

КЕКСАЛАРДА ЁҒЛИ ГЕПАТОЗНИ ДАВОЛАШ ЙЎНАЛИШЛАРИ ВА ПРОФИЛАКТИКА ЧОРАЛАРИ

Muradova R.R. - klinik
farmakologiya kafedراسи assistenti.

5 боскич талабалари Ibodullayev Jo'rahon.

Musayev Mehridin

биотехнология, инженеринг ва фармация факультети

Аннотация: Ушбу мақолада кекса ёшдаги шахсларда кенг тарқалган ёғли гепатоз (стеатоз) касаллигининг этиологияси, патогенези, клиник кўринишлари ҳамда даволаш усуллари ҳақида сўз боради. Илмий манбалар таҳлили асосида замонавий даволаш йўналишлари, диетотерапия, фитотерапия ва дори воситаларининг ўзаро таъсири ёритилган.

Калит сўзлар: ёғли гепатоз, кексалар, метаболизм, жигар, диета, антиоксидантлар, фитопрепаратлар.

Кириш

Ёғли гепатоз — бу жигарда ёғ моддалари (асосан триглицеридлар)нинг ортиқча тўпланиши билан кечадиган дистрофик жараёндир. Бу ҳолат кўпинча ортиқча овқатланиш, гиподинамия, эндокрин бузилишлар ёки дори воситалари таъсири натижасида ривожланади. Кекса ёшда метаболик жараёнларнинг секинлашиши, гормонал фон ўзгариши ва қон айланиш тизимининг заифлашиши туфайли касаллик кўп учрайди.

Дунё тиббиёти маълумотларига кўра, 60 ёшдан ошган шахслар орасида ёғли гепатоз билан оғриганлар улуши 25–40 % ни ташкил этади. Шу боис ушбу касалликни эрта аниқлаш ва самарали даволаш жуда муҳимдир.

Асосий қисм

1. Этиология ва патогенез

Ёғли гепатознинг асосий сабабларига қуйидагилар киради:
ортиқча калорияли озиқланиш;

алкоголсиз ёғли жигар касаллиги (НАЖБП);
эндокрин бузилишлар (қандли диабет, гипотиреоз);
дори воситалари (кортикостероидлар, цитостатиклар) таъсири;
жисмоний фаолликнинг камайиши.

Кекса ёшда митохондрия фаолияти пасайиши, инсулинга нисбатан ҳассосликнинг камайиши ва липид алмашинувининг бузилиши жигарда триглицеридлар йиғилишига сабаб бўлади.

2.. Клинк кўринишлари

Беморларнинг кўпчилигида касаллик узоқ вақт симптомсиз кечади. Айрим ҳолларда қуйидаги белгилари кузатилади:

оғирлик ҳисси ёки оғрик (ўнг қовурға остида);
иштаханнинг пасайиши;
чарчоқ, уйқучанлик;
қонда трансаминазалар (ALT, AST) даражасининг ошиши.

Кекса ёшда бу аломатлар кўпинча бошқа касалликлар (жигар циррози, холестаза, қандли диабет) билан бирга кечиши мумкин.

3. Диагностика усуллари

Диагноз қўйишда лаборатор ва инструментал усуллардан фойдаланилади:

Биохимик таҳлиллар: ALT, AST, билирубин, липид профили;
УЗИ текшируви: жигарнинг катталашиши ва эхогенлигининг ошиши;
Фиброскан ёки MPT — стеатоз даражасини баҳолаш учун;
Биопсия — хужайравий ўзгаришларни аниқлашда “олтин стандарт”.

4. Даволаш усуллари

Кекса ёшда ёғли гепатозни даволаш комплекс ёндашувни талаб қилади.

а)

Диетотерапия.

Рационал овқатланиш асосий ўринда туради. Таомномадан қовурилган, тузли ва ёғли таомлар чиқарилади. Беморга кўп суюқлик, сабзавот, мева, дон маҳсулотлари ва кефир каби енгил ҳазм бўладиган маҳсулотлар тавсия этилади.

б)

Дори

воситалари.

