

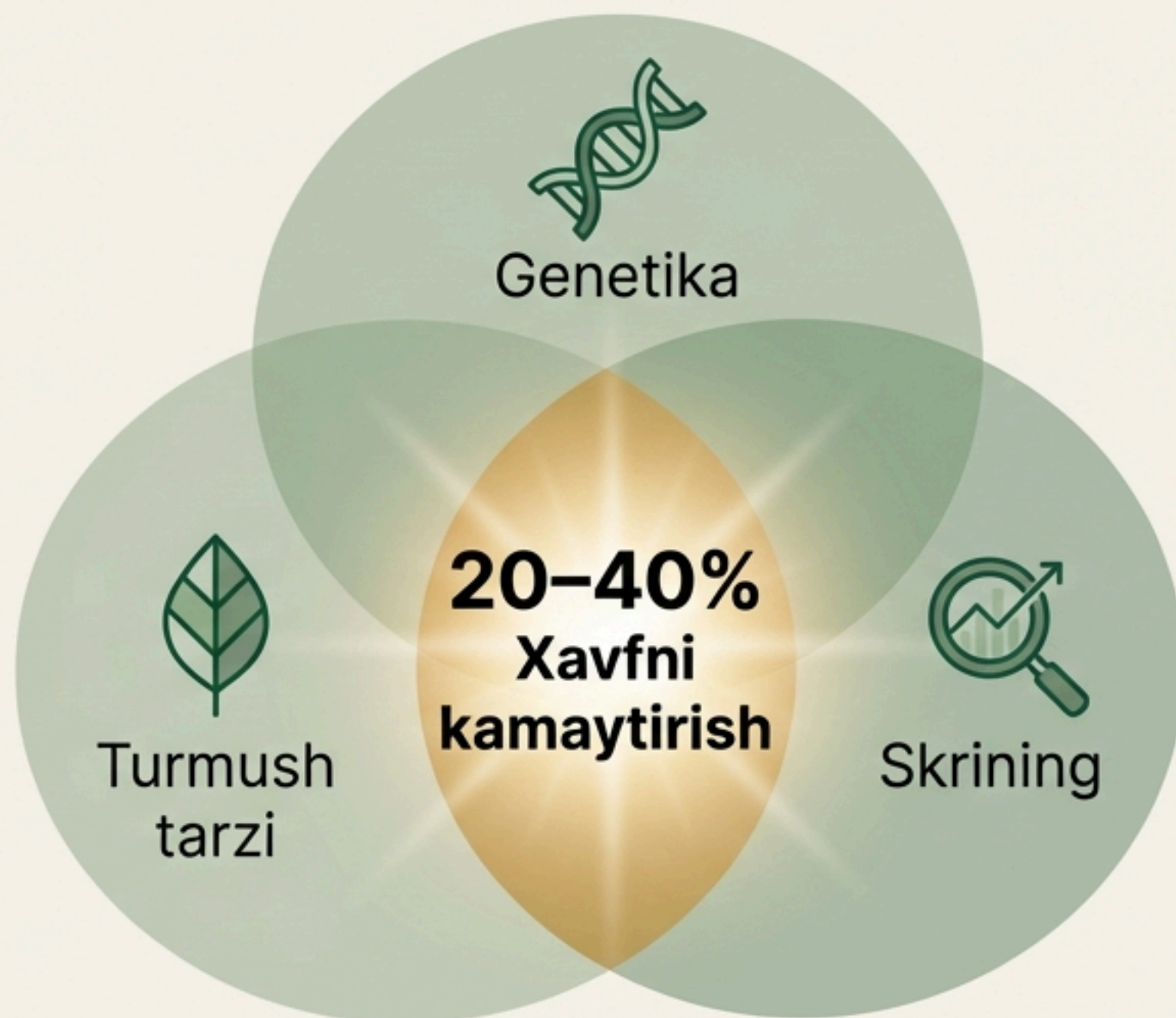
Ayollar salomatligi: Ginekologik onkologiya profilaktikasi va skriningi

Xavfni kamaytirish va erta aniqlash
bo'yicha to'liq qo'llanma

Qo'llanma Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), ACS va ESMO
tavsiyalari (2023–2025) asosida tuzilgan.



