

**KO'KRAK BEZI SARATONI BILAN OG'RIGAN BEMORLAR OVQATLANISH
HOLATINI O'RGANISH NATIJALARI****РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНОГО СТАТУСА БОЛЬНЫХ РАКОМ
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ****RESULTS OF A STUDY OF THE NUTRITIONAL STATUS OF BREAST CANCER
PATIENTS**

Normatova SHahnoza Anvarovna
ORCID.org/0000-0001-6057-555X

Parpiyeva Odina Raxmanovna
E-mail: parpieva.odinahon@yandex.ru,
ORCID: 0000-0001-6223-103X
Central Asian Medical University

Normatova Sh.A., Parpiyeva O.R. (2024). KO'KRAK BEZI SARATONI BILAN OG'RIGAN BEMORLAR OVQATLANISH HOLATINI O'RGANISH NATIJALARI. Actacamu, 7(7), 30–33.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14131853>

Annotatsiya. *Sog'lom ovqatlanish inson salomatligi uchun muhim bo'lib, bemorlarning ovqatlanishni o'rganish kasalliklarni kelib chiqishi va ularning profilaktikasida muhimdir. Jami 100 nafar ko'krak bezi kasalliklari (mastopatiya - 30 ta, ko'krak bezi saratoni - 70 ta) bor bemorlarning ovqatlanishi anketa-so'rovnoma asosida o'rganildi. Natijalar bemorlarning ovqatlanish jarayonida hayvon yog'ini, go'sht mahsulotlarini ko'p iste'mol qilishi, sut mahsulotlari va vitamanga boy bo'lgan ho'l meva va sabzavotlarni kam iste'mol etilishi, ayniqsa, mastopatiya bilan og'rigan bemorlardan ko'ra ko'krak bezi saratoni bilan og'rigan bemorlarda ko'proq aniqlandi. Ushbu ko'rsatkichlarni diagnostik ahamiyati mavjud va ularga mos ravishda diyetoterapiya tavsiyanomasi ishlab chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *sog'lom ovqatlanish, diyet, mastopatiya, ko'krak bezi saratoni, diyetoterapiya.*

Annotation. *Healthy eating is important for human health, and the study of patient nutrition is important in the origin of diseases and their prevention. The nutrition of patients with a total of 100 breast diseases (mastopathy - 30, breast cancer - 70) was studied on a questionnaire-survey basis. The results were found to be more likely for patients to consume a lot of animal fat, meat products in their diet, low consumption of wet fruits and vegetables rich in dairy products and vitamin, especially in patients with breast cancer than patients with mastopathy. These indicators have diagnostic significance, and in accordance with them, a recommendation for dietotherapy is developed.*

Keywords: *healthy eating, diet, mastopathy, breast cancer, dietotherapy.*

Аннотация. *Здоровое питание важно для здоровья человека, а изучение питания пациенток имеет важное значение для выявления причин возникновения заболеваний и их профилактики. На основе анкетирования было изучено питание пациенток, страдающих в общей сложности 100 заболеваниями молочной железы (мастопатия - 30, рак молочной железы - 70). Результаты показали, что пациенты с большей вероятностью потребляют в своем рационе много животных жиров, мясных продуктов, мало сырых фруктов и овощей, богатых молочными продуктами и витаминами, особенно у пациентов с раком молочной железы, чем у пациентов с мастопатией. Эти показатели имеют диагностическое значение, и в соответствии с ними разрабатываются рекомендации по диетотерапии.*

Ключевые слова: *здоровое питание, диета, мастопатия, рак молочной железы, диетотерапия.*

Kirish. Sogʻlom ovqatlanish inson salomatligini mustahkamlashda, immunobiologik quvvatini oshirishda va faol hayot jarayonida muhim oʻrin tutadi. Shuning uchun ovqatlanishni nafaqat sogʻlom odamlarda, balki bemorlarda ham oʻrganish kasalliklarning kelib chiqishi va rivojlanishida muhim diagnostik koʻrsatkich va diyetoterapiyani belgilashda muhim ahamiyatga ega. Dunyoda boʻlgani kabi, Oʻzbekistonda ham mastopatiya va koʻkrak bezi saratoni barcha yoshdagi ayollar oʻrtasida keng tarqalgan xastaliklar hisoblanadi [1].

