



AYOLLARDA BACHADON BO‘YNI VA KO‘KRAK SARATONING OLDINI OLIHDA SKRINING VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

Taxirova Dilnoza Baxtiyarovna

*Xorazm viloyati RANCH xalkaro Universiteti
davolash yo‘nalishi talabasi*

Annotasiya: *Ushbu tezisda ayollarda uchraydigan onkologik kasalliklardan eng ko‘p tarqalgani bachadon bo‘yni va ko‘krak bezi saratoni haqida so‘z yuritiladi. Mazkur kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va ularning oldini olishda skrining tekshiruvlari (PAP-test, mammografiya) hamda sog‘lom turmush tarzi muhim o‘rin tutadi. Ilmiy tadqiqotlar ko‘rsatishicha, muntazam profilaktik ko‘riklar va xavf omillarini kamaytirish (to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish) saratoning kelib chiqish xavfini sezilarli darajada pasaytiradi. Shu bois ayollar o‘rtasida onkologik savodxonlikni oshirish, skrining dasturlarini keng yo‘lga qo‘yish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish jamiyat sog‘lig‘ini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.*

Kalit so‘zlar: *bachadon bo‘yni saratoni, ko‘krak saratoni, skrining, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi, onkologik savodxonlik, PAP-test, mammografiya.*

ASOSIY QISM

Ayollarda onkologik kasalliklar ichida bachadon bo‘yni va ko‘krak saratoni eng ko‘p tarqalgan turlardan hisoblanadi. Ushbu kasalliklar dunyo miqyosida ayollar o‘lim sabablari orasida etakchi o‘rinlarni egallaydi. Shu bois ularning oldini olish va erta aniqlash salomatlikni muhofaza qilishda alohida ahamiyatga ega.

1. Bachadon bo‘yni saratonining oldini olish. Bachadon bo‘yni saratonining asosiy sababchisi inson papilloma virusi (HPV) hisoblanadi. Hozirgi kunda kasallikni oldini olishning samarali usuli — HPVga qarshi emlanish hamda muntazam PAP-test (sitologiya tahlili)dan o‘tishdir. Bu usul orqali kasallikning dastlabki bosqichlarini aniqlab, to‘liq davolash imkoni yaratiladi.

Asosiy sabab: HPV infeksiyasi

Bachadon bo‘yni saratonining 99% hollari HPV (16 va 18-turi) bilan bog‘liq.

Xavf omillari:

- Erta jinsiy hayot boshlanishi
- Bir necha jinsiy sherik bo‘lishi
- Prezervativdan foydalanmaslik
- Chekish
- Immunitetning pastligi
- Ko‘p farzandli bo‘lish
- Uzoq muddatli gormonal kontratseptivlar

2. Bosqichlari



Serviks saratoni asta-sekin rivojlanadi va bosqichma-bosqich o‘tadi:

1. HPV infeksiyasi
2. Dizplaziya (CIN 1–3) — saraton oldi o‘zgarishlar
3. Boshlang‘ich saraton (in situ, CIN 3)
4. Invaziv saraton — atrof to‘qimalarga tarqaladi
5. Metastatik saraton — boshqa organlarga yoyiladi

3. Belgilari

Erta bosqichda hech qanday belgi bo‘lmasligi mumkin!

Shuning uchun muntazam skrining juda muhim.

Kech bosqichlarda:

- Jinsiy aloqadan keyingi qon ketish
- Hayzlar orasida qon ketish
- Badbo‘y oqindi
- Bel va pastki qorin og‘riqlari
- Oyoqlarda shish
- Uzoq davom etuvchi toliqish

Xorazm viloyati bo‘yicha jami ayollar 996740 ni tashkil qiladi, shundan bachadon bo‘yni saratoni skriningdan o‘tadigan xavf guruxiga kiruvchi 30, 40, 50 yoshli ayollar 44145 nafarni 4,5%ni, 8618 nafar ayoldan PZR taxlili olingan bo‘lib, shundan 642 nafar ayolda musbat natija aniqlangan, bu esa 7,4% ni tashkil qiladi.

2. Ko‘krak bezi saratonining oldini olish. Ko‘krak saratoni (sut bezi saratoni) — ayollar orasida eng ko‘p uchraydigan xavfli o‘σμα bo‘lib, ko‘pincha sut bezidagi hujayralarning nazoratsiz ko‘payishi natijasida rivojlanadi. Kasallik erda aniqlansa juda yaxshi davolanadi, shuning uchun skrining va o‘z-o‘zini tekshirish muhim.

