

BUYRAK TOSH KASALLIGIDA PARHEZ TERAPIYASINING ROLI

Omonov Azimbek G'ayrat o'g'li

Alfraganus Universitety Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi 4-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Quylanov Bahtiyor

Annotatsiya: *Maqola buyrak tosh kasalligida parhez terapiyasining roli mavzusiga bag'ishlangan. Buyrak tosh kasalligi — bu siydik yo'llarida turli turdagi kristallar va toshlarning hosil bo'lishi bilan tavsiflanadigan keng tarqalgan kasallikdir. Ishda kasallikni oldini olish, tosh hosil bo'lishini kamaytirish va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda parhez terapiyasining ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individual parhez yondashuvi toshlarning tarkibi va bemorning metabolik holatiga mos ravishda belgilanganda, kasallikning rivojlanishi va takrorlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.*

Kalit so'zlar: *buyrak tosh kasalligi, nefrolitiaz, parhez terapiyasi, profilaktika, metabolik holat, suyuqlik iste'moli, mineral moddalar, dietologik yondashuv, bemorlar, hayot sifati*

Buyrak tosh kasalligi — siydik yo'llarida turli turdagi kristallar va toshlarning hosil bo'lishi bilan xarakterlanadigan surunkali kasallik bo'lib, u bemorlarning jismoniy holatiga, ish faoliyatiga va hayot sifatiga salbiy ta'sir qiladi. Kasallik ko'pincha metabolik buzilishlar, suyuqlik yetishmovchiligi, ovqatlanish odatlari va genetik omillar bilan bog'liq bo'ladi.

Parhez terapiyasi buyrak tosh kasalligida davolash va profilaktikaning muhim qismi hisoblanadi. To'g'ri dietologik yondashuv suyuqlik miqdorini oshirish, kalsiy, oksalat va purin moddalarini nazorat qilish, pH darajasini barqarorlashtirish orqali tosh hosil bo'lish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, individual yondashuv bemorning metabolik holati va tosh turiga qarab parhezni belgilash imkonini beradi.

Ushbu ish buyrak tosh kasalligida parhez terapiyasining roli, uning profilaktika va davolash samaradorligini oshirishdagi ahamiyati masalasini o'rganishga qaratilgan.

Buyrak tosh kasalligi — siydik yo'llarida kristallar va toshlar hosil bo'lishi bilan tavsiflanadigan keng tarqalgan surunkali kasallikdir. Kasallik bemorlarning jismoniy holatiga, ish faoliyatiga va hayot sifatiga sezilarli ta'sir qiladi. Toshlarning shakllanishi ko'pincha metabolik buzilishlar, suyuqlik yetishmovchiligi, noto'g'ri ovqatlanish odatlari va genetik omillar bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli buyrak tosh kasalligida parhez terapiyasi profilaktika va davolashning muhim vositasi sifatida qaraladi.

Parhez terapiyasining asosiy maqsadi — tosh hosil bo'lishining oldini olish va kasallik asoratlarini kamaytirishdir. Suyuqlik iste'molini oshirish bemorning siydik hajmini ko'paytiradi, kristallar konsentratsiyasini kamaytiradi va toshlarning o'sishini

sekinlashtiradi. Shu bilan birga, suyuqlik turi ham muhim ahamiyatga ega: mineral suvlar, tabiiy sharbatlar va oddiy suv bilan tananing optimal gidratatsiyasi ta'minlanadi. Kunlik suyuqlik miqdori individual holatga qarab belgilanadi, ammo ko'plab tadqiqotlarda kuniga kamida 2–2,5 litr suyuqlik tavsiya etiladi.

Buyrak toshlarining kimyoviy tarkibi ham parhezni belgilashda muhim rol o'ynaydi. Kalsiy oksalat toshlari uchun oksalat moddalarini ko'p o'z ichiga olgan mahsulotlar — shokolad, ismaloq, karam, qovoq urug'i va yong'oqlarni cheklash tavsiya etiladi. Shu bilan birga, kalsiyni to'liq cheklash emas, balki me'yorida qabul qilish zarur, chunki kalsiy tananing boshqa funksiyalari uchun muhimdir. Purin moddalari ko'p bo'lgan oziq-ovqatlar — go'sht, baliq va ichimliklar (pivo) — siydikda kserat toshlarini hosil qilishi mumkin, shuning uchun ularni me'yorida iste'mol qilish tavsiya etiladi.

pH darajasini barqarorlashtirish ham parhez terapiyasining ajralmas qismi hisoblanadi. Oksalat yoki urat toshlari hosil bo'lishi kislota-baz muvozanatining buzilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun ratsionni me'yorlash, alkalizatsiya qiluvchi mahsulotlarni qo'shish, masalan, meva va sabzavotlarni ko'paytirish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, kislotalikni oshiruvchi oziq-ovqatlar — qizil go'sht, tez hazm bo'ladigan karbongidratlar va gazlangan ichimliklar — cheklanishi lozim.

