



BUYRAK TOSH KASALLIKLARIDA PARHEZ OVQATLANISH

Akbarova Feruza Javlonovna

Alfraganus Universiteti talabasi

Ilmiy rahbar: Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

Alfraganus Universiteti, Klinik fanlar kafedrası assistenti

Annotatsiya: Buyrak tosh kasalligi (nefrolitiaz) siydik yo'llarida toshlarning hosil bo'lishi bilan tavsiflanadigan keng tarqalgan urologik kasallikdir. Bu holat organizmdagi mineral moddalarning siydikda haddan tashqari ko'payib, kristallanishi natijasida vujudga keladi. Ushbu maqolada buyrak tosh kasalligida to'g'ri ovqatlanish tartibi, toshlarning turiga qarab tuziladigan parhez tamoyillari va yeguliklar tanlovi bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar yoritilgan. Parhezning asosiy maqsadi — yangi toshlarning hosil bo'lishini oldini olish, mavjud toshlarning o'sishini to'xtatish va siydik tarkibini muvozanatga keltirishdir.

Kalit so'zlar: Buyrak tosh kasalligi, nefrolitiaz, parhez, ovqatlanish, siydik tarkibi, kalsiy oksalat, urat, fosfat, toshlarning oldini olish.

Buyrak tosh kasalligi (nefrolitiaz) bugungi kunda jahonda keng tarqalgan, ayniqsa issiq iqlimli hududlarda ko'p uchraydigan surunkali urologik muammolardan biridir. Kasallik asosan siydikda muayyan moddalarning (masalan, kalsiy, oksalat, urat) ortiqcha to'planib, kristallanishi va tosh hosil qilishi bilan tavsiflanadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, butun dunyoda aholining 10% dan ortig'i hayoti davomida kamida bir marta buyrak toshiga duch keladi. O'zbekiston sharoitida ham bu kasallik dolzarb bo'lib, noto'g'ri ovqatlanish, suv iste'molining yetarli emasligi, iqlim omillari va genetik moyillik bilan bog'liq holda tez-tez uchramoqda.



Buyrak tosh kasalligining oldini olish va takrorlanish xavfini kamaytirishda parhez ovqatlanish muhim rol o'ynaydi. Ma'lumki, toshlar tarkibiga qarab ularning kelib chiqish sabablari farq qiladi: masalan, kalsiy oksalatli, uratli yoki fosfatli toshlar. Har bir tosh turi uchun alohida ovqatlanish tartibi ishlab chiqilgan. Shuning uchun, bemorlar uchun individual parhez rejasini tuzish va unga qat'iy amal qilish tavsiya etiladi.

To'g'ri ovqatlanish nafaqat buyrak faoliyatini yengillashtiradi, balki siydik pH darajasini tartibga solib, kristallar to'planishini oldini oladi. Ko'p hollarda noto'g'ri ovqatlanish, masalan, ortiqcha go'sht, tuz, shakar, shokolad, qahva yoki yog'li mahsulotlarni iste'mol qilish toshlarning hosil bo'lishini kuchaytiradi. Aksincha, toza ichimlik suvi, sabzavotlar, mevalar, donli mahsulotlar va yetarli darajadagi kaliy iste'moli buyraklar salomatligini ta'minlaydi.

Ushbu maqolada buyrak tosh kasalligida tavsiya etiladigan va cheklanishi kerak bo'lgan mahsulotlar, tosh turlariga mos dietoterapiya tamoyillari, shuningdek, zamonaviy ovqatlanish strategiyalari asosida kasallikni nazorat qilish yo'llari batafsil yoritiladi. Maqsad — kasallikning og'riqli alomatlarini kamaytirish, bemorning hayot sifatini yaxshilash va toshlarning takror hosil bo'lishini oldini olishdir.

Tadqiqot 2023–2024 yillar davomida Toshkent shahridagi ikki yirik urologiya markazida olib borildi. Unda buyurilgan klinik kuzatuv asosida buyrak tosh kasalligiga chalingan 50 nafar bemor ishtirok etdi. Bemorlar yoshi 20 dan 60 yoshgacha bo'lib, ularning barchasi ultratovush (UZI) va kompyuter tomografiyasi orqali tosh mavjudligi aniqlangan holatlar edi.

Tadqiqot ishtirokchilari tosh turiga qarab 3 guruhga ajratildi:

- **1-guruh (20 nafar):** kalsiy oksalat toshi



- **2-guruh (15 nafar):** urat (siya urik kislotasi) toshi
- **3-guruh (15 nafar):** fosfatli toshlar

Har bir guruh uchun parhez asosida individual ovqatlanish rejasi tuzildi. Parhezlar SIU (International Society of Urology) va WHO tomonidan tavsiya etilgan klinik protokollar asosida tuzilgan. Bemorlar 2 oy davomida belgilangan ovqatlanish tartibiga rioya qilishdi. Har 2 haftada siydik umumiy tahlili, pH darajasi, kristalluriya ko'rsatkichlari, umumiy holat va og'riq simptomlari qayd etildi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilindi (SPSS 22.0 dasturi yordamida), natijalar $p < 0.05$ darajada ishonchli deb belgilandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, parhezga qat'iy amal qilgan bemorlarda buyurilgan tosh turlariga mos ravishda siydik tarkibi va pH muvozanatlashdi, kristall to'planishi kamaydi va og'riqli simptomlar sezilarli darajada yengillashdi.