Asosiy tamoyil: Xavfni boshqarish mumkin



Saratonni 100% oldini olishning imkoni yo'q, ammo turmush tarzi va o'z vaqtida tekshiruvlar orqali o'lim xavfini **20-40% ga kamaytirish mumkin.**

Bu qo'llanma sizga qo'rquvni emas, balki nazoratni berish uchun yaratilgan.

Ko'krak bezi saratoni: Turmush tarzi himoya sifatida

XAVF OMILLARI (Iloji boricha cheklang)



Vazn: Ortiqcha vazn xavfni **30–50%** ga oshiradi (ayniqsa menopauzadan keyin).



Spirtli ichimliklar: Har bir porsiya xavfni **7–10%** ga oshiradi.



Chekish: To'liq voz kechish talab etiladi.

HIMOYA OMILLARI (Bugundan boshlang)



Jismoniy faollik: Haftasiga 150–300 daqiqa (yurish, suzish) xavfni **12–25%** ga kamaytiradi.



Emizish: 12+ oy davomida emizish xavfni **20–30%** ga pasaytiradi.



Oziqlanish: Sabzavotlar va kletchatka. Qizil go'sht iste'molini kamaytiring (<500 g/hafta).

Ko'krak bezi saratoni: Skrining va erta aniqlash

20–40%

Erta aniqlash o'lim
ko'rsatkichini pasaytiradi.

20–39 yosh



Har oy: O'z-o'zini tekshirish
Har yil: Shifokor ko'rigi

40–49 yosh



Har 1–2 yilda:
Mammografiya yoki UTT

50+ yosh



Har yili yoki 2 yilda bir:
Mammografiya (eng
samarali usul)



DIQQAT: Yuqori xavf guruhi (BRCA mutatsiyasi, oilaviy tarix) uchun: 30 yoshdan boshlab boshlab har yili MRT + Mammografiya.

Tuxumdon saratoni: Yashirin xavf va himoya

Ushbu turdagi saraton agressiv kechadi, shuning uchun xavf omillarini bilish muhimdir.

Himoya Omillari



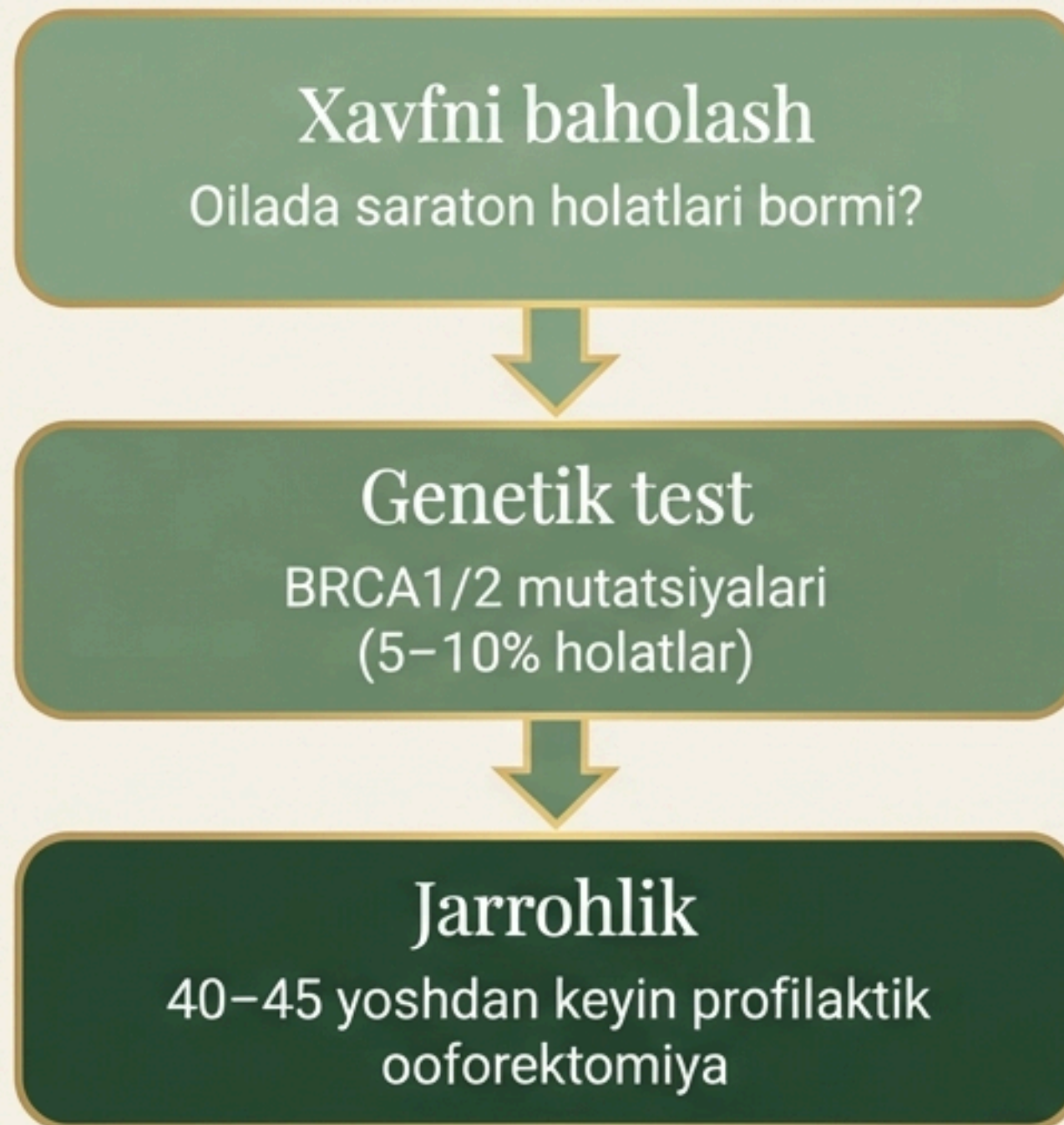
- **Oral kontratseptivlar:** >5 yil qabul qilish xavfni sezilarli kamaytiradi.
- **Homiladorlik va emizish:** Har bir homiladorlik -10%, emizish (5 oy) -10%.

