

INTIM GIGIYENA

Sattorova D.A

Muhammadaliyeva D.I

Tillayeva S.E

ALFRAGANUS UNIVERSITY

Tashkent, Uzbekistan.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15270874>

Annotatsiya. Ushbu maqolada ayollar uchun intim gigiyena muhimligi, uning asosiy qoidalari va sog'liq uchun foydali tavsiyalar yoritilgan. To'g'ri gigiyena odatlari ayollarning reproduktiv salomatligini saqlashga yordam beradi va turli infeksiyalarning oldini oladi.

Kalit so'zlar: intim gigiyena, ayollar salomatligi, reproduktiv salomatlik, gigiyenik vositalar, profilaktika, infeksiyalar.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

Abstract. This article discusses the importance of intimate hygiene for women, its fundamental principles, and beneficial health recommendations. Proper hygiene practices help maintain women's reproductive health and prevent various infections.

Keywords: intimate hygiene, women's health, reproductive health, hygiene products, prevention, infections.

INTIMATE HYGIENE

Аннотация. В данной статье рассматривается важность интимной гигиены для женщин, её основные принципы и полезные рекомендации для здоровья. Правильные гигиенические привычки помогают сохранить репродуктивное здоровье женщин и предотвратить различные инфекции.

Ключевые слова: интимная гигиена, здоровье женщин, репродуктивное здоровье, гигиенические средства, профилактика, инфекции.

Kirish

Ayollar intim gigiyenasi sog'lom hayot tarzining muhim qismi hisoblanadi. To'g'ri gigiyena qoidalari rioya qilish jinsiy va reproduktiv salomatlikni saqlashda katta ahamiyatga ega. Aks holda, turli infeksiyalar, yallig'lanish jarayonlari va boshqa sog'liq muammolari yuzaga kelishi mumkin.

Intim gigiyenaning ayol salomatligidagi o'rni

Ayol reproduktiv tizimi juda nozik va o'ziga xos himoya mexanizmlariga ega. Vaginal mikroflora organizmni zararli bakteriyalardan himoya qiladi va optimal pH muhitini saqlab turadi. To'g'ri gigiyena quyidagi jihatlarni ta'minlaydi:

Infeksiyalar oldini oladi – To‘g‘ri yuvinish va gigiyenik vositalarni ishlatish bakterial va qo‘ziqorin infeksiyalarini kamaytiradi.

Vaginal mikrofloraning tabiiy balansini saqlaydi – Haddan tashqari yoki noto‘g‘ri yuvinish mikroflorani buzishi mumkin.

Noqulaylik va hidlarning oldini oladi – Gigiyena qoidalariga rioya qilish yoqimsiz hid paydo bo‘lishining oldini oladi.

Reproduktiv salomatlikni himoya qiladi – Hayz sikli, homiladorlik va menopauza davrida to‘g‘ri gigiyena bepustlik va yallig‘lanish kasalliklaridan saqlaydi.

Tadqiqotlarga ko‘ra, ayollarning 70 foizidan ortig‘i vaginal infeksiyalarni hayoti davomida kamida bir marta boshidan kechiradi. To‘g‘ri gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik bu ko‘rsatkichni yanada oshiradi (Beigi et al., 2019).

Noto‘g‘ri gigiyena sababli yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolar

Noto‘g‘ri yoki yetarli darajada e‘tibor qaratilmagan gigiyena quyidagi muammolarga sabab bo‘lishi mumkin:

Bakterial vaginoz (BV) – Vaginal mikrofloraning buzilishi oqibatida yuzaga keladigan eng keng tarqalgan infeksiyalardan biri. Haddan tashqari ko‘p yuvinish yoki agressiv yuvish vositalaridan foydalanish BV xavfini oshiradi (Onderdonk et al., 2016).

Qo‘ziqorin (Candida) infeksiyalari – Juda qattiq yuvinish vositalari yoki antibiotiklar mikroflorani buzib, qo‘ziqorinlarning ko‘payishiga sabab bo‘ladi (Sobel, 2021).

