



**NOTO'G'RI OVQATLANISHNING OSHQOZON-ICHAK KASALLIKLARIGA
TA'SIRI: ASOSIY XAVF OMILLARI VA SOG'LOM OVQATLANISH
TAMOYILLARI**

Baxtiyorjonova Azizabonu Baxtiyorjon qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

azizabaxtiyorjonova7@gmail.com

Muminova Iroda Zoir qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

irodamuminova@gmail.com

Pardayeva Azizabonu Ulug'bek qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

azilider290@gmail.com

Abatbaeva Mexriban Ruslanovna

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

mabatbaeva8@gmail.com

Annotatsiya. *Noto'g'ri ovqatlanish tarzi zamonaviy jamiyatda oshqozon-ichak trakti kasalliklarining eng keng tarqalgan va o'zgartirish mumkin bo'lgan sabablaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada tartibsiz ovqatlanish, yog'li-qovurilgan va sho'r taomlarning ko'pligi, tolaga kambag'al hamda qayta ishlangan mahsulotlarga asoslangan ratsionning oshqozon-ichak mukozasi, motorikasi va mikrobiotasiga ta'sir mexanizmlari tizimli tarzda tahlil qilingan. Gastrit, gastroezofageal reflyuks kasalligi, funksional dispepsiya, ich qotishi va yallig'lanishli ichak sindromi kabi holatlarning ovqatlanish bilan bog'liqligi, ularning diagnostikasi va differensial diagnostikasi yoritilgan. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish tamoyillari asosida amaliy profilaktik tavsiyalar taqdim etilgan.*

Kalit so'zlar: *ovqatlanish, oshqozon-ichak kasalliklari, gastrit, gastroezofageal reflyuks, oziq-ovqat tolasi, ichak mikrobiotasi, ratsional ovqatlanish, profilaktika.*

Kirish

Oshqozon-ichak trakti kasalliklari jahon miqyosida eng ko'p uchraydigan somatik kasalliklar qatoriga kiradi va ularning rivojlanishida ovqatlanish tarzi hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot sur'atining tezlashishi, tez tayyorlanadigan va qayta ishlangan mahsulotlarga bo'lgan talabning ortishi, shuningdek ovqatlanish rejimining buzilishi natijasida gastrit, yara kasalligi, gastroezofageal reflyuks, funksional dispepsiya va ich qotishi kabi holatlar yoshlar orasida ham tobora ko'proq qayd etilmoqda. Ovqatlanish — nafaqat energiya va oziq moddalar manbai, balki oshqozon-ichak trakti shilliq qavati, motorikasi va mikrobiotasi holatiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omil hamdir. Shu bois noto'g'ri ovqatlanishning oshqozon-ichak tizimiga ta'sir mexanizmlarini tushunish va sog'lom



ovqatlanish tamoyillarini amaliyotga joriy etish dolzarb tibbiy-ijtimoiy vazifa bo'lib qolmoqda.

Noto'g'ri ovqatlanishning tarqalgan ko'rinishlari

Tartibsizlik. kunning turli vaqtida notekis va katta tanaffuslar bilan ovqatlanish oshqozon shirasi sekretsiyasi ritmini buzadi.

Tez tayyor ovqatlar. fast-fud va yarim tayyor mahsulotlarning ratsionda ustunlik qilishi yog', tuz va sun'iy qo'shimchalar miqdorini oshiradi.

Tolaga kambag'al ratsion. meva-sabzavot va don mahsulotlari yetarli iste'mol qilinmasligi ichak motorikasi va mikrobiota muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Suyuqlik yetishmovchiligi. kunlik suv iste'moli me'yordan past bo'lishi ovqat hazm qilish jarayonini va najas konsistensiyasini yomonlashtiradi.

Kechki ovqatlanish. kechqurun kech va katta hajmda ovqatlanish tungi kislota sekretsiyasi va reflyuks xavfini oshiradi.