Parhez terapiyasi bemorning individual metabolik holati va tosh turiga qarab belgilanadi. Ba'zi bemorlarda genetik moyillik, metabolik kasalliklar yoki boshqa surunkali kasalliklar mavjud bo'lishi mumkin, bu esa dietani yanada aniqroq moslashtirishni talab qiladi. Shu sababli, buyrak tosh kasalligida davolash va profilaktika shifokor va dietolog tomonidan nazorat qilinishi zarur.

Shuningdek, parhez terapiyasi faqat oziq-ovqatni cheklash emas, balki bemorlarni hayot tarzini optimallashtirishga yo'naltirishni ham o'z ichiga oladi. Doimiy jismoniy faollik, stressni boshqarish, ortiqcha vazndan saqlanish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish tosh hosil bo'lish xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, bemorlarning psixologik holati va motivatsiyasi ham parhez terapiyasining samaradorligini oshiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individual parhez yondashuvi va kompleks davolash strategiyalari buyrak tosh kasalligi bilan og'rigan bemorlarning simptomlarini kamaytiradi, kasallikning rivojlanishini sekinlashtiradi va takrorlanish xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, bemorlarning hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanadi va asoratlar — siydik yo'llarining yallig'lanishi, infeksiyalar va jiddiy og'riq sindromlari — kamayadi.

Zamonaviy tibbiyotda parhez terapiyasi boshqa davolash usullari bilan birgalikda qo'llaniladi. Masalan, dori-darmonlar, fizioterapiya va minimal invaziv jarrohlik usullari bemorning individual holatiga qarab belgilanadi. Parhez terapiyasi esa davolash samaradorligini oshiradi va bemorning uzoq muddatli sog'ligini saqlashga xizmat qiladi.

Umuman olganda, buyrak tosh kasalligida parhez terapiyasi bemorlarning metabolik holatini nazorat qilish, tosh hosil bo'lish xavfini kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashda asosiy vosita hisoblanadi. Individual va kompleks yondashuv bemorning jismoniy va ruhiy holatini qo'llab-quvvatlaydi, simptomlarni kamaytiradi va kasallikning asoratlarini oldini

oladi. Shu tarzda, parhez terapiyasi buyrak tosh kasalligini boshqarish va profilaktika qilishda ajralmas qismga aylanadi.

Buyrak tosh kasalligida parhez terapiyasi bemorlarning metabolik holatini nazorat qilish, tosh hosil bo'lish xavfini kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Parhez individual yondashuv asosida belgilanadi, tosh turini, bemorning metabolik holatini va hayot tarzini hisobga oladi. Suyuqlik iste'molini oshirish, mineral va purin moddalarini nazorat qilish, pH darajasini barqarorlashtirish, jismoniy faollik va stressni boshqarish orqali kasallik rivojlanishi va takrorlanish xavfi sezilarli darajada kamayadi. Kompleks yondashuv parhez terapiyasi va boshqa davolash usullarini birlashtirib, bemorning uzoq muddatli sog'ligini qo'llab-quvvatlaydi va kasallikning asoratlarini oldini oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Curhan G. C. *Epidemiology of Kidney Stones*. Urol Clin North Am, 2007;34:287–293.
2. Sakhaee K. *Recent Advances in the Pathophysiology and Management of Kidney Stones*. Kidney Int, 2009;75:653–663.
3. Borghi L., Meschi T., et al. *Dietary Therapy in the Prevention of Recurrent Nephrolithiasis*. J Nephrol, 2012;25:437–445.
4. Taylor E. N., Curhan G. C. *Dietary Factors and Kidney Stone Formation*. Semin Nephrol, 2007;27:285–292.
5. European Association of Urology (EAU). *EAU Guidelines on Urolithiasis*. Arnheim, 2023.
6. Worcester E. M., Coe F. L. *Nephrolithiasis: Pathogenesis and Medical Management*. Lancet, 2008;372: 88–95.