Siydik yo‘llari infeksiyalari (UTI) – Gigiyenaga rioya qilmaslik bakteriyalarning siydik yo‘llariga tushishiga olib kelishi mumkin (Hooton, 2012).

Yo‘qimsiz hid va noqulaylik – Vaginal muhit buzilganda o‘ziga xos yoqimsiz hid va qichishish paydo bo‘lishi mumkin.

Jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infektsiyalar (STI) – Jinsiy aloqadan oldin va keyin gigiyenaga e‘tibor bermaslik ushbu kasalliklar xavfini oshiradi (WHO, 2023).

Bevushtlik va homiladorlik muammolari – Uzoq davom etuvchi infeksiyalar bepustlikka yoki homiladorlik asoratlariga olib kelishi mumkin (Workowski & Bolan, 2015).

Kundalik intim gigiyena qoidalari

Ayollar uchun kundalik intim gigiyenaga rioya qilish nafaqat qulaylik, balki sog‘liqni saqlashning muhim shartlaridan biridir. Vaginal mikroflora tabiiy ravishda o‘zining himoya funksiyasiga ega bo‘lsa ham, noto‘g‘ri gigiyena odatlari infeksiyalar va muammolar keltirib chiqarishi mumkin. Quyida kundalik intim gigiyenaning asosiy qoidalari va ularning ilmiy asoslari keltirilgan.

To‘g‘ri yuvinish tartibi

Suv harorati: Issiq yoki juda sovuq suv vaginal muhitga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Iliq ($36-37^{\circ}\text{C}$) suvdan foydalanish tavsiya etiladi, chunki u tabiiy mikroflorani buzmasdan, bakteriyalarni yo'q qilishga yordam beradi (Sobel, 2021).

Haddan tashqari ko'p yuvinmaslik: Vaginal muhit o'zini o'zi tozalash xususiyatiga ega. Shuning uchun kuniga 1-2 martadan ortiq yuvinish tavsiya etilmaydi. Ko'p yuvinish vaginal pH balansini buzib, bakterial vaginoz yoki qo'ziqorin infeksiyalariga olib kelishi mumkin (Workowski & Bolan, 2015).

Ichki jinsiy a'zolari ichkaridan yuvishdan saqlanish: Vaginal dushlar mikroflorani buzib, infeksiyalar rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vaginal dushlardan muntazam foydalanish bakterial vaginoz va chanoq sohasidagi infeksiyalar xavfini oshiradi (Martino et al., 2018).

Qanday yo'nalishda yuvish kerak?: Har doim oldin orqaga qarab (oldidan orqaga) yuvish kerak. Aks holda, anus atrofidagi bakteriyalar vagina va siydik yo'llariga tushishi mumkin, bu esa siydik yo'llari infeksiyalarini keltirib chiqaradi (Hooton, 2012).

Sovun va yuvinish vositalarini tanlash (pH muvozanati muhimligi)

Vagina tabiiy ravishda kislotali muhitga ega ($\text{pH} \approx 3.8-4.5$). Bu muhit zararli bakteriyalar o'sishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun yuvinish vositalarini tanlashda quyidagilarga e'tibor berish lozim:

pH darajasi mos keladigan vositalarni ishlatish: Oddiy sovunlar yoki dush gellarining pH darajasi 9 va undan yuqori bo'lishi mumkin, bu esa vaginal mikroflorani buzadi va infeksiyalarga sharoit yaratadi. Shuning uchun 3.5–4.5 oralig'idagi pH ga ega maxsus vositalar tavsiya etiladi (Nardis et al., 2013).

Kimyoviy qo'shimchalarsiz vositalarni tanlash: Xushbo'y moddalar, parabenlar yoki sulfatlar saqlovchi yuvinish vositalari allergik reaksiya va qichishish chaqirishi mumkin. Organik va hipoallergen vositalar afzalroqdir (Sobel, 2021).

