



ITALY



ITALY

## SARATON QANDAY KASALIK

**Boymurodova Surayyo Farxodovna**

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7614612>

**Abstract:** Cancer is a bad-quality tumor (swelling) disease that grows from the internal tissues of the body. Cancer is caused by working while sitting, drinking hot and carbonated drinks, working at night, not brushing teeth, and improper diet.

**Key words:** Cancer, drink, work, hepatitis-b, Carcinoma-epithelial, sarcoma-mesenchymal.

**Annotatsiya:** Saraton - bu tanadagi ichki to'qimalardan o'sadigan yomon sifatli o'sma (shish) kasalligi. Saraton o'tirib ishlash, issiq va gazlangan ichimliklar ichish, tunda ishlash, tishlarni yuvmaslik, noto'g'ri ovqatlanish natijasida kelib chiqadi.

**Kalit so'zlar:** Rak, ichimlik, ishlash, gepatit-b, Karsinoma-epiteliy, sarcoma-mezenxemal.

Saraton (lotincha-cancer-'qisqichbaqa') hujayralarni atipik o'sishi. Saratonga uchragan hujayralarni 4 guruhga ajratamiz. Karsinoma-epiteliy to'qimalarda, sarcoma-mezenxemal, leykemiya-qon ishlab chiqaruvchi ilikda, limfoma va miyeloma-immunitet miya va bosh miya hujayralarida uchraydi.

Hozirda 15-20 foiz insonlar saraton natijasida vafot etmoqda. Irsiyat ham saratonni rivojlanishiga ta'sir qilmoqda. Insonda zaif kasalliklar, immunitet tushishi, ovqatlanishi buzilishi radiatsiya nurlari natijasida saraton kasaligiga kelib chiqadi.

Saraton kasalligini oldini olish uchun braziliya yong'og'i e strus mevalar kivi choy olma va sabzavotlar kop istemol qilish kerak. Lekin baliq yog'li go'sht mahsulotlari spirtli ichimliklar sarimsoq piyozlarni estimol qilish tafsiya etilmaydi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti Xalqaro saraton tadqiqot agentligi (IARC) bu borada saraton profilaktikasining 12 yo'lini ommaga taqdim etgan. Bular quyidagilar:

1. CHEkmang, har qanday tamaki shaklidan foydalanmang.
2. Yashash va ish joyingizni tamaki tutunidan xoli qiling.
3. Tana vazni me'yorida bo'lishi uchun harakat qiling.
4. Kundalik hayotda jismoniy faol bo'ling. Kun bo'yi o'tirib vaqt o'tkazmang.
5. Sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qiling: ko'p miqdorda donli, dukkakli mahsulotlar, sabzavot va mevalar iste'mol qiling,



yog'li ovqatlarni, shakar iste'molini cheklang; qayta ishlangan go'sht mahsulotlari, qizil go'sht va sho'r taomlardan imkoni boricha tiyiling.

6. Spirtli ichimliklar ichmang.

7. Quyoshda uzoq turmang, ayniqsa, bolalarni quyosh nuridan himoyalang.

8. Agar kimyoviy sanoat korxonalarida ishlasangiz, xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda, saraton chaqiruvchi moddalardan o'zingizni himoya qiling.

9. Tog'li joylarda yoki radiatsiya xavfi bo'lgan hududlarda yashasangiz, radon radiatsiyasi bor-yo'qligini aniqlang. Yuqori radon darajasini kamaytirishga harakat qiling.

10. Ayollar uchun: Emizish onaning saraton bilan kasallanish xavfini kamaytiradi. Agar imkoni bo'lsa, bolani emizish kerak.

11. Bolalaringizni emlash dasturida ishtirok etishlarini ta'minlang: Gepatit B (chaqaloqlar uchun)

Odam papilloma virusi (HPV) (o'smir qizlar uchun).

12. Sut bezi, bachadon bo'yni, yo'g'on ichak, me'da saratonining oldini olish bo'yicha skrining dasturlarida qatnashing.

Mamlakatimizda aholi orasida saraton profilaktikasi bo'yicha zamonaviy sharoitlar yaratilgan va bu jarayon uzluksiz takomillashtirilmoqda. «2017 — 2021 yillarda O'zbekiston Respublikasida onkologiya xizmatini yanada rivojlantirish va aholiga onkologik yordam ko'rsatishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Prezident qarori asosida onkologik kasalliklar profilaktikasini kuchaytirish, skrining va yuqori texnologik tekshirish usullarini takomillashtirish bo'yicha muhim loyihalar amalga oshirilmoqda.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. .Esirgapovich, K. A. (2022). THE EASIEST RECOMMENDATIONS FOR CREATING A WEBSITE. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal,10 (2), 758-761.

2. Kubaev, A. E., Abdullayeva, S. B., Malikov, M. R., & Khudoikulova, S. N. (2021). Meth

3. ods and scope of creating a database in ms access ms access program in medical and biological planning and creation of a database to store information, go to the theme of the practical lesson modules in the system online.ACADEMICIA: An International Multi disciplinary Research Journal,11(3), 779-792.

4. Kubaev, A. E., Baxramov, R. R., & Abdullaeva, S. B. (2021).

5. TIBBIY TASVIRLARNI TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI.

6. Academic research in educational sciences,2(12), 872-87



7. Mantiqiy fikrlashning ma'nosi Ensiklopediya, 2022 y. "Oliy tibbiy ta'lim islohatlarida innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va samaradorligi" XIV -o'quv-uslubiy seminar, 2019 y.
8. O.U. Avlaev, S.N. J uraeva, S.R. Mnrzaeva. "Ta'lim metodlari". Ukuv-uslubiy kullanma. Toshkent: -«Navruz» nashriyoti. 2017 y.
9. Innovatsion ta'lim texnologiyalari / Muslimov N.A., Usmonboeva M.H., Sayfurov D.M., To'raev A.B. -Toshkent: 2015
10. O.D.Raximov, O.M.Turg'unov, Q.O.Mustafaev, H.J.Ro'ziev Zamonaviy ta'lim texnologiyalari /Toshkent, "Fan va texnologiya nashriyoti", 2013

