

КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИНИ ОЛДИНИ ОЛИШ

Азиза Ширинова Чорикулиевна

Алфраганус институти ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15527979>

АННОТАЦИЯ: Ушбу мақолада кўкрак беzi саратонининг олдини олиш чоратadbирлари, хавф омиллари ва профилактика усуллари ҳақида сўз боради. Аёллар саломатлигини сақлашда саратони олдини олиш муҳим аҳамият касб этади. Мақолада тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик, гормонал мувозанат ва эрта ташхис қўйишнинг ўрни хусусида илмий далилларга асосланган маълумотлар келтирилган. Шунингдек, саратонини барвақт аниқлаш ва хавфни камайтириш бўйича тавсиялар тақдим этилган.

КАЛИТ СЎЗЛАР: Кўкрак беzi саратони, профилактика, хавф омиллари, эрта ташхис, аёллар саломатлиги, скрининг, онкология.

Кўкрак беzi саратони – Бу саратон (ўсма) хужайралари кўкрак беzi тўқималаридан шаклланадиган касалликдир.

Кўкрак безининг тузилиши ҳақида қисқача маълумот

Ҳар бир кўкрак беzi 15 – 20 қисмдан иборат бўлиб, улар улушлар деб аталади ва ўз навбатида, улушлар деб аталадиган янада майдароқ қисмлардан ташкил топади. Улушлар ўнлаб майда сут ишлаб чиқарадиган шарсимон безлар билан тугалланади. Бола туғилгандан сўнг, аёл сути ингичка найчаларга ажралади, улар проток деб аталади. Ва у орқали сут сўрғичга йўналади. Улушлар ва протоklar оралиғидаги бўшлиқ ёғли ва бирлаштирувчи тўқима билан тўлади.

Ҳар бир кўкрак беzi шунингдек яхши ривожланган қон айланиш ва лимфатик томирлардан иборатдир. Лимфатик томирларда лимфа деб аталадиган рангсиз суюқлик мавжуд. Лимфатик томирлар унча катта бўлмаган доирасимон ёки ловиясимон шаклда бирлашади. Улар тананинг маълум қисмларида тўпланадиган лимфатик тугунлар деб аталади. Лимфатик тугунлар филтр вазифасини ўтайди. Улар иммунитетни қўллаб қувватлашда ва организмни инфекциялар билан курашишида муҳим рол ўйнайди. Лимфа тугунларгурухи қуйидаги қисмларда: қўлтиқости чуқурлигида, ўмров устида, ўмров тагида ва кўкрак ортидаги кўкрак қафасида жойлашган бўлади.

Кўкрак беzi саратонининг хавфи ёки пайдо бўлиш сабаблари

Хавфни келтириб чиқарувчи сабаб шундай сабабки, унинг организмга таъсирида бошқа қандайдир касалликлар ривожланиши эҳтимоли ортади. Хавф сабабларини икки турга бўлиш мумкин:

1. **Модифициялашмаган сабаблар**, яъни биз уларга таъсир кўрсата олмайдиган сабаблар
2. **Модифициялашган сабаблар**, яъни биз таъсир кўрсата оладиган (масалан доимий жисмоний фаоллик даражаси, спиртли ичимликлар доим истеъмол қилиш) сабаблари.

Биз таъсир кўрсата олмайдиган (модифициялашмаган) хавф сабаблари:

- Аёл жинси
- Ёш: КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ аниқланган аёлларнинг аксаърияти 60 ёшдан юқори.

- Генетик омиллар, оилавий тарихи: яқин қариндошларида ташхис пайтида аниқланган бўлса, КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ нинг хавфи ортади (масалан онаси, отаси, опаси, қизлари). Агар оила аъзоларингизда КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ 50 ёшгача ривожланган бўлса хавф ортади. Бошқа қариндошларда (она ёки ота томонидан) кўкрак саратони ёки бачадон бўйни саратони мавжудлиги ҳам касаллик хавфини орттиради.
- Кўкрак қафасини радиактив нурланиши: 30 ёшгача кўкрак қафасига (жумладан, кўкрак безига) нурланиш олган бўлса, аёлларда КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИга чалиниш хавфи юқори даражада бўлади.

