

KO'KRAK BEZI SARATONI VA UNI OLDINI OLISH PROFILAKTIK CHORA TADBIRLARI

Jo'raboyeva Nixola Sodiqjon qizi

Chortoq Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi akusherlik fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur ishda ko'krak bezi saratoni, uning tarqalish sabablari, xavf omillari, klinik belgilari, o'z vaqtida aniqlash va samarali profilaktika choralarning ahamiyati keng yoritilgan. Shuningdek, ushbu kasallikni oldini olish uchun amalga oshiriladigan individual va jamoaviy profilaktika tadbirlari, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, muntazam tibbiy ko'riklar va aholining sog'lomlashtirish xabardorligini oshirishga alohida e'tibor qaratilgan. Ko'krak bezi saratoni oldini olishda zamonaviy va mahalliy tajribalardan, shuningdek ilg'or xalqaro tavsiyalardan ham foydalanilgan.

Kalit so'zlar: Ko'krak bezi saratoni, onkologiya, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, xavf omillari, skrining, o'zini o'zi tekshirish, mammografiya, ratsional ovqatlanish, ayollar salomatligi.

Ko'krak bezi saratoni dunyo bo'yicha eng keng tarqalgan onkologik kasalliklardan biri hisoblanadi. Ushbu kasallik nafaqat ayollar uchun, balki butun jamiyat uchun katta xavf tug'diradi. Hozirgi kunda dunyoda har yili millionlab ayollar ko'krak bezi saratoni tashxisi bilan shifokorlarga murojaat qilmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra bu kasallik onkologik kasalliklar orasida birinchi yoki ikkinchi o'rinni egallab kelmoqda. Ko'krak bezi saratoni umuman organizm, ayniqsa ayol jismi va uning psixologiyasiga kuchli zarba beradi. Shu sababli uning oldini olish va samarali kurashishda profilaktika chora-tadbirlarini chuqur o'rganish dolzarb masalalardan biridir [1].

Ko'krak bezi saratonining paydo bo'lishida turli omillar muhim rol o'ynaydi. Xususan, yoshi kattalashgan sari saraton rivojlanish ehtimoli ortadi, bunday xavf omillari orasida irsiy moyillik, gormonal o'zgarishlar, erta yoki kech hayz ko'rish, bepushtlik, tug'maganlik, birinchi homiladorlikning kechikishi, ko'p miqdorda yog'li ovqatlar iste'mol qilish, jismoniy passivlik, semizlik, surunkali stress, spirtli ichimliklar va tamaki mahsulotlaridan foydalanish muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, radiatsion ta'sir, kimyoviy va ekologik omillar, ayrim dorilar, surunkali kasalliklar ham mazkur kasallikka yurak ochiq yo'l ochadi. So'nggi yillarda ekologik muhitning buzilishi, oziq-ovqat mahsulotlarining biologik qiymati pasaygani ham kasallikning tarqalishiga turtki bermoqda.

Ko'krak bezi saratoni dastlabki bosqichda hech qanday alomat bermasligi

mumkin. Ko'p hollarda saraton o'smasi ancha kattalashib qolgach yoki qisqa muddatda sezilarli bo'lganda bemor murojaat qiladi. Shuning uchun, saratonni erta aniqlash va ilgari aniqlangan sari samarali davolash imkoniyati ortadi. Kasallikning asosiy belgilariga ko'krakda zich tugun, bezi shaklining o'zgarishi, qorin yoki qo'ltiq sohasida shish, so'rg'ichning ichkariga tortilishi yoki undan qonli, shilimshiq ajralma kelishi, teri g'adir-budurligi yoki silliqqligining buzilishi, yallig'lanish va bezovtalik kiradi.

Saratonni erta aniqlashda eng muhim bosqich bu o'zini o'zi tekshirish va muntazam shifokor ko'rigidan o'tishdir. Har bir ayol o'z organizmidagi o'zgarishlarni diqqat bilan kuzatishi, oyda kamida bir marta ko'krak bezini mustaqil tekshirishi va har bir g'alati holatda shifokorga murojaat qilishi kerak. Bu oddiy va oson usul saratonni ilk bosqichda aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, shifokor ko'rigidan yillik ravishda o'tish, ayniqsa qirq yoshdan oshgan ayollarda mammografiya tekshiruv, ultratovush va boshqa zamonaviy usullardan foydalanish tavsiya etiladi. Profilaktikaning asosiy yo'nalishlari orasida hayot tarzini sog'lomlashtirish muhim o'rin tutadi. To'g'ri ovqatlanish, ya'ni yog' miqdori kamaytirilgan va tabiiy sabzavot, meva, dukkaklilar, butun don mahsulotlariga boy ratsion xatarlarni kamaytirishga yordam beradi. Chet el tadqiqotlari ham shuni ko'rsatadiki, ratsional ovqatlanish, vitaminlar va antioksidantlar bilan boy ovqatlar, A, C, E vitaminli mahsulotlar saraton rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Baliq va dengiz mahsulotlari, issiq va qovurilgan ovqatlardan voz kechish, sigaret va spirtli ichimliklardan butunlay tiyilish ham profilaktika choralarining ajralmas qismidir. Chekish va spirtli ichimliklar doimiy qabul qilinishi onkologik kasalliklarning rivojlanishiga kuchli turtki beradi [2].