Фармакотерапияда қуйидагилар самарали ҳисобланади:

Эссенциал фосфолипидлар (Essentiale, Heptral) — жигар хужайра пардасини тиклайди;

Антиоксидантлар (Е витамини, С витамини);

Липотропик моддалар (метионин, инозитол) — ёғ моддалар алмашинувини яхшилайдди;

Урсодезоксихол кислотаси — сафро чиқаришни рағбатлантиради.

д) Фитотерапия билан ёғли гепатозни даволаш

Фитотерапия — табиий ўсимликлар асосида тайёрланган воситалар ёрдамида касалликларни даволаш усули бўлиб, кекса ёшдаги беморлар учун энг хавфсиз ва самарали ёндошувлардан бири ҳисобланади. Ёғли гепатозда фитопрепаратлар жигар хужайраларини муҳофаза қилади, липид алмашинувини барқарорлаштиради ва антиоксидант таъсир кўрсатади.

а). Асосий жигарни муҳофаза қилувчи ўсимликлар

Зирк (расторопша — *Silybum marianum*)

Унинг таркибидаги силимарин моддаси гепатоцитларни захарли моддалар таъсиридан ҳимоя қилади, жигар паренхимасини тиклайди ва сафро чиқаришни фаоллаштиради. Силимарин антиоксидант фаолиятга эга бўлиб, оксидланиш стрессини камайтиради.

Артишок

(*Cynara*

scolymus)

Артишок экстракти сафро чиқаришни рағбатлантиради, липид метаболизминини яхшилайдди ва холестерин даражасини пасайтиради. Шунингдек, у жигарда ёғ йиғилишини камайтиради.

Қора

чайир

(кукуруз

сувилари)

Бета-каротин ва флавоноидларга бой бўлган бу ўсимлик сафро айланишини меъёрлаштиради ва жигар ичидаги метаболик жараёнларни фаоллаштиради.

Зиғир

уруғи

(*Linum*

***usitatissimum*)**

Омега-3 ёғ кислоталари ва лиганлар жигарда ёғ алмашинувини яхшилайдди, триглицеридлар йиғилишини камайтиради ва антиинфламатор таъсир кўрсатади.

Гиперицум

(жонжон

—

Hypericum

***perforatum*)**

Бу ўсимликдаги флавоноидлар қон айланишни яхшилайдди ва жигар хужайраларининг регенерациясини тезлаштиради.

d). Фитопрепаратлар ва уларни қўллаш шакллари

Фитотерапевтик воситалар турли кўринишларда ишлатилади:

сувли дамлама (настой),

қайнатма (отвар),

спиртли тинктуралар,

ёки тайёр препаратлар (таблетка, сироп, капсула).

Кекса ёшдаги беморлар учун енгил ҳазм бўладиган сувли дамламалар ва чойлар тавсия этилади, чунки улар меъда-ичак тизимига енгил таъсир кўрсатади.

b). Комплекс фитотерапия

Фитотерапиянинг самарадорлигини ошириш учун ўсимликларнинг турли комбинацияларидан фойдаланилади. Масалан:

Расторопша + артишок — хужайраларни тиклаш ва ёғли дистрофияни камайтириш учун;

Кукуруз сувилари + зиғир уруғи — сафро чиқаришни яхшилаш ва липид алмашинувини барқарорлаштириш учун;

Гиперицум + ромашка — яллиғланишга қарши ва тинчлантирувчи таъсир учун.

g). Фитотерапиянинг афзалликлари

Табийлик ва нохуш таъсирларнинг камлиги;
Узоқ муддатли қабул қилиш имконияти;
Даволаш билан бир вақтда профилактик таъсир кўрсатиши;
Дори воситалари билан мос келиши (бирок шифокор тавсияси шарт).

5. Эҳтиёткорлик чоралари

Фитопрепаратлар ҳам шифокор назоратида қўлланилиши лозим. Чунки айрим ўсимликлар гипотензив, диуретик ёки гипогликемик таъсирга эга бўлиб, кекса ёшдаги беморларда қабул қилинаётган бошқа дори воситалари билан ўзаро таъсирга кириши мумкин.

d) Жисмоний фаоллик.

