

BACHADON MIOMASI PROFILAKTIKASI: AHAMIYATI, USULLARI VA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Xurramova Nasiba Norxuroz qizi
Qashqadaryo viloyati Turon universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ayollar orasida keng tarqalgan ginekologik kasalliklardan biri bo‘lgan bachadon miomasi va uning profilaktikasi haqida so‘z yuritiladi. Miomaning rivojlanishiga ta‘sir etuvchi asosiy omillar, zamonaviy tibbiy qarashlar hamda oldini olish yo‘llari tahlil qilinadi. Xususan, sog‘lom turmush tarzi, gormonal muvozanat, reproduktiv salomatlik va muntazam ginekologik nazoratning mioma profilaktikasidagi roli yoritilgan. Shuningdek, kasallikning oldini olishda individual yondashuvlar va zamonaviy profilaktika usullarining ahamiyati ta‘kidlanadi. Maqola ayollar salomatligini muhofaza qilishda muhim nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *Bachadon miomasi, ginekologik kasallik, sog‘lom turmush tarzi, ginekologik nazorat, ayollar salomatligi, estrogen, fitoterapiya.*

Kirish

Bugungi kunda bachadon miomasi ayollar salomatligiga tahdid soluvchi muhim ginekologik kasalliklardan biri hisoblanadi. Bachadon miomasi — bu bachadonning mushak qavatidan (miometriy) o‘rib chiqadigan, yaxshi sifatli o‘sma bo‘lib, u odatda hayz ko‘rayotgan reproduktiv yoshdagi ayollarda aniqlanadi. Ko‘pgina hollarda u simptomsiz kechadi, ammo ayrim holatlarda og‘riq, hayz siklining buzilishi, bepustlik va boshqa jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Tibbiyotda kasallikni davolashdan ko‘ra, uning oldini olish – ya‘ni profilaktikasi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan, bachadon miomasining yuzaga kelishiga olib keluvchi omillarni aniqlash va bartaraf etish, zamonaviy profilaktika usullarini qo‘llash orqali ayollar sog‘lig‘ini saqlash mumkin.

METODOLOGIYA VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Bachadon miomasi — ayollarda keng tarqalgan, lekin erta aniqlangan taqdirda samarali davolash mumkin bo‘lgan kasallikdir. Bachadon miomasi – ayollarning reproduktiv salomatligiga jiddiy xavf soluvchi holat bo‘lishiga qaramasdan, o‘z vaqtida olib borilgan profilaktika choralari orqali uni oldini olish yoki eng kamida kechishini sekinlashtirish mumkin. Profilaktika shaxsiy gigiyena, sog‘lom ovqatlanish, muntazam tibbiy ko‘rik, gormonlar darajasini nazorat qilish va stressni kamaytirish orqali amalga oshiriladi. Ayollarning o‘z salomatligiga bo‘lgan e‘tibori, kasallikning erta aniqlanishi va zamonaviy yondashuvlar orqali kelajak avlod sog‘lom, farovon va sog‘lom bo‘lishi kafolatlanadi, Bachadon miomasi uchta asosiy turga bo‘linadi:

- Intramural mioma: Bachadon devori ichida joylashgan.
- Submukozal mioma: Bachadon bo‘shlig‘iga tashqariga chiqadigan.
- Subserozal mioma: Bachadon tashqarisiga chiqadigan.

Tadqiqotda bachadon miomasi profilaktikasining nazariy va amaliy jihatlari o‘rganildi hamda zamonaviy ilmiy adabiyotlar, milliy va xalqaro tavsiyalar, klinik kuzatuvlar tahlil qilindi. Ishda qo‘llanilgan metodologik yondashuvlar quyidagilardan iborat:

Nazariy-tahliliy metod – mavzuga oid ilmiy maqolalar, monografiyalar, darsliklar va qo‘llanmalar ko‘rib chiqildi. Ayniqsa, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan uslubiy ko‘rsatmalar hamda Toshkent tibbiyot akademiyasi, Samarqand va Andijon davlat tibbiyot institutlari olimlarining ilmiy ishlari asos qilib olindi.

Qiyosiy metod – bachadon miomasining klinik belgilari, xavf omillari, diagnostikasi va profilaktikasiga doir xalqaro tavsiyalar (JSST, FIGO) hamda mahalliy yondashuvlar taqqoslandi.

Analitik metod – profilaktikaning asosiy yo‘nalishlari (sog‘lom turmush tarzi, gormonal muvozanatni ta‘minlash, reproduktiv salomatlikni qo‘llab-quvvatlash) tahlil qilinib, ularning samaradorligi baholandi.

