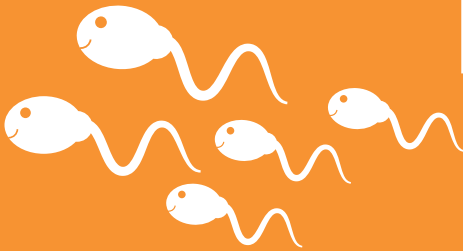


# ERKEK

# kişi



önelgesizlik  
barada  
näme bilmeli?

# MEN

meýilleşdirilmedik göwreliligiň  
öňüni almak isleýärin.

---

AIW-iň/JGGK-nyň geçmeginiň we  
ýokuşmagynyň öňüni almak isleýärin.  
AIW/JGGK (adamyň immun ýetmezçiligi  
wirusy/ jynsy gatnaşyklar arkaly geçýän  
keseller.)



## **S. Önelgesizlik nämedir?**

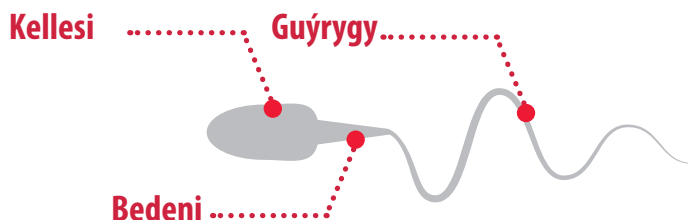
**J.** Önelgesizlik– bu öz çagalaryňy dünýä indermäge ukyply bolmazlykdyr we ol hem erkek kişilerde hem aýal maşgalalarda duş gelyär. Ortaça alanymyzda önelgesizlik är-aýallaryň her onusyndan (10) birisiniň (1) paýyna düşüp, zyýan ýetirýär. Eger-de ýörite gorag serişdelerinden peýdalanman amala aşyrylýan jynsy gatnaşyklaryň 12 aýlap dowam edeninden soň göwrelilik peýda bolmasa, onda bu är-aýal önelgesizdir diýlip hasaplanýar. Aýal maşgalanyň geçmişde göwreli bolandygyna garamazdan är-aýal önelgesiz bolup biler.

## **S. Erkek kişiniň önelgesiz bolmagynyň sebäpleri.**

**J.** Ýagdaýlaryň aglaba köpüsinde erkek kişileriň önelgesiz bolmagynyň sebäbi onuň tohumlyk suwuklygyndaky erkeklik tohumynyň (spermatozoid) mukdarynyň azlygy, ýa-da olaryň işjeňlik derejesiniň pesligi bolup durýar, çünki erkeklik tohumynyň aýalyň ýatgy turbasynyň içine aralaşma we erkeklik jyns öýjüginde tohumlandyрма ukyby hut dölüň işjeňligi bilen kesgitlenýär. Aşakda sanalyp geçilýän faktorlar erkeklik tohumynyň mukdaryna we işjeňligine täsirini ýetirip bilýär:

- Jynsy gatnaşyklar arkaly geçýän keseller (JGGK);
- Gripp, ýa-da hapgyrtma ýaly keseller dölüň işlenilip çykarylmagyny azaldyp biler;
- Ekologiki toksinler(zäherleýji jisimler);
- Çilim çekmek, alkogolly içgileri içmek we narkotiki serişdeleri ulanmak erkeklik tohumynyň (dölüniň) işlenilip çykarylmagyny azaldýar;
- Dogabitdi näsazlyklar (dogulan gününden başlap, bar bolan näsazlyklar);
- Hromosom (genetik) nogsanlyklar;
- Gormonal ýetmezçilik.

