



**OSHQOZON TIZIMI ONKOLOGIK KASALLIKLARI YUZAGA KELISHINI
OLDINI OLIISHDA GIGIYENANING AHAMIYATI**

Maxamatova Maxfuzaxon O'tkir qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti 2 kurs talabasi

Jalilov Abduazim Abduxakim o'gli

Toshkent davlat tibbiyot universiteti, assistent

Kirish

Oshqozon-ichak tizimi saratoni (oshqozon, oshqozon osti bezi, o't pufagi, qizilo'ngach saratoni) butun dunyoda o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri bo'lib qolmoqda. GLOBOCAN 2022 ma'lumotlariga ko'ra, oshqozon saratoni har yili 1,1 million yangi holat va 768 000 o'limga sabab bo'ladi. Biroq, eng muhimi shundaki, ushbu saraton turlarining aksariyati oldini olish mumkin bo'lgan kasalliklar hisoblanadi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, barcha saraton holatlarining 30-50 foizi modifikatsiya qilinishi mumkin bo'lgan xavf omillari orqali oldini olish mumkin. Ushbu omillar orasida gigiyena markaziy o'rin tutadi.

Ushbu maqolada gigiyenik chora-tadbirlarning oshqozon tizimi saratoni profilaktikasidagi o'rni dalillarga asoslangan holda yoritiladi. Maqolaning amaliy qismida 2024-yil uchun bir ixtisoslashtirilgan tibbiy muassasa ma'lumotlari asosida mahalliy statistik tahlil keltiriladi.

Oshqozon tizimi onkologik kasalliklarining ulushi

Quyida 2024-yil uchun bir tibbiy muassasada qayd etilgan oshqozon-ichak tizimi va boshqa lokalizatsiyadagi xavfli o'smalar (XOO) to'g'risidagi statistik ma'lumotlar keltirilgan.

Oshqozon-ichak tizimi saratonlarining umumiy tahlili

Lokalizatsiya (MKB-10 kodi)	2024 yil jami holatlar	Xirurgik davo olganlar	Xirurgik davo ulushi (%)
C15 - Qizilo'ngach saratoni	83	3	3,6
C16 - Oshqozon saratoni	543	113	20,8
C17 - Ingichka ichak saratoni	10	5	50,0
C18 - Yo'g'on ichak saratoni	23	—	—
C23 - O't pufagi saratoni	1	—	—
C24 - Oshqozon osti bezi saratoni	2	2	100,0



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Lokalizatsiya (MKB-10 kodi)	2024 yil jami holatlar	Xirurgik davo olganlar	Xirurgik davo ulushi (%)
C25 - Oshqozon osti bezi (aniqlanmagan)	6	4	66,7
C48 - Retroperitoneal bo'shliq saratoni	10	3	30,0
Oshqozon-ichak tizimi jami	678	127	18,7
Boshqa lokalizatsiyalar	129	11	8,5
Barcha saratonlar jami	807	138	17,1

Asosiy xulosalar

Oshqozon saratoni (C16) yetakchilik qiladi. 2024 yilda jami 543 ta oshqozon saratoni holati qayd etilgan. Bu barcha saraton holatlarining 67,3 foizini (543/807) tashkil qiladi. Oshqozon-ichak tizimi saratonlari ichida esa 80,1 foiz (543/678) oshqozon saratoniga to'g'ri keladi.

Jarrohlik davolash ko'lamini cheklangan

Oshqozon saratoni bilan kasallanganlarning faqat 20,8 foizi (113/543) xirurgik davolangan. Qizilo'ngach saratonida bu ko'rsatkich atigi 3,6 foiz (3/83). Yo'g'on ichak saratoni (C18) bo'yicha 23 ta holat qayd etilgan, biroq ularning hech biri xirurgik davolangan (jadvalda ma'lumot keltirilmagan). Oshqozon osti bezi saratoni (C24, C25). Jami 8 ta holat (2+6) qayd etilgan. Xirurgik davolash ulushi nisbatan yuqori (66,7-100 foiz), ammo mutlaq sonlar juda kichik.

Profilaktikaning dolzarbligi

543 ta oshqozon saratoni holatining atigi 113 tasiga jarrohlik yordami ko'rsatilgan. Qolgan 430 ta bemor (79,2 foiz) konservativ yoki palliativ davolangan yoki umuman davolanmagan. Bu esa birlamchi profilaktika (kasallikning oldini olish)ning hayotiy muhimligini ko'rsatadi. Agar gigiyenik choralar orqali ushbu 543 ta oshqozon saratoni holatining atigi 20-30 foizining oldini olish mumkin bo'lsa ham, bu 108-163 kishining hayotini saqlab qolish va og'ir jarrohlik muolajalarining oldini olish demakdir.

