

## СУТ БЕЗИ САРАТОНИ ХАҚИДА ТУШУНЧА ВА ПРОФИЛАКТИКАСИ

Аминжонова Нигора

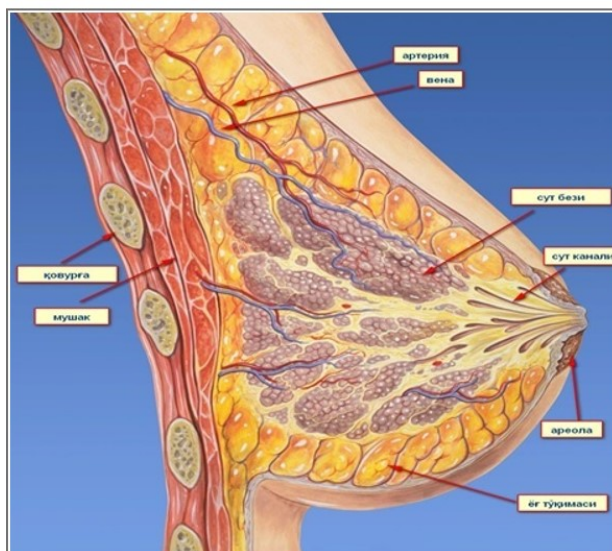
РИО ва РИАТМ ФВФ

Химиотерапия бўлими ҳамшираси



Бугунги кунда нафақат Ўзбекистонда, балки бутун дунёда жудаям долзарб бўлган онкологик касалликлардан бири, шубҳасиз, кўкрак бези саратони ҳисобланади. Аёлларда учрайдиган саратон касалликлари ичида учраш даражаси ва ўлим кўрсаткичлари бўйича кўкрак бези саратони биринчи ўринда туради. Статистика бўйича бу касаллик ҳар ўн аёлдан бирига хавф солиши мумкин. Қувонарли жиҳати эса касаллик олдиндан аниқланса, 90 фоиз ҳолатларда тузалиб кетиши мумкин экан.

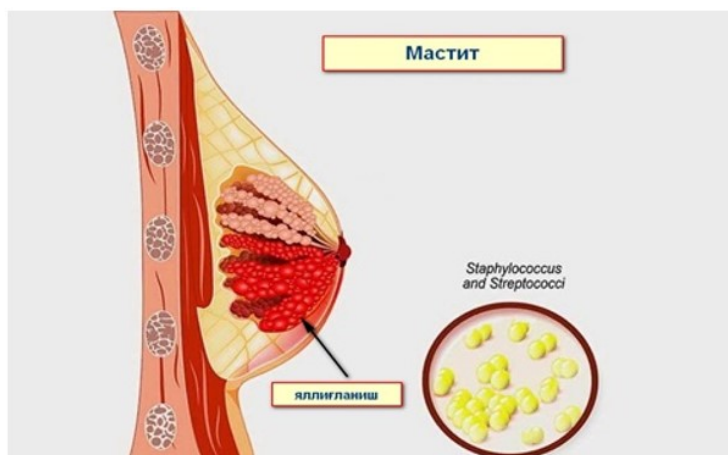
Ушбу мавзу ҳақида аёлларимиз кўпроқ тушунчага эга бўлиши, ўзидаги ўзгаришларга доимо бефарқ бўлмаслиги ва ўзини ўзи назорат қилиб бориши лозим.



Расмга эътибор берсангиз, четки қисми сариқ доналар билан ўралган. Бу — ёғ тўқимаси. Ўртадаги кулранг узум шингилига ўхшаш сўт безлари бўлиб, уларда сўт ишлаб чиқарилади. Безлардаги сўт каналчаларга йиғилади ва кўкрак сўрғичига очилади. Ички ва ташқи омиллар таъсирида сўт бези хужайраларининг айримлари генетик ўзгаради. Ирсияти ўзгарган хужайра эса тўхтовсиз ва тартибсиз кўпая бошлайди, худди бошқа саратон касалликлари каби. Натижада улар атроф тўқималарга тарқалишни бошлайди.

Вақт ўтиб, ўсма ҳужайралари бутун кўкракка ва кўлтиқости лимфа тугунларига тарқалади. Бу фан тилида метастаз дейилади. Вақт ўтган сари бу рак ҳужайралар тананинг бошқа аъзоларига ҳам тарқалиб боради. Шифокорлар ўша саратон ҳужайрасининг тарқалиш даражасига қараб хасталик қайси босқичда эканлигини аниқлайди.

Сут бези саратони гормонал ўзгариш оқибатида келиб чиқадиган касаллик, демак, аёл организмидаги барча гормонал ўзгаришлар бу касалликка олиб келиши мумкин. Шунингдек, ёндош касалликлар, масалан, бачадон тана миомаси, кистомалар, қандли диабет, турли гепатитлар, қалқонсимон без касалликлари сабабчи бўлади. Ҳайз циклининг бузилиши баъзи қизларда эрта ёки кеч келиши, шунингдек, менопаузанинг кеч бошланиши каби ҳолатлар ҳам муҳим роль ўйнайди. Аборт, бола тукқандан сўнг эмизмаслик, турмушга чиққандан сўнг узоқ муддат фарзанд бўлмаслик ҳолатлари гормонал ўзгаришларга олиб келади. Бу эса, ўз-ўзидан, юқоридаги касалликка сабабчи бўлиши мумкин.



