

KO'KRAK BEZI SARATONI BILAN OG'RIGAN BEMORLAR PARVARISHI.

Shodmonova Gavhar Suyunovna
*Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi bosh o'qituvchisi*

Annotatsiya. *Ushbu maqola ko'krak bezi saratoni bilan og'rigan bemorlarni parvarish qilishning muhim jihatlarini yoritadi. Maqolada tibbiy, ruhiy va ijtimoiy yordam, oziqlanish, jismoniy faoliyat va bemorlarni ta'limlashning roli ko'rsatilgan. Bemorlarning jismoniy va ruhiy holatlarini yaxshilash, shuningdek, ularni qo'llab-quvvatlash va ta'limlash orqali davolanish jarayonini yengillashtirish maqsad qilingan.*

Kalit So'zlar. *Ko'krak bezi saratoni, bemorlar parvarishi, tibbiy yordam, ruhiy yordam, ijtimoiy yordam, oziqlanish, jismoniy faoliyat, ta'lim, stressni kamaytirish, sog'lom turmush tarzi.*

Ko'krak bezi saratoni bilan og'rigan bemorlar parvarishi. Ko'krak bezi saratoni, ayollarda eng keng tarqalgan saraton turidir. Har yili millionlab ayollar ushbu kasallik bilan yuzma-yuz keladi. Bemorlarni parvarish qilish, ularning jismoniy va ruhiy holatlarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Parvarish jarayoni ko'plab jihatlarini o'z ichiga oladi, jumladan, tibbiy, psixologik va ijtimoiy yordam.

Tibbiy Parvarish. Ko'krak bezi saratoni bilan og'rigan bemorlar uchun tibbiy parvarish eng asosiy jihatdir. Bemorlar odatda jarrohlik, kimyoterapiya yoki radioterapiyani o'tashadi. Har bir davolash usuli o'zining afzalliklari va nojo'ya ta'sirlari bilan birga keladi. Bemorlarni davolashda shifokorlar o'rtasida samarali aloqa o'rnatish juda muhimdir. Shifokorlar bemorlarga davolash jarayonida nima kutishlarini tushuntirib berishlari lozim.

Ruhiy Parvarish. Ko'krak bezi saratoni bilan og'rigan bemorlar ko'pincha ruhiy bosim ostida bo'lishadi. Ularning ruhiy holatini yaxshilash uchun psixologik yordam, masalan, individual yoki guruh terapiyasi muhimdir. Bemorlar o'z his-tuyg'ularini ifoda etishlari va boshqalar bilan gaplashishlari mumkin. Bundan tashqari, meditatsiya va yoga kabi stressni kamaytiruvchi faoliyatlar ham foydali bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy Yordam. Bemorlarni parvarish qilishda ijtimoiy yordam ham muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolari va do'stlar bemorlarga doimo qo'llab-quvvatlashlari kerak. Ijtimoiy guruhlar va ko'mak dasturlari bemorlarga o'z tajribalari bilan bo'lishish va boshqalar bilan muloqot qilish imkonini beradi. Ular o'zlarini yolg'iz his qilishlarini oldini olishda yordam beradi.

Oziqlanish. Oziqlanish ham ko'krak bezi saratoni bilan og'rigan bemorlar uchun muhimdir. Sog'lom ovqatlanish, immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi va davolash jarayonida energiya beradi. Bemorlar ko'p miqdorda meva, sabzavot, to'liq don va oqsilga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilishlari kerak. Shuningdek, suyuqlik iste'molini oshirish ham muhimdir.

Harakat va Jismoniy Faoliyat. Jismoniy faoliyat, bemorlarga o'zlarini yaxshiroq his qilishlariga yordam beradi. Yengil jismoniy mashqlar, masalan, yurish yoki yoga, stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Harakat, shuningdek, sog'lom vaznni saqlashga yordam beradi va davolash jarayonini qo'llab-quvvatlaydi.

Bemorlarni Ta'limlash. Bemorlarni parvarish qilishda ta'limlash ham muhimdir. Ularni kasallik, davolash usullari va sog'lom turmush tarziga oid ma'lumotlar bilan ta'minlash zarur. Bemorlar o'zlariga kerakli bilimlarni olishlari va o'z sog'liklari haqida qaror qabul qilishda ishtirok etishlari kerak.