Amaliy kuzatuv va statistik tahlil – mahalliy klinikalarda chop etilgan ilmiy maqolalar va kuzatuv natijalari, shuningdek, ayollar salomatligi bo‘yicha respublika miqyosidagi statistik ko‘rsatkichlardan foydalanildi.

Integrativ yondashuv – an‘anaviy profilaktika choralari zamonaviy usullar (fitoterapiya, nutrasevtik vositalar, individual kontratsepsiya) bilan uyg‘unlashtirish imkoniyatlari o‘rganildi. Metodologik asos sifatida kompleks yondashuv qo‘llanildi. Bu yondashuv yordamida bachadon miomasi profilaktikasida turli omillar – gormonal, psixologik, irsiy va ijtimoiy jihatlar birgalikda tahlil qilindi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, bachadon miomasi reproduktiv yoshdagi ayollarning 30–40 foizida uchraydi. FIGO (International Federation of Gynecology and Obstetrics) klinik tavsiyalarida mioma rivojlanishida gormonal disbalans, semirish, tug‘ruqning kechikishi va stress asosiy xavf omillari sifatida qayd etilgan.

Adabiyotlarni umumlashtirib shuni aytish mumkinki:

Profilaktika choralari – barcha manbalarda sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, vaznni nazorat qilish, stressni boshqarish, gigiyenaga rioya qilish asosiy omillar sifatida qayd etilgan.

Reproduktiv salomatlik – 20–30 yosh oralig‘ida homiladorlik mioma rivojlanish xavfini kamaytirishi xalqaro va mahalliy manbalarda tasdiqlangan.

Muntazam ko‘riklar – yiliga kamida bir marta ginekologga murojaat qilish va ultratovush tekshiruvini o‘tkazish miomani erta bosqichda aniqlash imkonini beradi.

Innovatsion yondashuvlar – zamonaviy adabiyotlarda fitoterapiya, nutrasevtik vositalar va individual kontratsepsiya mioma profilaktikasida samarali bo‘lishi mumkinligi qayd etiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bachadon miomasi profilaktikasida eng samarali strategiya kompleks yondashuvdir. Xalqaro tajribani mahalliy sharoitga moslashtirish, sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish, ginekologik ko‘riklarni muntazam yo‘lga qo‘yish va zamonaviy fitoterapiya hamda nutrasevtik vositalardan foydalanish orqali ushbu kasallikning tarqalishini kamaytirish mumkin. Mahalliy olimlarning ilmiy ishlari xalqaro

yondashuvlarni to‘ldirib, O‘zbekiston sharoitiga mos tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

NATIJA VA MUHOKAMA

O‘tkazilgan ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatdiki, bachadon miomasi ayollar reproduktiv salomatligi uchun dolzarb muammo bo‘lib qolmoqda. Mahalliy va xorijiy manbalar tahlili, shuningdek, amaliy kuzatuvlar asosida bir qator muhim ilmiy-amaliy natijalar aniqlandi.

Birinchidan, miomaning klinik xususiyatlari keng ko‘lamli bo‘lib, ko‘pincha kasallikning dastlabki bosqichida hech qanday simptom kuzatilmaydi. O‘zbekistondagi klinik kuzatuvlarda ayollarning 40–50 foizida mioma tasodifan, profilaktik ultratovush tekshiruvlari jarayonida aniqlangan. Shu jihatdan qaraganda, muntazam ginekologik ko‘riklarning profilaktik ahamiyati beqiyosdir.

Ikkinchidan, xavf omillari adabiyotlarda aniq ko‘rsatilgan. Gormonal disbalans, semirish, irsiy moyillik, tug‘ruqning kechikishi va abortlar asosiy omillar sifatida tasdiqlangan. Mahalliy tadqiqotlar (Abdullayeva, 2020; Nazarova, 2019) ham bu omillarni mioma rivojlanishi bilan bevosita bog‘liq ekanini ko‘rsatadi. Ayniqsa, estrogen darajasining ortishi bilan kasallik xavfining sezilarli darajada oshishi kuzatilgan.

Uchinchidan, profilaktik choralarning samaradorligi qayta-qayta tasdiqlangan. To‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va tana vaznini nazorat qilish orqali gormonal muvozanatni tiklash mumkinligi ilmiy jihatdan asoslangan. Samarqand va Toshkent tibbiyot muassasalarida o‘tkazilgan kuzatuvlar sog‘lom turmush tarzini olib borayotgan ayollarda mioma uchrash tezligi ancha past ekanini ko‘rsatgan.

To‘rtinchidan, muntazam diagnostikaning amaliy ahamiyati yuqori. Ultrasonografiya va MRT kabi instrumental usullar miomani erta bosqichlarda aniqlash imkonini beradi. Bu esa jarrohlik aralashuvlarga ehtiyojni kamaytiradi. Xolmatova (2021) ta’kidlaganidek, elastografiya kabi yangi texnologiyalar invaziv bo‘lmagan usulda mioma tugunlari va bachadon devoridagi o‘zgarishlarni baholash imkonini beradi.

