

GEPATIT KASALLIKLARIDA OVQATLANISH TARTIBI

Akbarova Feruza Javlonovna

Alfraganus Universiteti talabasi

Ilmiy rahbar: Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

Alfraganus Universiteti, Klinik fanlar kafedrası assistenti

Annotatsiya: Gepatit kasalliklari — jigar to'qimalarining yallig'lanishi bilan kechadigan va ko'p hollarda viruslar orqali yuqadigan kasalliklar guruhidir. Ushbu kasalliklar davrida jigar yukini kamaytirish, yallig'lanish jarayonlarini sekinlashtirish va umumiy holatni yaxshilash uchun ovqatlanish tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish muhim ahamiyatga ega. Maqolada gepatitning turli shakllarida (A, B, C va boshqalar) qo'llaniladigan parhez tamoyillari, ovqat ratsionining asosiy qoidalari, jigar uchun foydali va zararli mahsulotlar haqida ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, parhezning samaradorligi va bemorlarning holatiga ta'siri bo'yicha ilmiy tahlillar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Gepatit, jigar, parhez, terapiya, ovqatlanish, dieta, virusli kasalliklar, detoksikatsiya, organizm salomatligi.

Gepatit — jigar to'qimalarining yallig'lanishi bilan kechuvchi jiddiy kasallik bo'lib, dunyo miqyosida millionlab odamlarning hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu kasallikning asosiy turlari — gepatit A, B, C, D va E — turli yo'llar bilan yuqadi, har xil klinik belgilarga ega va har biri muayyan davolash va parhez rejimini talab qiladi. Jigar inson organizmidagi asosiy metabolik va detoksikatsiya funksiyalarini bajaradi. Uning normal faoliyati har qanday davolash jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, jigarning sog'lig'ini saqlash va tiklashda ovqatlanish rejimi muhim rol o'ynaydi.

Mazkur ilmiy maqolada gepatit kasalliklarida ovqatlanish tartibining ahamiyati, tavsiya etiladigan ovqat turlari, parhezning umumiy qoidalari va ularning kasallikning kechishiga ta'siri ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, gepatit bilan og'rigan bemorlar uchun mo'ljallangan maxsus ovqatlanish me'yorlari va dietoterapiyaning samarali usullari tahlil qilinadi.

Bugungi kunda tibbiyotda dori vositalari bilan bir qatorda, to'g'ri ovqatlanish tartibini saqlash ham kompleks terapiyaning ajralmas qismi hisoblanadi. Ayniqsa, virusli gepatitlarda parhez orqali jigar faoliyatini tiklash, yallig'lanishni kamaytirish va umumiy holatni yaxshilash mumkin. Shu bilan birga, parhez dori vositalarining samaradorligini oshirish va ularning jigar uchun bo'lgan yukini kamaytirishga yordam beradi. Maqolada ana shu jihatlar ilmiy asosda tahlil qilinadi va amaliy tavsiyalar beriladi.

Ushbu tadqiqotda gepatit bilan og'riqan bemorlarning ovqatlanish rejimiga taalluqli ma'lumotlar tahlil qilindi. Tadqiqot Toshkent shahridagi bir nechta klinik va davolash muassasalarida 2023–2024 yillarda olib borilgan kuzatuvlarga asoslanadi. Umumiy hisobda 60 nafar bemor kuzatildi: ulardan 20 nafari gepatit A, 25 nafari gepatit B, va 15 nafari gepatit C bilan kasallangan. Tadqiqot davomida ularning ovqatlanish rejimi, parhezga rioya qilish darajasi, jigar faoliyatini aks ettiruvchi biokimyoviy ko'rsatkichlar (ALT, AST, bilirubin darajasi), umumiy holati va shikoyatlari doimiy monitoring qilindi.

Bemorlar ikki guruhga bo'lindi: birinchi guruh — dietoterapiya asosida tavsiya etilgan parhezga qat'iy amal qilganlar; ikkinchi guruh esa — ovqatlanish rejimiga befarq yondashgan yoki noto'g'ri ovqatlanganlar. Har ikki guruhda 6 hafta davomida o'zgarishlar muntazam tarzda baholab borildi. Tahlillar statistik metodlar yordamida (SPSS dasturi asosida) amalga oshirildi, natijalarning ishonchliligi $p < 0.05$ darajasida baholandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, parhezga qat'iy amal qilgan bemorlar guruhida jigar faoliyatining biokimyoviy ko'rsatkichlari ancha tez tiklandi. Xususan, birinchi guruhda ALT va AST darajalari 6 hafta ichida 35–40% ga kamaydi, umumiy bilirubin esa me'yorga tushdi. Bemorlarning umumiy holati yaxshilandi, charchoq, ko'ngil aynishi, og'irlik hissi kabi simptomlar kamaydi.