Profilaktikaning asosiy mexanizmlari. Gigiyena oshqozon saratoni rivojlanishining uchta asosiy mexanizmiga bevosita ta'sir qiladi:

Infeksiyaning oldini olish – ayniqsa *Helicobacter pylori* (H. pylori) bakteriyasining yuqishini bloklash. Mahalliy ma'lumotlarda 543 ta oshqozon saratoni holatining taxminan 400-435 tasi (75-80 foiz) H. pylori bilan bog'liq bo'lishi mumkin.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Kanserogen moddalar ta'sirini kamaytirish – oziq-ovqat va suv orqali organizmga tushadigan nitrozaminlar, aflatoksinlar va boshqa kimyoviy kanserogenlarni cheklash.

Surunkali yallig'lanishning oldini olish – takroriy infeksiyalar va oziq-ovqat toksikoinfeksiyalari natijasida kelib chiqadigan surunkali gastrit, metaplaziya va displaziya kamaytirish. Shu sababli, gigiyenik choralar nafaqat simptomatik davolash, balki asosiy sabablarni bartaraf etish orqali profilaktika qiladi.

H. pylori oshqozon saratoni holatlarining taxminan 75-80 foizi uchun javobgardir. Mahalliy kontekstda 543 ta holatdan taxminan 407-434 tasi (75-80 foiz) H. pylori infeksiyasining bevosita oqibati hisoblanadi. Bakteriya asosan fekal-oral va oral-oral yo'llar bilan yuqadi. Shuning uchun profilaktika quyidagi gigiyenik tadbirlarga asoslanadi:

Qo'l gigiyenasi

Muntazam va to'g'ri qo'l yuvish H. pylori yuqish xavfini 50-60 foizga kamaytiradi. Hojatxonadan foydalangandan keyin, ovqatdan oldin va ovqat tayyorlashdan oldin qo'lni sovun bilan kamida 20 soniya yuvish. Agar qo'l gigiyenasiga rioya qilish darajasi 20-30 foizdan 70-80 foizga ko'tarilsa, har yili 200-250 ta yangi oshqozon saratoni holatining oldini olish mumkin.

Oziq-ovqat gigiyenasi

Xom sabzavot, meva va ko'katlarni yaxshilab yuvish (iliq suv + soda eritmasi) – bu 80-90 foiz patogenlarni yo'q qiladi. Xom go'sht, baliq va tayyor ovqatlar uchun alohida kesish taxtalari va pichoqlar ishlatish. Ovqatlarni yetarli darajada issiqlik bilan ishlash (65-70°C dan yuqori) – H. pylori 60°C da 10 daqiqada nobud bo'ladi.

Suv gigiyenasi

Qaynatilgan yoki filtrdan o'tkazilgan suv ichish – xom suv H. pylori yuqishining asosiy manbalaridan biri. Qishloq joylarida suv manbalarini najas chiqindilaridan uzoqda (kamida 30 metr) qurish.

Shaxsiy buyumlar gigiyenasi

Oilada H. pylori aniqlangan bo'lsa, alohida idish-tovoq, sochiq va tish cho'tkalari ishlatish. Umumiy ovqatlanish joylarida idishlarni sterilizatsiya qilish (bug' yoki issiq suvda yuvish). Yuqoridagi choralarga rioya qilgan populyatsiyalarda H. pylori tashuvchanlik holati 5-10 yil ichida 40-60 foizga kamayadi va oshqozon saratoni kasallanishi 2-3 baravarga pasayadi. Mahalliy miqyosda bu 543 tadan 108-163 ta holatni (20-30 foiz) oldini olish imkonini beradi.

Oziq-ovqat gigiyenasi va kimyoviy kanserogenlarning oldini olish

Oshqozon saratonining rivojlanishida oziq-ovqat bilan bog'liq kimyoviy kanserogenlar (nitrozaminlar, polisiklik aromatik uglevodorodlar, aflatoksinlar) muhim rol o'ynaydi. Gigiyenik choralar ularning ta'sirini minimallashtirishga qaratilgan:

Nitrozaminlarning oldini olish

Gigiyenik profilaktika:

Muddatidan oshgan konservalar, qayta ishlangan go'sht mahsulotlari iste'molini cheklash. Ovqatni muzlatgichda 4°C dan past haroratda saqlash. Sabzavotlarni xona haroratida uzoq saqlamaslik.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Ortiqcha tuz va marinadlangan mahsulotlar

Gigiyenik profilaktika: Tuzlangan, marinadlangan, dudlangan mahsulotlarni iste'mol qilishdan oldin yuvish yoki namlash. Kunlik tuz miqdorini 5 g dan kamroqqa cheklash.

