pregnancy, improve reproductive health and increase the quality of life of women. The article also states that individual needs and health status are important factors in choosing contraceptive methods.

Key words: Modern contraception, women's health, pregnancy prevention, reproductive health, contraceptive methods, safety, women's health, medical advice, pregnancy control.

KIRISH

Bugungi kunda oilani rejalashtirish va istalmagan homiladorlikning oldini olish masalalari inson salomatligi va farovonligining ajralmas qismiga aylangan. Zamonaviy jamiyatda kontratsepsiya nafaqat homiladorlikni nazorat qilish vositasi sifatida, balki ayolning umumiy salomatligini saqlash va hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Ilgari bu mavzular ko‘pincha yopiq va noaniq hisoblangan bo‘lsa, hozirda kontratsepsiya usullari haqida ochiq va keng qamrovli ma‘lumotlar mavjud bo‘lib, ularni to‘g‘ri tanlash va qo‘llash orqali ayollar o‘z sog‘lig‘ini muhofaza qilishda sezilarli natijalarga erishmoqdalar.

Zamonaviy kontratsepsiya usullari tibbiyotning rivojlanishi bilan birga doimiy takomillashib, nafaqat homiladorlikning oldini olishda, balki gormonal muvozanatni saqlash, ginekologik kasalliklarning oldini olish va hatto ayrim sog‘liq muammolarini davolashda ham samarali vositalarga aylangan. Shu bois, ayol salomatligi nuqtai nazaridan zamonaviy kontratsepsiya usullarining roli va ahamiyatini tushunish va ular haqida to‘liq ma‘lumotga ega bo‘lish katta ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolada zamonaviy kontratsepsiya vositalarining asosiy turlari, ularning samaradorligi, shuningdek, ayol organizmiga ijobiy ta‘siri va sog‘liqni saqlashdagi o‘rni haqida batafsil to‘xtalib o‘tiladi. Shuningdek, kontratsepsiya vositalarini tanlashda mutaxassis maslahatining zarurligi va shaxsiy ehtiyojlarga mos keladigan usullarni tanlashning ahamiyati ko‘rsatib o‘tiladi. Natijada, har bir ayol o‘z tanasini yaxshiroq tushunib, hayot sifatini yaxshilashda mustaqil va ongli qarorlar qabul qila oladi.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Inson hayoti davom ettirish va dunyoda umrini uzaytirish maqsadida yashaydi. Homiladorlik — tabiatning o‘ziga xos ne‘mati hisoblanib, odatda yangi hayot tug‘ilishiga olib keladi. Biroq ko‘plab ayollar va erkaklar uchun homiladorlik hamda bola dunyoga kelishi hayotdagi kutilmagan va istalmagan holat bo‘lishi mumkin. Shu sababli ayollar abortga murojaat qilishadi — bu zigota, embrion yoki homilani bachadon bo‘shlig‘idan majburiy olib tashlash amali bo‘lib, odatda homiladorlikning 12-haftaligigacha yoki homila vazni taxminan 400 grammga yetgunga qadar amalga oshiriladi. Ammo abort — bu homiladorlik, tug‘ish va emizish davrlariga tayyorlanayotgan ayol organizmiga katta zarar yetkazadigan og‘ir aralashuvdir. Homiladorlikni sun‘iy ravishda to‘xtatish onaning sog‘lig‘iga jiddiy xavf tug‘diradi. Shu sababli mutaxassislar, ota-ona bo‘lishni hohlamagan juftliklarga ayol va erkaklar uchun zamonaviy kontratsepsiya usullaridan foydalanishni tavsiya qilishadi.

