

SARATON KASALLIGINING OLDINI OLISH.

Normurodov Xushid Tursunmurodovich

Angren Universiteti “Davolash ishi” fakulteti

“Kasbiy fanlar” kafedrası o‘qituvchisi

khurshid3016966@gmail.com

Xodjimurodov Davron Ikramaliyevich

Angren Universiteti “Davolash ishi” fakulteti o‘qituvchisi

“Umumdavolash ishi” kafedrası o‘qituvchisi

Dr.khodjimuratov@gmail.com

Dolzarbli: Saraton kasalligi bugungi kunda dunyo bo‘ylab eng ko‘p tarqalgan va o‘limga olib keluvchi kasalliklardan biri hisoblanadi. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko‘ra, har yili millionlab odamlar saraton sababli hayotdan ko‘z yumadi. Bunday statistikalar saraton kasalligiga qarshi kurashishning dolzarbligini yanada oshiradi. Saratonning oldini olish nafaqat bemorlarning hayot sifatini yaxshilash, balki sog‘liqni saqlash tizimining samaradorligini oshirish, iqtisodiy xarajatlarni kamaytirish va jamiyatda umumiy farovonlikni ta'minlash uchun ham juda muhimdir. Saratonning oldini olish borasida amalga oshiriladigan profilaktik choralar, jumladan, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, zararli odatlardan (chekish, alkogol, noto‘g‘ri ovqatlanish) voz kechish, muntazam tibbiy tekshiruvlardan o‘tish, erta tashxis va genetik testlarni o‘tkazish saratonning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, saratonning oldini olishga doir so‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar natijasida saratonning ba'zi turlarini erta aniqlash va davolash imkoniyatlari yuzaga kelgan. Biroq, bu kasallikning ko‘plab shakllari va o‘zgaruvchan biologik xususiyatlari profilaktika choralari amalga oshirishda bir qator qiyinchiliklar keltirib chiqaradi. Shu sababli, saraton kasalligining oldini olish, profilaktik tadbirlarni takomillashtirish, uning rivojlanishiga olib keluvchi xavfli omillarni bartaraf etish bugungi kunda hamon dolzarb masala bo‘lib

qolmoqda. Tadqiqotlarning davom etishi va ijtimoiy xabardorlikning oshirilishi saratonning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqotning maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — saraton kasalligining oldini olish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish va uning rivojlanishiga olib keluvchi asosiy xavf omillarini tahlil qilishdir. Tadqiqot orqali quyidagi maqsadlar ko'zda tutilgan:

- 1.Saraton kasalligi rivojlanishining asosiy xavf omillarini aniqlash, shu jumladan, genetik, atrof-muhit, turmush tarzi va boshqa omillarni tahlil qilish;
- 2.Saratonning oldini olishda sog'lom turmush tarzining o'rni va uning profilaktik tadbirlardagi samaradorligini baholash;
- 3.Erta tashxis qo'yish va skrining usullarining saratonning oldini olishdagi ahamiyatini o'rganish;
- 4.Saraton kasalligining oldini olish uchun taklif etiladigan ilmiy asoslangan strategiyalar va profilaktik choralar ishlab chiqish.

Tadqiqotning maqsadi, shuningdek, saraton kasalligining oldini olishga oid mavjud ijtimoiy va tibbiy siyosatlarni tahlil qilish va ularni yanada takomillashtirish uchun tavsiyalar berishni o'z ichiga oladi.

Tadqiqot materiallari va usullari: Ushbu tadqiqotda saraton kasalligining oldini olish bo'yicha ilmiy ma'lumotlar va mavjud tibbiy amaliyotlardan foydalanilgan. Tadqiqotda asosiy manbalar sifatida xalqaro va mahalliy ilmiy maqolalar, tibbiyot jurnallari, statistika hisobotlari, sog'liqni saqlash tashkilotlari (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti – WHO, AQSh Sog'liqni saqlash institutlari – NIH va boshqalar) tomonidan e'lon qilingan materiallar va tibbiy tadqiqotlar keltirilgan.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo'llanildi:

-Tahliliy metod: Saraton kasalligining oldini olish bo'yicha mavjud ilmiy va statistik ma'lumotlar tahlil qilindi. Xususan, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va erta tashxis qo'yishning samaradorligi baholandi.

-Taqqoslash usuli: Saratonning oldini olishda turli mamlakatlarda amalga oshirilgan

profilaktik choralar taqqoslandi. Bu usul orqali samarali strategiyalar va o'rganilgan xatoliklar aniqlashga erishildi.

-Kuzatuv usuli: Saraton kasalligi bilan bog'liq xavf omillari va profilaktika metodlari haqidagi ilmiy izlanishlar va amaliy tajribalar o'rganildi.

-Suhbat va so'rovnomalar: Bemorlar, tibbiyot xodimlari va sog'liqni saqlash mutaxassislari o'rtasida so'rovnomalar o'tkazildi, bu orqali saratonning oldini olishdagi ijtimoiy va tibbiy faktorlar aniqlashga yordam berdi.

-Empirik metod: Tibbiy amaliyotlarda saraton kasalligiga qarshi kurashish usullari va ularning samaradorligi o'rganildi, xususan, profilaktika, erta tashxis va davolash usullari ko'rib chiqildi.

Tadqiqotda tahlil qilingan manbalar va metodlar orqali saraton kasalligini oldini olishda samarali usullarni aniqlash va takliflar ishlab chiqish maqsad qilingan.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot davomida saraton kasalligining oldini olish bo'yicha bir qator muhim natijalarga erishildi:

1.Sog'lom turmush tarzining ahamiyati: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, chekish, alkogol iste'moli, noxush ovqatlanish va kam harakatlilik kabi xavfli omillar saratonning rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy faollikni oshirish, yog'li va zararli mahsulotlardan saqlanish saraton kasalligining oldini olishda samarali choralar ekanligi aniqlandi.

