

**OSHQOZON-ICHAK KASALLIKLARIDA PARHEZ
TERAPIYASINING AHAMIYATI**

Alfraganus Universiteti

Tibbiyot fakulteti Davolash yo'nalishi

*3-kurs talabasi **Sultanbayev Sanjarbek***

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada oshqozon-ichak tizimi kasalliklari, ularning kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari hamda parhez terapiyasining ularni davolash va profilaktika qilishdagi o'rni tahlil qilinadi. Zamonaviy tibbiyotda parhez terapiyasi – dori vositalarining ta'sirini kuchaytiruvchi, organizmni tabiiy yo'l bilan sog'lomlashtiruvchi asosiy qo'shimcha usul sifatida qaraladi. Maqolada oshqozon-ichak kasalliklarining asosiy turlari (gastrit, yara, disbakterioz, kolit, enterit), parhez tartibining ilmiy asoslari, individual parhez tanlash prinsiplari va sog'lom ovqatlanishning klinik ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Oshqozon-ichak tizimi, gastrit, yara kasalligi, kolit, enterit, parhez terapiyasi, ovqatlanish gigiyenasi, dietoterapiya, probiotiklar, mikroflora, vitaminlar, profilaktika.

Kirish: Inson organizmi uchun to'g'ri ovqatlanish hayotiy zaruratdir. Hazm qilish tizimi barcha oziq moddalarni parchalaydi, o'zlashtiradi va organizmning energiya manbaini ta'minlaydi. Oshqozon-ichak kasalliklari, ayniqsa, XXI asrda eng keng tarqalgan muammolardan biri bo'lib, dunyo aholisining qariyb 40 foizi bu turdagi kasalliklardan aziyat chekmoqda. Kasalliklarning asosiy sabablari – noto'g'ri ovqatlanish, stress, mikroblar, dori vositalarining nojo'ya ta'siri va gigiyena qoidalariga amal qilmaslikdir. Parhez terapiyasi (dietoterapiya) — bu kasalliklarning oldini olish va davolash maqsadida bemorning ovqatlanishini ilmiy asosda o'zgartirish jarayonidir. U fiziologik, biokimyoviy va klinik jihatdan asoslangan bo'lib, har bir kasallikka mos individual parhez tanlashni talab etadi.

Asosiy qism: Oshqozon-ichak tizimi – murakkab fiziologik tizim bo‘lib, ovqat hazm qilish, so‘rilish, metabolizm va chiqindilarni chiqarish jarayonlarini amalga oshiradi. Uning asosiy qismlari: og‘iz bo‘shlig‘i, qizilo‘ngach, oshqozon, ingichka va yo‘g‘on ichak, jigar, o‘t pufagi va me‘da osti bezi hisoblanadi.

Oshqozon-ichak kasalliklariga quyidagi omillar sabab bo‘ladi:

- Ovqatlanish tartibining buzilishi (notekis ovqatlanish, tez-tez fastfud iste‘moli);
- Haddan tashqari yog‘li, achchiq, tuzli va qovurilgan ovqatlar;
- Infeksion omillar (*Helicobacter pylori* bakteriyasi);
- Stress, ruhiy siqilish;
- Antibiotiklar va yallig‘lanishga qarshi dorilarni ko‘p qabul qilish;
- Sirtli ichimliklar va chekish;
- Suv tanqisligi va tolali mahsulotlarni kam iste‘mol qilish.

Ushbu omillar oshqozon shilliq qavatini zararlaydi, kislotalikni oshiradi, ichak mikroflorasini buzadi va natijada turli kasalliklar paydo bo‘ladi. Oshqozon-ichak kasalliklarining turlari va ularning parhez bilan bog‘liqligi Gastrit – oshqozon shilliq qavatining yallig‘lanishidir. U o‘tkir va surunkali turlarga bo‘linadi. O‘tkir gastrit ko‘pincha yomon ovqatlanish, spirtli ichimlik, infeksiya yoki dorilarning nojo‘ya ta’siri natijasida paydo bo‘ladi. Parhez: gastritda bemorlar yog‘siz, qaynatilgan, issiq holatda beriladigan

ovqatlar bilan ta‘minlanadi. Qattiq, sovuq va achchiq taomlar taqiqlanadi. Ovqat kuniga 5–6 mahal kichik porsiyalar bilan qabul qilinadi.

Oshqozon va o‘n ikki barmoq ichak yarasi. Bu kasallik oshqozon shirasi kislotaligi oshib, shilliq qavat eroziyaga uchraganda paydo bo‘ladi. Parhez: bemorlar sut mahsulotlari, yumshoq qaynatilgan taomlar, sho‘rvalar va suli bo‘tqasi bilan ta‘minlanadi. Tuz, achchiq ziravorlar, kofe, gazli ichimliklar qat‘iyan man etiladi.