Биз таъсир кўрсата оладиган (модифициялашган) хавф сабаблари:

- Тананинг ортиқча вазни ёки семириш
- Паст даражадаги жисмоний фаоллик
- Пархез
- Гормонал препаратлар қабул қилиш.

Хавф сабаблари таъсирини бартараф этиб ва ҳимоя омиллари таъсирини орттириб КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИни олдини олиш мумкин.

Кўкрак беzi саратони хавфи омиллари ҳақида батафсил маълумот

Репродуктив ҳолат ва хайз цикли

- Биринчи туғруқда аёлнинг ёши қанча катта бўлса, унда КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфи юқори бўлади.
- Биринчи бор 12 ёшгача хайз кўрган аёлларнинг КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ га чалиниш хавфи юқори.
- Менопауза 55 ёшдан сўнг бошланган аёлларда КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфи юқори бўлади.
- Климакс даврида гормонал дорилар истеъмол қилган аёлларда КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфи юқори бўлади.

ЭСТРОГЕН

Эндоген (ички) эстроген – бу инсон организмида пайдо бўлган ва ажралган гормондир. Унинг ёрдамида аёлни эркакдан фарқловчи жинсий белгилар шаклланади. Эстрогеннинг узоқ вақт таъсири КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ келиб чиқиш сабаби бўлиб хизмат қилади.

Ички эстроген узоқ вақт таъсири қуйидаги ҳолларда бўлади:

- Менструациянинг эрта бошланишида, яъни бу давр 12 ёшда ёки илгарироқ бошланса

Бу эстроген гормонининг кўкрак беzi тўқимасига таъсири давомийлигининг ортишига олиб келади.

- Менопаузанинг (Менструация тўхташининг) кеч бошланишида, чунки аёлларда хайз даврининг узайиши эстрогеннинг кўкрак беzi тўқимасига таъсир муддатини оширади.
- Туғиш билан яқунланган кечки ҳомиладорлик ёки бепуштлик ва туғмаслик. Бу ҳомиладорлик даврида эстроген даражасининг пасайиши билан боғлиқ. Кўкрак беzi тўқимаси ҳомиладорлиги тўлиқ бўлмаган, муддатидан илгари туғиб қўйилган ёки

биринчи ҳомиладорлиги 35 ёшдан кейин бошланган аёлларда умуддат эстроген таъсири остида бўлади.

Ўринни босувчи гормонал терапия

Экзоген (синтетик) гормонлар – бу инсон ишлаб чиқарган гормонлар.

Организм етарли миқдорда гормонлар ишлаб чиқармаган ҳолатда аёлларга гормон препаратлари тавсия этилади. Буюдай даволаш ўрнини босувчи гормонал терапия ёки гормонлар деб аталади.

Нурланиш ёки ионлаштирувчи радиация таъсири

Кўкрак қафаси атрофига саратонни даволаш мақсадида қўлланилган нурли терапия КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфини оширади. Бу хавф нафақат нурланиш миқдорига, балки нурланиш давридаги ёшга ҳам боғлиқ. Шундай қилиб, КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфи ўсмир ёшида нурли терапия қўлланилган аёлларда юқори даражада. Масалан агар Ходкжинс касаллигини даволашда 16 ёшли қизга нурли терапия қўлланилиб кўкрак атрофи ва томоқлари текширилган бўлса, бу катта ёшда КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфини ошириши мумкин.

Менопауза бошлангандан кейинги давр

тананинг ортиқча вазни ёки семириш :Ортиқча вазни ёки семиз аёлларда хайз тугаллангандан сўнг КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфи ортади.

