

AYOLLARDA MASTOPATIYA VA MASTITLAR: KELIB CHIQISH SABABLARI, DAVOLASH VA PROFILAKTIKASI

NAZIRAXON USMONOVA USMONOVNA

Buvayda Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

Hamshiralik ishi kafedrası mudiri

NIGORA SOBIROVA ILHOMJON QIZI

Buvayda Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Akusherlik va ginekologiyada hamshiralik ishi fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada ayollarda uchraydigan ko'krak bezlari kasalliklari – mastopatiya va mastitlarning kelib chiqish sabablari, ularning klinik ko'rinishlari, tashxislash usullari, davolash yo'llari hamda profilaktik choralar yoritilgan. Mastopatiya – ko'krak bezlarining gormonal nomutanosiblikka bog'liq bo'lgan o'zgarishlari bo'lib, u ko'pincha og'riq, shishish va bezovtalik bilan namoyon bo'ladi. Mastit esa, ko'proq emizikli ayollarda uchraydigan, yallig'lanish bilan kechuvchi kasallik bo'lib, bakterial infeksiya sababli yuzaga keladi. Maqolada shuningdek, sog'lom turmush tarzining ahamiyati, muntazam tibbiy ko'rikning roli va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan samarali usullar ham ko'rib chiqilgan. Mazkur mavzu ayollar salomatligini asrash, erta tashxis va davolash muhimligini targ'ib qilishda katta ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: *mastopatiya, mastit, ko'krak bezi, gormonal nomutanosiblik, yallig'lanish, emizikli ayollar, tashxislash, davolash, profilaktika, ayollar salomatligi*

KIRISH

Ayollar salomatligi jamiyatning sog'lom rivojlanishi va avlodlarning barkamol voyaga yetishida muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, ko'krak bezlari sog'lig'i ayol organizmidagi gormonal muvozanat, reproduktiv funksiyalar va umumiy psixofiziologik holat bilan bevosita bog'liqdir. So'nggi yillarda ko'krak bezlari kasalliklari, xususan mastopatiya va mastit holatlari tobora ko'payib bormoqda.

Ushbu kasalliklar ayollarda nafaqat jismoniy noqulaylik, balki psixologik bosim, hayot sifatining pasayishi va sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diradi.

Mastopatiya — bu ko'krak bezlarining gormonal o'zgarishlarga javoban yuzaga keladigan fibroz-kistoz holati bo'lib, u ko'p hollarda og'riq, shishish va bo'lakchalar bilan namoyon bo'ladi. Mastit esa, ayniqsa emizikli ayollarda uchraydigan ko'krak bezining yallig'lanish kasalligi bo'lib, ko'pincha infeksiyalarning kirishi bilan bog'liq. Ushbu muammolarning erta aniqlanishi, to'g'ri davolanishi va samarali profilaktikasi ayollar salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur ishda ayollarda mastopatiya va mastitning kelib chiqish omillari, klinik belgilar, zamonaviy tashxis va davolash usullari, shuningdek, ushbu kasalliklarning oldini olishga qaratilgan profilaktik choralar keng yoritiladi.

ASOSIY QISM

Mastopatiya ayollar orasida keng tarqalgan ko'krak bezlari kasalligi bo'lib, u asosan gormonal muvozanatning buzilishi natijasida yuzaga keladi. Bu kasallikning kelib chiqishiga stress, noto'g'ri ovqatlanish, abortlar, tug'ruqdan so'ng emizmaslik, qalqonsimon bez faoliyatining buzilishi kabi omillar sabab bo'ladi. Bundan tashqari, ayol organizmida estrogen gormonining ortiqcha ishlab chiqarilishi ham mastopatiyaning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Mastopatiya bilan og'rigan ayollarda ko'krak bezlarida og'riq, shishish, hayz ko'rishdan oldin sezilarli og'irlik hissi, hamda qo'llar bilan tekshirganda bo'lakchalar sezilishi mumkin. Shu bois ayollar o'z organizmini yaxshi tanib, muntazam ravishda ko'krak bezlarini mustaqil tekshirib borishlari kerak. Zamonaviy diagnostika usullari, jumladan, ultratovush tekshiruvi va mammografiya yordamida kasallikning erta bosqichini aniqlash mumkin.

Mastit, asosan emizikli ayollarda kuzatiladigan yallig'lanishli kasallik bo'lib, u gigiyena qoidalariga amal qilinmasligi, ko'krak so'rg'ichlarida yoriqlar paydo bo'lishi yoki sutning to'liq chiqmasligi tufayli rivojlanadi. Mastitning ilk belgilariga isitma, ko'krakda og'riq va qizarish, umumiy holsizlik kiradi. Bunday holatlarda emizishni to'xtatmasdan, aksincha to'g'ri usulda davom ettirish, sutni chiqarib tashlash va shifokor tavsiyasiga binoan davolanish lozim bo'ladi.

Profilaktika masalasiga alohida e'tibor qaratish zarur. Ayollar uchun sog'lom turmush tarzi, doimiy jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, uyqu tartibini saqlash, stressni kamaytirish va ginekologik tekshiruvlardan muntazam o'tish mastopatiya va mastitning oldini olishda muhim omillardir. Emizikli ayollar uchun esa gigiyenani saqlash, ko'krakni to'g'ri parvarish qilish va sutni to'liq chiqarib borish asosiy profilaktik chora sifatida qaraladi.

