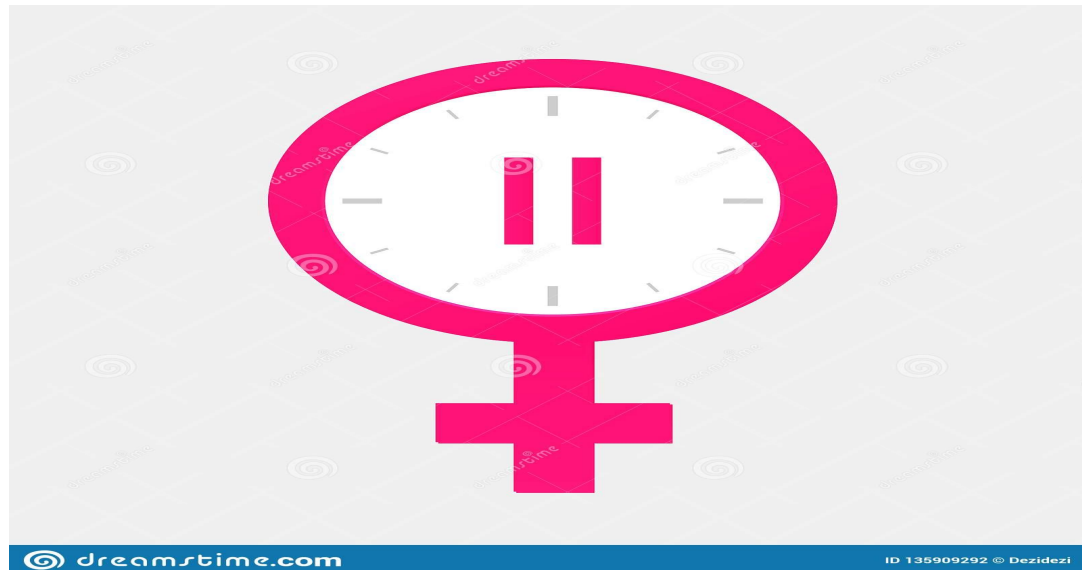
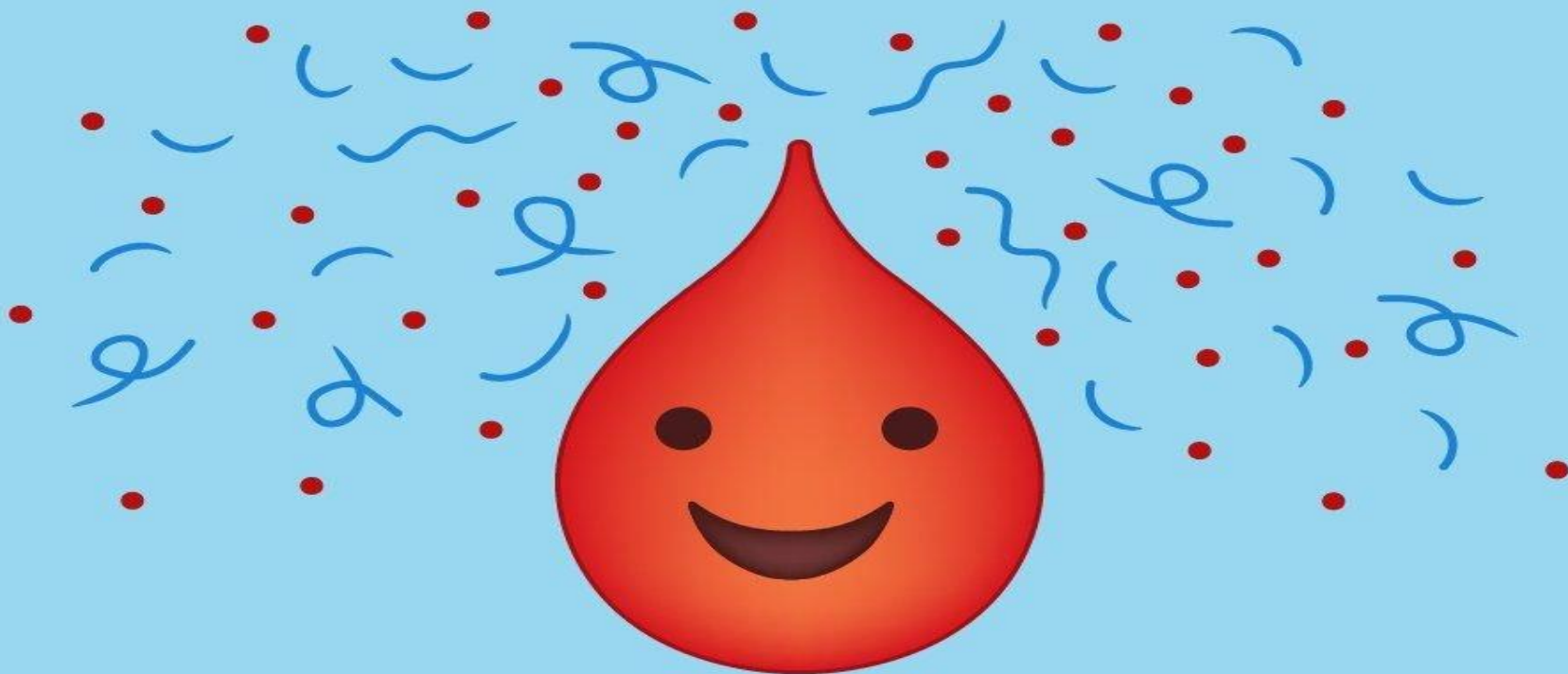


