

O'SMA KASALLIGINI OLDINI OLISH

Abduqodirov Abrorbek

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

2-son Umumiy davolash fakulteti

Raxmonov Sardor

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

2-son Umumiy davolash fakulteti

Shoxrux Musulmonov

1-son Tibbiy radiologiya kafedراسi assistenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20050526>

Annotatsiya. O'sma kasalligi organizmdagi hujayralarning nazoratsiz ko'payib ketishi natijasida yuzaga keladi va bu jarayon sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diradi. O'smalar ikki asosiy turga bo'linadi: yaxshi sifatli (benign) va yomon sifatli (malign, ya'ni saraton). Yaxshi sifatli o'smalar odatda sekin o'sadi va boshqa to'qimalarga tarqalmaydi, yomon sifatli o'smalar esa tez rivojlanib, organizmning boshqa a'zolariga metastaz berishi mumkin.

Hozirgi kunda o'sma kasalliklari dunyo bo'yicha o'limga olib keluvchi asosiy kasalliklar qatoriga kiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ko'plab o'smalarning paydo bo'lishi noto'g'ri turmush tarzi, ekologik muammolar va irsiy omillar bilan bog'liq. Shu sababli ushbu kasallikning oldini olish juda muhim hisoblanadi.

Asosiy qism.

1. O'sma kasalligining kelib chiqish sabablari

O'sma kasalligining paydo bo'lishi bir nechta omillarga bog'liq:

1. Zararli odatlar

- Chekish (tamaki mahsulotlari)

Chekish jarayonida organizmga kiradigan kanserogen moddalar DNK tuzilishini buzib, saraton rivojlanish xavfini oshiradi.

- Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish

Organizmda toksik moddalar hosil qilib, hujayra DNKsini shikastlaydi va turli o'smalar paydo bo'lishi xavfini kuchaytiradi.

Bu omillar hujayralar DNK'siga zarar yetkazib, ularning nazoratsiz ko'payishiga sabab bo'ladi.

2. Noto'g'ri ovqatlanish

- Fast-food mahsulotlari

Tarkibidagi zararli yog' va qo'shimchalar uzoq muddatda hujayralar o'zgarishiga olib kelib, o'sma (saraton) rivojlanish xavfini oshiradi.

- Juda yog'li va qayta ishlangan ovqatlar
- Sabzavot va mevalarning kam iste'mol qilinishi

3. Genetik omillar

Agar oilada o'sma kasalligi bo'lgan bo'lsa, bu kasallikka moyillik ortishi mumkin.

4. Ekologik omillar

- Havoning ifloslanishi
- Kimyoviy moddalar bilan ishlash
- Radiatsiya ta'siri

5. Virus va infeksiyalar

Ba'zi viruslar (masalan, HPV) ham ayrim turdagi o'smalarga sabab bo'lishi mumkin.

2. O'sma kasalligini oldini olish yo'llari

O'sma kasalligini oldini olish uchun sog'lom turmush tarzi muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom ovqatlanish

To'g'ri ovqatlanish organizm immunitetini mustahkamlaydi. Meva va sabzavotlar antioksidantlarga boy bo'lib, hujayralarni zararli ta'sirlardan himoya qiladi. Yog'li, tuzli va qayta ishlangan mahsulotlarni kamaytirish tavsiya etiladi.

Zararli odatlardan voz kechish

Chekish va alkogol iste'moli o'sma rivojlanish xavfini keskin oshiradi. Ularni tark etish profilaktikaning eng muhim bosqichlaridan biridir.

Jismoniy faollik

Doimiy sport bilan shug'ullanish organizmning umumiy holatini yaxshilaydi, immun tizimini mustahkamlaydi va metabolizmni faollashtiradi.

Muntazam tibbiy tekshiruvlar

Kasallikni erta aniqlash davolash samaradorligini oshiradi. Shu sababli har yili profilaktik ko'riklardan o'tish tavsiya etiladi.

Ekologik xavflardan saqlanish

Zararli kimyoviy moddalar, radiatsiya va iflos havo bilan kontakti kamaytirish kerak. Toza muhitda yashash sog'liq uchun juda muhimdir.

3. Erta aniqlash va uning ahamiyati

O'sma kasalliklarini erta bosqichda aniqlash hayotni saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi. Erta bosqichda o'smalar odatda kichik bo'ladi va davolash ancha samarali kechadi.

Erta aniqlash uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

- Qon tahlillari
- UZI (ultratovush tekshiruvi)
- MRT va KT tekshiruvlari
- Biopsiya

4. Sog'lom turmush tarzining roli

Sog'lom turmush tarzi o'sma kasalligining oldini olishda eng asosiy omildir. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- To'g'ri ovqatlanish
- Yetarli uyqu
- Stressni kamaytirish
- Sport bilan shug'ullanish
- Zararli odatlardan uzoq bo'lish

Sog'lom hayot tarziga amal qilgan insonlarda o'sma kasalligi xavfi sezilarli darajada kamayadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'sma kasalliklari inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diruvchi kasalliklar qatoriga kiradi. Ularning oldini olish uchun sog'lom turmush tarziga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish va muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish muhimdir. Erta profilaktika va sog'lom hayot tarzi o'sma kasalliklarining oldini olishda eng samarali yo'l hisoblanadi.

Menimcha, hozirgi kunda yoshlar orasida noto'g'ri ovqatlanish o'sma kasalliklari xavfini oshirayotgan asosiy omillardan biridir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Abu Ali ibn Sino – Tib qonunlari. – Toshkent: Fan nashriyoti, 2008.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) – Cancer prevention and control report. – Geneva, 2023.
3. Azizova D. A. – Onkologiya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi nashriyoti, 2019.
4. Karimov B. R. – Patologik anatomiya. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2017.
5. National Cancer Institute – Understanding Cancer. – USA, 2022.
6. <https://www.who.int>
7. <https://www.cancer.gov>