

SURUNKALI GASTRIT KASALLIGI

Xudoyberdiyeva Sarvina Asliddin qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi

3-kurs talabasi

Annotatsiya: Surunkali gastrit – oshqozonning shilliq qavatining surunkali yallig‘lanishi bo‘lib, bu holat ko‘plab insonlar tomonidan uchraydi. Ushbu kasallik, asosan, oshqozonning ichki qismidagi shilliq qavatining uzluksiz yallig‘lanishi natijasida yuzaga keladi va bu jarayon ko‘p hollarda uzoq muddat davom etadi. Surunkali gastritning sabablari turli xil bo‘lishi mumkin, jumladan, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, bakterial infeksiya va boshqa omillar.

Kalit so‘zlar: gastrit, ichak, oshqozon, bakteriya, og‘riq, yallig‘lanish, bemor, dietalar, davolash.

Gastritning sababi bo‘lib, *Helicobacter pylori* bakteriyasi ko‘plab hollarda aniqlanadi. Ushbu bakteriya oshqozonning shilliq qavatida yashaydi va yallig‘lanishga olib kelishi mumkin. Boshqa sabablarga kelsak, uzoq muddatli dori-darmonlarni qabul qilish, ayniqsa, nonsteroid yallig‘lanishga qarshi dorilar, oshqozon shilliq qavatini zararlashi mumkin. Shuningdek, alkogol iste‘moli va chekish ham gastritning rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Surunkali gastritning belgilari ko‘pincha o‘zgaruvchan bo‘lib, ayrim insonlarda aniq belgilar ko‘rinmasligi mumkin. Biroq, ko‘plab bemorlarda oshqozonning yuqori qismida og‘riq, qorin og‘rig‘i, qayt qilish, ishtahaning pasayishi, va ba‘zan ko‘ngil aynishi kabi simptomlar paydo bo‘ladi. Ushbu belgilar, asosan, ovqat iste‘mol qilinganidan so‘ng kuchayishi mumkin. Ba‘zi bemorlar esa oshqozonning shilliq qavati yallig‘langanda, oshqozonning kislotali muvozanati buzilishi natijasida ko‘proq kislotali ichaklar va qorin og‘rig‘ini his qilishlari mumkin.[1]

Gastritni tashxislash uchun shifokorlar odatda bemorning tibbiy tarixini o'rganishadi va fizik ko'rik o'tkazishadi. Ba'zan, oshqozonning ichki qismidan namuna olish uchun endoskopiya o'tkazilishi mumkin. Bu jarayon orqali shifokorlar oshqozonning shilliq qavatini ko'rishlari va zarur bo'lsa, biopsiya olishlari mumkin. Biopsiya natijalari esa *Helicobacter pylori* bakteriyasini aniqlashda yordam beradi. Surunkali gastritni davolashda birinchi navbatda, sabablarga qarab muolajalar belgilanadi. Agar gastritning sababi *Helicobacter pylori* bakteriyasi bo'lsa, shifokorlar odatda antibiotiklar va oshqozon kislotasini kamaytiruvchi dorilarni tavsiya etadilar. Boshqa hollarda esa, ovqatlanish tartibini o'zgartirish, stressni kamaytirish va sog'lom turmush tarzini qabul qilish muhimdir. Ba'zi bemorlar uchun, maxsus dietalarga amal qilish tavsiya etiladi, bu esa oshqozonning shilliq qavatini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.[2]

Oziqlanishda, qizil go'sht, yog'li ovqatlar, achchiq va tuzli taomlar, shuningdek, alkogol va kofein iste'mol qilishdan saqlanish tavsiya etiladi. Buning o'rniga, sabzavotlar, mevalar, to'g'ri olingan oqsillar va tola boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish muhimdir. Oziqlanishda ratsionni muvozanatli saqlash va oshqozonning shilliq qavatini qo'llab-quvvatlaydigan mahsulotlarga e'tibor berish zarur. Stressni kamaytirish ham surunkali gastritni davolashda muhim ahamiyatga ega. Stress oshqozonning kislotali muvozanatini buzishi va yallig'lanishni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun, stressni boshqarish usullari, masalan, meditatsiya, yoga, va jismoniy mashqlarni kiritish tavsiya etiladi. Ushbu usullar nafaqat stressni kamaytiradi, balki umumiy sog'likni ham yaxshilaydi.[3]

Surunkali gastrit bilan yashovchi bemorlar uchun muntazam ravishda shifokor bilan maslahatlashish va zaruriy tahlillarni o'tkazish muhimdir. Bu, kasallikning rivojlanishini nazorat qilish va zarur bo'lganda davolash rejimini o'zgartirish imkonini beradi. Shuningdek, bemorlar o'zlarining sog'lik holatini yaxshilash uchun o'z-o'zini nazorat qilish va sog'lom turmush tarzini qabul qilishlari kerak. Yana bir muhim jihat, surunkali gastrit bilan kurashishda o'z-o'zini nazorat qilishdir. Bemorlar o'zlarining

ovqatlanish odatlarini, stress darajasini va umumiy sog‘liq holatini kuzatishlari kerak. Buning uchun kundalik jurnal yuritish foydali bo‘lishi mumkin. Ushbu jurnal orqali bemorlar o‘zlarining ovqatlanishlari, hissiy holatlari va oshqozon belgilarini yozib borishlari mumkin. Bu, shifokor bilan maslahatlashishda muhim ma'lumotlarni taqdim etishi va davolash jarayonini yanada samarali qilishga yordam beradi.[4]

Xulosa:

Umuman olganda, surunkali gastrit – jiddiy kasallik bo‘lib, uning davolanishi va nazorati uchun to‘g‘ri yondashuv zarur. Bemorlar sog‘lom ovqatlanish, stressni boshqarish va muntazam ravishda shifokor bilan maslahatlashish orqali o‘z sog‘liklarini yaxshilashlari mumkin. Agar sizda surunkali gastrit belgilari mavjud bo‘lsa, shifokor bilan maslahatlashish va zaruriy tahlillarni o‘tkazish muhimdir. Har bir insonning organizmi o‘ziga xos bo‘lgani uchun, davolash usullari ham individual ravishda belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonov, A. (2020). "Gastrit va uning davolash usullari". Tibbiyot jurnali, 12(3), 45-50.
2. Mamatqulov, S. (2019). "Oshqozon kasalliklari: sabablari va oldini olish". Tibbiyot ilmiy ishlari, 8(2), 22-30.
3. Qodirov, R. (2021). "Surunkali gastrit: klinik ko‘rsatmalar va davolash". O‘zbekiston tibbiyot akademiyasi, 15(1), 33-40.
4. Shermatov, D. (2022). "Oshqozon shilliq qavati kasalliklari". O‘zbekiston tibbiy jurnali, 10(4), 60-65.
5. Ismoilov, T. (2023). "Helicobacter pylori va surunkali gastrit". Tibbiyot va sog‘liqni saqlash, 14(2), 15-20.

6. Xudoyberdiyev, A. (2020). "Gastritning zamonaviy davolash usullari". O'zbekiston sog'liqni saqlash jurnali, 11(3), 50-55.
7. Tashkentov, U. (2021). "Stress va oshqozon kasalliklari: surunkali gastrit misolida". Psixologiya va tibbiyot, 9(1), 27-35.