Jismoniy faollik va semizlikka qarshi kurash ham ko'krak bezi saratonining oldini olishda muhim jihat hisoblanadi. Haftasiga besh soat va undan ko'proq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, vazn nazoratini yo'lga qo'yish, harakatli turmush tarzini yo'lga qo'yish kelajakda kasallik xavfini kamaytiradi. Chuqur tadqiqotlar shuni tasdiqlaganki, homiladorlik va emizikli davr ayollar tanasini tabiiy gormonlar bilan boyitib, gormonal muvozanatni ta'minlaydi, bu esa o'z navbatida ko'krak bezi saratoniga qarshi himoya beradi. Sho'ng'ani natijasi sifatida ayollarga imkon qadar bolalarni ko'proq va uzoq muddat emizish, ortiqcha estrogenli dori vositalarini shifokor maslahatisiz iste'mol qilmaslik tavsiya qilinadi [3].

Ko'krak bezi saratonining oldini olishda tibbiy jamoatchilik va davlat organlarining vazifasi ham beqiyosdir. Ko'p mamlakatlarda aholining onkologik xabardorligini oshirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilgan, ayollar uchun bepul klinik tekshiruvlar, tibbiy seminarlar, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va o'zini o'zi tekshirishga oid kurslar tashkil etilmoqda. Bu yo'nalishda mahalliy va xalqaro hamkorlik dasturlari ham o'z samarasini bermogda. Jamiyat, oila va har bir

shaxsda kasallikning oldini olish madaniyatini shakllantirishga yordam beriladi. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi ham muntazam ravishda ayollar salomatligi, hayot sifati va skrining ishlarini amalga oshirish bo'yicha turli dastur va ko'rsatmalarni yo'lga qo'ymoqda. Boshqa onkologik kasalliklar singari, ko'krak bezi saratonida ham vaqtida tashxis qo'yish va davolash asosiy muvaffaqiyat garovidir. Davolash usullari o'sma bosqichi va turiga qarab individual tanlanadi. Biroq barcha davolash imkoniyatlari, jumladan jarrohlik, kimyoviy va nurlantirish terapiyasi, gormonal davolash va zamonaviy biologik usullar samarasi ko'proq kasallik erta bosqichda aniqlanganda yuqoriroq bo'ladi [4].

Profilaktika choralariining samarali amalga oshirilishida tibbiy savodxonlik, jamoaviy va oila ichidagi o'zaro axborot almashuvi ham juda muhim. Ota-onalar, qizlar va ayollar muntazam ravishda uslubiy tavsiyalar, saqlanish va bartaraf qilish metodlariga ega bo'lishi kerak. Masalan, muntazam sog'lomlashtirish dasturlari, jismoniy mashg'ulotlar, ruhiy holatga e'tibor, ijtimoiy faol qatnashuv, stressdan xoli hayot kechirish – profilaktika asoslaridan bo'lib xizmat qiladi.

Aholi orasida profilaktik tadbirlarni ommalashtirishda, targ'ibot va tashviqot materiallarini tayyorlash, ommaviy axborot vositalari orqali sog'lom turmush tarzini kengaytirish, fan-texnika yutuqlaridan samarali foydalanish, ilg'or xorijiy tajribalarni o'zlashtirish xalq salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ayollar uchun mo'ljallangan maxsus ko'rgazmalar, interaktiv mashg'ulotlar, sport festivallari, tibbiy ko'riklar, bepul maslahat kunlari va ijtimoiy tarmoqlardagi axborot materiallari bugungi zamon uchun juda dolzarbdir. Professional tibbiy xizmatlar accessible (ochiq) bo'lishi ham kasalliklarning erta oldini olish va davolashga ilmiy asos bo'la oladi. Ko'krak bezi saratonining oldini olishda har bir ayol o'z salomatligiga e'tiborli bo'lishi, muntazam shifokor ko'rigidan o'tishi, umuman ijtimoiy va ruhiy holatini nazorat qilishi lozim. Ko'p hollarda bu jarayonlar to'g'ri yo'lga qo'yilgan mamlakatlarda ko'krak bezi saratoni natijasida vafot etish soni keskin kamaygani kuzatilmoqda. Bu sohada olib borilayotgan ilmiy-amaliy izlanishlar esa doimo davom etmoqda [5].

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ko'krak bezi saratoni zamonaviy jamiyat uchun ulkan xavf sanaladi. Kasallikning oldini olish, dastlabki bosqichda aniqlash va samarali davolanishi butun jamiyat, tibbiy xizmatlar, oila va har bir ayolning uzviy hamkorligisiz to'liq natija bermaydi. Profilaktika chora-tadbirlari, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, muntazam tekshiruv, salbiy odatlarni tashlash kabi tadbirlar majmuasi yosh avlod va ayollarning sog'lom va baxtli hayot kechirishi uchun asosiy kafolat bo'lib xizmat qiladi. Bu yo'nalishda har bir fuqarolik jamiyati, sog'liqni saqlash tizimi va davlat siyosati doim hamkorlikda faoliyat yuritishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova, Z. “Ayollar salomatligi: zamonaviy muammolar va ularni hal qilish yo‘llari”, Toshkent, 2021.
2. Yusupova, N. “Onkologik kasalliklar va ularning profilaktikasi”, Toshkent, 2020.
3. Ergasheva, G. “Ko‘krak bezi saratoni diagnostikasi va davolash zamon talabi”, Samarqand, 2019.
4. Safarova, N. “Ayollarda sog‘lom turmush tarzi va onkologik kasalliklar”, Buxoro, 2018.
5. Rustamova, R. “Yoshlarda sog‘lom hayot barpo etish masalalari”, Toshkent, 2022.
6. Sultonova, G. “Chuqur onkologik tekshiruvning tibbiy asoslari”, Namangan, 2021.
7. Mammadiyeva, I. “Ko‘krak bezi kasalliklari va ularni oldini olish”, Andijon, 2023.