

Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi
SURUNKALI JIGAR KASALLIKLARIDA SOG'LOM
OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Tursunkulova R.B. Talibdjanova M.X.

O'zbekiston Respublikasi Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

Mualliflar haqida malumot

Tursunkulova Roxat Baxtiyorovna: Toshkent Davlat tibbiyot Universiteti

Terapiya (xalq tabobati) yo'nalishi magistr. E-

mail:rohattsunqulova6@gmail.com

ORCID ID:0009-0002-8773-157X

Tolibdjanova Malika Xusanovna: 1-son IKP kafedrası Tibbiyot fanlari

doktori dotsent. E-mail. malikapattahova@gmail.com

ODCID:0000-0001-6030-6229

Dolzarbliqi: Hozirgi kunda surunkali jigar kasalliklari (surunkali gepatitlar, jigar sirrozi, yog'li gepatoz va boshqa metabolik jigar kasalliklari) dunyo miqyosida aholi sog'lig'i uchun jiddiy muammo bo'lib qolmoqda. Zamonaviy tibbiyotda farmakoterapiya bilan bir qatorda, hayot tarzini, xususan, ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Surunkali jigar kasalliklarida noto'g'ri ovqatlanish jigar hujayralarining shikastlanishini kuchaytirib, kasallikning tezroq rivojlanishiga va asoratlarning erta yuzaga chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Aksincha, sog'lom va muvozanatli ovqatlanish jigar funksiyasini qo'llab-quvvatlab, metabolik jarayonlarni me'yorlashtirishga, yallig'lanish va fibroz jarayonlarini sekinlashtirishga xizmat qiladi. Shu sababli parhez terapiyasi surunkali jigar kasalliklarini davolash va reabilitatsiya jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Surunkali jigar kasalliklari, surunkali gepatit, jigar sirrozi, yog'li gepatoz, sog'lom ovqatlanish, parhez terapiyasi, dietoterapiya, jigar funksiyasi, metabolik jarayonlar, gepatoprotektiv ovqatlanish, hayot tarzi,

Jigar faoliyatini qo'llab-quvvatlash, immunitetni kuchaytirish va keyingi asoratlarning oldini olish uchun to'g'ri ovqatlanish juda muhimdir. Ovqatlanish sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biri bo'lib, u inson salomatligi va organizmning umumiy fiziologik faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu ayniqsa jigar kasalliklari bilan og'rigan bemorlarda muhim ahamiyatga ega, chunki noto'g'ri ovqatlanish odatlari va davolovchi parhezga rioya qilmaslik kasallikning rivojlanishini yanada kuchaytirishi mumkin. Ovqatlanish organizmni zarur makro- va mikroelementlar bilan ta'minlash, immun tizimini qo'llab-quvvatlash, energiya muvozanatini saqlash hamda surunkali kasalliklar rivojlanishining oldini olish orqali inson salomatligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi [1]. Surunkali jigar kasalligida ovqatlanish odatda e'tibordan chetda qoladi. Semizlik ham, to'yib ovqatlanmaslik ham sirrozda yomon prognozning mustaqil xavf omillari hisoblanadi[2].

Alkogolsiz yog'li jigar kasalligi (NAFLD) global sog'liqni saqlash sohasidagi jiddiy yukdir. U oddiy jigar steatozidan tortib, turli darajadagi fibrozli steatogepatit va jigar yetishmovchiligigacha bo'lgan keng patologik spektrni o'z ichiga oladi. NAFLD bilan og'rigan bemorlarda jigar bilan bog'liq va umumiy o'lim xavfi yuqori. Dori vositalarining samaradorligini baholash bo'yicha tadqiqotlar davom etayotgan bo'lsa-da, turmush tarzini o'zgartirish tavsiya etiladigan birinchi davolash yo'nalishi hisoblanadi. NAFLDni davolashda to'g'ri ovqatlanish tarkibini tanlash juda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, NAFLD bilan og'rigan bemorlar shakar, uglevodlar, kraxmal, to'yingan yog'lar va qizil va qayta ishlangan go'sht, triglitseridlar, ultra qayta ishlangan oziq-ovqat va alkogol kabi trans yog' kislotalarini cheklashlari kerak. Ushbu parhez rejimlariga rioya qilish kasallikning rivojlanishini va yurak-qon tomir asoratlarini sekinlashtiradi. Ko'p to'yinmagan yog' kislotalari, bir to'yinmagan yog' kislotalari va antioksidantlarni ko'p iste'mol qilish, shuningdek, mikro va makroelementlarni muvozanatli iste'mol qilish vazn yo'qotish va NAFLD kasalligining rivojlanishi uchun foydalidir. Baliq, zaytun moyi, meva va sabzavotlar, to'liq donli mahsulotlar, vitaminlar va polifenollar kabi

