**10-Mavzu: Massajning tanosil jinsiy a’zolar sistemasiga ta’siri**

**Reja:**

1. Tanosil jinsiy a’zolari sistemasi.
2. Massajning tanosil jinsiy a’zolar sistemasiga ta’siri.

Jinsiy a’zolar bajaradigan funksiyasiga qarab erkaklar va ayollar jinsiy a’zolariga bo‘linadi. Joylanish o‘rniga ko‘ra ichki va tashqi jinsiy a’zolarga bo‘linadi.

Erkaklarning ichki tanosil a’zolariga moyaklar, ularning ortig‘i, urug‘ chiqarish yo‘llari, urug‘ pufakchalari, prostata va Kuper bezlari kiradi. Tashqi tanosil a’zolari esa erkak olati va yorg‘oqdan iborat.

Erkaklarda surunkali uretrit, kuperit, kataral prostatit, moyak va uning o‘simtalar travmatik yallig‘lanishi kuzatiladi.

Ayollarning ichki tanosil a’zolari bir juft tuxumdon, bachadon naylari, bachadon va qindan iborat. Tashqi tanosil a’zolarga esa katta va kichik jinsiy lablar, klitor va qizlik pardasi kiradi. Bu a’zolarning vazifasi organizmda naslni saqlab turish, ko‘payish funksiyasini bajarishdir.

**Massajning tanosil jinsiy a’zolarga ta’siri**

Massaj ayollar jinsiy a’zolarning kasalliklarida organizmga reflektor ta’sir etib, markaziy asab sistemasining funksional holatini tartibga soladi. Og‘riqni kamaytirish, tos a’zolarida qon aylanishini yaxshilash va limfa tizimlarida tiqilishni kamaytirish, bachadon tonusini va uning kontraktil funksiyasini oshirish, yallig‘lanish jarayonlarining so‘rilishi, modda almashinuvining tiklanishi maqsadlarida massaj qilinadi. Hayz ko‘rish sikli va sekretsiya ajratish funksiyalari normallashadi. Bachadon mushaklarining tonusi ortadi, bachadonning ligamentoz apparatidagi bitishmalar, yoriqlarni bartaraf etish, peritoneal to‘qimada infiltratni qayta tiklash, bachadonning noto‘g‘ri holatini tuzatish, bemorning umumiy holatini yaxshilash holatlari kuzatiladi.

**Nazorat savollari:**

1. Erkak jinsiy a’zolari sistemasiga nimalar kiradi?

2. Ayollar jinsiy a’zolari sistemasiga nimalar kiradi?

3. Jinsiy a’zolarni massaj qilish ta’siri nimalardan iborat?

**Massajning siydik ajratish a’zolari sistemasiga ta’siri**

1. Siydik ajratish a’zolari sistemasi.

2. Massajning siydik ajratish a’zolari sistemasiga ta’siri.

Siydik a’zolari bir juft buyrak, siydik yo‘llari, qovuk va siydik chiqarishlaridan iborat. Bu sistemaning vazifasi modda almashinuvi davrida hosil bo‘lgan organizmga keraksiz moddalarni chiqarishda ishtirok etishdir.



Buyrak oxirgi ko‘krak umurtqalari va bel umurtqalari tanalarining ikki yon tomonida qorin bo‘shlig‘ining orqa devoriga tegib turadi. O‘ng buyrak chap buyrakka nisbatan pastroq joylashgan bo‘lib, uni yuqoridan jigar bosib turadi. Siydik yo‘li buyrak jomidan siydikni qovuqqa o‘tkazib beradi. Uning uzunligi 30 sm bo‘lib, eni esa 8 mm qorin pardasidan tashqarida turadi. Ayollarda siydik yo‘li erkaklarnikiga nisbatan 2–3 sm qisqa bo‘ladi. Qovuq kichik chanoq bo‘shlig‘ida, qov birlashmasining orqasida joylashgan, o‘rtacha sig‘imi 500–700 ml bo‘lib, uning hajmi odam jussasining katta-kichikligiga qarab ko‘p yoki oz suyuqlikni sig‘dira olishi mumkin. Erkaklarning siydik chiqarish yo‘li qovuqdan boshlanib, olatning boshidagi tashqi teshik bilan tugaydi. Uzunligi 18 sm. U faqatgina siydik chiqarish bo‘libgina qolmasdan, balki urug‘ chiqarish yo‘li hamdir. Ayollarning siydik chiqarish yo‘li juda qisqa, uzunligi 2,5–3 sm, diametri esa 7–8 mm ga teng. Siydik chiqarish nayining tashqi teshigi qin dahliziga ochiladi.

**Massajning siydik ajratish a’zolari sistemasiga ta’siri.** Massaj gaz, mineral moddalar va oqsil almashinuviga faol ta’sir etib, mineral tuzlar – natriy xlor, noorganik fosfor va siydikning azotli organik moddalaridan mochevina, siydik kislotasining organizmdan siqib ketishiga sabab bo‘ladi. Massaj ta’sirida buyrakdan siydik ajralishi yaxshilanadi va tezlashadi. Massaj muolajasi ta’sirida mushaklarda sut kislotasi hosil bo‘lmaydi, qon va to‘qimalarda kislota-ishqor muvozanatining buzilishi (atsidoz) ro‘y bermaydi. Mushaklarning zo‘riqib ishlashi natijasida sut kislotasining oksidlanish jarayoni va uning organizmdan tez chiqib ketishida massajning ta’siri katta.

**Nazorat savollari:**

1. Siydik ajratish sistemasiga qanday a’zolar kiradi?

2. Massaj ta’sirida qanday jarayonlar ro‘y beradi?

3. Massaj ta’sirida qanday tuzlar chiqib ketadi?