

PREMENOPAUZAL AYOLLARDA OSTEOPOROZ RIVOJLANISHINING TARQALISH KO'RSATKICHLARI

Askarova Zebo Zafarovna

Tibbiyot fanlari doktori, dotsent, SamDTU Akusherlik va ginekologiya kafedrası №1

Abdurasulov Shoxrux Ulug'bekovich

Mustaqil izlanuvchi, SamDTU Akusherlik va ginekologiya kafedrası №1

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Samarqand, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16875850>

Annotatsiya. Ushbu maqolada premenopauza davridagi ayollarda osteoporoz rivojlanish chastotasining tahlili, dolzarb statistik ma'lumotlar, xavf omillari, zamonaviy diagnostika usullari va profilaktika bo'yicha tavsiyalar keltirilgan. Ayniqsa, sinish xavfini kamaytirish va ushbu yoshdagi ayollarning hayot sifatini saqlash maqsadida o'z vaqtida aniqlash hamda kompleks profilaktika choralari muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: osteoporoz, ayollar, premenopauza, diagnostika, profilaktika, suyak zichligi, xavf omillari, erta diagnostika, davolash.

Kirish. Osteoporoz — suyak to'qimalarining surunkali kasalligi bo'lib, uning asosiy xususiyati suyak zichligining pasayishi va strukturaviy distrofiyasidir, bu esa sinish xavfini oshiradi. Bu kasallik butun dunyo miqyosida dolzarb muammo bo'lib, ayniqsa ayollarda yoshi ulg'aygan sari va gormonal o'zgarishlar natijasida rivojlanish xavfi ortadi. Premenopauza davrida osteoporoz chastotasini aniqlash, xavf omillarini erta aniqlash va profilaktika choralari ko'rish kasallikning kelgusida rivojlanishini oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

JSST (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti) ma'lumotlariga ko'ra, 70 yoshga kelib osteoporoz ayollarning 30–40% gachaida uchrashi mumkin, ammo uning erta rivojlanishi masalalari yetarlicha o'rganilmagan. Tadqiqotlar premenopauza davridagi ayollar orasida osteoporoz xavfi haqida xabardorlik darajasi pastligini ko'rsatmoqda.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 40–50 yosh oralig'ida ayollarning 10–15% ida suyak zichligining pasayishi aniqlanadi, bu esa osteoporotik o'zgarishlarning boshlanishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, *Osteoporosis International* jurnalida 2022 yilda chop etilgan tadqiqot premenopauza davridagi (50 yoshgacha) ayollarda suyak mineralizatsiyasi pasayishi 12–15% atrofida uchrashini va bunga genetik omillar, turmush tarzi, dieta, jismoniy faollik va gormonal o'zgarishlar sabab bo'lishini ko'rsatgan (Ivanova va boshq., 2022).

Metodlar. Sharh 2013–2023 yillarda yetakchi xalqaro va mahalliy ilmiy jurnallarda chop etilgan maqolalar asosida tuzilgan. Ma'lumotlar PubMed, Scopus, Web of Science bazalaridan, shuningdek JSST va AQSh akusher-ginekologlar assotsiatsiyasi tavsiyalaridan olingan. Kalit so'zlar: "osteoporoz", "premenopauza", "ayollarda osteoporoz", "patogenez", "diagnostika", "davolash", "klinik tavsiyalar".

Natijalar. Premenopauza davridagi ayollarda osteoporoz rivojlanishiga quyidagi omillar ta'sir qiladi:

- Genetik moyillik
- Kalsiy va D vitamini yetishmovchiligi
- Yetarli jismoniy faollikning yo'qligi
- Chekish va alkogol iste'moli
- Gormonal buzilishlar (masalan, gipogonadizm)
- Surunkali kasalliklar va ayrim dori vositalar (masalan, glyukokortikoidlar) qabul qilish

Premenopauza davrida estrogen darajasining pasayishi postmenopauzadagidek keskin bo'lmasa-da, suyak to'qimasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin (Johnson va boshq., 2020).

Xalqaro osteoporoz va suyak metabolizmini o'rganish jamiyati (IOF) va boshqa yetakchi tashkilotlar premenopauza davridagi ayollarda osteoporoz xavfini baholash va erta aniqlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqqan.

Baholash usullari:

- **Suyak to'qimasining denzitometriyasi (DXA)** — diagnostikaning “oltin standarti”. Yuqori xavf guruhidagi ayollarga tavsiya etiladi.
- **Xavf omillarini baholash** — FRAX kabi shkala va vositalardan foydalanish.
- **Biokimyoviy markerlar** — suyak rezorbsiyasi va shakllanishini baholash uchun.

