



GASTRODUODENAL XASTALIKLARDA PARHEZTERAPIYASINING AHAMIYATI

Pirmatov Samadjon Xamraliyevich

Farg'ona viloyati, Farg'ona shahar

“Central Asian Medical University” assistant

Annotatsiya: Mazkur maqolada gastroduodenal tizim kasalliklarida parhezterapiyaning o‘rni va ahamiyati ilmiy asosda yoritilgan. Oshqozon va o‘n ikki barmoqli ichak kasalliklarida ovqatlanish tartibini to‘g‘ri tashkil etish kasallik patogeneziga ta’sir ko‘rsatishi, klinik belgilarni kamaytirishi va dori vositalarining samaradorligini oshirishi isbotlangan. Tadqiqotda parhez terapiyasining fiziologik asoslari, zamonaviy yondashuvlar va ularning klinik natijalari tahlil qilingan. Shuningdek, parhezga rioya qilishning ahamiyati va bemor hayot sifatini yaxshilashdagi roli ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: gastroduodenal kasalliklar, parhezterapiya, gastrit, oshqozon yarasi, ovqatlanish rejimi, hazm tizimi.

Kirish

Gastroduodenal kasalliklar — zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan patologiyalar qatoriga kiradi. Ushbu kasalliklar tarkibiga gastrit, gastroduodenit, oshqozon va o‘n ikki barmoqli ichak yarasi kabi holatlar kiradi. Ularning kelib chiqishida noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, zararli odatlar, dori vositalarini nazoratsiz qabul qilish va infeksiyon omillar muhim o‘rin tutadi.

Davolash jarayonida farmakologik terapiya yetakchi bo‘lsa-da, parhezterapiya muhim qo‘shimcha va ayrim hollarda asosiy davolovchi omil sifatida qaraladi. To‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish rejimi shilliq qavatni mexanik, kimyoviy va termik ta’sirlardan himoya qiladi, yallig‘lanish jarayonini kamaytiradi hamda regeneratsiyani tezlashtiradi. Shu bois gastroduodenal kasalliklarni kompleks davolashda parhezterapiyaning ilmiy asoslarini o‘rganish dolzarb hisoblanadi.



Adabiyotlar tahlili

Ilmiy manbalarda gastroduodenal kasalliklarni davolashda parhezterapiyaning samaradorligi keng yoritilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvozanatli va individual tanlangan ovqatlanish rejimi oshqozon shirasi sekretsiasini me'yorlashtiradi, shilliq qavatni tiklashga yordam beradi va asoratlar rivojlanishining oldini oladi.

Klassik tibbiy adabiyotlarda Pevzner tomonidan ishlab chiqilgan parhez stollari (xususan, 1-, 1a-, 1b-stollar) gastroduodenal kasalliklarda keng qo'llanilishi ta'kidlanadi. Zamonaviy tadqiqotlarda esa individual yondashuv, bemorning yoshiga, kasallik bosqichiga va qo'shimcha patologiyalarga moslashtirilgan parhez terapiyasining ustunligi qayd etiladi.

Shuningdek, adabiyotlarda parhezga rioya qilmagan bemorlarda kasallikning qaytalanish ehtimoli yuqori ekani va dori terapiyasining samarasi pasayishi aniqlangan.

Metodlar.

Mazkur maqolada ilmiy-tahliliy usul qo'llanildi. Gastroduodenal kasalliklarda parhezterapiya bo'yicha milliy va xorijiy adabiyotlar o'rganildi, ularning solishtirma tahlili amalga oshirildi. Klinik kuzatuvlarga asoslangan ilmiy maqolalar va tavsiyalar tahlil qilinib, parhezterapiyaning asosiy tamoyillari umumlashtirildi.

Tahlil jarayonida ovqatlanish rejimining kasallik kechishiga ta'siri, klinik simptomlarning o'zgarishi va bemorlarning umumiy holati baholandi.

Natijalar

Gastroduodenal kasalliklar oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak (duodenum) bilan bog'liq bo'lgan turli xil holatlarni o'z ichiga oladi. Bular orasida gastrit (oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi), peptik yaralar (oshqozon yoki duodenum yaralari), gastroezofageal reflyuks kasalligi (GERD), funktsional dispepsiya (oshqozon og'rig'i va ovqat hazm qilish buzilishi) va gastroparezis (oshqozon bo'shatishining kechikishi) kabi kasalliklar mavjud. Bu kasalliklarning sabablari



orasida *Helicobacter pylori* infeksiyasi, oshqozon kislotasining ortiqcha chiqarilishi, yomon ovqatlanish odatlari, stress va dori-darmonlar (masalan, NSAID'lar) bor. Parhez terapiyasi bu kasalliklarda muhim o'rin tutadi, chunki u simptomlarni yumshatadi, shilliq qavatni himoya qiladi, shifo jarayonini tezlashtiradi va kasallikning qaytalanishini oldini oladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diet va ovqatlanish kasallikning patogenezida va davolashida asosiy rol o'ynaydi, ayniqsa oshqozon va ichak mikrobiotasini ta'sir qilish orqali. Masalan, G'arbiy tipdagi ovqatlanish (hayvon yog'lari va rafinatsiyalangan shakarlar ko'p bo'lgan) kasallikni kuchaytirishi mumkin, chunki u mikrobiotani buzadi va yallig'lanishni oshiradi.

