Görüm döwri

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 24 января, 2025
Görüm döwri

GÖRÜM DÖWRI

''Hormatly redaksiýa, biz ''Owadanyň'' her aýdaky sanyna sabyrsyzlyk bilen garaşýarys. Esasanam ''Baş saglygym – baýlygyma'', ''Halk medisinasy'' ýaly maslahatlary uly gyzyklanma bilen okaýarys. Eger mümkin bolsa, şol sahypaňyzda gelin-gyzlaryň aýbaşy döwri hakynda maslahat beräýseňiz. Şol döwürde olara suwa düşmek bolýarmy! Men bu barada köp adamdan sorap gördüm. Ýöne belli jogap eşitmedim.
J.H.
Aşgabat etraby.

* * *

Menden birki ýyldan bäri her aýda ak suwuklyk gaýdýar. Men çekinjeňligim üçin hiç kimden sorap bilemok. Şu suwuklyk gaýtmasa, aýbaşym hem bolanok. Şu näme üçin şeýlekä! Maňa berjek maslahatyňyzy söýgüli žurnalymyzyň sahypasynda çap etseňiz, men ýalylara-da kömek ederdi.
J.D.
Ýolöten etraby.

* * *

Biziň mähriban topragymyzda gyz-gelinleriň döwlet, hojalyk, jemgyýetçilik durmuşynyň ähli pudaklarynda erkek kişiler bilen deň durup zähmet çekýändigi hemmä mälimdir. Bulardan başga-da gyz-gelinler öý hojalygyny ýöretmekde-de, çagalary terbiýelemekde-de esasy agramy öz gerdenlerinde çekýärler.
Biologik aýratynlyklary sebäpli gyz-gelinleriň organizmi (endamy) ýene-de bir örän kyn çylşyrymly wezipäni – eneligi hem ýerine ýetirmeli bolýar. Enelik wezipesiniň şowly bolmagy

gelin-gyzlaryň jyns organlarynyň ýagdaýyna, şeýle hem ondaky fiziologik prosesleriň dogry, kadaly geçişine bagly bolýar.
Gyzjagazyň jyns organy ol heniz enäniň göwresindekä ösüp başlaýar. Gyzjagazlar 13-14 ýaşyna baranlarynda olar jyns taýdan kemala gelýärler, ýetirýärler. Gyzlaryň jyns taýdan ýetişmegi, olaryň organizminiň umumy kemala gelşi, olaryň durmuş şertleri saglyklary we beýleki birentek ýagdaýlary bilen baglanyşyklydyr. Gyzyň birinji sapar biliniň açylmagy ýa-da başgaça aýdanymyzda aýbaşysynyň görünmegi onuň jyns taýdan kemala gelendigininiň alamaty bolup, ol durmuşda örän möhüm döwürdir.
Ortaça alanymyzda gyzlarda 12-13 ýaşynda aýbaşy görünýär, eger-de aýbaşy ilkinji gezek 9 ýaşdan öň ýa-da 16-19 ýaşdan soň gelse, onuň jyns organlarynyň näsagdygy zerarly bolýar. Şeýle ýagdaý ýüze çykanda ony wraça görkezmek hökmandyr.
Gyzlara 12-13 ýaşyna ýetende eneleri ýa-da özünden ulular olara aýbaşynyň gelmelidigini, onuň nämedigini düşündirmelidir. Sebäbi bu hadysa gyzlar üçin duýdansyz bolmaz ýaly, olary öňünden taýynlamaly. Eger gyzjagaz bu zatlar bilen öňünden tanyşdyrylmasa, aýbaşynyň gelmeginiň ony gorkuzmagy ahmal. Şonda onuň utanjyndan öz ýagdaýyny gizläp, agyr iş edip, agyr suwly bedre göterip, özüne zyýan salmagy mümkindir.
Aýbaşy gelin-gyzlaryň käsinde 21 günden köplenjem 28 günden we käte-de 30 günden bir gezek gelip, 3-den, 5 güne çenli dowam edýär. Ýöne ol ýedi günden artyk bolmaly däldir. Her bir aýal maşgalanyň şol döwürde ýitirýän gany 50-100 gramdan kän bolmaly däldir.
Kä halatlarda aýbaşy gelmeziniň öň ýanyndan ýa-da şol wagtda içleri, billeri agyryp, ýürekleri bulanyp, özlerini erbet duýýan gyzlar hem gabat gelýär. Şular ýaly näsazlyk bolmaz ýaly, aýal maşgala özüne gowy seretmeli. Esasanam, arassaçylygy berjaý etmeli. Çünki arassaçylyk doly berjaý edilmese, daşky jyns organlarynda gyzarma emele gelip, soň ol içki jyns organlarynda gyzarma emele gelip, soň ol içki jyns organlary hem zaýalaýar. Mundan başga-da şol döwürde gyzlar aýaklaryny, billerini ýyly saklamalydyrlar. Gynansak-da soňky wagtlar ýaş gyzlar-gelinler owadanlyga kowalaşyp ýeňil