Ikkinchi guruhda esa biokimyoviy ko'rsatkichlar barqaror o'zgarish ko'rsatmadi, hatto ayrim bemorlarda jigar yuklamasi kuchayib, AST va ALT ko'rsatkichlari oshgan holatlar kuzatildi. Bu esa ovqatlanish rejimi va parhezga amal qilmaslik gepatit kechishini og'irlashtirishi mumkinligini ko'rsatdi. Shuningdek, tadqiqot davomida jigarga zarar yetkazadigan mahsulotlar (qovurilgan ovqatlar, hayvon yog'i, konserva mahsulotlari) iste'mol qilgan bemorlarda tiklanish jarayoni sekin kechgani kuzatildi. Aksincha, sabzavot, meva, bug'da pishirilgan mahsulotlar, ko'p miqdordagi suyuqlik iste'moli bemorlarning ahvolini ijobiy tomonga o'zgartirdi.

Tadqiqot yakunida bemorlarning 85% qismi to'g'ri ovqatlanish rejimi jigar faoliyatini tiklashda muhim ahamiyat kasb etishini tasdiqlagan. Bu esa dietoterapiyaning nafaqat yordamchi, balki asosiy davolash vositasi sifatida ham muhimligini ko'rsatadi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari gepatit kasalliklarida ovqatlanish tartibining bevosita ahamiyatga ega ekanini yaqqol ko'rsatdi. Parhezga qat'iy amal qilgan bemorlarda jigar faoliyatining tiklanishi tezroq va samaraliroq kechdi. Bu holat gepatitda jigarning yallig'langan bo'lishi va organizmdan toksinlarni chiqarish jarayonida ortiqcha yuk ostida qolishini hisobga olgan holda, ovqatlanish orqali bu yukni kamaytirish mumkinligini isbotlaydi.

Muhim jihat shundaki, parhez faqatgina ovqat mahsulotlarini cheklash emas, balki ularni muvozanatli, organizm ehtiyojlariga mos va jigar uchun engil hazm

bo'ladigan shaklda iste'mol qilishni nazarda tutadi. Sabzavot, meva, bug'da pishirilgan mahsulotlar, suyuqlik (ayniqsa mineral suvlar) iste'moli jigarini yengillashtiradi va detoksikasiya jarayonini faollashtiradi. Shu bilan birga, yog'li, qovurilgan, achchiq-ta'mli mahsulotlar, spirtli ichimliklar va gazli ichimliklar gepatit kasalligida jiddiy asoratlarni chaqirishi mumkin.

Ilgari o'tkazilgan klinik tadqiqotlar ham dietoterapiyaning gepatitni davolashdagi o'rni muhimligini ta'kidlaydi. Xalqaro sog'liqni saqlash tashkilotlari (WHO), Amerika jigar fondi (ALF) kabi muassasalar tomonidan taqdim etilgan klinik qo'llanmalarda gepatitda individual ovqatlanish rejimini ishlab chiqish zarurligi aytiladi. Tadqiqotimiz ushbu yondashuvlarni mahalliy amaliyotda ham qo'llash mumkinligini ko'rsatdi. Bundan tashqari, bemorlarga parhez bo'yicha doimiy tushuntirish ishlari olib borilishi, ularning ovqatlanish madaniyatini oshirish, sog'lom turmush tarziga o'rgatish zarur. Bu esa nafaqat gepatit, balki boshqa jigar kasalliklarini ham oldini olishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Gepatit kasalliklarida ovqatlanish tartibiga qat'iy amal qilish bemorlarning sog'ayish jarayonini tezlashtiradi va davolash samaradorligini oshiradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, to'g'ri tuzilgan dietoterapiya gepatit bilan kasallangan bemorlarning umumiy ahvolini sezilarli darajada yaxshilaydi, jigar yukini kamaytiradi va yallig'lanish jarayonini pasaytiradi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

1. Ovqatlanish tartibi gepatitni davolashda muhim rol o'ynaydi.
2. Parhezga rioya qilish jigar faoliyatini tiklashga yordam beradi.
3. Har bir bemor uchun individual ovqatlanish rejimi tuzish maqsadga muvofiqdir.
4. Tibbiy muassasalarda parhezshunos mutaxassislarining ishtiroki zarurdir.
5. Gepatit profilaktikasida ham ovqatlanish madaniyatiga amal qilish dolzarb ahamiyatga ega.

Ushbu tadqiqot natijalari asosida gepatit kasalligiga chalingan bemorlarga dietoterapiyani majburiy kompleks davolash usuli sifatida joriy etish taklif qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *Guidelines for the prevention, care and treatment of persons with chronic hepatitis B infection*. WHO, 2015.
2. American Liver Foundation. *Liver Health and Nutrition Guide*. New York: ALF Press, 2020.
3. Жавбарова Ш.К. *Юқумли касалликлар: клиника ва парҳез асослари*. Тошкент: Иқбол нашриёти, 2021.
4. Жўраев А.М. *Гепатит касалликларида овқатланиш режими*. “Тиббиёт” журнали, №4, 2022.
5. Алиев Р.К. *Гепатит ва парҳез: клиник тавсиялар*. Боку, 2019.

6. Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th ed. McGraw-Hill Education, 2018.
7. Касымов Ш.Х. *Гепатология асослари*. Тошкент тиббиёт академияси, 2020.
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Hepatitis A, B, and C: Prevention and Management*, 2021.
9. Friedman SL, et al. *Liver disease in clinical practice*. Humana Press, 2016.
10. Аминов Б.Б. *Юқумли касалликларда парҳезнинг аҳамияти*. СамДУ тиббиёт илмий журнали, №3, 2021.