

NOTO'G'RI OVQATLANISH TUFAYLI KELIB CHIQUADIGAN O'T TOSH KASALLIGI

*Ilmiy Rahbari: Alfraganus universiteti
Klinik fanlari kafedrası assistenti
Maxmanazarov G'afur Axnazarovich
Alfraganus universiteti Tibbiyot fakulteti
Davolash ishi yo'nalishi 23-36-guruh
Talabasi **Ahmadjonova Nozima** va
23-38-guruh talabasi **Jumyazova Kamola***

Annotatsiya: Xolelitiaz — safro yo'llarida toshlarning hosil bo'lishi bilan kechuvchi keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Kasallikning rivojlanishiga irsiy moyillik, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, ayrim endokrin buzilishlar va boshqa omillar sabab bo'ladi. Xolelitiaz — safro yo'llarida toshlarning hosil bo'lishi bilan kechuvchi keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Kasallikning rivojlanishiga irsiy moyillik, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, ayrim endokrin buzilishlar va boshqa omillar sabab bo'ladi.

Kalit so'z: Xolelitiaz, safro, bilirubin, xolesterin, o't kislota, sulfanilamid, spazmolitik dori, umumiy o't yo'li.

Kirish: Kasallik safro ishlab chiqarilishi va aylanishining buzilishi natijasida yuzaga keladi. Buning sabablari:

- irsiy omil;
- xolesterin va bilirubin almashinuvini buzadigan dorilarni qabul qilish;
- noto'g'ri ovqatlanish, parhezlar;
- ortiqcha vazn;
- qonda xolesterin miqdorining oshishi;
- metabolik kasalliklarning oqibatlari;
- oshqozon-ichak trakti kasalliklarining oqibatlari;
- oshqozon operatsiyasi.

Bolalarda o't pufagi toshlari metabolik kasalliklar va safro tizimi rivojlanishining buzilishi tufayli rivojlanadi.

Xolelitiaz — organizmda moddalar almashinuvi buzilishi natijasida o't pufagi va o't yo'llarida tosh paydo bo'lishi, ularda o't dimlanib qolishi bilan kechadigan kasallik. Kasallik ayollarda ko'proq uchraydi. Sekin-asta rivojlanadi. Ko'pincha bemor bir necha yil davomida o'ng qovurg'alari ostida og'irlik sezib yuradi, og'zi taxirlashib, jig'ildoni qaynaydi (xususan, qovurilgan, dudlangan, tuzlangan mahsulotlar iste'mol qilinganida). Bu O't tosh kasalligi k.ning dastlabki alomatlari bo'lib, kasallik kechiktirib yuborilganda

o'ng qovurg'alar osti sanchib, og'riq qorin, o'ng kurak, o'ng yelka, o'mrov va kuraklararo sohaga tarqaladi. Bu alomatlar o't pufagida tosh paydo bo'lganligini bildiradi. Toshlar soni va kattakichikligi har xil, tarkibiga ko'ra bir xil (xolesterinli, o't pigmentli, kaltsiy tuzli va boshqalar) va aralash bo'ladi.

Haddan tashqari ko'p ovqat yeyish, shuningdek, kam harakat qilish natijasida o't dimlanib qolishi ham O't tosh kasalligik.ga olib kelishi mumkin. O't dimlanib qolishiga o't pufagi va o't yo'llarining yallig'lanishi, ularda anatomik o'zgarishlar paydo bo'lishi (chandiklanish, bitib qolish) va bu a'zolar harakatining susayishi (bir maromda ovqatlanmaslik, qorin dam bo'lishi, qabziyat va boshqalar) sabab bo'ladi. Ovqatning xili, kishining irsiy xususiyatlari, semirishga moyillik va boshqalar O't tosh kasalligik.ga sabab bo'lishi mumkin. Moddalar almashinuvining buzilishi, o't dimlanib qolishi natijasida o't tarkibida o't kislota miqdori kamayadi; bu esa o't pigmentlari — xolesterin va bilirubinning cho'kib, ulardan tosh paydo bo'lishiga olib keladi. O't kislota miqdori iste'mol qilinadigan yog' tarkibi va miqdoriga ma'lum darajada bog'liq; ovqat tarkibida yog' ko'p yoki kam bo'lganida ham tosh hosil bo'ladi. O't tosh kasalligik.da bemor vrach buyurgan ovqatlanish tartibiga qat'iy amal qilishi zarur. Badan tarbiya bilan shug'ullanish, semirmaslik chorasini ko'rish O't tosh kasalligik.ning oldini olishda ahamiyatga ega. Kasallik xurujida spazmolitik dorilar, yallig'lanishga qarshi antibiotik va sulfanilamidlar qo'llanadi. Kasallik uzoq davom etsa va asorat bersa, operatsiya qilinadi.

