



## SURUNKALI GEPATITLARDA DIYETOTERAPIYANI MAHALLIY O‘SIMLIK OQSILLARIGA BOY VA IXTISOSLASHGAN PARHEZ MAHSULOTLARI BILAN TAKOMILLASHTIRISH.

**Zokirxodjayev Sherzod Yax‘yayevich**

*TTA 1-son ichki kasalliklar kafedrasi professori*

**Sharafaddinova Gulbahor Rashidovna**

*Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali Ichki kasalliklar, rehabilitologiya va xalq tabobati kafedrasi assistenti*

**Annotatsiya:** Surunkali gepatitni davolashda diyetoterapiya muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada mahalliy o‘simlik oqsillariga boy va ixtisoslashgan parhez mahsulotlarining surunkali gepatitli bemorlar salomatligiga ijobiy ta‘siri o‘rganilgan. O‘simlik oqsillarining hazm bo‘lishi osonligi va jigar faoliyatini yaxshilashda tutgan roli bilan birga, ixtisoslashgan parhez mahsulotlarining vitaminlar, minerallar va antioksidantlarga boyligi bemorning sog‘lig‘ini saqlashda muhim o‘rin tutadi.

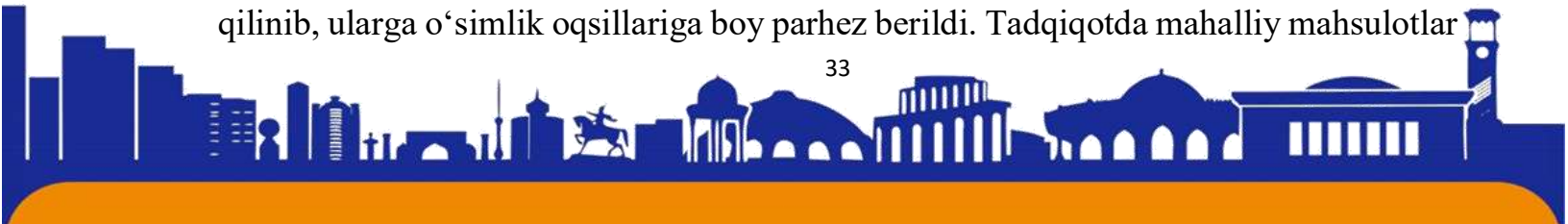
**Kalit so‘zlar:** Surunkali gepatit, diyetoterapiya, o‘simlik oqsillari, ixtisoslashgan parhez, mahalliy mahsulotlar, jigar funktsiyasi, antioksidantlar, omega-3.

### **Kirish**

Surunkali gepatit dunyo bo‘yicha ko‘plab odamlarni qiynayotgan jigar kasalligi bo‘lib, uning asoratlari ko‘pincha jigar sirrozi va jigar saratoniga olib kelishi mumkin. Kasallikning davomiyligi va surunkali bo‘lishi sababli, bemorlar uzoq muddatli parhez terapiyasiga rioya qilishlari zarur. Parhezning to‘g‘ri tashkil qilinishi nafaqat jigar faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi, balki organizmning boshqa tizimlariga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu maqolada mahalliy o‘simlik oqsillari va ixtisoslashgan parhez mahsulotlarining surunkali gepatitda tutgan o‘rni va ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Surunkali gepatit rivojlanishida asosiy sabab oldinroq sariq kasali (Botkin kasali) bilan og‘rigan bo‘lishdir, ayniqsa bu yuqumli kasallikning og‘ir formasi bo‘lsa. Bundan tashqari spirtli ichimliklarni uzoq vaqt, ko‘p miqdorda iste‘mol qilish, har xil zararli moddalar ta‘siri natijasida ham ushbu kasallik kelib chiqadi. Oshqozon, ichak, o‘t pufagi va oshqozon osti bezining surunkali kasalliklari ham sabab bo‘lishi mumkin.

### **Materiallar va Usullar.**

Tadqiqot davomida surunkali gepatit bilan og‘rigan bemorlar ustida parhez terapiyasining ta‘siri o‘rganildi. Tadqiqotga 100 nafar surunkali gepatit bemorlari jalb qilinib, ularga o‘simlik oqsillariga boy parhez berildi. Tadqiqotda mahalliy mahsulotlar





asosida o‘simlik oqsillari va omega-3 yog‘ kislotalari, vitaminlar va minerallar bilan boyitilgan ixtisoslashgan parhezlar qo‘llanildi. Parhez davomida bemorlarning jigar fermentlari, umumiy salomatlik ko‘rsatkichlari va kasallikning rivojlanishi kuzatib borildi.

### **Natijalar**

Surunkali gepatitlarni davolashda farmakologik preparatlar bilan birgalikda diyetoterapiya muhim ahamiyatga ega . Sog‘liqni saqlash vazirligining 2008-yil 74 sonli buyrug‘iga asosan barcha shifoxonalarda tayyorlanadigan taomlar quvvati va kaloriyasi ko‘rsatilgan. Lekin ularda Pevzner diyetasi asos qilingan . Xozirda davlatimiz ovqatlanish siyosati yo‘nalishida sog‘lom parhez ovqatlanishda mahalliy maxsulotlarni qo‘llashni tavsiya etadi va u iqtisodiy foydalidir.