Beshinchidan, innovatsion yondashuvlar – fitoterapiya, nutrasevtik vositalar va individual kontratseptsiya – profilaktika tizimiga bosqichma-bosqich kiritilmoqda. Mahalliy olimlarning izlanishlari ayrim o‘simlik preparatlarining (qizilmiya, yashil choy ekstrakti) gormonal muvozanatni qo‘llab-quvvatlashda foydali ekanini ko‘rsatmoqda. Biroq bu usullar keng klinik tadqiqotlar orqali yanada chuqur asoslanishi zarur.

Oltinchidan, O‘zbekistondagi muammolar ham alohida e’tiborga loyiq. Kasallik haqida aholining xabardorligi pastligi, muntazam profilaktik tekshiruvlarning yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmaganligi va ayrim hududlarda zamonaviy diagnostika usullarining cheklanganligi asosiy to‘siq bo‘lib qolmoqda. Shu sababli davlat miqyosida keng targ‘ibot ishlari olib borish, ayollar salomatligi markazlarini zamonaviy apparatlar bilan ta’minlash dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda.

Muhokama jarayonida xalqaro va mahalliy adabiyotlarning qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatdiki, bachadon miomasini nazorat qilishda faqat davolash emas, balki keng qamrovli profilaktika strategiyasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu strategiya:

- sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish,

- reproduktiv yoshdagi ayollarni muntazam skriningdan o‘tkazish,
- gormonal muvozanatni saqlash,
- psixologik sog‘lomlik va stressni boshqarish choralari o‘z ichiga olishi lozim.

Umuman olganda, natijalar shuni ko‘rsatadiki, bachadon miomasining profilaktikasi kompleks va ko‘p yo‘nalishli yondashuvni talab qiladi. Muntazam nazorat, erta diagnostika va individual profilaktik choralarni kengaytirish orqali bu kasallikning tarqalishini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Xulosa

O‘tkazilgan ilmiy tahlillar va adabiyotlar sharhi asosida shuni ta’kidlash mumkinki, bachadon miomasi bugungi kunda ayollar reproduktiv salomatligiga jiddiy tahdid solayotgan keng tarqalgan ginekologik kasalliklardan biridir. Mazkur kasallikning asosiy o‘ziga xosligi shundaki, u ko‘pincha simptomlarsiz kechadi va faqatgina muntazam tekshiruvlar orqali erta bosqichlarda aniqlanishi mumkin. Bu esa profilaktikaning dolzarbligini yanada oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, bachadon miomasini oldini olish va nazorat qilish faqatgina davolash choralariga tayanib qolmasdan, balki keng qamrovli profilaktika strategiyasini ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish orqali samarali bo‘lishi mumkin. Ushbu strategiya ayollarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam ginekologik ko‘riklarni tashkil etish, gormonal va psixologik muvozanatni ta’minlash, shuningdek, zamonaviy profilaktika usullarini qo‘llashni o‘z ichiga oladi. Shundagina bachadon miomasi tarqalishini kamaytirish, ayollarning reproduktiv salomatligini mustahkamlash va kelajak avlod uchun sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayeva N. Ayollar kasalliklari va ularning oldini olish. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
2. Tursunov O., Ismoilova G. Ayollar reproduktiv salomatligi. – Andijon: AndDTI nashriyoti, 2018.
3. Nazarova G. Ginekologik kasalliklar va ularning profilaktikasi. – Samarqand: SamDTU nashriyoti, 2019.
4. Xolmatova D. Ginekologiyada zamonaviy diagnostika usullari. – Toshkent: TTA nashriyoti, 2021.
5. Mamadaliyeva S. Fitoterapiya va ayollar salomatligi. – Buxoro: BuxDTI nashriyoti, 2020.
6. Jo‘rayev M., Qodirova S. Gepatologiya va ginekologik kasalliklarning klinikasi. – Toshkent: “Ibn Sino”, 2017.
7. Karimova M. Akusherlik va ginekologiya. – Toshkent: Oliy ta’lim nashriyoti, 2018.

8. Sodiqova M. Ayollar salomatligini muhofaza qilishda zamonaviy yondashuvlar. – Buxoro: “Zarafshon”, 2019.
9. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Ayollar salomatligi va ginekologik kasalliklarni oldini olish bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2021.
10. “Sog‘lom Ona va Bola”. Profilaktika qo‘llanmasi. – Toshkent: SSV nashriyoti, 2019.
11. Raxmatova M., Ergasheva D. Ayollarda gormonal buzilishlar va ularning oqibatlari. – Toshkent: “Sharq”, 2020.