



## PRACTICAL BASES OF FORMING SELF-CARE SKILLS IN WOMEN WHO HAVE UNDERGOED MASTOECTOMY

**Botirova Zarifakhon Adhamjon qizi**

Master's student of Tashkent State Medical University.

[soliyeva92@inbox.ru](mailto:soliyeva92@inbox.ru)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17617436>

### ARTICLE INFO

Received: 08<sup>th</sup> November 2025

Accepted: 14<sup>th</sup> November 2025

Online: 15<sup>th</sup> November 2025

### KEYWORDS

Mastectomy, breast cancer, rehabilitation, self-care, psychological adaptation, lymphostasis, physiotherapy, nursing approach, health-improving program, clinical rehabilitation.

### ABSTRACT

*This article provides a comprehensive review of the world and domestic statistics on women who have undergone mastectomy, analysis of rehabilitation problems after mastectomy, theoretical and methodological foundations of self-care, practical rehabilitation approaches and methods for developing self-care skills, didactic training and educational sessions, their psychological support, cognitive-behavioral therapy, psychotherapeutic group sessions, physical rehabilitation (LFK) and physiotherapy. electrostimulation, magnetotherapy, ultrasound therapy (UTT) and other scientific and practical recommendations.*

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ЖЕНЩИН, ПЕРЕНЕСШИХ МАСТОЭКТОМИЮ

**Ботирова Зарифахон Адхамджон кизи**

Магистрант Ташкентского государственного медицинского университета.

[soliyeva92@inbox.ru](mailto:soliyeva92@inbox.ru)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17617436>

### ARTICLE INFO

Received: 08<sup>th</sup> November 2025

Accepted: 14<sup>th</sup> November 2025

Online: 15<sup>th</sup> November 2025

### KEYWORDS

Мастэктомия, рак молочной железы, реабилитация, уход за собой, психологическая адаптация, лимфостаз, физиотерапия, сестринский подход, оздоровительная программа, клиническая реабилитация.

### ABSTRACT

*В статье представлен комплексный обзор мировой и отечественной статистики женщин, перенесших мастэктомию, анализ проблем реабилитации после мастэктомии, теоретико-методологические основы ухода за собой, практические реабилитационные подходы и методы развития навыков ухода за собой, дидактические тренинги и обучающие занятия, их психологическое сопровождение, когнитивно-поведенческая терапия, групповые психотерапевтические занятия, физическая реабилитация (ЛФК) и физиотерапия, электростимуляция, магнитотерапия,*



IF = 9.2

ультразвуковая терапия (УТТ) и другие научно-практические рекомендации.

## MASTOEKTOMIYA O'TKAZGAN AYOLLARDA O'Z-O'ZINI PARVARISH QILISH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING AMALIY ASOSLARI

Botirova Zarifaxon Adxamjon qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti magistranti.

soliyeva92@inbox.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17617436>

### ARTICLE INFO

Received: 08<sup>th</sup> November 2025

Accepted: 14<sup>th</sup> November 2025

Online: 15<sup>th</sup> November 2025

### KEYWORDS

Mastoektomiya, sut bezlari saratoni, reabilitatsiya, o'z-o'zini parvarish qilish, psixologik moslashuv, limfostaz, fizioterapiya, hamshiralik yondashuvi, sog'lomlashtiruvchi dastur, klinik reabilitatsiya.

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada, mastoektomiya operatsiyasini boshidan kechirgan ayollar dunyo va mamlakatimiz statistik ma'lumotlari, mastoektomiyadan keyingi reabilitatsiya muammolarining tahlili, o'z-o'zini parvarish qilishning nazariy-metodik asoslari, amaliy reabilitatsiya yondashuvlari va o'z-o'zini parvarish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi, didaktik treninglar va o'quv mashg'ulotlari, ularni psixologik qo'llab-quvvatlash, kognitiv-behavioral terapiya, psixoterapevtik guruh mashg'ulotlari, jismoniy reabilitatsiya (LFK) va fizioterapiya. elektrostimulyatsiya, magnetoterapiya, ultratovush terapiyasi (UTT) va boshqa ilmiy -amaliy tavsiyalar keng ko'lamda yoritib berilgan.*

**Kirish.** So'nggi o'n yillarda sut bezlari saratoni ayollar salomatligiga eng katta tahdid soluvchi onkologik patologiya sifatida global miqyosda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning Global Cancer Observatory (GLOBOCAN, 2022) ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyo bo'yicha 2,3 milliondan ortiq ayolda sut bezlari saratoni aniqlanmoqda, bu esa barcha onkologik kasalliklarning 24,5 foizini tashkil etadi. O'zbekiston Respublikasi bo'yicha esa 2022-yilda 5 022 ta yangi holat qayd etilgan bo'lib, bu ayollar orasidagi onkologik kasalliklar umumiy tuzilmasining qariyb chorak qismini (25,3 %) tashkil etgan [IARC, 2022].