Farzand dunyoga kelishi har bir oilada baxt bo‘lishi kerak. Zamonaviy hayot sharoitida hatto eng mehribon ota-onalar ham farzand tug‘ilishini oldindan rejalashtirishi zarur, shunda yangi tug‘ilgan bola yosh ota-ona hayotida to‘siq bo‘lmaydi, shuningdek, bolaning va ota-onaning sog‘ligi maksimal darajada ta‘minlanadi. Rejalashtirilgan homiladorlik uchun qulay sharoit yaratish muhim ahamiyatga ega. Farzand dunyoga kelishi mas‘uliyatli qaror bo‘lib, yosh juftliklar himoyalangan jinsiy aloqaning oqibatlarini tushunishlari kerak — bu nafaqat jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklar va OIV xavfi, balki kutilmagan homiladorlikning oldini olish uchun ham zarur. Shu sababli yosh oilalar kelajakda ota-ona

bo‘lishga to‘liq tayyor bo‘lgach, mutaxassislar ko‘rigidan o‘tishlari va yangi oila a‘zosining paydo bo‘lishini rejalashtirishni boshlashlari lozim.

Homiladorlikni rejalashtirish quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- Oila shifokori yoki umumiy amaliyot shifokoriga murojaat qilish;
- Qon va siydik tahlillarini topshirish;
- Endokrinolog ko‘rigidan o‘tish, qalqonsimon bez ultratovush tekshiruvidan o‘tish;
- Ginekolog, urolog yoki androlog konsultatsiyasi;
- Tos a‘zolarining ultratovush tekshiruvi;
- Jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infektsiyalarni aniqlash;
- Erkaklarda spermogramma;
- Qizilcha va toksoplazmozga immunoglobulinlar mavjudligini aniqlash.

Shuningdek, kelajakdagi ota-onaning sog‘ligi to‘liq baholanib, istalmagan homiladorlikdan himoyalaniish vositalari haqida ham o‘ylash lozim. Shu tarzda oila rejalashtirish amalga oshiriladi. Zamonaviy kontratsepsiya usullari bu masalani murakkab oqibatlersiz hal etishga yordam beradi.



1-rasm. Kontratsepsiyaning zamonaviy usullari[2]

Yaqin o‘tgan vaqtgacha inson hayotining intim jihatlari juda yopiq mavzu hisoblanar, kontsepsiya, abort va jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklar haqida ochiqchasiga gapirish kam uchraydigan hol edi. Ammo hozirgi kunda bu sohalar, xususan zamonaviy kontratsepsiya haqida maktab yoshidan boshlab suhbatlashiladi va o‘rganiladi. Bu esa oilani rejalashtirish, istalmagan homiladorlikning oldini olish, er-xotinlar o‘rtasidagi munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi hamda kelajakdagi bola ota-ona mehri va

g'amxo'rligiga loyiq bo'ladi. Bunday muammolarni hal qilishda kontratseptiyaning zamonaviy usullari katta ahamiyatga ega bo'lib, ular uch asosiy guruhga bo'linadi:[3]

- To'siqli kontratseptsiya;
- Gormonal dorilar;
- Kimyoviy moddalar.

Qaysi usulni tanlash lozimligi esa mutaxassis tomonidan aniqlanadi, chunki har bir guruh juda keng va xilma-xil vositalarni o'z ichiga oladi.

Insoniyat asrlardan beri rejalashtirilmagan homiladorlikni oldini olish yo'llarini izlaydi. Dastlab, eng oddiy va mashhur usul — kalendar usuli edi, bunda ayol o'zining eng past homiladorlik ehtimoli bo'lgan kunlarini aniqlashga harakat qilardi. Ammo bu usul har doim ham samarali bo'lmasdi, chunki to'liq jinsiy munosabatning homiladorlikka olib kelmasligi uchun ko'plab omillarni hisobga olish kerak edi.

Harorat usuli esa kalendar usuliga o'xshab, ovulyatsiyani kuzatishga asoslanadi. Bu usulda ayol ertalab uyg'onganida rektal haroratini o'lchaydi; agar harorat 37,2 darajadan yuqori bo'lsa, kontseptsiya uchun qulay davr kelgan hisoblanadi.