## ERKEKLİK TOHUMY (SPERMATOZOID)



***Erkeklik tohumy ýumurtganyň içindäki tohum kanallarynyň içinde işlenilip çykarylýar.***

JGKK önelgesizligiň esasy sebäbi bolup durýar. Erkek kişileriň wagtynda we doly bejerilmedik sözenegi, ýa-da hlamidiozy sebäpli ýumurtgasy bilen birleşdiriji ýapjagazlarynyň (ýumurtganyň goşmaça ösüntgileriniňepididiminiň), ýa-da uretrasynyň şikesli,ýa-da dykylan bolmagy. Erkek kişiniň önelgesizliginiň beýleki sebäpleriniň arasynda onuň erkeklik tohumyny işläp çykarmaga, ýa-da göwreliligiň peýda bolmagy üçin ýeterlik mukdarda işläp çykarmaga asla ukyply bolmazlygy ýaly sebäp bar. Çaga dogurma ukyplylygy adamyň ýaşyna hem baglydyr. Bar bolan subutnamalar ýäşyň artmagy bilen erkek kişileriň i öndürüp çykarýan erkeklik tohumynyň erkeklik jyns öýjüginini tohumlandyrmaga ýeterlik ukbynyň bolmaýandygy barasyndaky pikiri döredýr.

### **S. Erkek kişiniň önelgisizliginiň önüni almak.**

**J.** Özüniň önelgeligini artdyrmak üçin erkek kişiniň anyk edip biläýjek birnäçe zady bar, şol sanda aşakdakylar:

- JGKK-nyň önüni almak we olary bejermek;
- Alkogolly içgileri içmegini we neşe serişdeleri ulanmagyny bes etmek;
- Çilim çekmegi bes etmek;

- Stresli ýagdaýlardan gaça durmak.
- Ýýmit bilen köp mukdarda gök önüm, miweler we kepegi bilen bilelikde däne önümlerini sarp etmek;
- Bedeniňizi gysmaýan içki egin-eşikleri geýmek;
- Ekologiki toksinlerden (zäherleýji maddalardan) gaça durmak.

## **S. Önelgelik bilen bagly näsazlyklaryň bardygyny duýýan bolsaňyz siz näme etmeli?**

**J.** Önelgesizlik köplenç umytsyzlyga, utançlyga, nalajedeýinlige, lapykeçlige we gatnaşyklaryň bozulmagyna alyp barýan uly alada döredýär. Eger-de ýörite gorag serişdelerinden peýdalanman taýyňyz (partnýoruňyz) bilen amala aşyrylýan jynsy gatnaşyklaryň 1 ýyllap dowam edeninden soň göwrelilik peýda bolmasa, öz lukmanyňyz bilen maslahatlaşyň. Bu näsazlygyň sebäbini anyklamak üçin erkek dölüni lukmançylyk barlaglaryna sezewar edip, onuň erkeklik tohumy suwuklygynyň göwrümini we düzümini, erkeklik tohumynyň (spermatazoidleriň) mukdaryny, olaryň şekilini we işjeňligini anyklap bolar, şeýle hem anyklaýyş barlaglaryň başga görnüşlerini hem geçirip bolar.

## HUKUKLARYŇ BARADA GÜRRÜŇ EDELI!

### Reproduktiv saglygyna hukuklar – bu näme?

Bu adamyň aýrylmaz hukugydyr – näçe çaga etmegi, nähili ýyglykda we haçan etmegi özüniň meýletin çözmegi üçin hukugydyr. Şeýle hem bu hukuga eýelik etmek üçin saglygy goraýyşyň gowy hilli maglumatlary we berilýän hyzmatlary bilmeli – özüniň maşgalasyny meýilleşdirmek üçin we öz saglygy babatda sowatly çözümleri kabul etmek üçin bilmeli.

Sagdyn bolmak, sagdyn maşgala gurmak üçin adamyň aýrylmaz hukugydyr.

- Kim bilen we haçan durmuş gurmaly?
- Näçe çaga isleýäris?
- Nähili ýyglykda we haçan?

Sowatly çözümler etmek üçin – gowy hilli maglumatlary almak hem maşgalalaryň hukugydyr.

### Her bir maşgalanyň şu aşakdakylar barada bilmäge hukugy bardyr:

- Dogrumlaryň arasynda 2-2,5 ýyl bolmagy zenanyň saglygyny dikeltmäge, özüniň we indiki çagalarynyň saglygyny saklamaga mümkinçilik berer.
- Kontrasepsiýa usulyny ulanmazdan öň hünärmene ýüz tutmak maslahat berilýär.
- Kontrasepsiýanyň häzirki zaman usullaryny ulanyp, islenilmedik göwreliligiň önüni almak bolýar.
- Jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlardan goramak we islenilmeýän göwreliligiň önüni almak üçin bökdenç (goraýyş) usulyny ulanmak yerlikli bolar.

