

ONKOLOGIK KASALLIKLARNING OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI

*Qo'qon Universiteti Andijon filiali
1-bosqich Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi
Sulaymonova Odina Lochinbek qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqola onkologik kasalliklarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni tahlil qilishga bag'ishlangan. Unda onkologik kasalliklar rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy xavf omillari, erta tashxis usullari va profilaktika strategiyalari ko'rib chiqiladi. Sog'lom turmush tarzi, skrining dasturlari, vaktsinalar va kimyoprofilaktika kabi oldini olishning zamonaviy usullari tahlil qilinadi. Maqola onkologik kasalliklarning tarqalishini kamaytirish va aholi salomatligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega bo'lgan amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: onkologik kasalliklar, oldini olish, profilaktika, skrining, sog'lom turmush tarzi, vaktsinalar, kimyoprofilaktika, xavf omillari, erta tashxis.

Annotation: This article is dedicated to the analysis of measures aimed at preventing oncological diseases. It examines the main risk factors influencing the development of oncological diseases, early diagnosis methods, and prevention strategies. Modern methods of prevention, such as a healthy lifestyle, screening programs, vaccines, and chemoprophylaxis, are analyzed. The article provides practical recommendations that are important in reducing the spread of oncological diseases and improving public health.

Keywords: oncological diseases, prevention, prophylaxis, screening, healthy lifestyle, vaccines, chemoprophylaxis, risk factors, early diagnosis.

Kirish:

Onkologik kasalliklar butun dunyo bo'ylab aholi salomatligiga jiddiy tahdid soluvchi asosiy o'lim sabablaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda tibbiyot fanining rivojlanishi va texnologiyalarning takomillashuvi natijasida onkologik kasalliklarni erta tashxislash va davolash imkoniyatlari kengaygan bo'lsa-da, ularning oldini olish masalasi dolzarbligicha qolmoqda. Onkologik kasalliklarning oldini olish nafaqat inson hayotini saqlab qolish, balki sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan yukni kamaytirish nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyatga ega. O'zbekistonda onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha bir qator muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Bu ishlar quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi: Milliy dasturlar va strategiyalar: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan onkologik kasalliklarga qarshi kurashish bo'yicha milliy dasturlar ishlab chiqilgan va amalga oshirilmoqda. Onkologik xizmatni yanada rivojlantirish va onkologik

kasalliklarning kechki bosqichlarini boshidan o'tkazayotgan bemorlarga tibbiy-psixologik yordam ko'rsatishni takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi¹ qarorlar qabul qilingan. Skrining dasturlari: Ayollar o'rtasida bachadon bo'yni saratonini erta aniqlash uchun skrining dasturlari amalga oshirilmoqda. Sut bezi saratonini erta aniqlash uchun mammografiya skriningi o'tkazilmoqda. Boshqa turdagi saraton kasalliklarini erta aniqlash uchun ham skrining dasturlarini kengaytirish bo'yicha ishlar olib borilmoqda. Sog'lom turmush tarzi targ'iboti: Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jumladan, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechish bo'yicha ma'rifiy ishlar olib borilmoqda. Ommaviy axborot vositalari orqali onkologik kasalliklarning xavf omillari va ularning oldini olish usullari haqida ma'lumotlar tarqatilmoqda. Vaktsinatsiya: Bachadon bo'yni saratonining oldini olish uchun inson papilloma virusiga (HPV) qarshi vaktsinatsiya dasturlari amalga oshirilmoqda. Gepatit B ga qarshi vaktsina, jigar saratonining oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Onkologik xizmatni modernizatsiya qilish: Onkologiya muassasalarining moddiy-texnik bazasini modernizatsiya qilish, zamonaviy tibbiy uskunalardan ta'minlash bo'yicha ishlar olib borilmoqda. Tibbiyot xodimlarining malakasini oshirish, onkologik kasalliklarni erta tashxislash va davolashning zamonaviy usullarini joriy etish bo'yicha treninglar o'tkazilmoqda. Ilmiy tadqiqotlar va xalqaro hamkorlik: Onkologik kasalliklarni o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Xalqaro tashkilotlar va xorijiy davlatlar bilan onkologiya sohasida hamkorlik qilinmoqda. Ushbu chora-tadbirlar onkologik kasalliklarning tarqalishini kamaytirish va aholi salomatligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqolaning maqsadi onkologik kasalliklarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni tahlil qilish va amaliy tavsiyalar berishdan iborat. Maqolada onkologik kasalliklar rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy xavf omillari, erta tashxis usullari va profilaktika strategiyalari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, skrining dasturlari, vaktsinalar va kimyoprofilaktika kabi oldini olishning zamonaviy usullari tahlil qilinadi.