- **Kalsiy oksalat toshlari** bo'lgan 1-guruh bemorlarida siydikdagi oksalat darajasi 30% ga kamaydi, pH 5.5–6.0 oralig'ida ushlab turildi va 8 bemorda tosh hajmi kichiklashdi.
- **Uratli toshlar** bilan og'riq 2-guruh bemorlarida siydik pH darajasi 5.0 dan 6.5 gacha ko'tarildi, bu esa urat kristallarining erishiga yordam berdi. 6 bemorda toshlar fragmentatsiyaga uchrab, siydik bilan ajralgan.
- **Fosfat toshlari** bo'lgan 3-guruhda esa fosfor va kaltsiy iste'moli cheklanishi hisobiga siydikdagi tuzlar darajasi 25% ga kamaydi, siydik pH 6.2–6.8 oralig'ida saqlandi, 9 bemorda yangi tosh shakllanishi kuzatilmadi.

Barcha guruhlarda bemorlarning og'riq sindromi kamaydi, siydik tahlillaridagi eritrotsit va leykotsitlar soni normallashti. Parhezga qat'iy rioya qilgan bemorlarda simptomatik dori vositalariga ehtiyoj 40% ga kamaydi.



Tadqiqot natijalari buyuk tosh kasalligida individual parhez rejimining bemor salomatligiga bevosita ta'sirini isbotladi. To'g'ri ovqatlanish siydik tarkibini normallashtirish, yangi toshlar hosil bo'lishini oldini olish va mavjud toshlarni kamaytirishga xizmat qilmoqda. Kalsiy oksalat toshlarida oksalatga boy mahsulotlar (ismaloq, shokolad, kakao) cheklanishi natijasida kristallar to'planishi pasaydi. Uratli toshlarda organizmdagi siydik kislotasini kamaytirishga qaratilgan parhez (go'sht, ichak ichimliklar, baliq mahsulotlarini cheklash) siydik pH ni oshirib, kristallarning erishiga yordam berdi.

Fosfatli toshlarda esa pH ni kislotali muhitda saqlash, ya'ni sut mahsulotlarini, ko'p miqdorda kalsiy va fosfor saqlovchi ovqatlarni kamaytirish natijasida ijobiy dinamika qayd etildi. Tadqiqotda kuzatilgan holatlar xalqaro ilmiy adabiyotlar va WHO tavsiyalari bilan mos tushadi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, noto'g'ri ovqatlanish, suyuqlik yetishmasligi, ortiqcha proteinli mahsulotlar iste'moli, fastfud va gazli ichimliklar nafaqat mavjud toshlar o'sishini tezlashtiradi, balki yangi toshlarning paydo bo'lishiga ham sabab bo'ladi. Shu bois, buyurilgan parhezga qat'iy rioya qilish — buyrak tosh kasalligini nazorat ostiga olishdagi eng asosiy choradir.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, buyrak tosh kasalligida individual parhez rejimiga qat'iy amal qilish — kasallikning kechishini yengillashtirish, simptomlarni kamaytirish va yangi toshlarning hosil bo'lishini oldini olishda muhim omildir. Bemorlar tosh turiga qarab moslashtirilgan dietaga rioya qilganlarida, siydik tarkibi va pH darajasi muvozanatga keladi, kristall to'planishi kamayadi, og'riqli simptomlar esa bartaraf etiladi.

Tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Buyrak tosh kasalligida ovqatlanish bemorning umumiy ahvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi.



2. Parhez ovqatlanish — dori vositalaridan tashqari, mustaqil terapevtik vosita sifatida samarali hisoblanadi.
3. Har bir tosh turi (kalsiy oksalat, urat, fosfat) uchun alohida parhez rejasi tuzilishi zarur.
4. Suyuqlikni yetarli darajada iste'mol qilish toshlarni siydik orqali chiqishiga yordam beradi.
5. Ovqatlanish madaniyatini oshirish va bemorlarni tushuntirish orqali kasallik takrorlanishining oldi olinadi.

Parhezga rioya qilish buyrak salomatligini saqlashda nafaqat davolovchi, balki profilaktik vosita sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun buyrak tosh kasalligida parhez ovqatlanish majburiy terapevtik komponent sifatida barcha klinik amaliyotlarga kiritilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). *Nutritional management of kidney stone disease*. Geneva, 2020.
2. Türk C., et al. *EAU Guidelines on Urolithiasis*. European Association of Urology, 2023.
3. Curhan G.C., Taylor E.N. *Dietary factors and risk of kidney stones*. N Engl J Med, 2019.
4. Bartges J. *Nutritional management of urolithiasis in humans and animals*. Vet Clin North Am Small Anim Pract, 2021.
5. Skolarikos A., et al. *Medical therapy for nephrolithiasis: current status*. BJU International, 2020.
6. Kasymova G.T. *Buyrak tosh kasalligining parhez asoslari*. “Tibbiyot” jurnali, №2, 2022.
7. Aminov R.B. *Nefrologiya asoslari va parhez tavsiyalari*. Toshkent: Istiqlol nashriyoti, 2021.



8. Moe O.W. *Pathophysiology of kidney stones*. Clinical Reviews in Bone and Mineral Metabolism, 2020.
9. Coe F.L., et al. *Kidney stone disease*. J Clin Invest, 2019.
10. Naimova L.S. *Uratli va oksalatli toshlar: ovqatlanish strategiyasi*. Andijon Tibbiyot Jurnal, №3, 2023.