Xavf Omillari



- Chekish
- Talk (talc) kukunidan foydalanish
- Menopauzadan keyingi gormonal terapiya (ZGT)

Tuxumdon saratoni: Genetika va jarrohlik profilaktikasi

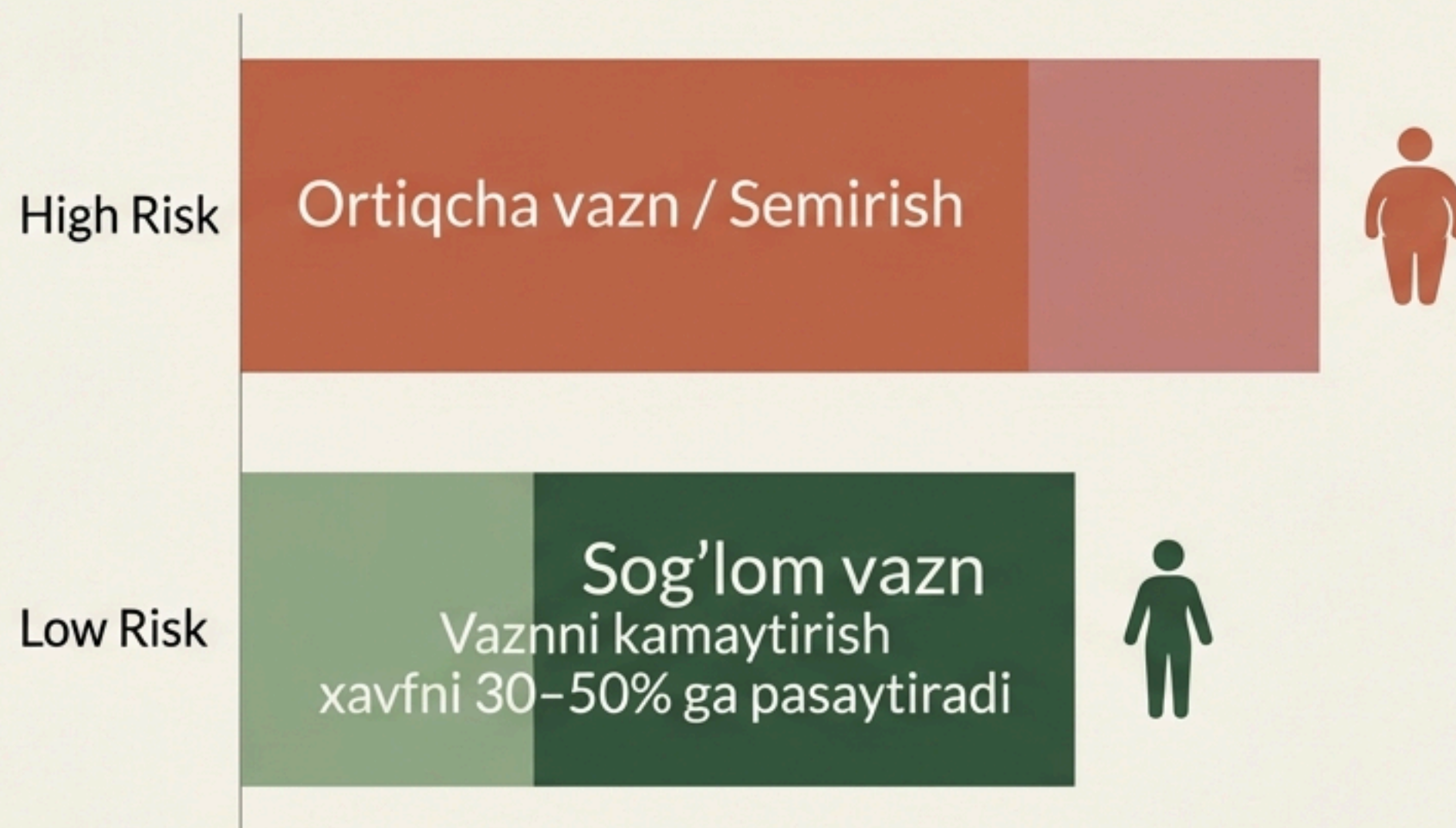


Muhim:

O'rta va past xavf guruhidagi ayollar uchun standart skrining samarasiz.

Yuqori xavf guruhida Transvaginal UTT va CA-125 onkomarkeri qo'llaniladi.

Bachadon tanasi saratoni: Vazn va metabolizm



- Qandli diabet (2-tip), kech menopauza (55+), Tamoksifen



XAVF SIGNALI

Menopauzadan keyingi har qanday qonli ajralma — darhol shifokorga murojaat qilish uchun signaldir!

Bachadon bo'yni saratoni: Emlash orqali himoya

80–90%

Xavfni kamaytirish (Vaksina orqali)



1. Vaktsinatsiya

9–14 yoshli qizlar va o'g'il bolalar uchun (VPCh ga qarshi).



2. Xavfsizlik

Chekishdan voz kechish va baryer kontratsepsiya usullari.

VPCh (Inson papillomasi virusi) — bachadon bo'yni saratonining asosiy sababchisi.

Bachadon bo'yni saratoni: Skrining taqvimi



21–29 YOSH

PAP-test (tsitologiya)

Har 3 yilda bir marta



30–65 YOSH

VPCh testi + PAP-test

Har 5 yilda bir marta

(Yoki faqat PAP har 3 yilda)

Maqsad: Saraton oldi o'zgarishlarini (displaziya) aniqlash va davolash.