Xavf omillarining tasnifiy spektri

O'zgartirish mumkin bo'lgan omillar

Ovqat tarkibi. achchiq ziravorlar, qovurilgan va o'ta yog'li taomlarning tez-tez iste'moli mukozaning irritatsiyalanishiga olib keladi.

Porsiya hajmi. bir martalik porsiyaning haddan tashqari katta bo'lishi oshqozon devorlarining cho'zilishi va sfinkter funksiyasi buzilishiga sabab bo'ladi.

Stimulyatorlar. kofein, gazlangan ichimliklar va alkohol pastki qizilo'ngach sfinkteri tonusini pasaytiradi.

Psixosotsional holat. ovqatlanish vaqtidagi stress va shoshilinchlik oshqozon-ichak motorikasi va sekretor faoliyatini nomutanosib qiladi.

O'zgartirib bo'lmaydigan omillar

Genetik moyillik. oshqozon-ichak kasalliklariga irsiy moyillik ovqatlanishdagi xatolarning ta'sirini kuchaytirishi mumkin.

Yosh omili. yosh o'tishi bilan oshqozon shilliq qavati va motorika funksiyasining tabiiy zaiflashishi noto'g'ri ovqatlanish ta'siriga sezgirlikni oshiradi.

Yondosh kasalliklar. qandli diabet, semizlik yoki H. pylori infeksiyasi kabi yondosh holatlar ovqatlanish xatolari ta'sirini kuchaytiradi.

Patogenez: ta'sir mexanizmlari

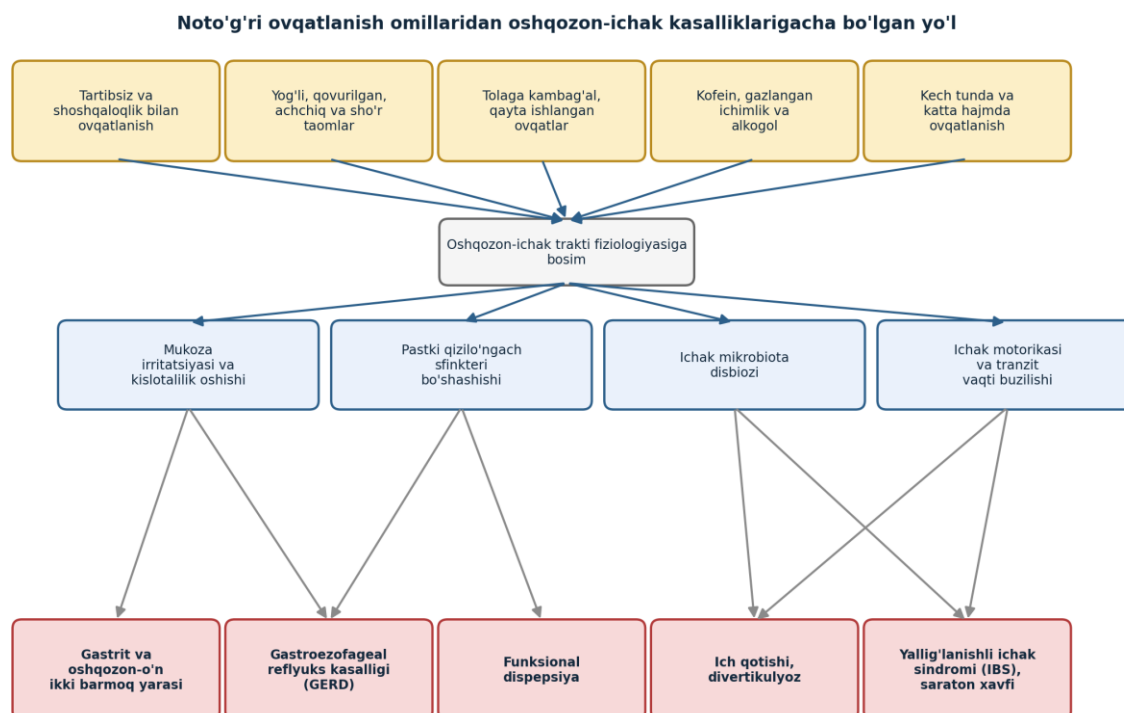
Noto'g'ri ovqatlanishning oshqozon-ichak traktiga ta'siri bir nechta o'zaro bog'liq mexanizmlar orqali amalga oshadi. Achchiq, qovurilgan va o'ta kislotali taomlar mukoza epiteliysini bevosita irritatsiyalab, himoya shilimshiq qatlamini yupqalashtiradi va xlorid kislota sekretsiyasini oshiradi, bu esa gastrit hamda eroziv-yarali o'zgarishlar rivojlanishiga zamin yaratadi. Yog'li va shokoladli mahsulotlar, kofein hamda alkohol pastki qizilo'ngach sfinkterining tonusini pasaytirib, oshqozon tarkibining qizilo'ngachga qaytishini (reflyuksni) osonlashtiradi. Tolaga kambag'al va qayta ishlangan ovqatlar ichak mikrobiotasining tarkibini o'zgartirib, foydali bakteriyalar sonini kamaytiradi va bu disbioz ichak devori yallig'lanishi hamda funksional buzilishlarga olib keladi. Bundan tashqari, tola yetishmovchiligi va