Turli mamlakatlarda koʻkrak bezi saratoni bilan kasallanishni tushuntirishga yordam beradigan bir qator xavf omillari aniqlangan. Qizigʻi shundaki, xavf omillarining aksariyati ovqatlanish bilan bogʻliq masalan, semizlik, spirtli ichimliklarni isteʼmol qilish, tugʻilish, vazn, boʻy, balogʻatga yetishning boshlanishi va menopauza shular jumlasidandir. Rasionga qattiq rioya qilgan holda parhez bilan bogʻliq tajribalar saraton hujaylarining qanday oziqlanishi va ular bilan kurashishning yangi usullarini topishga yordam beradi [2].

Sogʻlom ovqatlanish inson salomatligi uchun muhim boʻlib, ovqatlanishni oʻrganish kasalliklarni kelib chiqishi va ularning profilaktikasida muhimdir. Ovqatlanishni oʻrganish uchun olib borilgan tadqiqot ishimiz natijalari jami 100 nafar koʻkrak bezi kasalliklari (mastopatiya - 30 ta, koʻkrak bezi saratoni - 70 ta) bor bemorlarning ovqatlanishi soʻrovnoma asosida oʻrganildi.

Natijalar bemorlarning ovqatlanish jarayonida hayvon yogʻini, goʻsht mahsulotlarini koʻp isteʼmol qilishi, sut mahsulotlari va vitamanga boy boʻlgan hoʻl meva va sabzavotlarni kam isteʼmol etilishi, ayniqsa, mastopatiya bilan ogʻrigan bemorlardan koʻra koʻkrak bezi saratoni bilan ogʻrigan bemorlarda koʻproq aniqlandi.

Koʻkrak bezi saratonini davolashda kimyoterapiya va radioterapiyadan tashqari dietoterapiya va bemorlarning davolanish va reabilitasiya davrida ovqatlanish holati muhim ahamiyatga ega. Shu bois patogenetik taʼsirga ega boʻlgan yangi davolash usullarini izlanish dolzarbligicha qolmoqda. Kasallikni toʻla-toʻkis va patogenetik nuqtai nazardan davolashga qaratilgan davolash-profilaktika tadbirlari majmuasida parhezli davolashni toʻgʻri va maqsadli tarzda oʻtkazish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki asoslangan va toʻgʻri belgilangan parhez ovqatlanish boshqa (dori-darmon, fizioterapevtik) davolash usullarining samaradorligini oshiradi va uni reabilitasiya davrida ham uzoq vaqt mobaynida tavsiya qilish mumkin. Shuningdek kasalliklarni rivojlanishida va klinik kechishida ovqatlanishni oʻrganish ham koʻkrak bezi kasalliklari patogenezini yoritish va klinik kechishini tafovutlashda yordam beradi [3].

Maʼlumki, koʻkrak bezi kasalliklari ichida tez-tez uchrab turadigan mastopatiya kasalligida parhez davolash tadbirini toʻgʻri uyushtirish uchun koʻkrak bezi kasalliklarining sabablari va klinik kechishiga ham eʼtibor qaratilishi, uning dolzarbligining yechimini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi [4].

Tadqiqotning maqsadi:

Mastopatiya va koʻkrak bezi saratoni bilan ogʻrigan bemorlarda ovqatlanishning holatini baholash orqali koʻkrak bezi saratoni bilan kasallangan ayollar ovqatlanishini korreksiyalashni ilmiy asoslash.

Materiallar va tadqiqot uslublari: Kuzatuvda koʻkrak bezi kasalliklari bilan ogʻrigan jami 100 nafar bemor boʻldi. Ulardan 30 tasini mastopatiya bilan ogʻrigan bemorlar va 70 tasini koʻkrak bezi saratoni bilan ogʻrigan bemorlar tashkil qiladi. Bemorlar 20-80 yoshda boʻlib, ularning oʻrtacha yoshi $M + m = 55.9 \pm 2.1$ ni tashkil etdi.

Tadqiqot ishlarini olib borishda anketa-soʻrovnoma, taomnomani ozuqaviy qiymatini aniqlash va biostatistika usullari qoʻllanildi.

Natijalar va muhokama:

Anketa-soʻrovnoma asosida 100 nafar bemorlarda (30 ta mastopatiya, 70 ta koʻkrak bezi saratoni) haqqoniy ovqatlanish holati oʻrganildi va tahlil etildi. Bemorlarda tashxis morfologiya, mammografiya va UTT) yordamida tasdiqlandi. Kuzatuvdagi bemorlarning ovqatlanishini yaʼni, haqiqiy ovqatlanganligini oʻrganish 24 soatlik ovqatlanish xronometraji asosida amalga oshirildi.