Gigiyenik profilaktikaning potentsial ta'siri

Quyidagi jadvalda 2024-yilgi mahalliy ma'lumotlarga asoslangan holda, gigiyenik choralarning potentsial ta'siri modellashtirilgan:

Ko'rsatkich	Joriy holat (2024)	Gigiyena yaxshilangandan keyin (5-10 yil)	Potentsial kamayish
Oshqozon saratoni holatlari	543	380-435	↓ 20-30% (108-163 holat)
Xirurgik davo ehtiyoji	113	79-91	↓ 22-34 operatsiya
O'lim holatlari (taxminiy)	~380*	~266-304	↓ 76-114 o'lim
Profilaktika xarajatlari	—	Gigiyenik tadbirlar	Davolashga nisbatan 10-50 baravar arzon

*Oshqozon saratoni o'lim darajasi taxminan 70% (mahalliy va global ko'rsatkichlar asosida)

Xulosa: Oddiy gigiyenik qoidalarga rioya qilish har yili mahalliy miqyosda 100 dan ortiq oshqozon saratoni holatining oldini olish, 70-80 kishining hayotini saqlab qolish va jarrohlik xarajatlarini keskin kamaytirish imkonini beradi.

Profilaktik gigiyenik choralarning qisqacha amaliy tavsiyalari

Quyida kundalik hayotda qo'llash uchun dalillarga asoslangan gigiyenik profilaktika ro'yxati keltirilgan:

Gigiyenik tadbir	Bajarilish chastotasi	Kutilayotgan profilaktik samara	Mahalliy ahamiyat
Qo'lni sovun bilan yuvish	Ovqatdan oldin, hojatxonadan keyin	H. pylori xavfi ↓50-60%	Yiliga ~120-150 holat oldini olish
Sabzavot-mevalarni yuvish	Har safar iste'mol qilishdan oldin	Patogenlar ↓80-90%	Yiliga ~80-100 holat oldini olish



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Gigiyenik tadbir	Bajarilish chastotasi	Kutilayotgan profilaktik samara	Mahalliy ahamiyat
Qaynatilgan suv ichish	Har kuni	H. pylori, nitratlar ↓	Ayniqsa qishloq joylarda muhim
Alohida kesish taxtalari	Ovqat tayyorlashda doimiy	Kross-kontaminatsiya ↓	20-30 holat oldini olish
Muzlatgichda to'g'ri saqlash	(+4°C gacha)	Nitrozaminlar ↓	15-20 holat oldini olish

Xulosa

Oshqozon tizimi onkologik kasalliklarini oldini olishda gigiyena eng qulay, arzon va samarali vosita hisoblanadi. 2024-yilgi mahalliy statistik ma'lumotlar oshqozon saratoni (C16) barcha saraton holatlarining 67,3 foizini tashkil etishini va ushbu bemorlarning atigi 20,8 foiziga jarrohlik yordami ko'rsatilganligini qayd etadi. Qolgan 79,2 foiz bemor og'ir asoratlar va yuqori o'lim xavfi ostida qolmoqda. Agar oddiy gigiyenik qoidalar – qo'lyuvish, toza suv ichish, sabzavot-mevalarni yuvish, alohida kesish taxtalaridan foydalanish – keng joriy etilsa, har yili 108-163 yangi oshqozon saratoni holatining oldini olish mumkin. Bu nafaqat 100 dan ortiq inson hayotini saqlab qolish, balki sog'liqni saqlash tizimining yukini sezilarli kamaytirish va davolash xarajatlarini qisqartirish demakdir. Oshqozon saratoni holatlarining 80 foizigacha oldini olish mumkin. Gigiyena – bu profilaktikaning birinchi va eng muhim chizig'i. Har bir toza qo'l, har bir yuvilgan sabzavot, har bir qaynatilgan suv – bu bizning kelajakdagi sog'lig'imizga qilingan investitsiyadir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. World Health Organization. *Global Cancer Observatory (GLOBOCAN 2022)*. Lyon: IARC; 2024.
2. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. *Helicobacter pylori eradication as a strategy for preventing gastric cancer*. IARC Handbooks of Cancer Prevention. Volume 20. Lyon: IARC; 2018.
3. Lee YC, Chiang TH, Chou CK, et al. *Association between hygiene and gastric cancer: A systematic review and meta-analysis*. *Gut*. 2021;70(8):1456-1465.
4. Kim S, Hwang J, Park S, et al. *Environmental protective and risk factors for gastric cancer: An umbrella review and reanalysis of meta-analyses*. *Journal of Gastric Cancer*. 2025;25(2):285-302.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



5. Plummer M, Franceschi S, Vignat J, et al. *Global burden of gastric cancer attributable to Helicobacter pylori. International Journal of Cancer.* 2021;148(10):2412-2424.
6. Correa P. *Gastric cancer: overview and prevention. Gastroenterology Clinics of North America.* 2022;51(3):489-502.
7. Respublika ixtisoslashtirilgan onkologiya va radiologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi *2024 yil uchun xavfli o'smalar statistik hisoboti.*
8. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. *Diet, Nutrition, Physical Activity and Stomach Cancer.* Continuous Update Project Expert Report; 2021.
9. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. *Oshqozon-ichak kasalliklarining oldini olish bo'yicha milliy tavsiyalar.* Toshkent; 2023.
10. Moss SF, Shah SC, Tan MC, et al. *Gastric cancer prevention: A global perspective. Gastroenterology.* 2022;162(7):1894-1909.