21 yoshdan boshlab muntazam tekshiruv shart. 

Universal himoya choralari



Faollik:

Haftasiga 150 daqiqa o'rtacha yuklama.



Oziqlanish: O'simliklarga asoslangan parhez, shakarni cheklash.



Vazn nazorati: Tana vazni indeksini (IMT) 18.5–24.9 orasida saqlash.



Zararli odatlar: Chekish va spirtli in spirtli ichimliklardan to'liq voz kechish.

Ushbu odatlar nafaqat onkologik, balki yurak-qon tomir kasalliklari xavfini ham kamaytiradi. 

Sizning harakatlaringiz



Xavfni hisoblang: Shaxsiy xavfingizni mallaev.uz saytida aniqlang.



Rejalashtiring: Yoshingizga mos skrining tekshiruviga yoziling.



O'rganing: Oilaviy kasalliklar tarixini surishtiring.



Boshlang: Bugun 30 daqiqa piyoda yuring va sabzavotli salat iste'mol qiling.



Erta aniqlangan taqdirda, ko'krak bezi saratonini davolash samaradorligi **95-99%** ni tashkil qiladi.



Manbalar va rad etish

Manbalar:



World Health Organization (WHO)



American Cancer Society (ACS)



European Society for Medical Oncology (ESMO) 2023–2025

Rad etish:



Ushbu ma'lumotlar ta'limiy xarakterga ega va shifokor maslahati o'rnini bosmaydi. Har qanday tibbiy qaror qabul qilishdan oldin mutaxassis bilan maslahatlashing.