Kuzatuvda boʻlgan mastopatiya va koʻkrak bezi saratoni bilan ogʻrigan bemorlarni qabul qilgan ovqatlanishlari jarayonida olingan maʼlumotlar quyidagi jadvallarda keltirilgan.

1-jadval

Mastopatiya va ko'krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarda oqsilga boy mahsulotlarni iste'mol qilish holati

№	Mahsulotlar	Mastopatiya bilan og'rikan bemorlarda	Ko'krak bezi saratoni bilan og'rikan bemorlarda
1	Go'sht	5,6%	6,5%
2	Tuxum	2,4%	2,6%
3	Baliq	3,25%	5,6%
4	Sut	3,4%	4,3%
5	Dukkaklilar	2,2%	2,8%
6	Guruch	3,25%	5,6%

2-jadval

Mastopatiya va ko'krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarda uglevodga boy mahsulotlarni iste'mol qilish holati

№	Mahsulotlar	Mastopatiya bilan og'rikan bemorlarda	Ko'krak bezi saratoni bilan og'rikan bemorlarda
1	Shirinliklar	2,6%	2,8%
2	Makaron mahsulotlari	2,2%	3,4%
3	Kartoshka	2,4%	3,25%
4	Non	5,6%	7,0%
5	Shirin gazli ichimliklar	3,25%	3,4%

Ko'krak bezi saratoni bilan og'rikan bemorlarda yog'ga boy mahsulotlarni iste'mol qilish hayvon yog'lari (qo'y va mol), margarin va sariyog' hisobiga mastopatiya kasalliklariga nisbatan o'rta miqdorda 20-25 % ko'p iste'mol qilinadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yog'ga boy bo'lgan mahsulotlarni, ayniqsa, qo'y go'shtini ko'p iste'mol qilish – ko'krak bezi saratonida mastopatiyaga nisbatan 1,25 marta ko'proq iste'mol qilinishi va baliq mahsulotini kam iste'mol qilinishi aniqlandi. Oqsilga boy mahsulotlardan o'simlik oqsillari hisobiga dukkakli mahsulotlarning iste'mol qilinishi 0,6 martaga, tuxum 0,2 marta va sut mahsulotlarining 0,9 marta kam ekanligi aniqlandi. Uglevodga boy mahsulotlarni tahlil qilganda ko'krak bezi saratoni bilan og'rikan bemorlarning non mahsulotlarini 1,4 marta, shirin gazlangan ichimliklarni iste'mol qilish 1,2 marta, makaron mahsulotlari esa 1,5 marta, kartoshkani 0,9 marta, hamda yog'ga boy mahsulotlarni 1,3 marta ko'p iste'mol qilinishi kuzatildi. Shuningdek mastopatiya bilan og'rikan bemorlarda sabzavotli ovqatlar va ho'l mevalarni ko'proq iste'mol qilinishi kuzatildi. Natijalarga ko'ra ko'krak bezi saratoni tashxisi qo'yilgan bemorlarning mastopatiya bilan og'rikan bemorlarga nisbatan ovqatlanishida oqsillar, yog'lar va uglevodlarning me'yorida ortiq iste'mol qilishlari ma'lum bo'ldi. Kuzatuv mobaynida qabul qilingan ovqatlanish jarayonida olingan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki bemor ayollar yog'lar va uglevodlarni kam iste'mol qilishi va shuning hisobiga quvvat miqdori ham kam ekanligi aniqlandi.

Xulosa va tavsiyalar:

1. Mastopatiya va ko'krak bezi saratoni bilan og'rikan bemorlarda haqqoniy ovqatlanish ko'pchilik ko'rsatkichlar bo'yicha me'yorida emas, ayniqsa oqsil va yog' mahsulotlari hisobiga;
2. Sut va sut mahsulotlari, vitaminlarga boy ho'l meva va sabzavotlar iste'moli me'yordan kam;
3. Mastopatiya va ko'krak bezi saratonining rivojlanishida haqqoniy ovqatlanish holatidagi salbiy ko'rsatkichlar ahamiyatga ega va ularni optimallashtirish maqsadga muvofiq;
4. Ko'krak bezi saraton oldi kasalliklarini – mastopatiyaning turli formalarini, fibroadenoma va boshqa xavfsiz o'sma kasalliklari, shuningdek, endokrin sistema buzilishlari, ayollar jinsiy a'zolar kasalliklari, jigar funksiyasi buzilishlarini erta aniqlash va davolash;

