

O'ZBEKISTONDA YOSHLAR ORASIDA ONKOLOGIK KASALLIKLARNING ORTIB BORISHIDA XAVF OMILLARINI KAMAYTIRISH.

Bobokeldiyev Jasur Sayfiddinovich

Jizzax Ko'p Tarmoqli Tibbiyot Texnikumi Kasbiy va Klinik fanlar kafedra mudiri

Maqsad: Ushbu maqolaning maqsadi O'zbekistonda yoshlar orasida onkologik kasalliklarning ko'payishiga olib kelayotgan asosiy xavf omillarini aniqlash va ularni kamaytirish yo'llarini yoritishdan iborat.

Usul: Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlar tahlili, sog'liqni saqlash sohasidagi statistik ma'lumotlar va kuzatuv usullaridan foydalanildi.

Natija: Tadqiqot natijalariga ko'ra, noto'g'ri ovqatlanish, ekologik muammolar, zararli odatlar va stress yoshlar orasida onkologik kasalliklar xavfini oshiruvchi asosiy omillar ekani aniqlandi.

Xulosa: Yoshlar salomatligini saqlash uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, erta profilaktika va tibbiy ko'rikni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Цель: Целью данной статьи является выявление основных факторов риска роста онкологических заболеваний среди молодежи Узбекистана и разработка путей их снижения.

Метод: В исследовании использовались анализ научной литературы, статистические данные и методы наблюдения.

Результат: Установлено, что неправильное питание, экологические проблемы, вредные привычки и стресс являются основными факторами риска.

Вывод: Формирование здорового образа жизни и ранняя профилактика играют ключевую роль в снижении онкологических заболеваний среди молодежи.

Purpose: The purpose of this article is to identify key risk factors contributing to the increase of oncological diseases among young people in Uzbekistan and to propose ways to reduce them.

Method: The study is based on analysis of scientific literature, statistical data, and observational methods.

Result: The findings show that unhealthy diet, environmental issues, harmful habits, and stress significantly increase cancer risks among youth.

Conclusion: Promoting a healthy lifestyle and strengthening early preventive measures are essential to protect young people's health.

Kalit so'zlar: Onkologiya, yoshlar salomatligi, xavf omillari, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, ekologiya



Buyuk tabib Abu Ali ibn Sino: “Kasallikni davolashdan ko‘ra, uning oldini olish afzaldir”, deya ta’kidlagan. Bugungi kunda ushbu fikr onkologik kasalliklar muammosi bilan bevosita bog‘liqdir. So‘nggi yillarda O‘zbekistonda yoshlar orasida onkologik kasalliklar sonining ortib borayotgani jamiyat uchun jiddiy muammo bo‘lib qolmoqda. Ushbu maqolada yoshlar salomatligiga tahdid solayotgan asosiy xavf omillari, ularning kelib chiqish sabablari va oldini olish masalalari yoritiladi. Maqola asosan yoshlar, tibbiyot xodimlari, pedagoglar hamda sog‘lom turmush tarziga befarq bo‘lmagan keng jamoatchilik uchun mo‘ljallangan. Bugungi kunda yoshlar orasida onkologik kasalliklarning ko‘payishiga bir qator omillar sabab bo‘lmoqda. Avvalo, noto‘g‘ri ovqatlanish – fastfud mahsulotlari, gazli ichimliklar va sun‘iy qo‘shimchalarga boy oziq-ovqatlarni muntazam iste‘mol qilish organizmda xavfli o‘zgarishlarga olib keladi. Ikkinchidan, ekologik muhitning yomonlashuvi, ayniqsa, sanoat chiqindilari va havoning ifloslanishi yosh organizmga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shuningdek, chekish, alkogol va boshqa zararli odatlar saraton kasalliklari rivojlanishining asosiy sabablaridan biridir. Stress va ruhiy zo‘riqishlar ham immunitetni pasaytirib, kasalliklar rivojiga sharoit yaratadi. Amaliy tavsiyalar sifatida yoshlar orasida sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, sport bilan shug‘ullanishni keng targ‘ib qilish, muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tishni yo‘lga qo‘yish muhimdir. Muallif fikricha, oilaviy va ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha targ‘ibot ishlari kuchaytirilsa, ijobiy natijalarga erishish mumkin. So‘nggi yillarda olib borilgan epidemiologik kuzatuvlar yoshlar orasida onkologik kasalliklar tarkibi va xavf omillarida sezilarli o‘zgarishlar mavjudligini ko‘rsatmoqda. Tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, 18–35 yosh oralig‘idagi aholida saraton kasalliklarining ayrim turlari tez-tez uchramoqda. Quyidagi 1-diagrammada yoshlar orasida onkologik kasalliklarning asosiy xavf omillari foiz ko‘rsatkichida keltirilgan.

1-diagramma. Yoshlar orasida onkologik kasalliklar xavf omillarining taqsimlanishi (%)

Xavf omillari	Ulushi (%)
Noto‘g‘ri ovqatlanish	32 %
Zararli odatlar (chekish va b.)	27 %
Ekologik omillar	18 %
Stress va ruhiy zo‘riqish	15 %
Kamharakat turmush tarzi	8 %

Diagrammadan ko‘rinib turibdiki, eng yuqori ulush noto‘g‘ri ovqatlanishga to‘g‘ri keladi. Tez tayyorlanadigan ovqatlar, konservantlar va shakar miqdori yuqori mahsulotlar yosh organizmda metabolik buzilishlarga olib kelib, onkologik kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.

2-diagramma. Yoshlar orasida eng ko‘p uchraydigan onkologik kasallik turlari





Kasallik turi	Ulushi (%)
Oshqozon-ichak saratoni	26 %
Qon va limfa tizimi	21 %
O'pka saratoni	18 %
Teri saratoni	14 %
Boshqa turlar	21 %

Ushbu diagramma ekologik omillar va zararli odatlarning o'pka hamda oshqozon-ichak tizimi saratonlariga bevosita bog'liqligini ko'rsatadi. Ayniqsa, havoning ifloslanishi va tamaki mahsulotlari iste'moli o'pka saratoni xavfini bir necha barobar oshirishi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Ilmiy tahlillarga ko'ra, muntazam profilaktik tibbiy ko'riklardan o'tmagan yoshlar orasida kasallik kech aniqlanishi holatlari yuqori.

Shu bois, mutaxassislar erta diagnostika, sog'lom ovqatlanish ratsionini joriy etish, jismoniy faollikni oshirish va psixologik barqarorlikni ta'minlashni asosiy amaliy choralar sifatida tavsiya etadilar. Muallif fikricha, ushbu chora-tadbirlar tizimli ravishda amalga oshirilsa, yoshlar orasida onkologik kasalliklar darajasini sezilarli kamaytirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida onkologik kasalliklarning ortib borishi jiddiy e'tibor talab etadigan muammodir. Ushbu muammoni hal etish uchun xavf omillarini erta aniqlash va ularni kamaytirishga qaratilgan aniq choralar ko'rish zarur. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, profilaktik tadbirlarni kuchaytirish va tibbiy madaniyatni oshirish orqali ijobiy natijalarga erishish mumkin. Har bir yosh inson o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashsa, jamiyat sog'lom va farovon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ibn Sino A.A. Tib qonunlari. – Toshkent.
2. “Sog'lom avlod uchun” gazetasi.
3. O'zbekiston tibbiyot jurnali maqolalari.
4. Ommaviy axborot vositalari materiallari.
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlari.
6. Internet tibbiy ma'lumotlar bazalari.