Aniq bir sabab yo‘q, lekin xavfni oshiradigan omillar mavjud:

Yosh

- 40 yoshdan keyin xavf ortadi.

Gormonal omillar

- Hayzning ertaroq boshlanishi
- Kech menopauza
- Homilador bo‘lmaslik
- Uzoq muddatli estrogen terapiyasi

Nasl–nasab (irsiy)

- Onasi, opasi, buvisi ko‘krak saratoni bo‘lgan ayollarda xavf yuqori.
- BRCA1 va BRCA2 geni mutatsiyasi xavfni 60–80% oshiradi.

Turmush tarzi omillari

- Semizlik
- Harakatsiz turmush tarzi
- Spirtli ichimliklar
- Nosog‘lom ovqatlanish

Belgilari

Erta bosqichda ko‘pincha belgilarsiz o‘tadi.

Keng tarqalgan belgilar:

- Ko'krakda qattiq tugun, bo'lak
- Ko'krak shaklining o'zgarishi
- Teri o'zgarishi (chuqurcha, to'qimalarning tortilishi)
- So'rg'ichdan qonli yoki suyuqlik ajralishi
- Qo'ltiq ostida tugun (limfa tugunlari kattalashishi)

Diagnostika

A) Skrining (kasallikni erta aniqlash):

- Mammografiya — "oltin standart", 40–69 yoshda har 1–2 yilda
- UZI — yosh ayollarda (zich to'qima tufayli)
- MRI — yuqori xavf guruhlari uchun

B) Tashxis qo'yish uchun:

- Klinik ko'rik
- Mammografiya/USG
- Biopsiya (aniq tashxis)
- Immunogistokimiya (ER/PR, HER2 status)

Ko'krak saratoni xavfini kamaytirish uchun ayollarga 40 yoshdan boshlab muntazam mammografiya tekshiruvidan o'tish tavsiya etiladi. Shuningdek, har bir ayol o'z-o'zini ko'krak bezlarini tekshirish ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur. Erta aniqlangan hollarda davolash samaradorligi 90%gacha etishi mumkin. Jami 996740 ayoldan ko'krak bezi saratoni skriningidan o'tadigan ayollar 229066 nafarni 23% ni tashkil qiladi.

3. Sog'lom turmush tarzining ahamiyati.

Onkologik kasalliklarning oldini olishda sog'lom turmush tarzi katta ahamiyatga ega. Bunda: to'g'ri ovqatlanish (sabzavot va mevalarga boy taomlar), jismoniy faollik, ortiqcha vazndan qochish, tamaki va alkogol mahsulotlaridan voz kechish, stressni kamaytirish juda muhim hisoblanadi.

4. Axolini xabardor qilish va profilaktika dasturlari.

Ayollar o'rtasida onkologik savodxonlikni oshirish, ommaviy axborot vositalari orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va davlat darajasida skrining dasturlarini keng yo'lga qo'yish profilaktikaning asosiy yo'nalishlaridandir.

XULOSA

Yo'nalish	Asosiy ahamiyati
Skrining tekshiruvlari	PAP-test va mammografiya orqali kasalliklarni erta aniqlash, davolash samaradorligini oshirish
Emlanish	HPVga qarshi vaksinasiya barchadon bo'yni saratoni xavfini kamaytiradi
O'z-o'zini nazorat	Ko'krak bezini muntazam tekshirish orqali o'zgarishlarni erta topish imkoni
Sog'lom turmush tarzi	To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish xavf omillarini pasaytiradi

Axborot va savodxonlik

Ayollar onkologik xabardorligini
oshirish jamiyatda profilaktika
samaradorligini kuchaytirish

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. "Ayollar salomatligi va onkologik kasalliklarning oldini olish bo‘yicha milliy dastur". Toshkent, 2023.
2. World Health Organization (WHO). Cervical cancer prevention and control programmes. Geneva, 2022.
3. World Health Organization (WHO). Breast cancer: prevention and control. Geneva, 2021.
4. Parkin D.M., Bray F., Ferlay J. Global cancer statistics. CA: A Cancer Journal for Clinicians, 2020.
5. Qurbonova N., Karimova Sh. Ayollar salomatligi va profilaktik skriningning ahamiyati. Toshkent tibbiyot jurnali, 2022.
6. Bray F., Laversanne M., Weiderpass E., Soerjomataram I. The ever-increasing importance of cancer prevention. The Lancet Oncology, 2021.