Ko'krak Bezi Saratoni Erta Aniqlash Usullari

Ko'krak bezi saratoni erta aniqlash usullari, kasallikni boshqa bosqichlarga o'tishidan oldin aniqlashga yordam beradi. Bu esa davolash samaradorligini oshiradi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilaydi. Quyida ko'krak bezi saratonini erta aniqlashning asosiy usullari keltirilgan.

O'z-o'zini tekshirish — bu har bir ayolning o'z ko'kraklarini muntazam ravishda tekshirib turishi. Bemorlar quyidagi belgilarni kuzatishlari kerak:

- Ko'krakning shakli yoki o'lchamining o'zgarishi
- To'qimalarda qattiqlik yoki shishish
- Terining rangidagi o'zgarishlar yoki qizil dog'lar
- Nipeldan suyuqlik oqishi

O'z-o'zini tekshirish, har oy menstruatsiya tugagandan keyin amalga oshirilishi tavsiya etiladi.

Tibbiy tekshiruvlar — bu shifokor tomonidan amalga oshiriladigan ko'kraklarni tekshirishdir. Shifokor, bemorning ko'kraklarini va limfa tugunlarini tekshirib, anomaliyalarning mavjudligini aniqlaydi.

Mammografiya — bu o'ziga xos rentgen tekshiruvi bo'lib, ko'krak to'qimalarining tasvirini olishga yordam beradi. Ushbu usul, asosan, 40 yoshdan oshgan ayollarga tavsiya etiladi, ammo oilaviy tarixga yoki boshqa xavf omillariga ega bo'lgan ayollarga 30 yoshdan boshlab o'tkazilishi mumkin. Mammografiya, o'smalarning o'lchamini va joylashuvini aniqlashga yordam beradi.

Ultrasonografiya — bu ko'krak to'qimalarining ultratovush yordamida tasvirini olish usuli. Bu usul, mammografiyada ko'rinmaydigan kichik o'smalarni aniqlashda foydali bo'lishi mumkin. Ultrasonografiya, shuningdek, o'sma haqida qo'shimcha ma'lumot olish uchun ham qo'llaniladi.

Biopsiya — bu shifokor o'smadan to'qima namunasi olish jarayonidir. Olingan namuna, saraton mavjudligini aniqlash uchun laboratoriyada tekshiriladi. Biopsiya, ko'krak bezi saratonini tasdiqlash yoki rad etish uchun eng aniq usul hisoblanadi.

Genetik testlar — bu oilaviy tarixda ko'krak bezi saratoni mavjud bo'lgan ayollar uchun tavsiya etiladi. BRCA1 va BRCA2 genlari kabi genetik muammolar, ko'krak bezi saratoni rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Agar test natijalari musbat bo'lsa, bemorlar o'zlarini nazorat qilish va profilaktik choralar ko'rish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Xulosa. Ko'krak bezi saratoni bilan og'rigan bemorlarni parvarish qilish ko'p jihatlarni o'z ichiga oladi. Tibbiy, ruhiy va ijtimoiy yordam, sog'lom oziqlanish va jismoniy faoliyat muhim ahamiyatga ega. Bemorlarni qo'llab-quvvatlash va ularga yordam berish, ularning davolanish jarayonini yengillashtiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Har bir bemor o'ziga xosdir, shuning uchun individual yondashuv zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Shodmonova, G. S. (2024). GLOBAL TIBBIYOT TERMINLARINING INNOVATSION TADQIQI. INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION, 3(26), 136-139.
2. Shodmonova, G. S. (2024). BOLALARGA TIBBIY VA TARBIYAVIY KOMILLIK TUSHINCHALARINI O'RGATISH. INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION, 3(26), 140-148.
3. Shodmonova, G. S. (2022). Uzbek Interpretation of Global Medical Terms. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 1(9), 246-248.
4. Shodmonova, G. S. (2024). HOMILADORLAR FIZIOLOGIYASINI INTEGRASIYA ORQALI O'RGATISH USULLARI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(19), 103-106.
5. Shodmonova, G. S. (2024). KLIMAKTERIK DAVRDA AYOL ORGANIZMIDA YUZ BERADIGAN O'ZGARISHLAR TERMINOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(20), 109-111.