Паст жисмоний фаоллик: узоқ йиллар давомида кам ҳаракатли турмуш тарзи кечирган аёлларда КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфи ортади.

Алкогол: таъдиқотлар кўрсатадики, алкогольли ичимликлар истеъмол қилиш КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфини орттиради. Бу хавф истеъмол қилинган спиртли ичимликнинг миқдорига қараб ортиб бориши мумкин.

Насл омили. Муайян генларда (Масалан BRCA 1 ёки BRCA 2) ўзгаришига эга бўлган аёлларда КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфи ортади. Бундан ташқари олимлар хромосомаларда шундай омилларни топишдики, уларни ўзгартириш КЎКРАК БЕЗИ САРАТОН хавфини орттиради.

Қуйидаги ҳимоя омиллари КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфини камайтириши мумкин:

Жисмоний фаоллик. Ҳафтасига 4 соат ёки ундан кўпроқ вақт давомидаги жисмоний фаоллик гормоналар даражасини пасайтириши мумкин ва бу билан КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфини камайтириш мумкин.

Эстроген таъсирни камайтириш. Эстроген таъсирининг камайтириш КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ хавфини камайтиради вабунга қуйидаги йўллар билан эришиш мумкин:

Ҳомиладорлик. Эстрген даражаси ҳомиладорлик даврида паст бўлади.

Кўкрак билан эмизиш. Кўкрак билан эмизиш даврида эстроген даражаси паст бўлади.

Вазнингизни кузатиб бориш. Вазндаги кескин фарқлар организм учун зарарлидаир.

Овқатингизни хилма – хил бўлишига эътибор бериш. Имкон борица кўпроқ сабзавот ва мевалардан танаввул қилинг. Ёғлиқ овқатлардан қочинг. Таркибида катта миқдордаги консервантлар бўлган маҳсулотларни истеъмол қилишни камайтиринг.

Алкоголни истеъмол қилманг.

Ўз оилавий шифокорингиз, хамширангиз кўригидан мунтазам ўтиб туриш ва кўкрак безини мустақил текширтириб бориш.

Ўзини мунтазам мустақил текшириб туриш жуда муҳимдир. Бу сизга кўкракларингизни нормал тузилиши ҳақида билиб олишга ва улардаги ўзгаришларни барвақт сезишга имкон беради. Шунинг учун тутингки, кўкракдаги ҳамма ўзгаришлар ҳам КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ белгиси эмас.

Кўкрак беzi касалликларининг белгилари ёки нималарга эътибор бермоқ керак
КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ ўзининг бошланғич ривожланиш босқичида бирор белгиларсиз ўтади. Лекин ўз ривожланиши баробарида ўсма кўкракнинг ташқи кўринишини ўзгартириши мумкин ёки янгича хис қилиш ҳолатларини келтириб чиқаради.

Кўкрак беziдаги ўзгаришлар:

- Безлар ёки тугунларнинг кўкрак атрофида ёки қўлтиқ ости қисмида пайдо бўлиши
- Кўкрак ҳажми ва шаклининг ўзгариши
- Хайз кўришдан сўнг қолган шиш пайдо бўлаган жой ёки кўкрак безининг ғайри табиий қаттиқлашуви...
- Кўкрак атрофи терисидаги ўзгаришлар
- Хайз кўриш билан боғлиқ бўлмаган кўкрак беziдаги оғриқлар.

Сўрғич қисмидаги ўзгаришлар:

1. Сўрғичларнинг ичкарига кирган ҳолати ёки деформациялар.
2. Сўрғичдан суюқлик ажралиши, айниқса агар қонсимон суюқлик ажралса.
3. Қизариш, шишиш, пўст ташлаш ёки сўрғич қисмида енгил қобик ёки ареоллар (сўрғич атрофи терисида ёки ареолларда доғли қисм) пайдо бўлиши.