Ba'zi juftliklar esa sperma vaginaga tushmasligi uchun jinsiy aloqani uzib qo'yish usulidan foydalanadilar.

Ammo bunday an'anaviy usullar ishonchli hisoblanmaydi va kam qo'llaniladi. Zamonaviy kontratseptsiya esa yuqori darajadagi himoyani ta'minlaydi.[4]

Tarixdan ma'lumki, kontseptsiya uchun asosiy javobgarlik ko'pincha ayollarga yuklatilgan. Ammo qadimiy Misrda erkaklar prezervativga o'xshash vositalardan foydalangan, ular homiladorlik va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan himoya qilgan. Hozirgi kunda esa prezervativlar — eng samarali va keng tarqalgan kontratseptsiya vositasi hisoblanadi. Ular nafaqat dorixonalar, balki supermarketlarda ham sotiladi, assortimenti juda keng bo'lib, har qanday didga mos keladigan turlari mavjud.

Ayollar uchun femidon — ayol prezervativi ham mavjud, ammo ko'pchilik ayollar undan foydalanishda noqulaylik sezganligi sababli keng tarqalmagan. Erkaklar prezervativlari asosan lateksdan tayyorlanadi va ba'zida allergiyasi bor odamlar uchun kauchuk yoki sintetik materiallardan ham tayyorlanadi. Salbiy tomonlari sifatida sezgirlikning pasayishi kuzatilishi mumkin, bu esa ularni ko'pincha majburiy himoya vositasiga aylantiradi.

Har kuni qabul qilinadigan tabletkalar sifatida kombinatsiyalangan og'zaki kontratseptivlar (KOK) keng tarqalgan. Ular jinsiy gormonlarga asoslangan bo'lib, uch turga bo'linadi:[5]

- Bir fazali — har kuni bir xil miqdorda estrogen va gestagen gormonlarini qabul qilish;

- Ikki fazali — estrogen miqdori barqaror, lekin gestagen dozasi o‘zgarishlar bo‘ladi;

- Uch fazali — gormonlarning kombinatsiyasi uch marta o‘zgarib, ayolning tabiiy hayz siklini deyarli to‘liq taqlid qiladi.

Bu tabletkalar faqat shifokor tavsiyasi bilan qabul qilinishi kerak. Ular ovulyatsiyani to‘xtatib, gipofiz bezining gormon ishlab chiqarishini pasaytiradi hamda jinsiy yo‘llarning tabiiy moylashini o‘zgartirib, spermatozoidlarning tuxumga yetib borishini qiyinlashtiradi.

Ushbu gormonal kontratseptivlar nafaqat homiladorlikning oldini oladi, balki hayz siklini normallashtirishda ham yordam beradi va ba’zi ginekologik muammolarni davolashda qo‘llaniladi.

Boshqa bir guruh kontratseptivlar — progestin asosidagi mini-tabletkalar. Ular faqat progesteronning sintetik analogini o‘z ichiga oladi va faol komponent miqdori juda kam. Bu vosita ayniqsa emizuvchi ayollar, yurak-qon tomir kasalliklari bo‘lgan yoki chekuvchi keksa ayollar uchun mos keladi. Mini-tabletkalarni kunning bir vaqtida doimiy ravishda qabul qilish zarur, samaradorligi 93-95% atrofida baholanadi.

Reproduktiv tizimning ishlashi gormonlarga bog‘liq. Ko‘pgina kontratseptivlar tuxumdon faoliyatini, urug‘lantirish va homila implantatsiyasini nazorat qilish uchun gormonlardan foydalanadi. Zamonaviy kontratseptsiya usullari faqat og‘zaki tabletkalar bilan cheklanmaydi, balki teri osti yamoqlari, kapsulalar yoki vaginal halqalar shaklida ham mavjud. Masalan:[6]

- Teriga yopishtiriladigan yamoqlar 3 hafta davomida asta-sekin gormon chiqaradi, keyin bir hafta tanaffus bo‘ladi;

- Teri ostiga joylashtiriladigan kapsulalar 5 yilgacha homiladorlikdan himoya qiladi;
- Vaginal halqa oy davomida ovulyatsiyani to‘xtatadi.