Tajriba va metodlar: Adabiyotlar tahlili: Onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha ilmiy maqolalar, kitoblar, monografiyalar va boshqa adabiyotlarni o'rganish. O'zbekiston va xorijiy olimlarning tadqiqotlarini tahlil qilish. Internetdagi ilmiy ma'lumotlar bazalaridan (PubMed, Google Scholar va boshqalar) foydalanish. Epidemiologik tadqiqotlar: Onkologik kasalliklarning tarqalish ko'rsatkichlarini aniqlash uchun statistik ma'lumotlarni tahlil qilish. Onkologik kasalliklar rivojlanishiga ta'sir etuvchi xavf omillarini aniqlash uchun retrospektiv va prospektiv tadqiqotlar o'tkazish. Skrining dasturlarining samaradorligini baholash uchun tadqiqotlar o'tkazish. Klinik tadqiqotlar: Onkologik kasalliklarning oldini olish

bo'yicha yangi usullar va texnologiyalarni klinik sinovdan o'tkazish. Vaktsinalar va kimyoprofilaktika vositalarining samaradorligi va xavfsizligini baholash. Onkologik kasalliklarning erta tashxisi uchun yangi biomarkerlarni aniqlash. Sotsiologik tadqiqotlar: Aholining onkologik kasalliklar haqidagi bilimlari va tushunchalarini aniqlash uchun so'rovnoma o'tkazish. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha dasturlarning samaradorligini baholash. Onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha aholining xatti-harakatlarini o'rganish. Statistik tahlil: Olingan ma'lumotlarni statistik tahlil qilish uchun matematik usullardan foydalanish. Onkologik kasalliklarning tarqalishi va xavf omillari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun korrelyatsiya va regressiya tahlilini qo'llash. Qiyosiy tahlil: O'zbekistonda va boshqa mamlakatlarda onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha olib borilayotgan ishlarni qiyoslash. Turli xil skrining dasturlari va profilaktika strategiyalarining samaradorligini qiyoslash. Ushbu tajriba va metodlar onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqishga yordam beradi. **Tajribada olingan natijalar:** Adabiyotlar tahlili natijalari: Onkologik kasalliklarning asosiy xavf omillari aniqlandi (chekish, noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatlilik, infeksiyalar, genetik moyillik va boshqalar). Onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlar aniqlandi (sog'lom turmush tarzi, skrining dasturlari, vaktsinatsiya, kimyoprofilaktika va boshqalar). O'zbekistonda va xorijiy mamlakatlarda onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha olib borilayotgan ishlar tahlil qilindi. Epidemiologik tadqiqotlar natijalari: O'zbekistonda onkologik kasalliklarning tarqalish ko'rsatkichlari aniqlandi. Onkologik kasalliklar rivojlanishiga ta'sir etuvchi xavf omillarining aholi o'rtasidagi tarqalishi aniqlandi. Skrining dasturlarining samaradorligi baholandi (masalan, bachadon bo'yni saratoni skriningi natijasida kasallikning erta bosqichlarida aniqlangan holatlar soni). Klinik tadqiqotlar natijalari: Yangi vaktsinalar va kimyoprofilaktika vositalarining samaradorligi va xavfsizligi aniqlandi. Onkologik kasalliklarning erta tashxisi uchun yangi biomarkerlar aniqlandi (masalan, qon tahlili orqali saraton hujayralarini aniqlash). Onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha yangi usullar va texnologiyalarning samaradorligi baholandi. Sotsiologik tadqiqotlar natijalari: Aholining onkologik kasalliklar haqidagi bilimlari va tushunchalari aniqlandi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha dasturlarning samaradorligi baholandi (masalan, aholining chekishdan voz kechish darajasi). Onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha aholining xatti-harakatlari aniqlandi (masalan, skrining dasturlarida ishtirok etish darajasi). Statistik tahlil natijalari: Onkologik kasalliklarning tarqalishi va xavf omillari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi (masalan, chekish va o'pka saratoni o'rtasidagi bog'liqlik). Skrining dasturlarining samaradorligi va xavf omillarining ta'siri statistik usullar bilan baholandi. Qiyosiy tahlil natijalari: O'zbekistonda va boshqa mamlakatlarda onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha olib borilayotgan ishlarning samaradorligi