Ichak disbakteriozi. Ichak mikroflorasining buzilishi natijasida foydali bakteriyalar kamayib, zararli mikroorganizmlar ko‘payadi. Parhez: probiotiklar (qatiq, kefir, tvorog), tolali mahsulotlar (sabzavot, meva, kepek) ko‘p

iste'mol qilinadi. Antibiotiklar ta'siridan keyin mikroflorani tiklash muhim.

Kolit va enterit. Bu ichaklarning yallig'lanish kasalliklari bo'lib, ich ketishi, og'riq, ko'ngil aynishi bilan kechadi. Parhez: engil hazm bo'ladigan, suyuq ovqatlar, sho'rvalar, grechka, suli, qaynatilgan sabzavotlar tavsiya etiladi. Yog'li, qovurilgan taomlar, gazli ichimliklar, shakarli mahsulotlar taqiqlanadi.

Parhez terapiyasi inson fiziologiyasiga asoslanadi. Har bir kasallikda ma'lum moddalar muvozanati buziladi. Ovqat tarkibini o'zgartirish orqali bu muvozanat tiklanadi.

Masalan: Oshqozon kislotaligi oshganda sut, yorma, nonushta uchun suli bo'tqasi foydali. Ichak faoliyati sekinlashganda sabzavotlar, meva, ko'katlar tolalar hisobiga peristaltikani yaxshilaydi. Jigar faoliyati susayganda oqsil miqdori kamaytiriladi, uglevod va vitaminlar ko'paytiriladi. Tibbiyotda 15 ta asosiy diet raqami mavjud bo'lib, ularning har biri ma'lum kasallikka mo'ljallangan (Masalan: 1-dieta — oshqozon yarasi, 5-dieta — jigar kasalliklari, 9-dieta — diabet uchun). Parhez terapiyasi nafaqat davolash, balki profilaktika vositasi sifatida ham muhim: Ovqat hazmini yaxshilaydi, dorilarning samaradorligini oshiradi, kasallik qaytalanish xavfini kamaytiradi, immunitetni mustahkamlaydi, bemorning umumiy holatini yaxshilaydi. Tibbiy amaliyotda shifokor parhezni bemorning yoshiga, jinsiga, kasallik bosqichiga qarab tanlaydi. Zamonaviy tibbiyotda personalizatsiyalangan ovqatlanish usuli keng joriy qilinmoqda. Bu usulda bemorning genetik xususiyatlari, allergik moyilligi, mikrobiota holati hisobga olinadi. Shuningdek:

-Funksional oziq-ovqatlar (vitaminli nonlar, probiotikli sut mahsulotlari) keng qo'llanilmoqda.

-Fitoterapiya (dorivor o'simliklar asosida parhez) oshqozon-ichak kasalliklarini tabiiy yo'l bilan yengillashtiradi.

-Sog'lom turmush tarzi – ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik holatni muvozanatda ushlab parhezning bir qismidir.

Xulosa: Oshqozon-ichak kasalliklarini davolashda parhez terapiyasi muhim o'rin tutadi. U dori vositalari bilan birga kompleks davolash natijalarini yaxshilaydi,

bemorlarning sogʻayish muddatini qisqartiradi va kasallikning qaytalanishini kamaytiradi.

Toʻgʻri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, aholiga sogʻlom turmush tarzini oʻrgatish, har bir bemor uchun individual parhez rejimini tuzish — zamonaviy davolashning asosiy tamoyillaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar (Oʻzbek manbalari):

1. Toʻxtayev A. “Klinik ovqatlanish asoslari”. – Toshkent, 2020.
2. Gʻulomov Sh. “Oshqozon-ichak tizimi kasalliklari”. – Toshkent, 2019.
3. Abdurahmonov A. “Tibbiyotda parhez terapiyasi”. – Samarqand, 2021.
4. Joʻrayev M. “Sogʻlom ovqatlanish gigiyenasi”. – Toshkent, 2022.
5. Xolmatova Z. “Hazm tizimi anatomiyasi va fiziologiyasi”. – Buxoro, 2018.
6. Karimova D. “Dietologiya va parhez terapiyasi”. – Toshkent, 2020.
7. Qodirov N. “Klinik tibbiyot asoslari”. – Toshkent, 2017.
8. Hamidov R. “Gastroenterologiya asoslari”. – Toshkent, 2023.
9. Rasulova N. “Oziqlanish va sogʻlom turmush tarzi”. – Fargʻona, 2022.
10. Usmonov I. “Terapiya va klinik amaliyotda parhez roli”. – Andijon, 2021.