



JIGARNI YOG‘ BOSISHI SABALARI, BELGILARI VA OLDINI OLISH CHORALARI

Farg‘ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

o‘qituvchisi

Abdurahmonova Yorginoy

Annotatsiya- ushbu maqolada jigarning yog‘ bosishi yoritilgan bo‘lib, mazkur masala yuzadidan muallif tomonidan shakllantirilgan ilmiy taklif va amaliy tafsiyalar o‘z ifodasini topgan.

Kalit so‘zlar- xolesterin, yog‘ distrofiyasi, qandli diabet, jigar sirrozi.

CAUSES, SYMPTOMS AND PREVENTION OF FATTY LIVER

Annotation: this article discusses fatty liver, and the scientific proposals and practical recommendations formulated by the author on this issue are reflected.

Keywords: cholesterol, fatty dystrophy, diabetes mellitus, liver cirrhosis.

Jigarning yog‘ bosishi — hujayralarda ortiqcha miqdordagi yog‘ to‘planib, butun organ hajmining 10 foizgacha bo‘lgan joyini egallaydi va surunkali jigar kasalliklari rivojlanishiga olib keladi. Jigarda ortiqcha yog‘ to‘planishining eng keng tarqalgan sababi spirtli ichimliklarni iste‘mol qilishdir. Ammo so‘nggi o‘n yillikda umuman spirtli ichimlik iste‘mol qilmagan insonlar ham jigarda yog‘ to‘planish holatlariga duch kelmoqda. Jigar sirrozi yoki saratonini qo‘zg‘atishi mumkin bo‘lgan ushbu kasallik alomatsiz bo‘lib, qorin bo‘shlig‘i a‘zolari muntazam ravishda tekshirilib, tahlil natijalaridan keyingina aniqlanishi mumkin. Jigarda yog‘ to‘planishi xavfini jiddiy



ravishda oshiradigan ayrim omillar va alomatlar bilan quyida tanishish mumkin.



Ishtahaning ortishi

Rivojlanayotgan kasallikni aniqlash mumkin bo‘lgan dastlabki alomat — bu doimiy ochlik hisi. Shuningdek, shirinlik va yog‘li taomlarga bo‘lgan ehtiyojning ortishi. Agar ushbu alomatlar vaqtida e‘tibor qaratilmasa yoki ularni iste‘mol qilish darajasi ortsa, jigarda yog‘ to‘planishi holati kuzatiladi va kasallik rivojlanadi.

Qorin sohasida yog‘ yig‘ilishi

Ichki a‘zolar atrofida hosil bo‘ladigan yog‘ nafaqat bir qancha qiyinchiliklar tug‘diradi, balki xavfli ham hisoblanadi. Qorin va belning kattaligi 85 santimetrdan oshgan odamlarda yurak-qon tomir kasalliklari, diabetning ikkinchi turi va jigarni yog‘ bosishi xavfi yuqori bo‘ladi. Agar ushbu holat kuzatilgan bo‘lsa, yiliga kamida bir marta ichki a‘zolarini tekshirtirib ko‘rish kerak. Shuningdek, ortiqcha vaznni yo‘qotish usullari haqida ham mutaxassis bilan maslahatlashish kerak.

Yuqori xolesterin miqdori

Qonda triglitserid yoki xolesterin miqdorining ortishi jigarda yog‘ to‘planishining belgilari bo‘lishi mumkin. Xolesterin ishlab chiqaradigan va uni qonga tarqatadigan jigar hisoblanadi. Shuning uchun ratsiondan to‘yingan yog‘larni o‘z ichiga oluvchi juda



ko'p miqdorda oziq-ovqat o'rin olgan bo'lsa, jigar yana ham ko'proq xolesterin ishlab chiqaradi. Ushbu ko'rsatkich miqdori ortib borsa, nafaqat yurak va qon tomirlar, balki jigarga ham alohida e'tibor talab etiladi.

Qandli diabetning ikkinchi toifasi

Agar bemorda qandli diabet kasalligi aniqlansa, doimiy jigar tekshiruvlari va tibbiy kuzatuvlar olib borilishi kerak. 2016-yilda Kaliforniya universiteti olimlari olib borgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, qandli diabetning ikkinchi toifasi bilan kasallangan bemorlarning 65 foizida jigarning yog' bosishi holatlari mavjud.

Yuqori qon bosimi

Jigarning yog' bosishi bilan kasallangan bemorlarda gipertoniya ushbu kasallikka chalinmaganlarga qaraganda uch marta ko'proq uchraydi. Agar yuqori qon bosimi kuzatilsa, jigarni tekshirtirish muhim. Shuningdek, jigarning yog' bosishi tashxisi qo'yilsa, qon bosimi va yurak salomatligini diqqat bilan kuzatish kerak.

Irsiyat

Oila a'zolarining birortasida jigarda yog' to'planishi kuzatilgan bo'lsa, bunda boshqa vakillarda ham ushbu kasallik xavfi 13 baravar yuqori. Jigarning yog' bosishi, afsuski, irsiy kasallik ham hisoblanadi.

Doimiy charchoq hissi

Jigarning yog' bosishini qon tekshiruvi yoki biopsiyasiz aniqlashga yordam beradigan jismoniy alomatlar yo'q. Ammo doimiy charchoq va zaiflik hisi eng yaqqol belgi bo'lib, bundan so'ng, albatta, shifokor bilan maslahatlashish zarur.