*МЕНСТРУАЦИЯ ЦИКЛІ.  
ЭСТРОГЕН ЖӘНЕ  
ПРОГЕСТЕРОН  
ГОРМОНДАРЫНЫҢ РӨЛІ.*



**Етеккір (Менструация)** — әйел адамдардың жатырының эндометрий қабатының жаңару процесі.

Ол жыныс мүшелері жетілген кезде басталып, климакстық кезеңге дейін созылатын, шамамен, ай сайын қайталанып отыратын етеккір циклінің бірінші бөлігі. *Етеккір мерзімі /циклі* деп менструацияның бірінші күні мен келесі етеккірдің алдындағы соңғы күннің аралығын атайды. Етеккір мерзімінің ұзақтылығы үш аптадан бастап, 60 күнге дейін баруы мүмкін.



Алғашқы етеккір көбіне 13—15 жас аралығында келеді. Оның келуіне дейін балаларға жан-жақты түсінік беріп, алдын-ала дайындау керек. Әдетте етеккір белгілі бір уақыт өткен соң (3—5 апта) қайталанып, әркімнің организм ерекшелігіне қарай 3 күннен 7 күнге дейін созылады. Кейбір қыз балалардың етеккірі (әсіресе ол тым ерте келсе) арада 1—2 жыл уақыт өткен соң барып бір жүйеге түседі. Етеккірдің келу уақытының ауытқушылығы ішкі секреция бездері қызметінің бұзылуына байланысты. 15—16 жасар бойжеткеннің етеккірі келмесе, жыныс мүшелерінің кешеуілдеп даму себептерін анықтап, тиісті ем тағайындау үшін бойжеткен міндетті түрде әйелдер консультациясындағы дәрігерге көрсетілгені жөн.



Етеккірдің келуі көпшілік әйелдердің жалпы жағдайының өзгеруіне әсер етпейді. Әйел етеккірі келген кезде сезімтал болуы мүмкін, іші бұзылып, жүрегі айнады, белі ауырады, алайда әйел адамдардың тек 5-8 % ғана көңіл-күй және денсаулық өзгерісіне (PMS) шалдығады. Етеккір циклы мен жүйелілігінің бұзылуы ағзадағы кейбір өзгеріске байланысты болады. Бұл өзгерістің себебін анықтау үшін әр әйелдің етеккірі келетін мерзім мен оның созылу ұзақтығын белгілеп отырғаны жөн.



© CanStockPhoto.com - csp93650114





**Менструальный цикл 28 дней**



Етеккір күндерін арнайы күнделікте белгілеп тұрса, ол басталатын уақытты алдын ала біліп тұруға болады. Әйелдерге мұндай күнтізбе қай кезде жүкті бола алатынын және келесі етеккірдің келу мерзімін неғұрлым дәл есептеуге көмектеседі. Дегенмен, әр әйелдің етеккір мерзімі өзгеше болғандықтан, оның тұрақты болмауы да мүмкін. Етеккір келген кезде әйел қатты ауырсынып, қан көп кеткен болса, дәрігерге қаралғаны дұрыс. Гинекологиялық ауруларды болдырмау үшін етеккірі келген кезде кейбір арнайы гигиеналық ережелерді сақтау шарт: күніне кемінде екі рет жыныс органдарының сыртын қайнаған жылы сумен жуу керек. Бұл үшін қол таза болып, тырнақ қысқа етіп алынғаны жөн. Жыныс органдары сыртының таза болмауы қабыну процесін туғызып, оның қынапқа және ішкі жыныс органдарына таралып кетуі мүмкін.