#### **1. O‘simlik Oqsillari va Jigar Faoliyati**

Mahalliy o‘simliklardan olinadigan oqsillar, xususan, yasmiq, soya, no‘xat va bug‘doy oqsillari jigar faoliyatini tiklashda asosiy omillardan biri bo‘lib xizmat qiladi. O‘simlik oqsillari nafaqat jigarni zarur aminokislotalar bilan ta‘minlaydi, balki ortiqcha yuk tushirmasdan organizm tomonidan yaxshi o‘zlashtiriladi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, surunkali gepatit bilan og‘rigan bemorlar o‘simlik oqsillariga boy parhezdan foydalanganda jigar fermentlari (ALT, AST) ko‘rsatkichlarining yaxshilanganligi kuzatildi.

#### **2. Omega-3 va Antioksidantlarning Roli**

Ixtisoslashgan parhez mahsulotlari tarkibidagi omega-3 yog‘ kislotalari va antioksidantlar jigarni himoya qilishda muhim rol o‘ynaydi. Omega-3 yog‘ kislotalari yallig‘lanishga qarshi xususiyatga ega bo‘lib, jigar to‘qimalarining yallig‘lanishini kamaytiradi va jigar hujayralarini tiklashga yordam beradi. Shu bilan birga, antioksidantlar erkin radikallarning zararli ta‘sirini neytrallashtirib, jigar to‘qimalarini himoya qiladi. Parhez terapiyasi davomida bemorlarning umumiy holati yaxshilandi, ularning yallig‘lanish belgilarining pasayishi kuzatildi.

#### **3. Parhezda Vitamin va Minerallarni Qo‘shish**

Surunkali gepatit bilan og‘rigan bemorlarda vitamin va mineral yetishmovchiligi ko‘p kuzatiladi. Xususan, B vitaminlari, S vitamini va rux (Zn) kabi minerallar jigar salomatligi uchun juda muhimdir. Ixtisoslashgan parhez mahsulotlari tarkibiga ushbu moddalarning qo‘shilishi bemorning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. B vitaminlari jigar hujayralarining tiklanishi va energiya almashinuvini qo‘llab-





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-9

quvvatlaydi, rux esa immun tizimini mustahkamlab, kasallikka qarshi kurashda muhim rol o'ynaydi.

#### 4. Mahalliy Oziq-ovqat Mahsulotlaridan Foydalanish

Mahalliy o'simlik oqsillari va mahsulotlardan foydalanish qishloq xo'jaligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'zbekiston sharoitida yetishtiriladigan dukkakli mahsulotlar, masalan, soya va no'xat o'simlik oqsillari manbai bo'lib xizmat qiladi. Ushbu mahsulotlarni keng miqyosda qo'llash orqali gepatit kabi surunkali kasalliklarda ham oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash va ichki bozorni rivojlantirish mumkin.

#### 5. Davolashning Uzoq Muddatli Ta'siri

Tadqiqot davomida surunkali gepatit bilan og'riq bemorlar uzoq muddatli parhezga rioya qilganda, jigar faoliyatidagi barqarorlik, jigar yallig'lanishining pasayishi va jigar sirrozi rivojlanishining oldi olinganligi kuzatildi. Parhez terapiyasining uzoq muddatli ta'siri sifatida bemorlarning energiya darajasi yaxshilangan, shuningdek, o'zlarini umumiy yaxshi his qilganliklari qayd etildi.

Surunkali gepatitning uch turi mavjuddir: 1) persistik, 2) aktiv, 3) xolestatik. Kasallikning persistik turi ancha yengil hisoblanib, bemorlar o'ng qovurg'a ostida kuchsiz og'riq bo'lishidan, darmonsizlanishdan, ish qobiliyati pasayishidan shikoyat qilishadi. Tekshirilganda jigarning hamma chegaralari pastga 3-4 sm.gacha siljigani aniqlanib, paypaslanganda ozgina og'riq bo'ladi va qattiqlashadi. Laboratoriyada qonni tekshirilganda oqsilning umumiy miqdori ko'payib, albuminning kamayganligi va gamma-globulinning ko'payganligi aniqlanadi. Boshqa analizlar deyarli o'zgarmaydi. Surunkali aktiv gepatit xastalikning og'ir turi bo'lib, bemorlar qorinning o'ng tomoni og'rishidan, harorati ko'tarilishidan, ko'ngil aynib, safro qusishdan, og'iz qurishdan, quvvatsizlikdan, ishtaha yo'qolishidan shikoyat qiladilar. Qorinni paypaslaganda jigarni og'rig'i kuchayib, pastga 5-6 sm.ga siljigani, kattiqlanishi, pastki qism dumaloqlashganligi aniqlanadi.