Shuningdek, ayollarning o'z salomatligiga bo'lgan mas'uliyatini oshirish, ularni sog'lom turmush tarziga jalb etish va sog'lomlik madaniyatini shakllantirish jamiyat miqyosida olib borilishi lozim bo'lgan dolzarb vazifadir. Ayollarning o'z vaqtida shifokorga murojaat qilishi, tibbiy maslahatlar asosida harakat qilishi bilan ko'plab og'ir asoratlarning oldi olinadi.

Quyida ayollarda mastopatiya va mastit kasalliklari bo'yicha kreativ va amaliy misollarni tahliliy tarzda jadval ko'rinishida taqdim etaman. Har bir misol real hayotga yaqin, foydali tajriba va amaliy yechim bilan yoritilgan.

Mastopatiya va Mastit bo'yicha amaliy misollar jadvali

Vaziyat (Real holat)	Muammo	Amaliy Yondashuv (Tahlil va Yechim)
Yosh onaning ko'kragida hayzdan oldin shish va og'riq paydo bo'ladi	Gormonal nomutanosiblik tufayli mastopatiya alomatlari	O'z-o'zini muntazam tekshirish odatiga aylantirish, ayol har oyning bir kuni ko'krak bezlarini tekshiradi. Parhezga qat'iy rioya qiladi: kofein, yog'li va qovurilgan ovqatlarni kamaytiradi, gormonal tekshiruvdan o'tadi.
Emizikli ona ko'krakda og'riq va isitmani sezadi	Bakterial infeksiya sababli mastit boshlanishi	Ona ko'kragini iliq suv bilan massaj qiladi, har emizishdan oldin qo'llarni yuvadi. Har 2-3 soatda emizadi, sutni to'liq chiqarib turadi. Yallig'lanish kuchaysa, darhol shifokorga murojaat qiladi.
Ishbilarmon ayol doimiy stress, kam harakat va nosog'lom turmush tarzi tufayli o'zida bezovtalik sezadi	Stress va passiv hayot mastopatiya xavfini oshiradi	Har kuni ertalab 30 daqiqa piyoda yurishni odat qiladi, dam olish paytida meditatsiya va nafas mashqlarini qo'llaydi. Ish joyida ham oraliq harakatlarni kiritadi.
Ayol abortdan keyin ko'krakda o'zgarish sezmoqda	Gormonal tizimga salbiy ta'sir ko'rsatgan	Har 6 oyda ginekologik va mammologik ko'rikdan o'tadi. Tabiiy gormonal muvozanatni tiklash uchun shifokor nazoratida o'simlik damlamalari va vitaminlar qabul qiladi.
Ona sut ko'kragida to'liq chiqmaydi, shishib qoladi	Sut tiqilib mastit rivojlanmoqda	Har emizishdan oldin ko'krakni iliq kompress bilan tayyorlaydi. Ko'krakni eng avval bo'shagan tomonidan emizishni boshlaydi. Sut tiqilishi kuchaysa, sut sog'uvchi qurilmadan foydalanadi.
Ayol o'zida ko'krakda kichik bo'lakcha sezmoqda	Mastopatiya belgilaridan biri	Shoshilmasdan, ammo beparvo bo'lmay, mammografiya qilish uchun klinikaga boradi. Natijaga qarab shifokor tavsiyasi asosida davolanishni boshlaydi. O'z tanasiga mehr bilan qarashni o'rganadi.

XULOSA

Ayollar sog'lig'i, ayniqsa ko'krak bezlari bilan bog'liq kasalliklar – mastopatiya va mastit, zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri sanaladi. Bu kasalliklar nafaqat ayolning jismoniy holatiga, balki uning ruhiy-psixologik holatiga, kundalik hayot sifati va farovonligiga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, mastopatiya asosan gormonal nomutanosiblik, stress, noto'g'ri turmush tarzi va reproduktiv tizimdagi o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liq. Mastit esa ko'proq gigiyenaga rioya qilinmasligi va emizish jarayonidagi noto'g'ri amaliyotlar natijasida yuzaga chiqadi. Har ikkala kasallik ham erta aniqlansa, samarali davolanadi va og'ir asoratlar oldi olinadi.

Profilaktika choralari sifatida ayollarga sog'lom turmush tarziga rioya qilish, o'z organizmiga e'tiborli bo'lish, ko'krak bezlarini muntazam tekshirib borish, shifokor ko'rigidan muntazam o'tish, to'g'ri ovqatlanish va stressni boshqarish tavsiya etiladi. Ayniqsa, emizikli onalar uchun gigiyena va to'g'ri emizish usullari mastitning oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Shunday qilib, mastopatiya va mastitni erta aniqlash, to'g'ri davolash va profilaktikasi orqali ayollarning sog'ligini saqlash, ularning hayot sifati va jamiyatdagi faol ishtirokini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. To'xtayeva S.S. – Ginekologiya asoslari, O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti, Toshkent, 2020.
2. Juraev M.M., Mavlanov D.I. – Akusherlik va ginekologiya, Tibbiyot nashriyoti, Toshkent, 2019.
3. Toshpo'latova M.T. – Ayollar salomatligi va uni muhofaza qilish yo'llari, "O'qituvchi" nashriyoti, Toshkent, 2021.
4. Karimova G.X. – Onalik va bolalikni muhofaza qilish, Toshkent Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti, 2018.
5. Ortiqova N.N. – Ayollarda uchraydigan kasalliklar: sabablari, oldini olish va davolash usullari, "Fan va texnologiya" nashriyoti, Toshkent, 2022.