



O'TTOSH KASALLIGI (GALLSTONE DISEASE) HAQIDA TUSHUNCHA

Sindarov Muxammad Sayfulla o'g'li

*G'allaorol Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Umumkasbiy
va kasbiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi.*

Annotatsiya. *O'ttosh kasalligi — o't tosh pufagi ichida kristallar yoki toshlar hosil bo'lishi natijasida yuzaga keladigan kasallikdir. Bu toshlar safro pufagi va safro yo'llarining normal ishlashiga to'sqinlik qiladi. Kasallikning eng keng tarqalgan simptomlari o'ng qovurg'a ostida og'riq, terining sarg'ayishi, qorin dam bo'lish va vaqti vaqti bilan kekirishidir. Kasallikning oldini olish uchun to'g'ri ovqatlanish, ko'p suyuqlik ichish va jismoniy faollik zarur. O'ttosh kasalligi dori-darmonlar yoki jarrohlik usullari yordamida davolanadi.*

Kalit so'zlar: *o'ttosh kasalligi, gallstone (o't tosh), safro pufagi, toshlar, profilaktika, dieta, safro tizimi, jarrohlik, medikal davolash*

O't tosh kasalligi (Gallstone Disease) haqida tushuncha

O't tosh kasalligi (yoki **gallstone disease**) o't tosh pufagi (safro pufagi)da toshlarning hosil bo'lishi bilan bog'liq kasallikdir. Bu kasallik safro suyuqligida saqlanadigan va ko'pincha xolesterin yoki boshqa moddalar (masalan, kalsiy) bilan hosil bo'ladigan kristallardan boshlanadi. O'ttoshlar o't pufagidan o't yo'li tizimiga ko'chib o'tishi mumkin, bu esa og'riq, yallig'lanish yoki asoratlarni keltirib chiqaradi.

O'ttosh kasalligining sabablari

O'ttosh kasalligiga turli omillar sabab bo'ladi. Asosiy sabablar:

1. **Safro tarkibi.** Safro tarkibida xolesterin, kalsiy yoki boshqa moddalar miqdorining o'zgarishi o'ttoshlarning hosil bo'lishiga olib keladi.



2. **Genetik omillar.** Oilaviy moyillik ham kasallikni rivojlantirishga yordam beradi.

3. **Obezlik.** Semizlik safro tizimida o't toshlarning hosil bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

4. **Ovqatlanish.** Yog'li, qandli va tuzli oziq-ovqatlar, shuningdek, kam miqdorda to'g'ri yog'larni iste'mol qilish o'ttosh kasalligiga olib kelishi mumkin.

5. **Jismoniy faollikning yo'qligi.** Kam harakat qilish safro pufagining faoliyatini susaytirishi va o'ttoshlar hosil bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

O't tosh kasalligining simptomlari

1.Og'riq. Eng asosiy simptom — o't tosh pufagi ichida yoki safro yo'llarida toshlar harakatlanib, kuchli og'riqlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu og'riqlar odatda o'ng qovurg'a yoki belda kuzatiladi.

2.Nafas olishdagi og'irlik. Toshlar safro yo'llarini tiqib qo'yishi natijasida nafas olishda qiyinchiliklar va bezovtaliklar paydo bo'lishi mumkin.

3.Bezovtalik va isitma. Agar infeksiya rivojlansa, tana harorati ko'tarilishi mumkin.

O't tosh kasalligining profilaktikasi

Sog'lom turmush tarzini qo'llash, nafaqat o't tosh kasalligining oldini olish, balki umumiy sog'liqni saqlash uchun ham juda muhimdir. Sog'lom turmush tarzining asosiy omillari quyidagilardan iborat:

To'g'ri ovqatlanish:

•**Yog'li va xolesterin miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqatlarni kamaytirish.** O't tosh kasalligini rivojlanishiga olib keladigan asosiy omillardan biri noto'g'ri ovqatlanishdir. Yog'li va xolesterin miqdori yuqori bo'lgan taomlar (qizartirilgan ovqatlar, shirinliklar, qandli ichimliklar) safro pufagida toshlar hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun, bu turdagi oziq-ovqatlarni kamaytirish yoki umuman olib tashlash muhim.



•**Meva va sabzavotlar.** Sogʻlom ovqatlanishda koʻproq meva, sabzavotlar, tola va vitaminlarga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish zarur. Bu organizmning toʻgʻri ishlashini ta'minlaydi va safro pufagining normal faoliyatini qoʻllab-quvvatlaydi. Mevalar va sabzavotlar hamda ular tarkibidagi kaliy safro suyuqligini mustahkamlashga yordam beradi.

•**Toʻgʻri yogʻlar.** Qizdirilgan yogʻlar va trans yogʻlarni iste'mol qilish oʻttosh kasalligini rivojlantirishi mumkin. Shuning uchun toʻgʻri yogʻlar (masalan, zaytun yogʻi)ni iste'mol qilish, badanning sogʻlom ishlashini ta'minlashda muhimdir.

•**Kam tuz va shakar.** Tuz va shakar miqdorini kamaytirish safro tizimining toʻgʻri ishlashini qoʻllab-quvvatlashga yordam beradi.

Suyuqlik iste'moli:

•**Koʻp suv ichish.** Suvsizlanish, oʻt tosh kasalligiga olib keladigan eng katta xavf omillaridan biridir. Safro tizimi va oʻt tosh pufagi faoliyatini normal holatda ushlab turish uchun kuniga kamida 2-3 litr suv ichish kerak. Suv safro suyuqligini yoʻqotib qoʻymaslik va uning toʻgʻri konsentratsiyasini saqlashga yordam beradi. Bu oʻttoshlarning hosil boʻlishini kamaytiradi va safro pufagining samarali ishlashini ta'minlaydi.

