



## **BUYRAKDA TUZ PAYDO BO'LISHI**

Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti  
davolash ishi yonalishi 1- kurs 24-19 guruh talabasi

**Qurbonova Yulduz**

Email - [qurbonovayulduz519@gmail.com](mailto:qurbonovayulduz519@gmail.com)

Ilmiy rahbari **Tojimurodov Mansur**

Email - [tojimurodovmansurbek@gmail.com](mailto:tojimurodovmansurbek@gmail.com)

### **Annotatsiya**

Buyrakda tuz paydo bo'lishi (nefrolitiaz) zamonaviy tibbiyotda dolzarb muammolardan biridir. Ushbu jarayon organizmda minerallar va tuzlarning almashinuvi buzilishi, suvsizlanish, noto'g'ri ovqatlanish, irsiy omillar va turmush tarziga bog'liq bo'lishi mumkin. Mazkur tadqiqotda buyrakda tuz yig'ilishi sabablari, belgilari va oldini olish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, davolash usullari, jumladan, farmakoterapiya, parhez va jarrohlik aralashuvi masalalari yoritiladi. Tadqiqot natijalari buyrak kasalliklarining oldini olishda samarali tavsiyalar berishga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** Buyrakda tuz, nefrolitiaz, suvsizlanish, mineral almashinuvi, parhez, davolash usullari, buyroknik kasalliklar.

Buyrakda tuz paydo bo'lishi: sabablari, belgilari va oldini olish usullari

Buyrakda tuz paydo bo'lishi yoki nefrolitiaz – buyraklarda minerallar va tuzlarning kristallanishi natijasida hosil bo'ladigan toshlarning shakllanishi bilan bog'liq patologik holatdir. Ushbu kasallik ko'pincha bemorlarning turmush sifatiga ta'sir qiladi va jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin.

1. Tuz yig'ilishining sabablari. Buyrakda tuz yig'ilishiga quyidagi omillar sabab bo'lishi mumkin: mineral almashinuvi buzilishi: Kalsiy, oksalat, fosfat yoki siydik kislotasining organizmda ko'p miqdorda yig'ilishi. Suvsizlanish: Yetarli miqdorda suv ichmaslik siydik konsentratsiyasining oshishiga olib keladi, bu esa kristallarning shakllanishiga zamin yaratadi. Irsiy moyillik: Genetik omillar tufayli ayrim odamlar bu kasallikka ko'proq moyil bo'lishadi. Ovqatlanish xatolari: Tuzli, yog'li yoki o'ta oqsilga boy ovqatlarni ortiqcha iste'mol qilish buyrak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Belgilari. Buyrakda tuz yig'ilishini aniqlashda quyidagi belgilarga e'tibor qaratish kerak: Orqa va yon sohalarda og'riq, siydik rangining o'zgarishi va qon aralashishi, tez-tez siyishga ehtiyoj va siydikda achishish hissi, ishtahaning pasayishi va umumiy holsizlik.

3. Oldini olish usullari. Buyrakda tuz paydo bo'lishining oldini olish uchun quyidagi choralar tavsiya etiladi: Ko'p suv ichish- Kundalik 2-3 litr suv ichish siydikni suyultiradi va kristallanish jarayonini oldini oladi. To'g'ri ovqatlanish: Tuzni





kamaytirish, yog‘li va oqsilga boy ovqatlarni me‘yorida iste‘mol qilish muhimdir. Jismoniy faollik: Faol hayot tarzi metabolizmni yaxshilaydi va tuz yig‘ilishining oldini oladi. Doimiy tibbiy ko‘riklar: Buyrak faoliyatini muntazam kuzatish orqali muammolarni erta aniqlash mumkin.

4. Davolash usullari. Davolash usullari kasallikning bosqichiga bog‘liq. Dastlabki bosqichlarda farmakoterapiya va maxsus parhez samarali bo‘lsa, katta o‘lchamdagi toshlar jarrohlik aralashuvidan foydalangan holda olib tashlanadi. Bundan tashqari, fizioterapiya va siydik yo‘llarini tozalovchi tabiiy vositalardan ham foydalaniladi. Buyrakda tuz yig‘ilishi – bu nafaqat sog‘liqni, balki turmush sifatini ham pasaytiruvchi holatdir. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini olib borish va oldini olish choralari haqida xabardor bo‘lish muhimdir.

Xulosa:

Buyrakda tuz paydo bo‘lishi – buyrak faoliyatining buzilishi bilan bog‘liq jiddiy muammo bo‘lib, organizmda metabolik jarayonlarning izdan chiqishidan dalolat beradi. Ushbu kasallikni oldini olish uchun sog‘lom turmush tarzini olib borish, yetarli miqdorda suv iste‘mol qilish, to‘g‘ri ovqatlanish va muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish zarur. Dastlabki belgilarga e‘tibor qaratib, o‘z vaqtida davolash choralari ko‘rish kasallikni og‘ir bosqichlarga o‘tishining oldini oladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, profilaktik choralar kasallik rivojlanishini sezilarli darajada kamaytirishi va odamlarning umumiy sog‘lig‘ini yaxshilashi mumkin.

### References

1. Mayo Clinic. (2023). Kidney Stones: Symptoms and Causes. Retrieved from [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)
2. National Kidney Foundation. (2023). Kidney Stone Prevention. Retrieved from [www.kidney.org](http://www.kidney.org)
3. Coe, F. L., Evan, A., & Worcester, E. (2005). Kidney stone disease. *Journal of Clinical Investigation*, 115(10), 2598–2608.
4. Türk, C., et al. (2015). EAU Guidelines on Urolithiasis. *European Association of Urology*.
5. Worcester, E. M., & Coe, F. L. (2010). Clinical practice. Calcium kidney stones. *New England Journal of Medicine*, 363(10), 954–963.