Агар сизда юқорида санаб ўтилган белгилар мавжуд бўлса, ўз оилавий шифокорингизга мурожаат қилинг. Бу белгилар кўпроқ саратон эмас, бошқа касалликлар белгисидир. Ўз вақтида шиқокорга мурожаат қилиш ташхисга аниқлик киритиш ўз вақтида даволаниш имконини беради.

КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ Ўзбекистон аёлларида учрайдиган саратоннинг бошқа турлари ичида биринчи ўринда туради. Кейинги йиллар давомида кўкрак саратонини кўпайиш ҳолати фақат Ўзбекистондагина эмас, балки бутун дунёда ҳам кузатилмоқда.

Кўкракни мустақил текшириш

1. Ҳар ойда кўкрагингизни пайпаслаганда сезиларли ўзгаришлар борлигига аҳамият беринг.
2. Мустақил текширишни хайз кўришнинг биринчи кунидан 6 – 9 кунгача ёки хайз тўхтагандан сўнг, менопауза даврида календар ойининг аниқ бир кунда амалга оширинг.
3. Ҳар қандай ўзгаришлар ҳақида шифокор ёки ҳамширага хабар беринг.

Мустақил текширувни қуйидагича ўтказинг:

Биринчи қадам – ойна олдида тик туриб.

Кўкрагингиздаги ҳар қандай ўзгаришларни аниқлаш тўрт босқичда амалга оширилади:

- Қўлларни пастга туширган ҳолда.
- Қўлларни тепага кўтарган ҳолда.
- Қўлларни белга қўйиб, кўкрак мускулларини таранглаштирган ҳолда.
- Олдинга энгашиб қўлларни белда ушлаган ҳолда.

Иккинчи қадам ётган ҳолда.

- Ўнг елкангизга ёстиқ қўйиб чалқанча ётинг.
- Чап қўлингизнинг уч ўрта бармоқлар ёстиқчаси билан ўнг кўкрагингизни пайпастанг.
- Бармоқларингизни кўкракдан олмаган холда енгил, ўртача ва кучли босим билан айлана ҳаракатлар қилинг.
- Вертикал ҳаракатлар билан тепадан пастга ва пастдан тепага қараб бармоқларингизни йўналтиринг.
- Ўмров суяги усти ёки ости, шунингдек қўлтиқ тагида лимфатик ўзгаришлар бор йўқлигини текширинг.
- Чап кўкракни ҳам шу тарзда текширинг.

Бу муолажани чўмилиш пайтида совунланган қўллар билан такрорлаш мумкин.

ХУЛОСА.

Кўкрак беи саратонини олдини олиш ҳар бир аёлнинг саломатлиги ва узоқ умр кўришида муҳим ўрин тутати. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, мунтазам тиббий кўриклардан ўтиш ва хавф омилларини камайитириш орқали ушбу касалликка чалиниш эҳтимолини сезиларли даражада пасайитириш мумкин. Шу боисдан жамиятда онкологик хасталикларнинг олдини олиш бўйича маълумотларни оммалаштитириш ва аёллар ўртасида профилактика маданиятини шакллантириш долзарб вазифа ҳисобланади.

Кўкракни мустақил текширишни ҳар ойда ўтказинг.Шуни ёдда тутинг! Барвақт қилинган ташхис энг яхши ҳимоя воситасидир.Кўкракдаги ўзгаришларни эътиборсиз қолдирманг!

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Хожиева, С.Ш., & Маҳкамова, Д.Р. (2021). Аёллар саломатлиги ва онкологик касалликларнинг олдини олиш йўллари. Тошкент: “Илм ва тараққиёт” нашриёти.
2. Назарова, М.А. (2022). Кўкрак беи саратони: хавф омиллари ва эрта ташхис усуллари. "Тиббиёт ва фан" журнали, 3(14), 45–49.
3. Саидова, З.М. (2021). Аёлларда кўкрак беи шишларининг олдини олишда профилактиканинг аҳамияти. "Тиббиётда илмий изланишлар" журнали, 4(10), 38–42