Қыздардың екі аналық безінің әрбірінде мыңдаған аналық жасуша бар. Жыныстық жетілу кезеңі аяқталған соң, ай сайын аналық жасушалардың біреуі пісіп жетіліп, аналық безде өнеді. *Овуляция* деп аталатын осы процесс етеккірге 14 күндей уақыт қалғанда болады. Егер аталған аналық жасуша сперматозоидпен “кездеспесе”, ол құрып, жойылады. Ай сайын жүктілікке дайындалған жатырдың ішкі қабаты қалыңдап, жұмсарады. Денеңіз ұрықтанудың болмағанын сезінгенде, аналық жасуша мен жатырдың ішкі қабаты етеккір (менструация) атты қанды сұйықтық түрінде қынап арқылы денеден шығарылады. Әрине, аналық жасушаны, ол өте ұсақ болғандықтан, аспапсыз көзбен көруге болмайды.



Гормондық өзгерістер көңіл күйіне өз әсерін тигізеді. Кейде, овуляция барысында, өзіңізді жігерлі сезінсеңіз, етеккірдің алдында кейде жыламсырап, қит етсе ашуланып, не ызаланып алуыңыз да мүмкін. Емшегіңіз ісіңкіреп, бетіңізге безеулер шығатын да уақыт болады. Етеккірі келетін әр әйел теориялық тұрғыдан бала көтере алады. Ал әйел елу жасқа жақындағанда, етеккірі тоқтап, *менопауза* деген мерзім басталады. Осы уақыттан бастап, әйел екіқабат бола алмайды. Етеккірге жанға бататын сырқат қабаттасса немесе сол адамды басқа да мәселелер алаңдатса, дәрігермен, әлде Жанұяны Жоспарлау Қауымдастығы өкілімен ақылдасқан абзал.





**Хайыз, Етеккір** - әр айдың белгілі күндерінде әйел адамдарда пайда болып, кейбір ғибадаттарға кедергі жасайтын қан. Хайыз Имам Ағзам мазһабы бойынша, шамамен 9 жастан 55 жасқа дейін жалғасады. Хайыз болған әйел намазы мен оразасын дереу доғарады. Бірақ оразасының кейін қазасын ұстайды. Хайыз күндеріндегі намаздарының қазаларын «жеңілдік қағидасына» байланысты өтеуінің қажеті жоқ. Хайыздың ең аз мерзімі - үш күн. Ең көбі - он күн. Бұдан төмен, жоғары болса үзір қайы деп саналады. Хайыз қайы - Аллаһтың әйелдерге жазғаны. Хазіреті Хауа анамыздан бастап әрбір әйел хайыз жағдайында болады. Пайғамбарымыз (с.а.у.): *«Бұл хайыз Аллаһ Тағаланың Адам қыздарына жазған нәрсесі»*, - дейді



Сіз аш, шаршап немесе стресстік сезінесіз бе? Бұл сезімнің артында гормон немесе гормондардың теңгерімсіздігі бар екенін білесіз бе?

Гормондар - сіздің денеңізден шығарылған химиялық заттар. Олар денеңіздің қалай жұмыс істейтінін және қоршаған ортаға қалай жауап беретінін бақылауға және үйлестіруге көмектесетін хабаршылар ретінде әрекет етеді. Сізде сіздің миыңыздың сигнал берген кезде гормондарын шығаратын және босататын арнайы бездері бар.

Сізде бұл химиялық хабарларды алатын сіздің гормонына тән ерекше рецепторларыңыз бар. Сіздің жыныс мүшелерін көбейтуге және дамытуға қатысатын гормондар жыныс гормондары деп аталады.



Эстроген және прогестерон - әйелдердің репродукциялық денсаулығына , жұмыртқаның туылуына және дамуына, жүктілікке арналған ағзаны дайындауға жауапты негізгі екі жыныстық гормондар. Эстроген мен прогестерон балансын бұзудың ең аз теңсіздігі жүктілік мерзімінен бұрын тоқтатылуы, жүктіліктің болмауы, жыныс аймағының аурулары және тіпті онкология сияқты жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін.



Сіздің денеңіздің эстрогеннің үш түрлі түрін шығарады. Өмір бойы осы әртүрлі эстрогендердің әрқайсысының көлемі өзгереді.

Эстрадиол

Эстриол

Эстрион

**Эстрадиол (E2)** : Эстрадиол - сіздің бала кезіңізде денеңіздің негізгі эстрогені. Бұл сіздің соңғы кезеңіңіздің алдындағы уақыттан бастап, соңғы кезеңге дейін немесе менопаузияға дейінгі уақыт.

**Эстрион (E1)**: Эстраон - Сіздің бала тәрбиелеген жылдары сіздің денеңіздің жасаған эстрогеннің ең көп тараған түрі.

**Эстриол (E3)**: Эстриол әдетте жүктіліктің эстрогені ретінде белгілі. Сіз жүкті болмаған кезде қаныңыздағы өте аз мөлшерде ғана анықталады.

