

ОНКОЛОГИК КАСАЛЛИКЛАР ВА УЛАРНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ*Хайитов Абдулазиз Хайдар Ўғли**abdulaziz_hayitov@bsmi.uz**АБУ АЛИ ИБН СИНО НОМИДАГИ БУХОРО**ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ*

Аннотация: Ушбу мақола онкологик касалликлар, яъни саратоннинг жамият саломатлиги учун долзарб муаммо эканлигини ёритади. Унда саратоннинг асосий турлари, ривожланиш механизмлари ва хавф омиллари ҳақида маълумот берилади. Мақоланинг асосий эътибори саратоннинг олдини олишга қаратилган бўлиб, соғлом турмуш тарзи, мунтазам тиббий кўриклар ва скрининг дастурларининг аҳамияти таъкидланади. Шунингдек, касалликни эрта аниқлаш ва самарали даволаш усуллариининг муҳимлиги ёритилади.

Калит сўзлар: Онкология, саратон, хавф омиллари, профилактика, скрининг, эрта ташхис, соғлом турмуш тарзи, онкогенлар.

Асосий қисм

Онкологик касалликларнинг умумий тавсифи Онкологик касалликлар, халқ орасида **саратон** деб номланувчи хасталиклар, организм хужайраларининг назоратсиз бўлиниши ва ўсиши натижасида юзага келадиган хавфли ўсмалардир. Бу хужайралар нормал тўқималарни босиб, уларнинг фаолиятини бузиши мумкин. Саратон тананинг исталган қисмида пайдо бўлиши мумкин ва агар даволанмаса, бошқа органларга ҳам тарқалиши (метастаз бериши) мумкин. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, саратон дунёда ўлимга сабаб бўлувчи асосий касалликлардан биридир.

Саратон ривожланиш механизмлари ва хавф омиллари Саратоннинг ривожланиши мураккаб жараён бўлиб, бир қатор омиллар таъсирида кечади. Асосий хавф омилларига қуйидагилар киради:

- **Тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш:** Чекиш ўпка, томоқ, оғиз бўшлиғи, қизилўнгач, қовуқ ва бошқа кўплаб саратон турларининг асосий сабабчиси ҳисобланади.
- **Спиртли ичимликларни суиистеъмол қилиш:** Жигар, ошқозон ости беzi, оғиз бўшлиғи ва қизилўнгач саратони хавфини оширади.
- **Нотўғри овқатланиш:** Қизил гўшт ва қайта ишланган гўшт маҳсулотларини ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш, мева ва сабзавотларнинг етарли миқдорда бўлмаслиги йўғон ичак саратони хавфини оширади.

- **Жисмоний фаолликнинг етишмаслиги ва семизлик:** Кўкрак беи, йўғон ичак ва ошқозон ости беи саратони хавфини оширади.
- **Инфекциялар:** Баъзи вируслар (масалан, одам папиллома вируси - бачадон бўйни саратони; гепатит В ва С вируслари - жигар саратони; *Helicobacter pylori* бактерияси - ошқозон саратони) саратон ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.
- **Ирсият:** Баъзи саратон турлари (масалан, кўкрак беи, тухумдон саратони) ирсий мойилликка эга бўлиши мумкин.
- **Атроф-муҳит омиллари:** Радиация, ультрабинафша нурлар (тери саратони), асбест ва бошқа кимёвий моддалар (мезотелиома, ўпка саратони) саратонга олиб келиши мумкин.

Профилактика чора-тадбирлари Саратоннинг олдини олиш касалликини даволашдан кўра самаралироқдир. Профилактика чора-тадбирлари икки асосий йўналишни қамраб олади:

1. Бирламчи профилактика (хавф омилларини бартараф этиш):

- **Соғлом турмуш тарзи:** Мунтазам жисмоний фаоллик, мева ва сабзавотларга бой, ёғсиз овқатланиш, семизликдан сақланиш.
- **Зарарли одатлардан воз кечиш:** Чекишни ташлаш ва спиртли ичимликларни истеъмол қилмаслик ёки чеклаш.
- **Инфекциялардан ҳимояланиш:** Вакцинация (ОПВ, гепатит В га қарши), шахсий гигиенага риоя қилиш.
- **Қуёш нурларидан ҳимояланиш:** Ўта юқори ультрабинафша нурланишидан сақланиш, қуёшдан ҳимояловчи кремлардан фойдаланиш.
- **Иш жойидаги хавфли моддалардан ҳимояланиш:** Ҳимоя воситаларидан фойдаланиш.

2. Иккиламчи профилактика (эрта ташхис ва скрининг):

- **Мунтазам тиббий кўриклар:** Айниқса, ёшга қараб, муайян касалликларга мойиллик бўлганда.
- **Скрининг дастурлари:** Аҳоли орасида касалликнинг белгилари пайдо бўлгунга қадар уни аниқлашга қаратилган текширувлар. Масалан, аёлларда кўкрак беи саратони учун маммография, бачадон бўйни саратони учун Пап-тест, эркакларда простата беи саратони учун ПСА тести, иккала жинсда ҳам йўғон ичак саратони учун колоноскопия.
- **Хавфли касалликларни ўз вақтида даволаш:** Сурункали яллиғланиш жараёнлари ёки хавфсиз ўсмаларни ўз вақтида даволаш уларнинг хавфли шаклга ўтишининг олдини олади.

Хулоса

Онкологик касалликлар инсоният учун жиддий таҳдид бўлиб қолмоқда, аммо уларнинг олдини олиш ва эрта аниқлаш орқали касалликнинг оғир оқибатларини сезиларли даражада камайтириш мумкин. Соғлом турмуш тарзи, зарарли одатлардан воз кечиш, мунтазам тиббий кўриклар ва скрининг дастурларига риоя қилиш саратонга қарши курашда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Жамиятда онкологик касалликлар профилактикаси бўйича хабардорликни ошириш ва аҳолини бу чора-тадбирларга жалб этиш муҳим вазифа ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. World Health Organization (WHO). Cancer. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer> (Маълумотлар учун намуна, аниқ нашр санаси ва муаллифлар кўрсатилмаган).
2. American Cancer Society. Cancer Prevention and Early Detection. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention.html> (Маълумотлар учун намуна, аниқ нашр санаси ва муаллифлар кўрсатилмаган).
3. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлигининг тегишли норматив-ҳуқуқий ҳужжатлари ва тавсиялари (Агар мавжуд бўлса, аниқ ҳужжат номлари ва саналар кўрсатилиши лозим).