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



suyuqlik kamligi ichak motorikasi va tranzit vaqtini sekinlashtirib, ich qotishi va divertikulyoz rivojlanish xavfini oshiradi.



1-rasm. Noto'g'ri ovqatlanish omillaridan oshqozon-ichak kasalliklarigacha bo'lgan patogenetik yo'l

Asosiy zararlanish yo'nalishlari

Gastrit va eroziv o'zgarishlar — mukoza irritatsiyasi va kislotalilik oshishi natijasida rivojlanadi, uzoq davom etsa yara kasalligiga o'tishi mumkin.

GERD — pastki qizilo'ngach sfinkteri bo'shashishi va oshqozon bo'shalishining sekinlashishi natijasida kelib chiqadi.

Funksional dispepsiya — organik patologiya bo'lmagan holda oshqozonning motor-evakuator funksiyasi buzilishi tufayli og'irlik hissi, erta to'yish kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi.

Ich qotishi va divertikulyoz — tolaga kambag'al ratsion va suyuqlik yetishmovchiligi fonida ichak tranziti sekinlashishi natijasida rivojlanadi.

Yallig'lanishli ichak sindromi (IBS) — mikrobiota disbiozi va ichak devori past darajali yallig'lanishi fonida qorin og'rig'i va najas xarakteri o'zgarishi bilan kechadi.

Diagnostika

Anamnez va ovqatlanish kundaligi

Bemorning ovqatlanish tartibi, iste'mol qilinadigan taomlar tarkibi, porsiya hajmi va ovqatlanish vaqti haqida batafsil anamnez yig'ish diagnostikaning birinchi va eng muhim bosqichi hisoblanadi. Ba'zi hollarda bir necha kunlik ovqatlanish kundaligini yuritish shikoyatlar bilan aniq mahsulotlar orasidagi bog'liqlikni aniqlashga yordam beradi.

Klinik va laborator tekshiruvlar





Klinik ko'rik. qorin og'rig'i, achchiq kekirish, to'yinganlik hissi va najas xarakteridagi o'zgarishlar diagnostik yo'nalishni belgilaydi.

H. pylori testi. H. pylori infeksiyasini aniqlash uchun nafas testi yoki najasda antigen testi o'tkaziladi.

Umumiy qon tahlili. temir tanqisligi kamqonligi yoki yallig'lanish belgilarini aniqlash uchun umumiy qon tahlili tavsiya etiladi.

Instrumental va endoskopik tekshiruvlar

Gastroduodenoskopiya. mukozadagi yallig'lanish, eroziya yoki yara o'choqlarini vizual baholash imkonini beradi.

Kolonoskopiya. ich qotishi surunkali yoki og'ir kechganda, shuningdek qo'shimcha xavf belgilari mavjud bo'lganda o'tkaziladi.

pH-metriya. qizilo'ngachdagi kislota ta'sirining davomiyligi va reflyuks epizodlarini ob'ektiv baholash uchun qo'llaniladi.