oziq-ovqat mahsulotlari va qo'shimchalar metabolik kasalliklar uchun foydalidir [3]. Jigar sirrozi bilan og'rigan bemorlarda ovqatlanishning noto'g'riligi keng tarqalgan va jiddiy asorat bo'lib, kasallanish va o'limning ko'payishiga olib keladi. Sirrozli bemorlar uchun optimal protein iste'moli kuniga 1,2–1,5 g/kg ni tashkil qiladi, agar o'simlik asosidagi variantlar yomon qabul qilinsa, hayvon oqsili ham qo'shiladi. Uzoq muddatli BCAA qo'shimchalari azot balansini yaxshilaydi va sirroz bilan bog'liq asoratlarni kamaytirishi mumkin. Uglevodlar umumiy kaloriya iste'molining 50–60% ni tashkil qilishi kerak, kechki ovqatda iste'mol qilinadigan gazaklar esa 50–100 g uglevodlarni ta'minlaydi, bu esa tungi katabolizmni kamaytirishi, mushak massasini saqlab qolishi va hayot sifatini yaxshilashi ko'rsatilgan. Butun donli mahsulotlar, mevalar, sabzavotlar va fermentlangan sut mahsulotlari ichak mikroblarining xilma-xilligini oshiradi, bu esa kasalxonaga yotqizish darajasining pasayishi bilan bog'liq. Natriy faqat assitli bemorlarda cheklanishi kerak; barqaror bemorlarda muntazam cheklash to'yib ovqatlanmaslikka olib kelishi mumkin. Tiamin, rux va D vitamini kabi mikroelementlar qo'shimchalari klinik xavf omillari va laboratoriya parametrlariga asoslangan holda maqsadli bo'lishi kerak.

Xulosa: To'g'ri ovqatlanish jigar funksiyasini qo'llab-quvvatlash, yallig'lanish va oksidativ stressni kamaytirish, metabolik jarayonlarni me'yorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Muvozanatli parhez, makro- va mikroelementlar yetarli miqdorda qabul qilinishi, oqsil, vitamin va mineral qo'shimchalari surunkali jigar kasalliklari, xususan NAFLD, surunkali gepatit va jigar sirrozi bemorlarida kasallik asoratlarini kamaytiradi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilaydi. Shu sababli surunkali jigar kasalliklarida individualizatsiyalangan parhez terapiyasi davolashning ajralmas qismi sifatida, farmakoterapiya bilan birgalikda kasallik rivojlanishini sekinlashtiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Закирходжаев, Ш. Я., & Паттахова, М. Х. (2023). Анализ рациона питания больных при заболеваниях печени после перенесенного Covid19.

2. Jigar kasalliklarida ovqatlanish – sharh 2023-yil oktyabr Korrin Xepbern

Natasha fon Roenn

3. 2025-yil 26-may Alkogolsiz yog'li jigar kasalligini tuzilgan turmush tarzini o'zgartirish aralashuvlari orqali boshqarish. Andrew Thomas, Annie Thomas

4. Jigar sirrozida ovqatlanish aralashuvlari: natijalarni yaxshilash uchun parhezni boshqarish. 2025-yil 10-sentabr. Robert Ades Heather Archer-Dyer