### Türkmenistanda reproduktiv saglygy ugrunda hödürileniýän hyzmatlar

Türkmenistanyň ähli welaýatlarynda aýallaryň we erkekleriň reproduktiv saglygy merkezleriniň we otaglarynyň 95 sanysy hereket edýär. Olara är-aýal jübütleri we şahsy adamlar şu aşakdaky hyzmatlar üçin ýüz tutup bilýärler:

- Maşgalany meýilleşdirmek we özüňiz üçin gabat gelyän kontrasepsiýa usulyýetini saýlamak
- Ýatgynyň boýunjygynyň howply täze döreme keselleriniň önüni almak
- Jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlaryň önüni almak we bejermek
- Ýetginjekleriň reproduktiv saglygy
- Andrologiýa – erkekleriň reproduktiv saglygy
- Aýbaşy sikliniň bozulmasy
- Önelgesizlik

Howply topara degişli aýallar, şeýle hem sagdyn göwreliligi meýilleşdirmek üçin kontrasepsiýanyň maslahat berilýän usulyýetlerini alyp bilerler.

### **Sizde bu ýagdaýlar bar bolsa, siz howply topara degişli:**

- Ýokanç keselleri (inçekesel, AIW keseli, wirusly gepatit)
- Howply täze döremeler (süýt mázleriniň we ýatgy boýunjagazynyň)
- Ganazlyk 3-nji dereje
- Endokrin ulgamynyň keselleri (galkan şekilli mäziň keselleri, süýji kesel, semizlik 3-nji dereje)
- Ýürek-damar ulgamynyň keselleri (gan basyşynyň ýokarlanmagy)
- Aşaky dem alyş ýollarynyň hroniki keselleri (dem gysma)
- 15-19 ýaşly zenanlar
- 8 we ondan köp çaga dogran zenanlar
- Başga keseller (maşgala hem-de reproduktolog lukman tarapyndan tassyklanan keseller we ýagdaýlar)

### **Edebiýat:**

Dünýä saglyk Guramasy we jemgyýetçilik saglygy boýunça Jon Hopkinz Instituty Birleşen Milletler Guramasynyň Ilat Gaznasy (UNFPA)

***Näme etmelidigimi men bilýärim!***

# MAŞGALANY MEÝILLEŞDIRMEK MESELELERINDE

# HAKYKY ERKEK BOL

## ÖZÜŇ WE ÖZÜŇE ÝAKYN BOLAN ADAM BARADA ALADA ET!

Has jikme-jik maglumat almak isleseňiz, reproduktiv saglyk merkezlerine ýüz tutuň. Ol ýerde siz maşgalany meýilleşdirmek meseleleri boýunça maslahat alyp bilersiňiz:

- Milli merkez: Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş YKM, Aşgabat şäheriniň Görogly köçesiniň 80-nji jaýy; tel.: 36 82 01; 36 82 06; 36 82 17; 36 92 03; 36 82 08; 36 97 11
- Çagalar üçin şäher hassahanasynda; Aşgabat şäheriniň Garaja Burunow köçesiniň 29-njy jaýy; tel.: 92 72 14
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Ahal welaýaty, Aşgabat şäheri, etr. Büzmeýin, Arkadag köçesiniň 15-nji "A" jaýy; tel.: 33 53 44
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Balkan welaýaty, Balkanabat şäheri, kwartal 189, hassahana şäherçesi; tel.: 5 97 20; 5 97 24
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Daşoguz welaýaty, Daşoguz şäheri, Aşgabat köçesiniň 2/3-nji jaýy; tel.: 2 22 34
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Lebap welaýaty, Türkmenabat şäheri, Mollanepes köçesiniň 44-nji jaýy; tel.: 9 14 42
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Mary welaýaty, Mary şäheri, Bitaraplyk köçesiniň 32-nji jaýy; tel.: 5 25 66

