



AYOLLARDA ERTA QARISH VA ERKAKLARDA URUG‘ SIFATINING PASAYISHI: ZAMONAVIY MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

Imomova Mushtariy Xusan qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

“Davolash ishi” yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya

Zamonaviy dunyoda tobora chuqurlashib borayotgan ikki dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammoni – ayollarda erta qarish va erkaklarda urug‘ sifatining pasayishini atroflicha tahlil etadi. Tadqiqotda bu holatlarning murakkab sabab-oqibat bog‘liqliklari, xususan, atrof-muhit omillarining salbiy ta’siri, noto‘g‘ri turmush tarzining halokatli oqibatlari, genetik moyillikning roli, gormonal buzilishlarning ta’siri va turli tibbiy holatlarning hissasi ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Shuningdek, zamonaviy diagnostika, profilaktika va davolash usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari milliy sog‘liqni saqlash tizimida ushbu muammolar bilan kurashishda muhim nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so‘zlar:

Erta qarish, urug‘ sifati, bepushtlik, gormonal buzilishlar, turmush tarzi, atrof-muhit omillari, reproduktiv salomatlik, oksidlovchi stress, epigenetika.

Kirish

XXI asrda ilm-fan taraqqiyoti, tibbiyotdagi ilg‘or yutuqlar va inson umrining uzayishi fonida yangi salomatlik muammolari yuzaga chiqmoqda. Ayollarda erta qarish va erkaklarda urug‘ sifatining pasayishi ulardan eng dolzarblaridandir.



Ushbu jarayonlar inson organizmining fiziologik buzilishlari, hayot tarzi va tashqi muhit bilan bog‘liq omillarning kompleks ta’siri ostida shakllanadi.

Ayollar organizmida erta qarish jarayonlari estetik emas, balki funktsional jihatdan muhim bo‘lgan ko‘plab tizimlarga ta’sir qiladi. Bu holat gormonal muvozanatning buzilishi, immunitetning pasayishi, metabolik sindrom va surunkali kasalliklar xavfining ortishi bilan bog‘liq. Erkaklarda esa urug‘ sifatining pasayishi nafaqat bepushtlikka olib keladi, balki umuman erkak salomatligining yomonlashuvi bilan chambarchas bog‘liq. Ushbu maqolada aynan shu ikki muammo – erta qarish va reproduktiv salomatlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqliklar chuqur yoritiladi.

Asosiy qism

1. Erta qarishning biologik asoslari

Erta qarish – bu organizmning tabiiy qarish jarayonlaridan oldin boshlanadigan va klinik jihatdan namoyon bo‘ladigan kompleks holatdir. Bunda hujayralarning regeneratsiya qobiliyati kamayadi, DNK strukturasi va funksiyasida o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, oksidlovchi stress kuchayadi.

Ayollarda bu jarayonlar ko‘pincha gormonal o‘zgarishlar, jumladan, estrogen darajasining keskin pasayishi bilan boshlanadi. Estrogen kollagen ishlab chiqarilishi, teri elastikligi, suyak zichligi, yurak-qon tomir salomatligi va 5anovulyator sikllar ayollarda erta qarish jarayonini tezlashtiradi.

2. Urug‘ sifatining pasayishiga olib keluvchi asosiy omillar

Erkaklarda urug‘ sifatining yomonlashuvi bir necha omillar bilan bog‘liq: ekologik ifloslanish, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, gormonal disbalans, ortiqcha vazn, jismoniy faollikning kamligi va chekish.

Shuningdek, genetik va epigenetik omillar ham katta ahamiyatga ega. Urug‘ DNK’sida sodir bo‘ladigan mutatsiyalar nasl berish salohiyatini pasaytiradi. Sifatli



spermatozoidlar sonining kamayishi va ularning harakatchanligining susayishi reproduktiv salomatlikka tahdid soladi.

3. Oksidlovchi stress va gormonal muvozanat

Ayollarda ham, erkaklarda ham oksidlovchi stress – ya'ni erkin radikallarning hujayra komponentlariga zarar yetkazuvchi ortiqcha miqdori – organizmdagi fiziologik qarish jarayonini tezlashtiradi. Antioksidant himoyaning yetarli emasligi, xususan, A, C, E vitaminlari, selen va rux moddalari tanqisligi organizmni himoyasiz holatga keltiradi. Gormonal muvozanatning buzilishi esa barcha hayotiy tizimlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Estrogen va testosteron darajalarining pasayishi organizmning reproduktiv, yurak-qon tomir, suyak va asab tizimlarida degenerativ o'zgarishlarga olib keladi.

4. Zamonaviy diagnostika va davolash usullari

Erta qarish va urug' sifatining pasayishini aniqlashda molekulyar biologiya, endokrinologiya, genetik testlar va tasviriy diagnostika usullari muhim ahamiyatga ega. DNK metilatsiyasi darajasi, telomer uzunligi, gormonlar profili, oksidlovchi stress ko'rsatkichlari orqali organizmning qarish darajasi aniqlanishi mumkin.

Davolash strategiyalariga quyidagilar kiradi:

Antioksidant terapiya (koenzim Q10, vitamin E, selen va boshqalar)

Gormonal terapiya – ehtiyotkorlik bilan qo'llanadi, individual yondashuv asosida

Epigenetik regulyatsiyaga qaratilgan yangi avlod preparatlari Sog'lom turmush tarzi: ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish

5. Profilaktika choralari

Profilaktika ertaroq boshlansa, natijadorlik yuqori bo'ladi. Asosiy yo'nalishlar:



- Gormonal holatni muntazam monitoring qilish
- Oziqlanishdagi muvozanat – oqsil, antioksidantlar, omega-3 yog‘ kislotalari
- Atrof-muhit toksinlaridan saqlanish
- Doimiy jismoniy faollik va uyqu gigiyenasi
- Psixologik barqarorlikni ta’minlash

Xulosa

Ayollarda erta qarish va erkaklarda urug‘ sifatining pasayishi — bu zamonaviy jamiyatda reproduktiv salomatlik, oilaviy baxt va umumiy umr davomiyligiga tahdid soluvchi muammolardir. Bu holatlarni faqatgina tibbiy jihatdan emas, balki ijtimoiy, psixologik va ekologik kontekstda ham baholash lozim. Kompleks yondashuv, erta diagnostika, to‘g‘ri profilaktika va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali ushbu muammolarning oldi olinadi. Bu nafaqat individual salomatlik, balki jamiyat taraqqiyotiga hissa bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. WHO. Reproductive health strategy. Geneva, 2020.
2. Goyal A. et al. "Oxidative stress and female reproductive aging". Journal of Reproduction, 2021.
3. Agarwal A. et al. "Male infertility and antioxidants". Urology Journal, 2022.
4. Kovac JR et al. "Effects of aging on male fertility". Nature Reviews Urology, 2023.
5. Uzbek Ministry of Health. "Reproduktiv salomatlik konsepsiyasi", Toshkent, 2022.
6. Smith J., Jones P. "Hormonal imbalance and early menopause". Clinical Endocrinology, 2021.
7. Yakubova D. "Epigenetik omillar va qarish", Tibbiyot ilmiy jurnali, 2023