Qorin bo'shlig'ining o'ng tomonida og'riq

Ushbu alomat o'zini juda kech namoyon qilib, odatda kasallikning allaqachon rivojlanib borayotgan asoratlari haqida belgi beradi. Qorinning o'ng tomonidagi og'riqlar vaqti-vaqti bilan va tartibsiz ravishda paydo bo'lsa, darhol shifokorga murojaat qilish kerak.



Jigarning yog'lanishiga nima sabab bo'ladi?

Jigar hujayralarida yog' to'planishiga olib kelishi mumkin bo'lgan bir nechta omillar mavjud. Bular quyidagilar:

- Qayta ishlangan uglevodlarni meyordan ortiqcha iste'mol qilish,
- Shakar va yog' miqdori ortiqcha bo'lgan dietalarni qo'llash,
- Proteinni kam iste'mol qilish,
- A vitaminini meyordan ortiqcha iste'mol qilish
- Chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish,
- Insulin qarshiligi,
- Ortiqcha vazn va semirish,
- Shok dietalar natijasida bir vaqtning o'zida juda ko'p vazn yo'qotish,
- Gipertoniya,
- Jismoniy harakatsizlik.

Agar sizda jigarning yog'lanishi kabi muammo borligiga shubhangiz bo'lsa, avvalo shifokorga murojaat qilib, kerakli tahlillarni o'tkazib, uning ko'rsatmalari asosida davolash jarayonini boshlashingiz kerak.

Jigar yog'lanishini oldini olishda ishlatiladigan tabiiy mahsulotlar quyidagilar;

- Limon

Bir stakan suvga yarim limonni siqing, bu ichimlikni bir necha hafta davomida kuniga 2-3 marta iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bu jigarning yog'lanishini oldini olishga yordam beradi.

Olma sirkasi

Bir stakan iliq suvga bir osh qoshiq tabiiy olma sirkasi qo'shib, kuniga ikki marta, ovqatlanishdan oldin ichish samaralidir. Agar xohlasangiz, bir choy qoshiq asal qo'shib,



uni shirin ta'mga ega qilishingiz mumkin. Ushbu usul o'z samarasini berishi uchun 1-2 oy davom ettirish tavsiya etiladi.

Kurkuma

1 choy qoshiq kurkuma kukunini bir stakan suvda qaynatib, bir necha hafta davomida kuniga ikki marta ichishingiz mumkin.

• Boychechak

Bir stakan issiq suvga quritilgan boychechak kukunidan bir choy qoshiq ilova qiling va 5-10 daqiqa damlang. Ushbu damlamani bir necha hafta davomida kuniga iste'mol qilishingiz tavsiya etiladi. Biroq, homilador va diabet kasdalligiga chalingan bemorlarga tavsiya qilinmaydi.

• Ko'k choy

Har kuni 2-3 piyola ko'k choy iste'mol qilish jigar yog'lanishini oldini oladi. Shuningdek, jigardagi yog'larni tozalashga yordam beradi.

• Romashka choyi

Romashka choyini har kuni 2 marotaba iste'mol qilib tursangiz, jigar yog'lanishini to'xtatadi. Romashka choyini doimiy iste'mol qilsangiz, jigarni tozalaydi va yog'lanishni oldini oladi.

• Kundalik odatlarni o'zgartirish

Foydali oziq-ovqatlarni iste'mol qilish va jismoniy harakatlar jigar kasalliklarini oldini olishda samali natija beradi. Inson vaznining kamida 5%'ini ozaytirish, jigar yog'lanishini oldini oladi. Lekin, og'ir vazndaki insonlar yoki semizlik kasaliga chalinganlar o'z vaznining kamida 10%iga ozishni maqsad qilishlari kerak.

Sport

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, tanadagi oshiqcha vaznni bartaraf qilishga va jigarning yog'lanishini olishga yordam beradi. Doimiy ravishda jismoniy tarbiya bilan



shug'ullangan holda, jigar kasalligi shikoyatlaridan qisqa muddat ichida qutilishingiz mumkin.

• **Jismoniy harakat qilish**

Jismoniy harakat qilish jigardagi yog' miqdorini ozaytirgani sababli, bemorlar uchun har hafta o'rtacha 300 daqiqagacha o'rta darajada jismoniy harakat qilish tavsiya etiladi.

• **Qo'shimcha tabiiy vositalar**

Jigar yog'lanishining da'vosi uchun ko'p iste'mol qilinadigan sabzavotlar orasida qushqo'nmas, enginar ya'ni artishok va kurkuma o'rin oladi. Enginarli taomlar doimiy ravishda iste'mol qilinganida jigardagi yog'larni ozaytiradi.

Sarimsoq

Tadqiqotlarga ko'ra, sarimsoq ham jigardagi yog'larni ozaytiradi. Lekin, meyordan ko'p iste'mol qilinadigan bo'lsa xavfli natijalarga (qonash tahlikasi kabi) sabab bo'lishini unutmaslik kerak.

Omega-3 yog' kislotalari

Diyeta asnosida somon balig'i va yong'oq kabi omega-3 vitaminlariga boy mahsulotlar bilan oziqlanish ham jigardagi yog'larning keskin ozayishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

Y.I.Arslnov, T.A.Nazarov , A.A. Bobomurodov Ichki kasalliklar

SH.M.Rahimov, F.K.Gaffarova , G.A. Ataxodjayeva Ichki kasalliklar Qosimov

E. Y. va b., Ichki kasalliklar propedevtikasi. Toshkent, 1996.

<https://uz.m.wikipedia.org>

<http://navoidsenm.uz/yangiliklar>