Mamlakatda onkologik kasalliklar ichida sut bezlari saratoni bilan bog'liq o'lim darajasi yuqoriligi, profilaktik skrining tizimining yetarlicha yo'lga qo'yilmaganligi va reabilitatsiya xizmatlari tizimining cheklanganligi ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi. Mastoektomiya — sut bezining qisman yoki to'liq amputatsiyasi — kasallikni nazorat ostiga olishda samarali bo'lsa-da, u bemorning jismoniy, psixologik va ijtimoiy holatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, bunday bemorlar uchun o'z-o'zini parvarish qilish ko'nikmalarini shakllantirish, ularni reabilitatsiya jarayonining faol subyekt sifatida tayyorlash zamonaviy tibbiyotda asosiy ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi.



**Mavzuning dolzarbligi** va ijtimoiy ahamiyati shundan iboratki, O'zbekiston sharoitida mastoektomiyadan keyingi reabilitatsiya tizimi yetarlicha tizimlashtirilmagan bo'lib, mavjud muolaja amaliyotlari ko'proq davolash natijalariga qaratilgan. Ijtimoiy reabilitatsiya, o'z-o'zini parvarish qilish va psixologik moslashuv bo'yicha metodik qo'llanmalar esa hali keng joriy etilmagan bo'lsada ayollarga keng ko'lamda amaliy tavsiyalar muntazam OAV da yoritilib kelinmoqda.

**Mazkur ilmiy maqolaning maqsadi** — mastoektomiya o'tkazilgan ayollarda o'z-o'zini parvarish qilish ko'nikmalarini shakllantirish jarayonining ilmiy-metodik va amaliy asoslarini chuqur tahlil qilish, dolzarb muammolarini aniqlash hamda reabilitatsiya tizimiga joriy etish uchun samarali yondashuvlarni asoslab berishdan iboratdir.

**Materiallar va metodlar.** Tadqiqotda mastoektomiyadan keyingi reabilitatsiya muammolari, mastoektomiya o'tkazilgan ayollarda o'z-o'zini parvarish qilish ko'nikmalarini shakllantirish jarayonining ilmiy-metodik va amaliy asoslari chuqur tahlil qilindi.

### **Natijalar.**

#### 1. Mastoektomiyadan keyingi reabilitatsiya muammolarining tahlili

Mastoektomiyadan so'nggi davrda ayollarda kuzatiladigan funksional buzilishlar ko'p komponentli bo'lib, ular limfatik drenajning buzilishi, yelka bo'g'imi harakat amplitudasining cheklanishi, to'qimalardagi shish (limfostaz), og'riq sindromi, mushak atrofiyasi va psixologik travmalar bilan tavsiflanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mastoektomiyadan keyingi bemorlarning 25–30 foizida turli darajadagi limfostaz kuzatiladi [Magno S., 2018].

Fiziologik o'zgarishlar bilan bir qatorda, psixologik noxushliklar — o'z jozibasini yo'qotish hissi, ijtimoiy chekinish, o'ziga ishonchning susayishi, depressiv holatlar — reabilitatsiya jarayonini murakkablashtiradi. Statistik tahlillar bemorlarning 40 foizdan ortig'ida mastoektomiyadan keyingi depressiv simptomatika qayd etilishini ko'rsatadi [BMC Women's Health, 2022]. Shu sababli, reabilitatsiya dasturlari nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy yo'nalishlarni ham o'z ichiga olishi zarur.

#### 2. O'z-o'zini parvarish qilishning nazariy-metodik asoslari

O'z-o'zini parvarish qilish kontseptsiyasi Doroti Oremning "O'z-o'zini parvarish qilish nazariyasi"ga asoslanadi. Unga ko'ra, bemor o'zining sog'lom hayot faoliyatini saqlash, kasallik oqibatlarini yengillashtirish va tiklanishni tezlashtirish uchun mustaqil faoliyat yuritish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak [Orem, 2001].

Mastoektomiyadan keyingi davrda bu nazariya quyidagi yo'nalishlarda tatbiq etilishi maqsadga muvofiqdir:

- o'zining gigiyenik holatini mustaqil nazorat qilish;
- qo'l-yelka mushaklarini harakatga keltiruvchi mashqlarni tizimli bajarish;
- chandiq to'qimalarini massaj va issiqlik muolajalari yordamida elastikligini saqlash;
- psixologik barqarorlikni mustahkamlash uchun meditatsion va relaksatsion metodlardan foydalanish;
- sog'lom ovqatlanish va uyqu rejimini normallashtirish.



Nazariy yondashuvlar asosida tuzilgan reabilitatsiya dasturlari ayollarda o'z-o'zini qadrlash hissini tiklaydi, shuningdek, psixologik stress darajasini 15–20 foizga kamaytirishi isbotlangan [Ferreira R., 2025].