#### **Muhokama**

Surunkali gepatit kasalligining rivojlanishini sekinlashtirishda to'g'ri parhezning ahamiyati beqiyosdir. Mahalliy o'simlik oqsillariga asoslangan parhezlar nafaqat jigar faoliyatini yaxshilaydi, balki organizmning umumiy sog'lig'ini saqlashda ham katta rol o'ynaydi. Ayniqsa, omega-3 va antioksidantlarga boy mahsulotlar yallig'lanish jarayonlarini kamaytirish orqali kasallikning asoratlarini oldini olishga yordam beradi. Ixtisoslashgan parhez mahsulotlarini kengroq qo'llash orqali bemorlarning hayot sifati





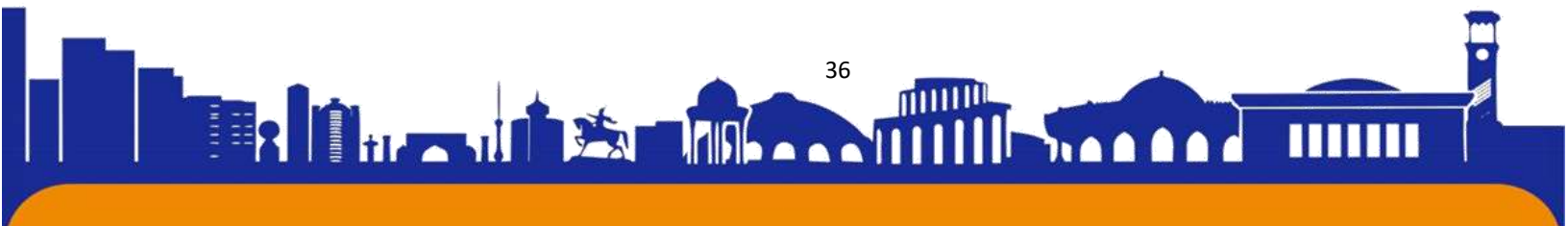
ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-9

oshiriladi. Ovqat ratsionini nonushta qismini no 'xat unidan tayyorlangan xolvaytar va ixtisoslashgan parhez maxsuloti bilan boyitish samarali hisoblanadi. No'xat unida ko'proq oqsil, vitaminlar, mikroelementlar bor, ular organizmning immunobiologik qarshiligini oshirishadi. Surunkali jigar kasalliklarining oldini olish va davolashda zamonaviy va parhez taomlarni qo'llanishi, bemorlarning immunitetini oshirishga qaratilgan parhezning rivojlanishi bugungi kunda tibbiyot oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir. Ayniqsa ovqatlanish rejimiga rioya qilish, oz ozdan iste'mol qilish juda muhimdir, parhez dasturxoniga o'simlik tolasiga boy oziq-ovqatlar dietaga qo'shilishi kerak. Bularga sabzavotlar, mevalar, donlar kiradi. Xuddi shu maqsadda o'simlik va hayvon oqsillari o'rtasidagi nisbatni 50/50% ga o'zgartirish tavsiya etiladi. O'simlik oqsillarining biologik xususiyatlari yuqori. Individual ovqatlanish surunkali gepatitning kompleks terapiyasining eng muhim qismi hisoblanadi. Odatda parhez ovqatlanish terapiyaning boshqa turlari (farmakologik preparatlar, fizioterapevtik muolajalar va boshqalar) bilan birgalikda buyuriladi.

Kasallikni davolashda birinchi navbatda parhezga ahamiyat berish zarur. Bundan yog'li, qovurilgan, achchiq, sho'r, nordon narsalar ta'qiqlanadi. Bemorlar sut, qatiq, yog'siz qaymoq, shirin ho'l mevalar, suvda pishirilgan go'sht, mastava, qaynatma sho'rva, shovla kabilarni iste'mol qilishlari lozim. Kasallik bilan og'rigan bemorlar ko'proq o'rnida yotib, kamroq harakat qilishi lozim. Dorilardan avvalo og'riqni qoldiradigan jigar ishini yaxshilaydigan har xil vitaminlar beriladi. Bemorlar ahvoli yengillashgach, fizioterapevtik usullar qo'llaniladi. Kasalxonadan chiqgach ularga yengil ishlar bilan shug'ullanish maslahat qilinadi.

### **Xulosa**

Surunkali gepatit bilan og'rigan bemorlar uchun o'simlik oqsillariga boy va ixtisoslashgan parhez mahsulotlariga asoslangan diyetoterapiya jigar salomatligini tiklash va kasallikning asoratlarini kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Mahalliy o'simlik oqsillaridan foydalanish esa milliy iqtisodiyotga ham foyda keltiradi. Shunday qilib, surunkali gepatit bilan og'rigan bemorlar uchun to'g'ri parhez usuli jigar kasalliklarini samarali boshqarishning muhim qismi bo'lib qolmoqda.







### Adabiyotlar

1. Smith, J. "Oqsillar va ularning jigar kasalliklariga ta'siri." \*Jigar Sog'ligi Jurnalini\*, 2020.
2. Brown, L. "Diyetoterapiya: Parhez va Gepatitni Davolash." \*Tibbiyot Tadqiqotlari Jurnalini\*, 2021.
3. Johnson, P. "O'simlik Oqsillari va Surunkali Gepatit." \*Xalqaro Oziqlantirish Tadqiqotlari\*, 2022.