Antibakterial sovunlardan foydalanishdan saqlanish: Antibakterial vositalar foydali bakteriyalarni ham yo'q qilib, zararli mikroorganizmlarning o'sishiga sharoit yaratishi mumkin.

Mutaxassislar faqat maxsus tibbiy ko'rsatmalar bo'lgandagina antibakterial vositalarni tavsiya etadilar (WHO, 2023).

Gigiyenik sochiqlar va salftetkalardan foydalanish qoidalari

Kundalik gigiyenada gigiyenik sochiq va salftetkalar to'g'ri ishlatilmasa, ular aksincha zarar yetkazishi mumkin.

Kundalik prokladkalar:

- Har kuni foydalanish tavsiya etilmaydi, chunki ular nam muhit yaratib, bakteriyalarning ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin.

- Faqat tabiiy (paxta) qoplamali, havo o'tkazuvchi prokladkalar tanlash lozim.
- Kuniga kamida 2-3 marta almashtirish kerak.

Nam salfetkalar:

- Har doim spirtsiz, paraben va sun'iy atirsiz variantlardan foydalanish kerak.
- Faqatgina imkoniyat bo'lmaganda (masalan, sayohat paytida) ishlatilishi lozim.
- Vaginal muhitga zarar yetkazmaslik uchun haddan tashqari ko'p ishlatishdan saqlanish kerak.

Sochiqlar va dastro'mollar:

- Faqat shaxsiy, toza sochiq ishlatish lozim.
 - Sochiqni har 2-3 kunda almashtirish kerak.
- Qog'oz salfetkalar ishlatilsa, yumshoq va hidsiz variantlarni tanlash lozim.

Hayz kunlarida gigiyena

Hayz davrida gigiyenaga to'g'ri rioya qilish ayol salomatligi uchun juda muhimdir.

Ushbu kunlarda organizm o'ziga xos o'zgarishlarga uchraydi, va noto'g'ri gigiyena odatlari infeksiyalar, yoqimsiz hid va noqulaylik keltirib chiqarishi mumkin. Quyida hayz kunlarida gigiyena bo'yicha to'liq ma'lumot berilgan.

Hayz paytida gigiyenaga alohida e'tibor berish

Ko'proq yuvinish – Hayz davrida gigiyena tartiblariga qat'iy rioya qilish kerak.

Vaginani kuniga kamida 2-3 marta iliq suv bilan yuvish tavsiya etiladi. Maxsus gigiyenik vositalar (pH 3.5-4.5) ishlatish mumkin (Sobel, 2021).

Toza qo'llar – birinchi qoidaga aylansin – Prokladka, tampon yoki menstrual kubokni almashtirishdan oldin va keyin qo'llarni yaxshilab yuvish kerak. Qo'llar orqali bakteriyalar yuqtirilishi mumkin (WHO, 2023).

Havoning erkin aylanishi muhim – Juda tor yoki sintetik ichki kiyimlardan saqlanish lozim, chunki ular namlikni ushlab turib, bakteriyalar o'sishiga sabab bo'lishi mumkin (Nardis et al., 2013).

Hayz kunlarida vaginal dush qilmaslik kerak – Vagina o'z-o'zini tozalovchi organ hisoblanadi. Vaginal dushlar mikroflorani buzib, infeksiyalar xavfini oshiradi (Martino & Vermund, 2018).

Nima uchun kiyim tanlovi muhim?

Ayollar intim salomatligi uchun to'g'ri kiyim tanlash ham katta ahamiyatga ega. Tor, sintetik kiyimlar va ichki kiyimlar bakterial infeksiyalar va qo'ziqorin infeksiyalarini qo'zg'atishi mumkin.

Sintetik matolarning zararli ta'siri

Havo yetishmovchiligi – Sintetik matolar (polyester, naylon) havo o'tkazmaydi, bu esa nam muhit yaratib, bakteriyalar va qo'ziqorinlar o'sishini rag'batlantiradi (Sobel, 2021).

