

*Bobojanov A.O.**Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali assistenti*

## SURUNKALI GEPATITDA BEMORLAR OVQATLANISHINI BAHOLASH

**Kalit soʻzlar:** haqqoniy ovqatlanish, diyeta, jigar sirrozi, surunkali gepatit, sogʻlom ovqatlanish.

Surunkali jigar kasalliklarini davolashda farmokoterapiyadan tashqari diyetoterapiya va bemorlarning hayoti davomida haqiqiy ovqatlanish holati muhim ahamiyatga ega. Shu bois patogenetik taʼsirga ega boʻlgan yangi davolash usullarini izlanish dolzarbligicha qolmoqda. Kasallikni toʻla-toʻkis va patogenetik nuqtai nazardan davolashga qaratilgan davolash – profilaktika tadbirlari majmuasida parhyezli davolashni toʻgʻri va maqsadli tarzda oʻtkazish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki asoslangan va toʻgʻri belgilangan parhyez ovqatlanish boshqa (dori-darmon, fizioterapevtik) davolash usullarining samaradorligini oshiradi va uni kasallik remissiyasi davrida ham uzoq vaqt mobaynida tavsiya qilish mumkin. Shuningdek kasalliklarni rivojlanishida va klinik kechishida haqqoniy ovqatlanishni oʻrganish ham jigar kasalliklari patogenezi yoritish va klinik kechishini tafovutlashda yordam beradi.

Jigar ovqatni hazm qilish jarayoni bilan bogʻliq boʻlgan murakkab metabolik oʻzgarishlarni boshqarishda va ularning normal holatda kechishini taminlashda faol ishtirok etadi.

Maʼlumki, jigar kasalliklari ichida tez-tez uchrab turadigan surunkali gepatit kasalligida parhez davolash tadbirini toʻgʻri uyushtirish uchun jigar kasalliklarining sabablari va klinik kechishiga ham eʼtibor qaratilishi, uning dolzarbligining yechimini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Isteʼmol qilinadigan oziq-ovqat nisbati va organizm xususiyatlariga mos kelishi ahamiyatlidir. Oziq-ovqatning asosiy tarkibiy qismlarining (oqsillar, yogʻlar va uglevodlar) nisbati oʻrtacha 1:1:4, kundalik ratsionning energiya qiymati va kun davomida isteʼmol qilinadigan energiya miqdori tengligi insonning yoshi, jinsi,

turmush tarzi va kasbiga bog'liq holda bo'lishi kerak. Kun davomida ovqatlanishni taqsimlash - optimal variant kuniga 4 marta 4-5 soatlik interval bilan ovqatlanishdir. Bunda nonushta kunlik ratsionning 25%, tushlik -35%, ikkinchi tushlik -15%, kechki ovqat -25% bo'lishi kerak. Sanitariya-epidemiologiya normalari nuqtai nazaridan oziq-ovqat xavfsizligiga rioya qilish talab qilinadi. Sog'lom ovqatlanish barcha oziq-ovqat guruhleri, jumladan, mevalar, sabzavotlar, to'liq bo'lgan turli xil donlar, yog'siz oqsillar va o'simlik moylari tavsiya qilinadi. Shakar, to'yingan yog'lar va tuzni iste'mol qilishni cheklash ham muhimdir

Natijalar shuni ko'rsatadiki, oqsilga va yoqqa boy bo'lgan mahsulotlarni, ayniqsa, qo'y go'shtini ko'p iste'mol qilish – jigar sirrozi kasalliklarida surunkali gepatitlarga nisbatan 1,25 marta ko'proq iste'mol qilinishi va baliq mahsulotini kam iste'mol qilinishi aniqlandi. Uglevodga boy mahsulotlarni tahlil qilganda jigar sirrozli bemorlarning non mahsulotlarini 1,4 , shirin gazlangan ichimliklarni iste'mol qilish 1,2, makaron mahsulotlari esa 1,5 hamda yoqqa boy mahsulotlarni 1,3 marta ko'p iste'mol qilinishi kuzatildi. Shuningdek surunkali gepatitli bemorlarda sabzavotli ovqatlar va ho'l mevalarni ko'proq iste'mol qilinishi kuzatildi.

### **Xulosa:**

1. Surunkali gepatit va jigar sirrozli bemorlarda haqqoniy ovqatlanish ko'pchilik ko'rsatkichlar bo'yicha me'yorida emas, ayniqsa oqsil va yog' mahsulotlari hisobiga

2. Sut va sut mahsulotlari, vitaminlarga boy ho'l meva va sabzavotlar iste'moli me'yordan kam.

3. Surunkali gepatit va jigar sirrozining rivojlanishida haqqoniy ovqatlanish holatidagi salbiy ko'rsatkichlar ahamiyatga ega va ularni optimallashtirish maqsadga muvofiq.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Гастроэнтерология. Стандарты медицинской помощи \ сост А.С.Дементьев, Н.И.Журавлева, С.Ю.Кочетков, Е.Ю.Чепанова - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: ГЕОТАР-медиа, 2017 – 392 с. (серия “стандарты медицинской помощи”)
2. Karimov Sh.I. Sogʻlom ovqatlanish – salomatlik mezon. Toshkent 2015-yil.
3. Kalandarova, G. D., & Sh, S. N. (2023). THE LAWS OF CORRECT DIET AND THE CONSEQUENCES OF IMPROPER DIET. *Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing*, 1(8), 64-67.
4. Sh, S. N., Shermetov, R. A., & Nurullayev, S. X. (2024). *Nutritiology And Proper Nutrition. Texas Journal of Medical Science*, 28, 21-23.
5. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рузметова, Д. А. (2023). ЖИГАРНИНГ СУРУНКАЛИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ДИЕТОТЕРАПИЯДА МАҲАЛЛИЙ МАҲСУЛОТЛАР ҚЎЛЛАШНИНГ САМАРАСИ (Doctoral dissertation, *UZBEK JOURNAL OF CASE REPORTS*, Узбекистан).
6. Зокирходжаев, Ш. Я., Худойберганов, А. С., Дусчанов, Б. А., Шомуродова, Н., & Масобиров, Р. П. (2020). Обоснование применения зернового сорго (джугары) в диетотерапии при хронических заболеваниях.
7. Шамуратова, Н. Ш., Рузметова, Д. А., Саттарова, Н. А., & Нуруллаев, С. Х. (2024). ЖИРОНОКИСЛОТНЫЙ СОСТАВ ЛИПИДОВ ЗЕРНОВОГО СОРГО (SORGHUM) ВИДА «КАТТА-БАШ». *International Journal of Education, Social Science & Humanities*, 12(4), 1238-1245.
8. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рўзметова, И. Я. (2023). *Сурункали гепатит ва ковид-19 билан бирга кечган патологик жараёнда овқатланиш статусини урганиш ва баҳолаш* (Doctoral dissertation, *Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии*, Узбекистан).
9. ШАМУРАТОВА, Н., ЗОКИРХОДЖАЕВ, Ш., & ДУСЧАНОВ, Б. (2023). ПАРҲЕЗ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ҚАНДЛИ ДИАБЕТДА САМАРАДОРЛИГИ.
10. Якубова А. Б., Абдуллаев Р. Б. Эффективность диетотерапии для больных хроническим гепатитом в экологически неблагоприятных условиях приаралья // *Журнал гепато-гастроэнтерологических исследований*. – 2020. – Т. 1. – №. 1.