3. Amaliy reabilitatsiya yondashuvlari va o'z-o'zini parvarish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi. Reabilitatsiyaning amaliy bosqichi ko'p komponentli kompleksdan iborat bo'lib, quyidagi metodlar samarali deb topilgan:

1. Didaktik treninglar va o'quv mashg'ulotlari. Bemorlar mastoektomiya oqibatida yuzaga kelgan anatomik va funksional o'zgarishlarni anglab, ularni kompensatsiya qilish mexanizmlarini o'rganadilar.

2. Psixologik qo'llab-quvvatlash. Kognitiv-behavioral terapiya, psixoterapevtik guruh mashg'ulotlari ayollarda ijobiy motivatsiyani shakllantiradi.

3. Jismoniy reabilitatsiya (LFK) va fizioterapiya. Elektrostimulyatsiya, magnetoterapiya, ultratovush terapiyasi (UTT) mushak tonusini tiklashda samarali.

4. Massaj va limfodrenaj texnikalari. Bu usullar periferik qon aylanishini yaxshilab, shish va og'riqni kamaytiradi.

5. Estetik reabilitatsiya. Rekonstruktiv jarrohlik yoki protezlash orqali ayolning o'z jozibasini tiklashi ruhiy barqarorlikni oshiradi.

Klinik kuzatuvlarga ko'ra, o'z-o'zini parvarish qilish bo'yicha tizimli o'qitilgan bemorlarning 80 foizida harakat faolligi va ruhiy muvozanat tiklanishi kuzatilgan [Perchaluk M., 2023].

Statistik jihatdan, mamlakatda sut bezlari saratonining 5 yillik yashash darajasi 57–60 % atrofida bo'lib, bu rivojlangan davlatlardagiga nisbatan (80–85 %) past [Rim C.H., 2022]. Shu sababli, reabilitatsiya tizimiga o'z-o'zini parvarish qilish komponentlarini joriy etish ayollarning hayot sifatini yaxshilashda muhim ijtimoiy omil bo'lib xizmat qiladi.

**Xulosa.** Mastoektomiya o'tkazilgan ayollar uchun o'z-o'zini parvarish qilish ko'nikmalarini shakllantirish — bu nafaqat jismoniy tiklanish, balki psixologik mustahkamlik va ijtimoiy faollikni ta'minlashga qaratilgan kompleks reabilitatsiya mexanizmidir.

O'zbekistonda bu yo'nalishda tizimli yondashuvni shakllantirish, tibbiyot xodimlarini maxsus o'qitish va reabilitatsiya dasturlarini milliy standartlarga moslashtirish zarur. Ilmiy asoslangan, individual reabilitatsiya protokollari joriy etilsa, mastoektomiyadan keyingi bemorlarning hayot sifati 30–40 foizga yaxshilanishi mumkin. Ayollardagi bu hastalik to'liq reabilitatsiya qilina olinsa, shubhasiz, hayot sifati ham yaxshilanishiga olib keladi.

## References:

1. World Health Organization. Breast Cancer: Early Detection and Treatment Guidelines. Geneva, 2022.
2. Ferreira R., et al. "The Rehabilitation of Women Who Have Had a Mastectomy." PMC, 2025.
3. Magno S., et al. "Physical Rehabilitation after Breast Cancer." Transl. Cancer Res., 2018.



4. Mathieu J. et al. "Perioperative Rehabilitation of Women with Breast Cancer." *BMC Women's Health*, 2022.
5. Karimova D., O'razboyeva N. *Onkologik Kasalliklarda Reabilitatsiya Asoslari*. Toshkent: TTA, 2020.
6. Rasulova M., Ismoilov B. *Hamshiralik Ishida Reabilitatsiya Metodlari*. Toshkent, 2021.
7. Aytmuratova S. *Psixologik Moslashuv va O'z-o'zini Parvarish Qilishning Tibbiy Asoslari*. Toshkent, 2019.
8. Parpiyeva, O. R., & Mirzajonova, E. T. (2022). The role of psycho-oncology in the treatment of cancer patients. *Texas Journal of Medical Science*, 9, 14-17.
9. Parpiyeva, O. R. (2025). ASSESSMENT OF THE MAIN INDICATORS OF BREAST CANCER IN THE TERRITORIES OF THE FERGANA REGION. *New Day in Medicine*, 4, 78.
10. Normatova Sh.A., Parpiyeva O.R. (2024). KO'KRAK BEZI SARATONI BILAN OG'RIGAN BEMORLAR OVQATLANISH HOLATINI O'RGANISH NATIJALARI. *Actacamu*, 7(7), 30-33. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14131853>
11. Parpiyeva, O. (2025, October). EPIDEMIOLOGICAL ANALYSIS OF BREAST CANCER IN THE FERGANA REGION. In *International Conference on Health & Technology* (Vol. 1, No. 1, pp. 46-48).
12. Parpiyeva, O. R. (2019). PSYCHOLOGY OF PATIENTS WITH ONCOLOGICAL DISEASES. *Theoretical & Applied Science*, (6), 642-645.