



SURUNKALI VIRUSLI GEPATIT BILAN KASALLANGAN BEMORLARDA KASALLIKNING OG'IRLASHISHIDA OVQATLANISHNING O'RNI

Jalolov N.N., Nurmamatov N.A., Xolmurodov A.D.

Kirish. Surunkali virusli hepatit (SVG) – jigar to'qimalarining uzoq muddatli yallig'lanishiga olib keluvchi xavfli kasallik bo'lib, organizmning umumiy holatiga va metabolik jarayonlarga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu kasallikning rivojlanishida turli omillar, jumladan, virusli infektsiya, immun tizimining zaiflashishi, ekologik sharoit va eng muhimi, bemorning ovqatlanish odatlari muhim rol o'ynaydi. To'g'ri tanlangan parhez bemorning umumiy holatini yaxshilash, jigar yukini kamaytirish va kasallikning og'irlashishini oldini olishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Jigar inson organizmidagi asosiy metabolik organlardan biri bo'lib, oziq-ovqat mahsulotlarining hazm bo'lishi, toksik moddalarni zararsizlantirish va energiya almashinuvini boshqarishda ishtirok etadi. Gepatit bilan kasallangan bemorlarda noto'g'ri ovqatlanish jigar hujayralarining shikastlanish jarayonini tezlashtirishi, fibroz va siroz kabi asoratlarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli, kasallikni boshqarishda bemorning ovqatlanish tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqotda surunkali virusli hepatit bilan kasallangan bemorlarda kasallikning og'irlashishida noto'g'ri ovqatlanishning o'rni o'rganilib, optimal parhez tavsiyalari ishlab chiqiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – bemorlarning jigar yukini kamaytirish, kasallikning kechishini yengillashtirish va umumiy hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan ovqatlanish rejimini shakllantirishdir.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot doirasida quyidagi ilmiy-uslubiy yondashuvlardan foydalanildi:

- **Adabiy manbalar tahlili** – Gepatit bilan kasallangan bemorlarda ovqatlanishning o'rni va noto'g'ri dietaning salbiy oqibatlari bo'yicha ilmiy maqolalar va tadqiqot natijalari o'rganildi.
- **Klinik kuzatuv** – SVG bilan kasallangan bemorlarning turli ovqatlanish rejimlari asosida kasallik kechishi kuzatilib, natijalari tahlil qilindi.
- **So'rov va intervyu** – Gepatologlar, diyetologlar va SVG bilan kasallangan bemorlar o'rtasida so'rovnomalar o'tkazilib, ularning ovqatlanish odatlari va jigar sog'lig'iga ta'siri baholandi.
- **Statistik tahlil** – Olingan natijalar asosida jigar faoliyatining turli ovqatlanish uslublariga bog'liq holda qanday o'zgarishi miqdoriy va sifat jihatdan baholandi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, noto'g'ri ovqatlanish surunkali virusli hepatitning og'irlashishiga quyidagi asosiy jihatlar orqali sabab bo'lishi mumkin:

Yuqori yog'li va qovurilgan mahsulotlar iste'moli – Jigar yukini oshirib, yog'li gepatoz va jigar fibrozining rivojlanishiga olib keladi. Ayniqsa, trans yog'lar va

qovurilgan mahsulotlar jigar hujayralari uchun toksik ta'sirga ega bo'lib, ularning shikastlanishini tezlashtiradi.

Alkogol va gazlangan ichimliklar iste'moli – Jigar hujayralarining qayta tiklanish jarayonini sekinlashtirib, jigar to'qimalarining parchalanishiga olib keladi. Alkogol gepatotoksik xususiyatga ega bo'lib, siroz va gepatotsellyulyar karsinoma (jigar saratoni) rivojlanish xavfini oshiradi.

Uglevodlarning ortiqcha qabul qilinishi – Yuqori glikemik indeksga ega bo'lgan mahsulotlar (oq non, shakar, shirin ichimliklar) insulin rezistentligi va metabolik sindrom rivojlanishiga sabab bo'ladi. Natijada, jigar yog' to'planishiga moyil bo'lib, kasallik kechishini og'irlashtiradi.

Yetarli darajada oqsil iste'mol qilmaslik – Oqsil yetishmovchiligi jigar hujayralarining qayta tiklanish jarayonini sekinlashtiradi. Shu sababli, dietada sifatli oson hazm bo'ladigan oqsillar (parranda go'shti, baliq, tvorog) bo'lishi muhimdir.

Meva va sabzavotlarni kam iste'mol qilish – Vitamin va minerallar tanqisligi antioksidant himoya tizimini zaiflashtiradi, jigar hujayralari zararli moddalarga ko'proq ta'sirchan bo'lib qoladi. Ayniqsa, C va E vitaminlariga boy mahsulotlar (tsitrus mevalar, ko'katlar, yong'oqlar) jigarni qo'shimcha himoya qilishda muhim ahamiyatga ega.

Jigar sog'ligini saqlash uchun bemorlar ovqatlanish rejimiga qat'iy rioya qilishlari lozim. To'g'ri tanlangan parhez jigar yukini kamaytirib, organizmning qayta tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatadiki, oziq-ovqat tarkibini nazorat qilish kasallikning kechishini yengillashtirish va asoratlarning oldini olish uchun asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Xulosa. Surunkali virusli gepatit bilan kasallangan bemorlarda kasallikning og'irlashishida ovqatlanish muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, noto'g'ri ovqatlanish gepatitning asoratlarini kuchaytirishi, jigar yukini oshirishi va umumiy metabolik holatni yomonlashtirishi mumkin. Shu sababli, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish SVG bilan kasallangan bemorlar uchun muhim terapevtik omil hisoblanadi.