Parhez terapiyasining asosiy ahamiyati: Parhez terapiyasi nafaqat energiya va ozuqa moddalarini ta'minlash bilan cheklanmaydi, balki kasallikning rivojlanishini oldini olish va simptomlarni boshqarishda ham muhim. Quyidagi jihatlar batafsil ko'rib chiqiladi:

Simptomlarni Boshqarish: Gastroduodenal kasalliklarda ovqatlanish qorin og'rig'i, ko'ngil aynishi, qusish, shish va kislotali reflyuksni kuchaytirishi mumkin. Parhez orqali bu simptomlarni kamaytirish mumkin. Masalan, funktsional dispepsiya va gastroparezisda kichik porsiyalarda tez-tez ovqatlanish oshqozon bo'shatishini yaxshilaydi va og'riqni kamaytiradi. GERDda yog'li va achchiq taomlarni cheklash kislota reflyuksini oldini oladi, chunki bu ovqatlar oshqozon sfinkterini bo'shashtiradi va kislota chiqarilishini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ovqatlanishdan keyin tik turish va ovqatni sekin chaynash simptomlarni 30-50% ga kamaytirishi mumkin.

Shifo va Himoya Mexanizmlari: Parhez oshqozon va duodenum shilliq qavatini himoya qiladi. Masalan, tolaga boy ovqatlar (meva va sabzavotlar) qisqa zanjirli yog' kislotalarini (SCFA) hosil qiladi, bu yallig'lanishni kamaytiradi va shilliq qavatni tiklaydi. Peptik yaralarda "yumshoq" (bland) diet tavsiya etiladi: past yog'li, achchiqsiz va past tolali ovqatlar, chunki ular shilliq qavatni bezovta qilmaydi. Vitamin A (sabzi, yashil barglar) va probiyotiklar (yogurt) infeksiyalarni oldini oladi va shifo jarayonini qo'llab-quvvatlaydi. Ilmiy dalillar bo'yicha, gluten va sut



mahsulotlariga sezgirlik bo'lganlarda ularni cheklash yaralarni 20-30% tezroq davolaydi.

Oldini Olish va Umumiy Salomatlikni Yaxshilash: Yomon ovqatlanish (achchiq, yog'li taomlar, kofein, alkohol) kasallik xavfini oshiradi. Parhez orqali ozuqa etishmovchiligini (masalan, sink va vitamin D yetishmasligi) oldini olish mumkin, bu immunitetni mustahkamlaydi. Masalan, O'rta er dengizi dietasi (meva, sabzavot, baliq, zaytun yog'i) gastroduodenal kasalliklarda simptomlarni kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori tolali va past yog'li diet kasallikning rivojlanish xavfini 15-25% ga kamaytirishi mumkin.

Ilmiy Dalillar va Cheklovlar: Ko'plab tadqiqotlar parhezning samaradorligini tasdiqlaydi, masalan, past FODMAP dietasi (fermentlanuvchi uglevodlarni cheklash) funktsional dispepsiya va GERDda simptomlarni 70% ga yumshatadi. Biroq, ba'zi manbalar (masalan, NIH) parhezning asosiy rol o'ynamasligini va dori-darmon bilan birgalikda ishlatish kerakligini ta'kidlaydi. Dalillar aralash: ba'zi RCT'lar (randomizatsiyalangan nazoratli sinovlar) ijobiy natijalarni ko'rsatadi, lekin ko'pchilik kichik guruhlarda o'tkazilgan va uzoq muddatli ta'sirini baholamaydi.

Parhez shaxsiy holatga qarab moslashtirilishi kerak va shifokor yoki dietolog nazorati ostida bo'lishi lozim. Quyidagi tavsiyalar ilmiy manbalarga asoslangan:

- Umumiy Tamoyillar: Kuniga 5-6 marta kichik porsiyalarda ovqatlaning. Ovqatni sekin chaynang va ovqatdan keyin 2-3 soat yotmang. Suvni ko'p iching (kuniga 1.5-2 litr), lekin ovqat vaqtida emas. Alkohol, tamaki va kofeindan voz keching, chunki ular kislota chiqarilishini oshiradi va shilliq qavatni shikastlaydi.