geýinýärler. Onsoň sowuklap, heläkçilige duşýarlar. Bu hem aýbaşynyň agyryly bolmagyna getirýär.
Aýbaşy gelen döwründe aýal maşgalanyň tutuş bedeninde, ýüreginde, öýkeninde az-owlak üýtgeşiklik bolýar. Şoňa görä-de, şol döwürde endamyňy arassa saklamak örän möhüm. Aýbaşy gelýän günleri ýörite gerekli zatlary taýýarlap, şolary günde 2-3 gezek çalşyp durmaly. Şonuň bilen birlikde-de uýat ýerlerini – daşky jyns organlarynyň günde 2-3 gezek ýuwmaly. Şeýle edilmese, aýbaşysy gelýän maşgala-da ysyň ýaýramagy, onuň daşky jyns organlarynyň gyzaryp kesellemegi mümkin. Ondan başga-da ganyň özi-de mikroblaryň, hapanyň mesgeni bolýar. Şoňa görä-de, eger uýat ýerler arassa saklanmasa, erbet keseller ýokuşmagy ahmal. Aýbaşy gelýän aýal-gyzlara hammamda, kölde, ýapda, kanalda, derýada suwa düşünmek maslahat berilmeýär. Ýöne duşuň aşagynda ýagny üstünden suw akdyryp, mylaýym suwa ýuwunmak welin hökman.
Aýbaşy gelýän döwründe ajy, gaty turşy, duzly zat iýmek bolýan däldir. Şol döwürde aýallyk-erkeklik gatnaşygyny etmek, agyr zat götermek düýbünden gadagan. Ýöne hemişeki edýän öý işiňi etmek bolar.
Aýallar 45-47 ýaşaýança aýbaşysy wagtly-wagtynda gelip durýar, görüm görmeleri dowam edýär. Şol ýaşa ýetende aýbaşy bozulyp ugraýar. Sebäbi tohumlyklaryň işleýşi peselip, gormonlaryň mukdary azalýar.
Aýallar köplenç halatda 47-50 ýaşa baranda görüň görmeden galýarlar. Käbiriniň aýbaşysy birden kesilýär, käsiniňki bolsa 1-2 ýylyň dowamynda ýuwaş-ýuwaşdan kesilýär. Käte 2-3 aý sekip gelýär, käte 4-5 gün bolman 2-3 görünýär. Kä aýallarda bolsa 2-3 aý sekip gelen aýbaşysy gaty uzaga (10-15 güne) çekip bilýär. Şeýle bolanda biagyrylyk etmän, hökman wraça ýüz tutmaly. Şu döwürde tutuş bedende bolýan dürli üýtgeşmelere hem gabat gelinýär. Olaryň käbirinde birden üşütme, gyzdyrma döreýär. Käte endamynda garynja ýöreýän ýaly bolýar, käte kelle agyrýar, käte ýürek gürsüldeme peýda bolýar. Şeýle bolanda, gaty howsala düşmeli däl. Sebäbi şuňa meňzeş duýgulary düýpli bolman, az wagtda, käte bolsa birki ýyldan öz-özi aýrylyp gidýär. Ýöne şu ýagdaýlar köpe çekse, ezýet

berse, onda hökman wraça ýüz tutmaly.
Aýbaşy kesilenden soň, ýaşuly aýallaryň jyns organlaryndan gan gelmeli däldir. Eger-de ýaşuly zenanyň jyns organyndan gan ýa-da köp suwuklyk geliberse, onda gijä goýman, wraça görünmeli, çünki beýle ýagdaýlar haýsy hem bolsa bir keseliň alamaty bolup biler.

Ejegyz ROZYÝEWA,
medisina ylmynyň doktory.

"OWADAN" žurnaly, 1992.

Medisina