5. Sariq, to‘q sariq va qizg‘ish to‘q sariq meva va sabzavotlarda saratonga qarshi foydali ta‘sir ko‘rsatadigan karotenoidlar mavjud. Avvalo bular: o‘rik, sitrus mevalar, sabzi, pomidor, beta-karotin, lutein, likopen immunitetni yaxshilaydi, hujayra tuzilishini nurlanishdan himoya qiladi;
6. Kasallik natijasida jigar shikastlanganda, yog‘li va og‘ir ovqatlarsiz ovqatlanish fraksional bo‘lishi kerak hamda yetarli miqdorda vitaminlarni iste‘mol qilish kerak;
7. Turp, karam, sholg‘om, xantal zararli kimyoviy omillarni zararsizlantirishga yordam beradigan faol elementlar bo‘lgan sabzavotlarga kiradi;
8. Turli qattiqlashtiruvchi xususiyatlar uchun esa ko‘k choy ichish tavsiya etiladi;
9. Ananas, brokkoli va sarimsoq ko‘krak saratoniga qarshi ta‘sirga ega va detoksifikatsiyani rag‘batlantiradi;
10. Ko‘krak bezi saratoni uchun D vitamini, bug‘doy va uning nish urib unib chiqqani va loviya iste‘mol qilishni ko‘paytirish tavsiya etiladi.
11. Kartoshka, qalampir, loviya, do‘lana mevalari, olma, shaftoli, arpabodiyon, qora bug‘doy, jigarrang guruch, jo‘xori, arpa, rayxon, selderey, ismaloq, sholg‘om, baqlajon, turp, oshqovoq, bug‘doy va uning undirilgani, qizil va qora smrodina, asal – (yallig‘lanishga qarshi, antioksidant va antikanserogen ta‘sirga ega) [5].
12. Ko‘krak bezi kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarda parhez ovqatlanishni samaradorligini oshirish maqsadida oilaviy poliklinikalarda, stasionarlarda va keng omma orasida tibbiy-gigienik va profilaktika ishlarini kuchaytirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bemorlar ratsionida hayvon yog‘larini cheklash, hayvon va o‘simlik oqsillarini, o‘simlik moylarini ko‘paytirish, ovqatlanish rejimi esa oz-ozdan 5-6 martani tashkil qilishi tavsiya etiladi [6].

Har qanday davolanishdan, kimyoterapiyadan, operatsiyadan ko‘ra parhezga qat’iy rioya qilib, sog‘lom ovqatlanish ratsioniga amal qilish afzalroqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yazıcı, O., Özdemir, N. (2018). Meme Kansyerinde Epidemiyolojik Vyerilyer, Risk Faktörlyeri, Risk Azaltıcı Yaklaşımlar. *Türkiye Kliniklyeri Tıbbi Onkoloji-Özel Konular*, 11(1), 1-7.
2. Pisegna, J.; Xu, M.; Spees, C.; Krok-Schoen, J.L. Mental health-related quality of life is associated with diet quality among survivors of breast cancyer. *Support. Care Cancyer* 2021, 29, 2021-2028.
3. Brown, J.C.; Sarwyer, D.B.; Troxel, A.B.; Sturgeon, K.; DeMichele, A.M.; Denlingyer, C.S.; Schmitz, K.H. A randomized trial of exyercise and diet on health-related quality of life in survivors of breast cancyer with ovyerweight or obesity. *Cancyer* 2021, 127, 3856–3864.
4. Paola De Cicco, Maria Valyeria Catani, Valyeria Gaspyeri, Matteo Sibilano, Maria Quaglietta, Isabella Savini (2019) Nutrition and Breast Cancyer: A Lityerature Review on Prevention, Treatment and Recurrence. *Nutrients* 2019, 11(7), 1514.
5. Normatova, S. A., & Parpiyeva, O. R. (2024). Assessment of the role of risk factors in the development of breast cancer. *Theory and Analytical aspects of recent research*, 2(21), 74-78.
6. Parpiyeva, O. (2023). Ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan ayollar ovqatlanishini korrektsiyalashni ilmiy asoslash (adabiyotlar tahlili). *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(12), 168-177.