Мастит сут безларида сутнинг узоқ муддат туриб қолиши ва инфекция тушиши натижасида яллиғланишидир. Албатта, агар аёл мастит ўтказган бўлса, 5–10 фоиз ҳолатларда ушбу касалликка чалинади. Шунинг учун эмизикли аёллар имкон қадар гигиенага амал қилиши, вақтида эмизиши керак. Агар маълум сабабларга кўра бола эма олмаса, у ҳолда аёл ўзи сутини соғиб туриши керак.

аёллар ҳар ойда 1–2 мартаба ўзини ўзи текшириб туриши керак. Буни ваннахонада ойна олдида бажариш керак бўлади.

Биринчи босқич: 1-ҳолатда кўлни ён томонга қўйиб иккала кўкрак ўзаро таққосланади, ўзгаришлар бор-йўқлиги текширилади; 2-ҳолатда иккала кўлни ҳам бошнинг орқасига қўйиб, кўкракда ўзгариш бор-йўқлиги аниқланади; 3-ҳолатда бироз олдинга эгилиб, кўлларини белга қўйиб, кўкракда ўзгариш бор-йўқлиги аниқланади.

Иккинчи босқич: бир кўл юқорига кўтарилади, иккинчи кўлнинг ўртадаги уч бармоғи билан кўкрак соҳаси ҳамма жойи текшириб чиқилади. Нормада майин ва юмшоқ бўлиб, ҳамма жойи бир хил бўлиши керак. Сўнг айланма ҳолатда кўлтиқости соҳалар ҳам текшириб чиқилади. Охирида кўкрак сўрғичи сиқилиб, ажралма бор ёки йўқлиги аниқланади.

Учинчи босқич: Аёл ерга ётган ҳолда елкаси остига ёстик кўяди ва бир кўлини боши орқасига қўйиб, иккинчи кўлининг ўртадаги уч бармоғи билан кўкракларини кичик айлана кўринишида текшириб чиқади.

Лекин аёлларимиз қуйидаги тавсияларга амал қилишса, хасталикнинг олдини олган бўлишади. Булар кўпчилик учун умумий гапларга ўхшаб туйилиши мумкин. Аммо бу ишлар рискларни камайтириши исботланган:

- жисмоний фаоллик;
- сабзавот ва мевалар истеъмолини кўпайтириш;
- калорияни камайтириш;
- соғлом вазн;
- спиртли ичимликлардан воз кечиш.

Кўкрак беши саратонининг сабаби аниқ маълум эмас, аммо ушбу касалликнинг ривожланиш хавфини камайтирадиган омиллар мавжуд.

1. Фақат соғлом овқатланиш тамойилларига риоя қилиш эмас, балки фойдали озиқ-овқатларни мунтазам равишда истеъмол қилиш тавсия этилади. Буларга қуйидагилар киради: бутгулдошлар оиласига мансуб сабзавотлар, айниқса, карам ва брокколи, қора, кўк ва қизил мевалар, помидор, ёнғоқ, саримсоқ, ловия, сабзи, ўрик, қовоқ.

2. Исмамоқ тановул қилинг! Ушбу маҳсулотни мунтазам истеъмол қиладиган аёллар кўкрак ва бачадон бўйни саратони ривожланиш хавфини камайтиради.

3. Ёнғоқни унутманг! Кунига атиги 15 грамм ер ёнғоқ истеъмоли кўкрак беши саратони ва диабет каби кўплаб касалликлардан ўлим хавфини камайтириш учун етарли.

4. Гўшти кўп истеъмол қилиш ўсма пайдо бўлиш хавфини ошириши мумкинлиги ҳақидаги кенг тарқалган қараш нотўғри бўлиб чиқди: 20 дан ортиқ тадқиқотлар бунини тасдиқламади. Шунинг учун гўшти ёғсиз ва оқилона миқдорда ейиш мумкин.

5. Спиртли ичимликлар билан эҳтиёт бўлинг! Агар аёл спиртли ичимликларни мунтазам равишда истеъмол қилса, кўкрак саратони хавфи тахминан 7 фоизга ошади.

6. Аёллар, айниқса, менопауза даврида, вазнини кузатиши жуда муҳимдир. Қувват машқлари ва кардио машғулотларининг комбинацияси вазн йўқотиш ва мушак массасини олишнинг энг самарали усули эканлиги аниқланди. Аёлларга ҳафтасига камида 4-7 соат вақтини спорт залида ўтказиш тавсия этилади.

7. Тунги газаклар нафақат бел учун, балки умуман аёллар саломатлиги учун ҳам хавфлидир. Эртароқ овқатланиш ва тунда овқатланмаслик қондаги қанд миқдорининг барқарорлигини таъминлайди ва натижада кўкрак беши саратони ва диабет ривожланиш хавфини камайтиради.

8. Кечаси ухлаш жуда муҳим — бу мелатонин ишлаб чиқариш учун шарт. Кечаси, айниқса 12 соатлик сменада ишлайдиган аёлларда кўкрак беши саратони ривожланиш хавфи ортиши исботланган.

9. Ҳаракат қилинг! Ўтроқ турмуш тарзи аёлларда кўкрак беши саратони, тухумдон саратони ва ўсма ривожланиш хавфини камида 10 фоизга оширади.

10. Кўкракни мунтазам текширувдан ўтказинг! Мунтазам маммограмма текширувида бўлган 50-69 ёшдаги аёлларда ўсимтани эрта босқичда аниқлаш орқали кўкрак саратонидан ўлиш хавфи 40 фоизга камайди.