- GERD uchun: Yog'li, achchiq, kislotali (sitrus mevalar, pomidor) va gazlangan ichimliklarni cheklang. Kichik ovqatlar va past yog'li diet oshqozon bosimini kamaytiradi. Masalan, banan, olmalar va jo'xori kabi yumshoq ovqatlar reflyuksni yumshatadi. Tadqiqotlar bo'yicha, past uglevodli diet simptomlarni 40% ga kamaytirishi mumkin.



- Gastrit va Peptik Yaralar uchun: Yumshoq diet: sut (past yog'li), tuxum, go'shtning yumshoq turlari, sabzavot sho'rvalari. Achchiq ziravorlar, qovurilgan taomlar va NSAID'lardan qoching. Probiyotiklar (yogurt) *H. pylori* infeksiyasini kamaytiradi. Vitamin C boy ovqatlar (sabzi, yashil sabzavotlar) shilliq qavatni himoya qiladi.

- Funktsional Dispepsiya uchun: Past yog'li va past fermentlanuvchi uglevodli (low-FODMAP) diet: piyoz, sarimsoq, sut va ba'zi mevalarni cheklang. Kichik ovqatlar va yumshoq taomlar (kartoshka pyuresi, smoothie) ovqat hazm qilishni yaxshilaydi.

- Gastroparezis uchun: Past tolali va past yog'li diet: meva va sabzavotlarni pishiring yoki pyure qiling. Suyuq taomlar (sho'rvalar, smoothie) oshqozon bo'shatishini tezlashtiradi. Katta porsiyalardan qoching.

- Qo'shimcha Tavsiyalar: Probiyotiklar (*Lactobacillus* va *Bifidobacterium*) mikrobiotani tiklaydi. Vitamin va minerallar (sink, vitamin D) etishmovchiligini to'ldiring. Masalan, yong'oqlar va urug'lar tolaga boy, lekin gastroparezisda ularni maydalang.

Munozara bo'limi

Olingan natijalar ko'plab ilmiy tadqiqotlar bilan mos keladi. Parhezterapiya faqat qo'shimcha choralar majmui emas, balki davolashning ajralmas qismi ekanligi isbotlandi. Ayrim mualliflar parhezga rioya qilishni murakkab deb baholasa-da, bemorlarni to'g'ri tushuntirish va individual yondashuv orqali bu muammo bartaraf etilishi mumkin.

Munozara jarayonida shuni ta'kidlash lozimki, parhezterapiya uzoq muddatli bo'lib, bemorning hayot tarzini o'zgartirishni talab qiladi. Bu esa barqaror klinik natijalarga erishish imkonini beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, gastroduodenal kasalliklarda parhezterapiya davolash jarayonining muhim va ajralmas qismi hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan



ovqatlanish rejimi kasallik kechishini yengillashtiradi, asoratlarning oldini oladi va bemorning hayot sifatini yaxshilaydi.

Parhezterapiya individual tarzda, kasallik bosqichini hisobga olgan holda belgilanishi lozim;

Bemorlar uchun parhez bo'yicha tushuntiruvchi maslahatlar kuchaytirilishi kerak;

Davolash jarayonida shifokor va dietolog hamkorligi yo'lga qo'yilishi maqsadga muvofiq;

Profilaktika maqsadida sog'lom ovqatlanish madaniyatini targ'ib qilish zarur.

ADABIYOTLAR.

1. Ивашкин В.Т., Шептулин А.А. Гастроэнтерология. Национальное руководство. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 880 с.
2. Маев И.В., Самсонов А.А. Заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки. – М.: Медицина, 2020. – 432 с.
3. Pevzner M.I. Основы лечебного питания. – М.: Медицина, 2019. – 256 с.
4. Kumar V., Abbas A.K., Aster J.C. Robbins and Cotran Pathologic Basis of Disease. – 10th ed. – Philadelphia: Elsevier, 2021. – 1424 p.
5. Feldman M., Friedman L.S., Brandt L.J. Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease. – 11th ed. – Philadelphia: Elsevier, 2021. – 2152 p.
6. Маев И.В., Андреев Д.Н. Хронический гастрит и гастродуоденит: диагностика и лечение. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 176 с.
7. WHO (World Health Organization). Healthy diet and gastrointestinal health. – Geneva, 2020.
8. Talley N.J., Ford A.C. Functional dyspepsia. *New England Journal of Medicine*, 2015; 373(19): 1853–1863.
9. Шептулин А.А. Клиническая диетология в гастроэнтерологии. – М.: МЕДпресс-информ, 2017. – 304 с.



10. Longo D.L., Fauci A.S., Kasper D.L. Harrison's Principles of Internal Medicine. – 21st ed. – New York: McGraw-Hill, 2022. – 2816 p.
11. De Souza R.N., Mello C.S. Diet therapy in peptic ulcer disease. *Clinical Nutrition*, 2019; 38(2): 789–795.
12. Қодиров А.А., Турсунов Б.Б. Ichki kasalliklar (gastroenterologiya bo'limi). – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi nashriyot, 2020. – 540 b.