

**РЕСПИРАТОР АЛЛЕРГОЗЛАР БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БОЛАЛАРНИ
ОВҚАТЛАНТИРИШ ТАРТИБИ ВА ГИПОАЛЛЕРГЕН ПАРҲЕЗ
ПРИНЦИПЛАРИ**

Матниязова Зайнаб Тухтабоевна

Абу Али Ибн Сино номидаги Бухоро давлат тиббиёт институти ассистенти

Долзарблиги. Респиратор аллергозлар, жумладан, аллергик ринит ва бронхиал астма болалар орасида кенг тарқалган аллергик касалликлар ҳисобланади. Ушбу касалликларнинг ривожланишида ирсий мойиллик, атроф-муҳит омиллари ва аллергенлар билан контакт муҳим аҳамиятга эга. Оқилона овқатланиш боланинг ўсиши ва ривожланишини таъминлаш, озиқ моддалар етишмовчилигининг олдини олиш ҳамда ҳамроҳ озиқ-овқат аллергияси мавжуд бўлганда унинг клиник белгиларини камайтиришда муҳим ўрин тутади.

Тадқиқот мақсади. Респиратор аллергозлар билан касалланган болаларни овқатлантириш тартибини ўрганиш ва гипоаллерген парҳезнинг асосий принципларини ёритиш.

Тадқиқот материаллари ва усуллари. Мавзуга оид илмий адабиётлар, клиник тавсиялар ва болалар аллергологияси бўйича замонавий ёндашувлар таҳлили асосида респиратор аллергозларда овқатланиш тамойиллари ўрганилади. Респиратор аллергозлар билан касалланган болаларнинг овқатланиши ёши, жисмоний ривожланиши, касалликнинг кечиши ва озиқ-овқат аллергиясининг мавжудлигига қараб индивидуал ташкил этилиши лозим.

Гипоаллерген парҳезнинг асосий принциплари қуйидагилардан иборат:

1. **Мувозанатли овқатланиш.** Боланинг ёшига мос миқдорда оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал моддалар билан таъминлаш.
2. **Индивидуал ёндашув.** Овқатланиш рационини боланинг аллергологик ҳолати, озиқ-овқатга бўлган толерантлиги ва озиқланиш эҳтиёжларига мувофиқ белгилаш.
3. **Сабабчи аллергенни истисно қилиш.** Озиқ-овқат аллергияси текширувлар ва клиник анамнез билан тасдиқланган ҳолларда тегишли маҳсулотни рациондан чиқариш.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-10**

4. **Ортиқча чекловларга йўл қўймаслик.** Барча болаларга сут, тухум, балиқ, ёнғоқ ёки бошқа эҳтимолий аллерген маҳсулотларни бирдек тақиқлаш тавсия этилмайди. Бу озиқ моддалар етишмовчилигига олиб келиши мумкин.
5. **Овқатланиш тартибига риоя қилиш.** Овқатни кунига 4–5 марта, боланинг ёши ва индивидуал эҳтиёжларига мос равишда бериш мумкин.
6. **Овқат кундалигини юритиш.** Истеъмол қилинган маҳсулотлар ва улардан кейин кузатилган аломатларни қайд этиш эҳтимолий сабабчи омилларни аниқлашга ёрдам беради.
7. **Озиқавий қийматни сақлаш.** Айрим маҳсулотлар чиқариб ташланганда уларнинг ўрнини босувчи озиқ манбалари танланиши, зарур ҳолларда диетолог тавсияси асосида қўшимча витамин ва минераллар берилиши керак.

Респиратор аллергозларда парҳезни индивидуал танлаш, тасдиқланган озиқ-овқат аллергиясини назорат қилиш ва боланинг тўғри ўсишини таъминлаш муҳим ҳисобланади.

Кутилаётган натижалар. Гипоаллерген парҳез принципларига риоя қилиш орқали озиқ-овқат аллергияси билан боғлиқ реакцияларнинг олдини олиш, боланинг озиқланиш ҳолатини яхшилаш, озиқ моддалар етишмовчилиги хавфини камайтириш ва респиратор аллергозларни комплекс даволаш самарадорлигини қўллаб-қувватлаш мумкин.

Хулоса. Респиратор аллергозлар билан касалланган болаларни овқатлантиришда асосий эътибор мувозанатли рацион, ёшга мос овқатланиш тартиби ва индивидуал гипоаллерген парҳезга қаратилиши лозим. Озиқ-овқат маҳсулотларини асоссиз чеклаш тавсия этилмайди. Парҳез педиатр ва аллерголог тавсиялари асосида ташкил қилиниши боланинг соғлом ўсиши ва касалликни комплекс назорат қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Клинические рекомендации. **Пищевая аллергия.** Министерство здравоохранения Российской Федерации. — 2025. Электрон манба.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-10**

2. Клинические рекомендации. **Бронхиальная астма.** Министерство здравоохранения Российской Федерации. — 2024. Расмий клиник тавсиялар.
3. Сидельников В.М., Безруков Л.А., Мигаль В.Г. **Практическая аллергология детского возраста.** — Киев: Здоров'я, 1985. Электрон каталог.
4. Студеникин М.Я., Соколова Т.С. (ред.). **Аллергические болезни у детей.** — Москва, 1986. Электрон каталог.
5. Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. 2026.