Asosiy qism: Quyida xolelitiazning ovqatlanish bilan bog'liq asosiy taraflari keltirilgan:

1. Yog'li ovqatlar va xolesterin

- O't pufagidagi toshlarning katta qismi xolesterinli toshlar bo'lib, ular yuqori yog'li, xolesterinli ovqatlar bilan bog'liq.

- Qovurilgan, yog'da pishirilgan ovqatlar, yog'li go'sht, sariyog', tez tayyor ovqatlar (fast food) xavfni oshiradi.

2. Kam tolali (kletchatkali) dieta

- Meva-sabzavot, butun donlar (masalan, suli, javdar) kam iste'mol qilinsa, bu xolelitiaz xavfini oshiradi.

- Kletchatka hazmni yaxshilaydi va o't suyuqligining normal aylanishiga yordam beradi.

3. Ovqatlanish rejimi

- Ovqatni tez-tez va muntazam iste'mol qilish foydalidir.
- Uzun ochliklar yoki ovqatni tashlab ketish — bu o't pufagida suyuqlik tiqilib qolishiga olib keladi, bu esa toshlar hosil bo'lish xavfini oshiradi.

4. Ortiqcha vazn va parhez

- Semizlik xolelitiaz xavfini oshiradi, ayniqsa qorin atrofidagi semirish.
- Ammo keskin ozish (tez vazn yo'qotish, ayniqsa 1 haftada 1.5 kg dan ko'proq) ham xolesterinli toshlar hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin.

5. Shakar va oddiy uglevodlar

- Ko‘p miqdorda shakar, shirinliklar, oq non, makaron iste‘moli xolesterin metabolizmini buzadi.

- Bu ham xolelitiazga hissa qo‘shishi mumkin.

Xulosa: Vaqtida aniqlanmagan va davolanmagan holatlarda xolelitiaz og‘ir asoratlar — xolesistit, pankreatit, safro yo‘llari tutilishi yoki infeksiyalanishi kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Zamonaviy diagnostika usullari, ayniqsa ultratovush tekshiruvi, kasallikni erta bosqichda aniqlash imkonini beradi. Davolashda konservativ va jarrohlik yondashuvlari qo‘llaniladi, ularning tanlanishi toshlarning o‘lchami, soni va umumiy klinik manzaraga bog‘liq. Kasallikning oldini olish uchun sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, ovqatlanishni me‘yorlashtirish va muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "ICHKI KASALLIKLAR" Sh.M. Rahimov, F.K. Gaffarova, G.A. Ataxodjayeva
2. "ПРОПЕДЕВТИКА ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ" А.Г. ГАДАЕВ, М.Ш. КАРИМОВ, А.Г. КУЧЕР, Х.С. АХМЕДОВ
3. Г.А.Махманазаров "Изменения функционального состояния организма в динамике повседневной работы медицинской персонала, работающего с трупами" // "Медицинский журнал молодых ученых" //311-313-2025г
4. Г.А.Махманазаров "ОЦЕНКА ТЕМПЕРАТУРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ СУДЕБНО–МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА"// "Медицинский журнал молодых ученых" // 2024г
5. "Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi" – L.S. Kuchkarova, Sh.Q. Qurbonov
6. "Ovqat hazm qilish tizimi normal va patologik fiziologiyasi" – G.T. Kurbanov