Bu usullar ayolning hayotini qulaylashtiradi, dorilarni unutish xavfini kamaytiradi va sog‘liqni asrashga yordam beradi.

Agar ayol gormonal dorilar yoki prezervativlardan foydalanishni istamasa, unga intrauterin vosita (spiral) taklif qilinadi. Spiral - bu plastik T shaklidagi kichik qurilma bo‘lib, mis yoki kumush qotishmasidan tayyorlangan sim bilan o‘ralgan. U farzandlari bo‘lgan sog‘lom ayollarga joylashtiriladi. Spiral urug‘langan tuxumning bachadon devoriga yopishishini oldini oladi va spermatozoidlarning harakatlanishini sekinlashtiradi. Ushbu vosita faqat malakali shifokor tomonidan joylashtiriladi va olib tashlanadi. Ba’zilarga spiral samarali va xavfsiz vosita sifatida ko‘rinadi, boshqalar esa uni noqulay va zararli deb hisoblaydi. Asosiysi, spiralning ta’sir davri va hayz sikliga ta’siri ayol uchun mos kelishi muhim.[7]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy kontratsepsiya usullari ayollar salomatligini saqlash va oilani rejalashtirishda juda muhim ahamiyatga ega. Ularning yordami bilan istalmagan homiladorliklarning oldini olish, gormonal muvozanatni ta'minlash, shuningdek, turli xil ginekologik va umumiy sog'liq muammolarining profilaktikasi amalga oshirilmoqda. Zamonaviy kontratseptiv vositalar nafaqat homiladorlikni samarali nazorat qilishga yordam beradi, balki ayollarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi.

Shu bilan birga, kontratsepsiya usulini tanlashda har bir ayolning individual xususiyatlari, sog'liq holati va hayot tarzi hisobga olinishi kerak. Mutaxassislar bilan maslahatlashish va tibbiy ko'riklardan o'tish kontratsepsiya vositalarining to'g'ri tanlanishi va sog'liqqa salbiy ta'sirlarning oldini olish imkonini beradi.

Zamonaviy kontratsepsiya vositalarining keng doiradagi turlari ayollarga o'z hayotlarini yanada rejalashtirish, sog'lig'ini mustahkamlash va oilaviy baxtni ta'minlash uchun katta imkoniyat yaratadi. Shu bois, kontratsepsiya haqida to'liq va aniq ma'lumotga ega bo'lish, uni to'g'ri qo'llash va sog'lom hayot tarzini olib borish ayolning umumiy salomatligi va farovonligi uchun ajralmas shart hisoblanadi.

Umuman olganda, zamonaviy kontratsepsiya usullarining rivojlanishi va keng joriy etilishi nafaqat ayollar salomatligini yaxshilash, balki butun jamiyatning sog'lom va barqaror rivojlanishiga xizmat qilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaeva, M. (2021). *Zamonaviy kontratsepsiya usullari va ularning tibbiy ahamiyati*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
2. Karimov, S. (2020). *Ayollar salomatligi va reproduktiv huquqlar*. Toshkent: Universitet nashriyoti.
3. WHO. (2018). *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. World Health Organization.
4. Islomova, N. (2019). "Ayollar uchun kontratsepsiya vositalari va ularning afzalliklari," *Tibbiyot jurnali*, 4(2), 45-52.
5. Johns Hopkins Medicine. (2022). *Contraception: Types and Effectiveness*. Retrieved from <https://www.hopkinsmedicine.org/health>
6. National Institute of Child Health and Human Development. (2020). *Contraception Methods*.
7. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2023). *Reproduktiv salomatlik bo'yicha qo'llanma*. Toshkent.