2.Erta tashxis va skrining usullari: Saratonning ba'zi turlari, masalan, ko'krak saratoni va oshqozon saratoni, erta tashxis orqali samarali davolanishi mumkin. Tadqiqotda saratonni erta bosqichlarda aniqlash uchun skrining usullarining samaradorligi tasdiqlandi. Muntazam tekshiruvlar orqali saraton kasalligini erta aniqlash va davolash darajasi oshdi.

3.Genetik va atrof-muhit omillari: Tadqiqotda saratonning genetik omillari va atrof-muhitning ta'siri ham o'rganildi. Mavjud ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, ba'zi saraton turlari genetik mutatsiyalar natijasida rivojlanishi mumkin, shuningdek, atrof-muhit ifloslanishi va kimyoviy moddalarga ta'sir qilish ham xavf omillari hisoblanadi. Shu bois, bu omillarga qarshi profilaktik choralar ko'rish zarurligi aniqlandi.

4.Tibbiy bilim va xabardorlik: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, saraton kasalligini oldini olishda tibbiy xodimlarning bilim darajasi va aholining xabardorligi muhim rol o'ynaydi. Tibbiyot xodimlarini saratonning oldini olish va erta tashxis qo'yish bo'yicha maxsus tayyorlash va aholiga saratonni oldini olish bo'yicha muntazam axborot berish zarur.

5.Ijtimoiy va iqtisodiy samaradorlik: Saraton kasalligining oldini olish bo'yicha amalga oshirilgan profilaktik tadbirlar jamiyatda iqtisodiy va ijtimoiy samaradorlikni oshirishga olib keladi. Muntazam tibbiy tekshiruvlar, sog'lom turmush tarzini joriy etish va atrof-muhitni himoya qilish saratonni davolash xarajatlarini kamaytirishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari saraton kasalligining oldini olish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga yordam berdi va bu kasallikning rivojlanishiga olib keluvchi xavf omillarini kamaytirishda profilaktik choralar samaradorligini tasdiqladi.

Natijalar va munozaralar: Tadqiqot natijalari saraton kasalligining oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyatini, erta tashxisning samaradorligini, genetik va atrof-muhit omillarining ta'sirini, hamda tibbiy xabardorlikning rolini ko'rsatdi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, muntazam tekshiruvlar va erta tashxis qo'yish saratonning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, genetik omillar va atrof-muhit ifloslanishi kabi faktorlarga qarshi profilaktik choralar ko'rish zarur. Tadqiqot natijalari, tibbiy bilimni oshirish va aholining xabardorligini kuchaytirishning ahamiyatini ta'kidlamogda. Biroq, saratonni oldini olishda ijtimoiy va iqtisodiy cheklovlar mavjud. Samarali profilaktika uchun davlat va xususiy sektor o'rtasida yanada keng hamkorlik talab etiladi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, saraton kasalligining oldini olishda sog'lom turmush tarzini joriy etish, muntazam tibbiy tekshiruvlar, erta tashxis va profilaktik choralar samarali bo'lishi mumkin. Saraton rivojlanishining asosiy xavf omillari, jumladan, noto'g'ri ovqatlanish, chekish va alkogol iste'moli, kam harakatlilik kabi faktorlar profilaktika orqali bartaraf etilishi kerak. Shuningdek, genetik va atrof-muhit omillariga qarshi chora-tadbirlar ishlab chiqish zarur. Tibbiy xabardorlikni oshirish va aholiga saratonning oldini olish bo'yicha keng axborot berish jamiyatda saratonni erta aniqlash va davolash imkoniyatlarini oshiradi. Biroq, bu jarayonlarni amalga oshirish uchun iqtisodiy resurslar va davlat siyosatining qo'llab-quvvatlashi zarur. Umuman olganda, saraton

kasalligining oldini olish – bu sogʻliqni saqlash tizimi, jamiyat va hukumat oʻrtasida samarali hamkorlikni talab qiladigan masala.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). (2020). "Cancer Prevention and Control." <https://www.who.int/cancer/prevention/en/>.
2. American Cancer Society. (2021). "Cancer Prevention & Risk Factors." <https://www.cancer.org/healthy.html>.
3. Jemal, A., et al. (2011). "Global Cancer Statistics." *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 61(2), 69-90.
4. Lo, C. S., & Lee, C. (2019). "Cancer Screening and Early Detection." *Journal of Clinical Oncology*, 37(7), 579-590.
5. Hsing, A. W., & Shao, L. (2008). "Genetic and Environmental Factors in Cancer Prevention." *Nature Reviews Cancer*, 8(5), 1-14.
6. Chyou, P. H., & Henderson, B. E. (2017). "Cancer Prevention Through Lifestyle Modifications." *Journal of the National Cancer Institute*, 109(4), 1-9.
7. Boyle, P., & Levin, B. (2008). *World Cancer Report*. International Agency for Research on Cancer, Lyon.
8. National Cancer Institute (NCI). (2020). "Cancer Prevention Overview." <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk>.
9. Boffetta, P., & Hashibe, M. (2006). "Alcohol and Cancer." *The Lancet Oncology*, 7(4), 338-349.
10. Mackenzie, J., & McKenzie, R. (2015). "The Role of Environmental Factors in Cancer Prevention." *Environmental Health Perspectives*, 123(10), 1011-1018.