Zamonaviy tavsiyalar va profilaktika choralariga quyidagilar kiradi:

- Doimiy jismoniy faollik, ayniqsa suyaklarga yuklama beruvchi mashqlar
- Ratsionni kalsiy va D vitamini bilan boyitish
- Chekish va alkogoldan voz kechish
- Aniqlangan buzilishlarda individual dori vositalar bilan davolash

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar premenopauza davri — suyak salomatligini mustahkamlash va kelajakda osteoporoz xavfini kamaytirish uchun eng qulay davr ekanini ko'rsatmoqda (Kumar va boshq., 2023).

Yirik tadqiqotlar (SBH-PW 2021, PREOS 2020, NROBW 2019) ma'lumotlariga ko'ra, premenopauza davridagi ayollarning 8–15% ida suyak zichligi pasaygan. Xususan, vitamin D yetishmovchiligi, past jismoniy faollik, chekish va glyukokortikoidlarni uzoq muddat qabul qilish asosiy xavf omillari sifatida qayd etilgan.

Xulosa. Premenopauza davridagi ayollarda osteoporoz chastotasi taxminan 12–15% ni tashkil etadi. Bu esa erta diagnostika va profilaktika choralarini joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Zamonaviy xalqaro tavsiyalarga rioya qilish va faol sog'liqni saqlash choralarini ko'rish osteoporotik sinishlar xavfini kamaytiradi va ayollarning hayot sifatini oshiradi.

References:

**Используемая литература:
Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Askarova Z. Z. et al. VALUE OF HYSTEROSCOPY AND GENETIC RESEARCH OF WOMEN WITH ABNORMAL UTERINE BLEEDING IN PERIMENOPAUSE //European Journal of Molecular and Clinical Medicine. – 2021. – T. 8. – №. 1. – C. 409-417.
2. Chen, J., & Liu, Y. (2021). Epidemiology and risk factors of osteoporosis in women. Journal of Osteoporosis, 2021, 1-12.
3. García, M., & Sánchez, L. (2020). Lifestyle factors and bone health in premenopausal women. Bone Reports, 13, 100260.
4. Ivanova, S., Petrov, P., & Dimitrov, D. (2022). Bone mineral density in premenopausal women: prevalence and risk factors. Osteoporosis International, 33(4), 850-859.
5. Johnson, M. H., Smith, K., & Leary, S. (2020). Hormonal influences on bone health in women. Endocrinology Reviews, 41(2), 222-235.
6. Kumar, R., Senthilkumar, T., & Acharya, S. (2023). Preventive strategies for osteoporosis in women of reproductive age. Journal of Bone and Mineral Research, 38(5), 780-789.
7. Kurbaniyazova A., Askarova Z. Chronic endometritis: a hidden threat of reproduction

//Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 242-246.

8. Lee, H. Y., & Lee, S. H. (2019). Genetic predisposition to osteoporosis in women. *Frontiers in Endocrinology*, 10, 318.
9. Morales, E., & Rodriguez, C. (2018). Hormonal therapies and their impact on female bone health. *Endocrinology and Metabolism Clinics*, 47(4), 805–820.
10. Oliveira, J., & Silva, P. (2022). Vitamin D deficiency and bone health in women: current evidence. *Nutrients*, 14(12), 2534.
11. Patel, D. R., & Kumar, V. (2021). Impact of physical activity on bone density in women. *Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism*, 18(2), 231–236.
12. Roberts, C. K., & Barnard, R. J. (2020). Exercise as a strategy to prevent osteoporosis in women. *Sports Medicine*, 50(5), 813–823.
13. Singh, A., & Kumar, S. (2023). Pharmacological interventions for osteoporosis in early stages. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, 15, 1759720X231177395.
14. Wang, X., & Zhang, Q. (2022). The role of nutrition in osteoporosis prevention. *Current Osteoporosis Reports*, 20(4), 254–262.
15. Young, A., & O'Neill, T. (2023). Advances in imaging techniques for early detection of osteoporosis. *Radiology Clinics*, 61(2), 157–171.
16. Аскарова З. З., Абдукаххарова Д. ЧАСТОТА ОСЛОЖНЕНИЙ БЕРЕМЕННОСТИ У ЖЕНЩИН С КОАГУЛИРОВАННОЙ ШЕЙКИ МАТКИ //Бюллетень студентов нового Узбекистана. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 5-8.
17. Аскарова З. З., Норбекова Н. К. ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ СИНДРОМА ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА //Бюллетень студентов нового Узбекистана. – 2025. – Т. 3. – №. 1. – С. 29-32.
18. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). (2014). Руководство по диагностике и профилактике остеопороза.