Farqlash (differensial diagnostika)

Ovqatlanish bilan bog'liq funksional buzilishlarni H. pylori infeksiyasi, gepatobiliar tizim patologiyasi yoki yallig'lanishli ichak kasalliklari (Kron kasalligi, yarali kolit) kabi organik sabablardan farqlash muhim ahamiyatga ega. Bunda anamnez, laborator ko'rsatkichlar va endoskopik-morfologik tekshiruvlar natijalari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuningdek, GERD belgilarini yurak-qon tomir kelib chiqishi ko'krak og'rig'idan farqlash zarur bo'lishi mumkin.

Muhokama va sog'lom ovqatlanish tamoyillari

Ratsional ovqatlanish prinsiplari

Muntazamlik. kuniga 4-5 mahal, bir xil vaqt oralig'ida, kichik porsiyalarda ovqatlanish oshqozon sekretor faoliyatini barqarorlashtiradi.

Tola miqdorini oshirish. meva, sabzavot va don mahsulotlari hisobiga kunlik tola me'yorini oshirish ichak motorikasi va mikrobiota holatini yaxshilaydi.

Yog', tuz va shakarni cheklash. qovurilgan, o'ta yog'li va sho'r taomlarni cheklash mukoza irritatsiyasi va kislota sekretsiyasini kamaytiradi.

Suv rejimi. kuniga yetarli miqdorda toza suv iste'mol qilish ovqat hazm qilish va najas konsistensiyasini yaxshilaydi.

Ovqatlanish vaqti tartibi. ovqatlanishdan so'ng kamida 2-3 soat davomida yotmaslik reflyuks xavfini kamaytiradi.

Jamoat sog'lig'i darajasidagi chora-tadbirlar

Ta'lim-tarbiya ishlari. maktab va oliy ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish yoshlarda kasalliklar profilaktikasiga xizmat qiladi.

Mahsulot markirovkasi. oziq-ovqat mahsulotlari tarkibi haqida aniq va tushunarli markirovka joriy etish iste'molchilarning ongli tanlov qilishiga yordam beradi.

Maslahat xizmatlari. birlamchi tibbiy yordam bosqichida dietolog maslahatlarini kengroq joriy etish erta profilaktika imkoniyatlarini oshiradi.

Xulosa





Noto'g'ri ovqatlanish oshqozon-ichak trakti kasalliklarining rivojlanishida markaziy o'rin tutadigan, ammo to'liq oldini olish mumkin bo'lgan xavf omili hisoblanadi. Tartibsiz ovqatlanish, yog'li-qovurilgan va sho'r taomlarning ustunligi, tolaga kambag'al ratsion hamda suyuqlik yetishmovchiligi mukoza irritatsiyasi, sfinkter funksiyasi buzilishi va mikrobiota disbiozi orqali gastrit, GERD, funksional dispepsiya, ich qotishi va IBS kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Ratsional ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, jumladan muntazamlilik, tola va suyuqlik yetarliligi hamda zararli mahsulotlarni cheklash — oshqozon-ichak kasalliklari yukini sezilarli darajada kamaytirishning eng samarali va arzon usuli bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Healthy diet: Fact sheet. Geneva: WHO, 2023.
2. Feldman M., Friedman L.S., Brandt L.J. Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease. Elsevier.
3. Harrison's Principles of Internal Medicine. McGraw-Hill (oshqozon-ichak kasalliklari bo'limi).
4. Slavin J.L. Dietary fiber and body weight / gastrointestinal health. Nutrition Journal.
5. El-Serag H.B. et al. Dietary and lifestyle factors in gastroesophageal reflux disease. Gut, 2014.
6. Vanuytsel T. et al. The role of intestinal permeability in gastrointestinal disorders. Gut, 2020.
7. Тошматов P.A. va boshq. Ichki kasalliklar propedevtikasi. Toshkent, o'quv qo'llanma.