•**Kofeinli ichimliklar va shirin ichimliklardan saqlanish.** Kofein va shirin ichimliklar safro pufagi faoliyatini yomonlashtirishi mumkin, shuning uchun ularni kamaytirish yoki umuman ichmaslik tavsiya etiladi.

Jismoniy faollik:

•**Muntazam jismoniy mashqlar.** Muntazam jismoniy faoliyat safro tizimining samarali ishlashini qoʻllab-quvvatlaydi. Jismoniy faollik metabolizmni tezlashtiradi va ortiqcha yogʻni yoʻqotishda yordam beradi, bu esa oʻttosh kasalligiga qarshi kurashish uchun zarur. Aerobik mashqlar (yugurish, yurish, suzish) safro tizimi uchun foydali hisoblanadi.



Stressni boshqarish:

•**Stressni kamaytirish.** Stress, organizmda turli biologik va kimyoviy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Stressning yuqori darajasi safro tizimi faoliyatini yomonlashtirishi mumkin. Shuning uchun, stressni boshqarish, meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari va boshqa dam olish usullari yordamida uni kamaytirish zarur.

•**Yaxshi uyqu.** Muntazam va to'liq uyquning saqlanishi sog'lom turmush tarzining muhim qismi hisoblanadi. Yaxshi uyqu safro tizimi va umumiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom vaznni saqlash:

•**Semizlikning oldini olish.** O't tosh kasalligining rivojlanishiga olib keladigan eng katta xavf omillaridan biri semizlikdir. Badan massasi indeksi (BMI) normal darajada bo'lishi kerak. Semizlik safro tizimida xolesterin va boshqa moddalarni biriktirib, o'ttohlarning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun sog'lom vaznni saqlash uchun ovqatlanish va jismoniy faollikni muvozanatli qilish zarur.

O'ttosh kasalligini davolash

O'ttosh kasalligini davolashning bir nechta usullari mavjud, kasallikning og'irligiga va toshlarning o'lchamiga qarab tanlanadi.

Dietalar.

O'ttosh kasalligini boshidan kechirishda dietaning o'rnini katta. Semizlik va yuqori xolesterin toshlarning hosil bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin, shuning uchun og'ir, yog'li va xolesterin miqdori yuqori bo'lgan taomlardan saqlanish lozim. Meva, sabzavotlar va tola moddalarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bu usul kichik toshlarni kamaytirishda yoki ularning hosil bo'lishining oldini olishda foydali.



Medikamentoz davolash:

Dori-darmonlar orqali kichik toshlarni eritish yoki ularni kamaytirish mumkin. Bunda safro tarkibini o'zgartiruvchi va toshlarning hosil bo'lishini oldini oluvchi preparatlar ishlatiladi. Ammo bu usul faqat kichik toshlar uchun samarali bo'ladi va har doim ham muvaffaqiyatli bo'lmasligi mumkin.

Jarrohlik davolash:

Toshlar katta bo'lsa yoki davolashning boshqa usullari yordam bermasa, jarrohlik aralashuvi kerak bo'ladi. Eng keng tarqalgan jarrohlik usuli — safro pufagining chiqarilishi (xolesistektomiya). Ushbu operatsiyada o't pufagi olib tashlanadi. Hozirda endoskopik operatsiya yaxshi samara bermoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.**Shahramov, A.** (2022). *O'ttosh kasalliklari va ularning profilaktikasi*. Tibbiyot nashri.
- 2.**Mammadov, S., & Yusupova, D.** (2021). *O'ttosh pufagi kasalliklari: diagnostika va davolash usullari*. Sog'liqni saqlash va tibbiyot jurnali, 35(2), 120-125.
- 3.**Jalilov, R.** (2019). *Sog'lom turmush tarzini qo'llash: o'ttosh kasalligi va boshqa ichki organlar kasalliklarini oldini olishda o'rni*. Samarqand tibbiyot axborotlari, 4(1), 58-63.
- 4.**World Health Organization (WHO).** (2020). *Gallstone Disease: Epidemiology and Prevention*. Geneva: WHO Press.
- 5.**Baxshi, F.** (2021). *Sog'lom turmush tarzining jigar va safro tizimiga ta'siri*. Jigar va ichki organlar kasalliklari bo'yicha xalqaro ilmiy konferensiya, 52-58.
- 6.**Buriyeva, F.** (2024). Shawkat Rahman's Translation Skills. Miasto Przyszłości, 55, 522-524.
- 7.**Buriyeva, F., & Jasmina, I.** (2024). Ikkinchi Jahon Urushi Davri O'zbek Adabiyotini Tahlil Qilish. Miasto Przyszłości, 55, 225-229.
- 8.**Buriyeva, F., & Narzulloyeva, P.** (2024). MUHAMMAD ALI



SHE'RIYATIDA TARIXNING POETIK TALQINI. Analytical Journal of Education and Development, 4(12), 164-167.

9.Buriyeva, F. (2024). THE GRADUAL DEVELOPMENT OF LITERARY TRADITION AND INNOVATION IN POETRY (From the Post-1960s Period). American Journal of Philological Sciences, 4(11), 86-89.

10.Buriyeva, F. (2024). Zamonaviy She'riyatda Diniy-Tasavvufiy Mavzu Va Timsollar An'anaviyligi. Miasto Przyszłości, 53, 1347-1350.

11.BURIYEVA, F. (2024). FAXRIYOR IJODIY OLAMI: INDIVIDUAL USLUB VA POETIK MAHORATNING SHAKLLANISH TADRIJI. News of the NUUz, 1(1.6. 1), 303-305.