Sog'lom va muvozanatli parhez orqali jigar hujayralarining shikastlanishini kamaytirish, kasallikning rivojlanishini sekinlashtirish va umumiy hayot sifatini oshirish mumkin. Ushbu ilmiy xulosalar bemorlarga samarali ovqatlanish rejimini shakllantirish va gepatit bilan kurashish strategiyasini ishlab chiqishda asosiy yo'nalish bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Саломова, Ф. И., & Садуллаева, Х. А. (2017). Экология человека в медицинском образовании. *Молодой ученый*, (22), 425-427.
2. Абдумаликова, И. А., Садуллаева, Х. А., Мадумаров, Д. Н., Иванина, В. А., & Гусарова, М. А. (2019). Ремоделирование венозного русла и миокарда крысы под сочетанным действием высокогорья и открытой распределительной установки мощностью 35 кВт. *Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета*, 19(5), 99-103.
3. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.

4. Саломова, Ф. И., Искандарова, Г. Т., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., Шерқўзиева, Г. Ф., Нурматов, Б. Қ., & Садирова, М. К. (2022). Атроф муҳит ва инсон саломатлиги мутахассислиги амалий кўникмаларни ўзлаштириш бўйича” услубий кўрсатма.
5. Саломова, Ф., Садуллаева, Х., & Кобилжонова, Ш. (2022). Гигиеническая оценка риска развития аллергических заболеваний кожи у детского населения. *Актуальные вопросы профилактики стоматологических заболеваний и детской стоматологии*, 1(01), 88-91.
6. Саломова, Ф. И., Шеркушева, Г. Ф., Салуллаева, Х. А., Султанов, Э. Ё., & Облокулов, Л. Г. (2023). Загрязнение атмосферного воздуха города алмалык. *Медицинский журнал молодых ученых*, 5(01), 142-146.
7. Садуллаева, Х. А., Саломова, Ф. И., Мирсагатова, М. Р., & Кобилжонова, С. Р. (2023). Проблемы загрязнения водоемов в условиях Узбекистана.
8. Тухтаров, Б. Э. (2008). Белковая обеспеченность профессиональных спортсменов, занимающихся борьбой кураш. *Вопросы питания*, 77(1), 46-47.
9. Ахмадалиева, Н. О., Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., & Хабибуллаев, С. Ш. (2021). Заболеваемость преподавательского состава ВУЗа технического профиля. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 860-871.
10. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., & Самигова, Н. Р. (2022). Загрязнение атмосферы соединениями азота как этиологический фактор развития СС заболеваний г. ООО" TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYT.
11. Рахимов, Б. Б., Уринов, А. М., Шайхова, Л. И., & Камилова, А. Ш. (2017). Выявление факторов риска при ожирении у детей дошкольного возраста, проживающих в г.
12. Салихова, Н. С., Косимов, Р. А., Юлдашева, З. Р., Шайхова, Г. И., Эрматов, Н. Ж., & Рахимов, Б. Б. (2016). Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных школах, учреждениях средне специального профессионального образования. *СанПиН*, (0288-10), 26.
13. Shaykhova, G. I., & Rakhimov, B. B. (2014). Promotion of the principles of rational nutrition in obesity. *Medical Journal of Uzbekistan*, (2), 138.
14. Шайхова, Г. И., & Рахимов, Б. Б. (2017). Совершенствование профилактики ожирения у детей и подростков. *Монография.//Lambert Academic Publishing RU*, 26-30.
15. Шайхова, Г. И., & Рахимов, Б. Б. (2014). Пропаганда принципов рационального питания при ожирении. *Медицинский журнал Узбекистана*, (2), 138-141.
16. Kasimova, K. T. (2024). The Role Of Ecology In The Development Of Cardiovascular Diseases.
17. Khilola, T. K. (2024). Assessment of environmental conditions in tashkent and relationship with the population suffering from cardiovascular diseases.
18. Косимова, Х. Т., Мамаджанов, Н. А., & Ибрагимова, Ш. Р. (2020). РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДАЛЬНЕЙШЕМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО

МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН. *Новый день в медицине*, (1), 88-90.

19. Акромов, Д. А., & Касимова, Х. Т. (2017). Результаты изучения токсикологических свойств фунгицида "Вербактин". *Молодой ученый*, (1-2), 2-3.

20. Salomova, F. I., & Kosimova, H. T. (2017). RELEVANCE OF STUDYING INFLUENCE OF THE BONDS OF NITROGEN POLLUTING THE ENVIRONMENT ON HEALTH OF THE POPULATION SUFFERING CARDIOVASCULAR ILLNESSES (REPUBLIC OF UZBEKISTAN). In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION* (pp. 81-83).

21. Tursunov, D., Sabiorva, R., Kasimova, X., Azizova, N., & Najmiddinova, N. (2016). Status of oxidant and antioxidant systems in alloxan diabetes and ways its correction. In *Science and practice: a new level of integration in the modern world* (pp. 188-190).

22. Косимова, Х. Т., & Садирова, М. К. (2018). Нормативная база для проведения мониторинга по изучению влияния соединений азота на здоровье населения. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF NATURAL SCIENCES AND MEDICINE* (pp. 30-32).

23. Косимова, Х. Т., & Садирова, М. К. (2018). ОЦЕНКА ТЯЖЕСТИ И НАПРЯЖЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧЕЙ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ. In *WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS* (pp. 276-278).

24. Шеркузиева, Г. Ф., & Касимова, Х. Т. (2017). Токсичность биологически активной добавки "Laktonorm-H (K Kaliy)" в условиях хронического эксперимента. *Молодой ученый*, (1-2), 10-12.