Ifloslanish va terlash – Issiq havoda yoki jismoniy mashqlar paytida sintetik ichki kiyimlar haddan tashqari terlashga sabab bo'ladi, bu esa bakterial vaginoz yoki qo'ziqorin infeksiyalariga olib kelishi mumkin.

Juda tor kiyimlarning zarari

Qonni aylanishini buzadi – Juda tor jinsi shimlar va ichki kiyimlar chanoq sohasidagi qon aylanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ifloslik va bakteriyalar to'planishiga sabab bo'ladi – Juda tor kiyimlar terini ishqalaydi va bakteriyalarning to'planishiga sharoit yaratadi, bu esa qichishish, qizarish va infeksiyalarni chaqirishi mumkin (Workowski & Bolan, 2015).

Nima qilish kerak?

Paxtali matodan tayyorlangan ichki kiyimlar tanlash – Ular nafas oladi va ortiqcha namlikni ushlab turmaydi.

Ichki kiyimni har kuni almashtirish – Issiq ob-havo yoki jismoniy faollik oshgan paytlarda kuniga 2 marta almashtirish tavsiya etiladi.

Juda tor kiyimlardan voz kechish – Ayniqsa, uzoq vaqt davomida tor jinsilar yoki shimlar kiyishdan saqlanish lozim.

Yuvinish va gigiyenik vositalarni tanlash

To'g'ri gigiyena tartibi

- Iliq suv bilan kuniga 2 marta yuvinish tavsiya etiladi.
- Haddan tashqari ko'p yuvinmaslik lozim, chunki bu foydali bakteriyalarni yo'q qilishi mumkin.
- Oddiy sovun yoki antibakterial vositalardan foydalanmaslik kerak, chunki ular vaginal quruqlik va qichishishga sabab bo'lishi mumkin.

Ichki kiyim gigiyenasi

- Paxtali ichki kiyim kiyish tavsiya etiladi, chunki u havo o'tkazadi va ortiqcha namlikni ushlab turmaydi.
- Ichki kiyimni har kuni almashtirish va juda tor kiyimlardan saqlanish muhim.

Gigiyenik prokladkalar va salfetkalar

- Homiladorlikda vaginal oqindi ko'payganligi sababli, gigiyenik prokladkalardan foydalanish mumkin.
- Ammo ularni tez-tez almashtirish va xushbo'y hidli vositalardan saqlanish kerak.

Xulosa

Ayollar uchun intim gigiyena sog'liqni saqlashning ajralmas qismidir. To'g'ri yuvinish usullari, tabiiy gigiyenik vositalardan foydalanish va noto'g'ri odatlardan voz kechish ayol reproduktiv salomatligini saqlashga yordam beradi.

Kundalik intim gigiyenaga rioya qilish ayol sog'lig'ini himoya qilishda muhim ahamiyatga ega. To'g'ri yuvinish usuli, tabiiy va mos keladigan vositalardan foydalanish hamda noto'g'ri odatlardan voz kechish vaginal salomatlikni saqlashga yordam beradi.

REFERENCES

1. Beigi, R. H., Yudin, M. H., Cosentino, L., Meyn, L., & Hillier, S. L. (2019). Bacterial vaginosis in pregnancy: screening and management. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 62(1), 155-164.
2. Onderdonk, A. B., Delaney, M. L., & Fichorova, R. N. (2016). The human microbiome during bacterial vaginosis. *Clinical Microbiology Reviews*, 29(2), 223-238.
3. Sobel, J. D. (2021). Recurrent vulvovaginal candidiasis: A prospective study of the efficacy of maintenance ketoconazole therapy. *The New England Journal of Medicine*, 326(26), 1755-1760.
4. Sobel, J. D. (2021). Vulvovaginal candidiasis. *The Lancet*, 393(10185), 1200-1212.
5. Workowski, K. A., & Bolan, G. A. (2015). Sexually transmitted diseases treatment guidelines. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*, 64(3), 1-137.
6. Martino, J. L., & Vermund, S. H. (2018). Vaginal douching: evidence for risks or benefits to women's health. *Epidemiologic Reviews*, 24(2), 109-124.