Денеңіздегі эстрогеннің рөлі:

Сіздің денеңіздің басты жыныстық гормоны рөлінде эстроген сіз жүкті болмаған кезде де өте маңызды нәрселерді жасайды. Гормон ретінде эстроген (негізінен эстрадиол) эстрогенге тән гормондардың рецепторлары бар организмнің бөліктерінде әрекет етеді. Міне, эстроген денеңіздің құрамында маңызды нәрселер бар:



Эстроген - әйелдерде өте маңызды гормон. Ол сіздің фигураңызды қалыптастырып қана қоймай, сонымен қатар етеккір циклына әсер етеді, сонымен қатар балалардың болуы және тіпті сол балаларды емізу мүмкіндігін береді. Осы бірегей әйел заттардан басқа, бұл сіздің денеңіздің күшті және сау болуын қадағалайтын сахналардың артында көп жұмыс жасайды.

Сіздің өміріңізде эстрогендердің деңгейлері теңгерілмеген кезде, сіз өзіңізге ұқсамайтын шығарсыз. Сіздің репродуктивті жылдарыңызда сіздің кезеңіңіздегі өзгерістер әлеуетті эстроген теңгерімсіздігінің жақсы көрсеткіші болып табылады. Менопауза мен менопаузды ауысулар эстроген теңгерімінің анықталу уақытымен анықталады. Сіздің менструация циклыңыздағы кез-келген өзгерістерді денсаулық сақтау провайдерімен талқылаңыз. Сіздің гормондарыңызды түсіну өміріңіздің барлық сатыларында өте жақсы өмір сүруге көмектеседі.

Эстроген Сіздің репродуктивті анатомияның өсуі мен дамуына жауап береді, соның ішінде қынаптың және жатырдың. Ол сондай-ақ сіздің кеуде қуысының дамуы үшін және жыныстық жетілу кезінде жасөспірімдер мен қолтаңба шаштың өсуіне жауап береді.

Бұл өзгерістер сіздердің бала туу кезеңдеріңіздің басталуын көрсететін алғашқы етеккір кезеңінің келуін білдіреді.

**Сіздің менструальдық циклыңыз:** Сіздің етеккір цикліңіздің негізгі мақсаты жүкті болу үшін сіздің денеңізді дайындау. Ай сайынғы цикл кезінде жүкті болмасаңыз, онда жатырдың төсенішін ашады және сіздің кезеңіңізді аласыз. Эстроген - жүктілікке дайындық кезінде ай сайын сіздің жатырдың қабынуын жасайтын гормон.





**Сүйектің дамуы мен денсаулығы:** Эстроген сіздің сүйектеріңіздің дамуында маңызды рөл атқарады. Сондай-ақ, ересек сүйектеріңіздегі сүйек айналымын реттейді және сүйек жоғалуынан қорғайды.





**Жүректің денсаулығы:** Эстроген жүрек ауруларынан қорғауға көмектеседі. Эстроген денеңіздің қан тамырларының сау болуына, соның ішінде қабынуды азайтуға және холестерин деңгейін бақылауға көмектесетін жақсы нәрсені жасайды. Барлығын бірге алып, эстрогеннің жүрек ауруының алдын алуына оң әсері ерте әйелдерге өте маңызды. Менопаузада эстрогеннің қорғаныс әсері жоғалған кезде, әйелдерде жүрек ауруының тұрақты өсуі байқалады. АҚШ-тағы әйелдердің өлім-жітімінің негізгі себебі жүрек ауруының асқынуынан.

**Көңіл-күйді басқару:** Эстроген сіздің миыңызға өте маңызды әсер етеді. Эстроген сіздің ми құрылымдарыңыз қалай байланыстырылғанына, сіздің ми клеткаларыңыздың қалай байланысатынына, тіпті мидың пішініне әсер етеді деп есептеледі. Эстроген сіздің көңіл-күйіңізде де үлкен рөл атқарады. Ол серотонин деп аталатын сіздің ми химиялық заттарыңыздың біріне өте күшті әсер етеді. Серотонин - мидағы көңіл-күйді теңестіретін химиялық зат. Көрсетілгендей, эстроген сіздің миыңыздағы серотониннің өндірілуіне ықпал етеді. Бұл эстроген деңгейі төмен болған кезде сіздің серотонин деңгейі де төмендейді. Кейбір әйелдердің бұл әсері өте маңызды. Серотонин өндірісіндегі төменгі эстрогенмен байланысты төмендеуді босанғаннан кейінгі және менопауздық депрессияға ықпал етеді деп саналады.



*Назарларыңызга  
рахмет!*