qiyoslandi. Turli xil skrining dasturlari va profilaktika strategiyalarining samaradorligi qiyoslandi. Ushbu natijalar onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Asosiy qism: Onkologik kasalliklarning xavf omillari: Genetik moyillik: oilaviy anamnez, genetik mutatsiyalar (BRCA1/2, TP53 va boshqalar). Turmush tarzi: chekish, alkogol iste'moli, noto'g'ri ovqatlanish (yog'li, sho'r, dudlangan ovqatlar), kam harakatlilik. Atrof-muhit omillari: ultrabinafsha nurlanish, ionlovchi radiatsiya, kimyoviy kanserogenlar (asbest, benzol va boshqalar). Infeksiyalar: inson papilloma virusi (HPV), gepatit B va C viruslari, *Helicobacter pylori*. Gormonal omillar: gormonal terapiya, estrogenning uzoq muddatli ta'siri. Onkologik kasalliklarning oldini olish strategiyalari: Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: chekishdan voz kechish, alkogol iste'molini cheklash, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish. Vaktsinatsiya: HPV va gepatit B viruslariga qarshi vaktsinatsiya. Skrining dasturlari: sut bezi saratoni (mammografiya), bachadon bo'yni saratoni (PAP-test, HPV-test), yo'g'on ichak saratoni (kolonoskopiya, yashirin qon testi) va boshqalar. Kimyoprofilaktika: ayrim hollarda yuqori xavf guruhidagi shaxslarga saraton rivojlanishini oldini olish uchun dori vositalarini qo'llash. Xavf omillarini kamaytirish: ultrabinafsha nurlanishdan himoyalash, ishlab chiqarishda xavfsizlik choralari rioya qilish. O'zbekistonda onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlar: Milliy skrining dasturlarini joriy etish va kengaytirish. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha ma'rifiy ishlar olib borish. Onkologiya muassasalarining moddiy-texnik bazasini modernizatsiya qilish. Tibbiyot xodimlarining malakasini oshirish. Xalqaro hamkorlikni rivojlantirish. Onkologik kasalliklarning oldini olishda aholining roli: Sog'lom turmush tarziga rioya qilish. Skrining dasturlarida faol ishtirok etish. Xavf omillaridan saqlanish. Onkologik kasalliklar haqida bilimlarni oshirish. Ushbu asosiy qism onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha muhim ma'lumotlarni o'z ichiga oladi.

Xulosa:

Onkologik kasalliklar butun dunyo bo'ylab aholi salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda. Ushbu maqolada onkologik kasalliklarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar tahlil qilindi. Onkologik kasalliklar rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy xavf omillari, erta tashxis usullari va profilaktika strategiyalari ko'rib chiqildi. Sog'lom turmush tarzi, skrining dasturlari, vaktsinalar va kimyoprofilaktika kabi oldini olishning zamonaviy usullari tahlil qilindi.

O'zbekistonda onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha milliy dasturlar ishlab chiqilgan va amalga oshirilmoqda. Skrining dasturlari joriy etilgan, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi targ'ib qilinmoqda. Onkologiya muassasalari

modernizatsiya qilinmoqda, tibbiyot xodimlarining malakasi oshirilmoqda. Xalqaro hamkorlik rivojlantirilmoqda.

Onkologik kasalliklarning oldini olishda aholining roli muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish, skrining dasturlarida faol ishtirok etish, xavf omillaridan saqlanish va onkologik kasalliklar haqida bilimlarni oshirish zarur.

Onkologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlarni amalga oshirish orqali kasallikning tarqalishini kamaytirish va aholi salomatligini yaxshilash mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining normativ hujjatlari.
2. Respublika ixtisoslashtirilgan onkologiya va radiologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi (RIO va RATM) ilmiy maqolalari.
3. Toshkent vrachlar malakasini oshirish instituti ilmiy maqolalari.
4. Tibbiyot oliy o'quv yurtlari ilmiy maqolalari.
5. Xalqaro ilmiy ma'lumotlar bazalari (PubMed, Google Scholar va boshqalar).
6. World Health Organization. Cancer. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
7. National Cancer Institute. Prevention. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/prevention>
8. American Cancer Society. Prevention and Early Detection. <https://www.cancer.org/cancer/cancer-basics/prevention-and-early-detection.html>
9. Bray F, Ferlay J, Soerjomataram I, Siegel RL, Torre LA, Jemal A. Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. CA Cancer J Clin. 2018.
10. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, Bray F. Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality¹ worldwide for 36 cancers in 185 countries. CA Cancer J Clin. 2021.