Кекса ёшда юриш, енгил гимнастика ёки сузиш каби фаолиятлар метаболизмни яхшилади ва ёғ йиғилишини камайтиради.

5. Профилактика ва реабилитация

Касалликнинг олдини олишда қуйидаги тавсиялар муҳим:

ортиқча вазни барқарорлаштириш;
парҳезда қанд ва туз миқдорини чеклаш;
мунтазам тиббий кўрикдан ўтиш;
витамин ва минерал мосламаларни қабул қилиш;
ёмон одатлардан воз кечиш (алкогол, сигарета).

Хулоса

Кекса ёшда ёғли гепатоз жигар касалликлари ичида энг кўп тарқалган патологиялардан бири ҳисобланади. Унинг олдини олиш ва самарали даволаш учун диетотерапия, фитотерапия ва дори воситаларни оқилона қўллаш зарур. Комплекс ёндашув организмда метаболик жараёнларни барқарорлаштиради ва жигар фаолиятини тиклайди. Фитотерапия ёғли гепатозни даволашда жуда муҳим ёндошув ҳисобланади. Унинг ёрдамида жигар хужайралари тикланади, ёғ моддалари алмашинуви меъёрлашади ва организмнинг умумий ҳолати

яхшиланади. Кекса ёшда бу усулни диета ва дори воситалари билан биргаликда қўллаш энг яхши натижаларни беради.

Фойдаланилган адабиётлар

Исаев А.Ш., «Гепатология асослари», Тошкент, 2022.

World Gastroenterology Organization Global Guidelines, *Nonalcoholic Fatty Liver Disease*, 2023.

Тулегенова Л.М., «Возрастные особенности метаболических заболеваний печени», *Клиническая медицина*, 2021.

European Association for the Study of the Liver (EASL), *Clinical Practice Guidelines on NAFLD*, 2023.

Кушимча адабиётлар

1.Хасанова, Г. Р., & Ботиров, Х. Т. (2025). НАШ ДОЛГ—СОХРАНИТЬ И ЗАЩИЩАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫЙ МИР. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 79(1), 35-38.

2.Хасанова, Г. Р., & Ходжаева, Ж. К. (2025). РЕВЕНЬ ТАНГУТСКИЙ—RHEUM TANGUTICUM. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 79(1), 39-45.

3.Rakhmatullaevna, K. G., Abdumutalibovich, X. D., & Faxriddinovich, X. U. (2025). WILD PLANTS AS AN OBJECT OF STUDY, LIFE SAFETY, USE IN MEDICINE AND INDUSTRY. *Modern education and development*, 18(4), 111-121.

4.Хасанова, Г. Р., Тошпулатов, Ш. Ш., Расулов, К. Г., & Мамиров, Д. У. (2025). КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ—CORIANDRUM SATIVUM L. *Modern education and development*, 18(4), 80-92.

5.Хасанова, Г. Р., Беканов, Б. С., Бахитов, Ш. Т., & Ходжаева, Ж. К. (2025). ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КАЛАНХОЭ. *Modern education and development*, 18(4), 93-110.

6. Raxmatullayevna, X. G., Ko'chimova, F. S., Jumaboyeva, S. E., & Xushvaqtovich, Q. D. (2025). SARIQ PARPIGUL-GENTIAN LUTEA L. Modern education and development, 18(4), 69-79.
7. Хасанова, Г. Р., Рахманова, Н. И., & Иззатуллаева, С. Т. (2025). ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ–HIPPOPHAE RHAMNOIDES L. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 38(1), 164-174. Хасанова, Г. Р., Рахманова, Н. И., & Сатторов, Ш. И. (2025).
8. OG'IZDAN BADBO'Y HID KELISHI. Ta'lim innovatsiyasi va
9. Хасанова, Г. Р., Магрипова, Д. Ф., & Алибоева, Ш. У. (2025). РОЛЬ ЛИМОНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 80(1), 26-32. Хасанова, Г. Р. (2025).
10. ХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В КОРНЕВИЩАХ И КОРНЯХ ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ-INULA HELENIUM L., ПРОИЗРАСТАЮЩЕГО НА ТЕРРИТОРИИ СРЕДНЕЙ АЗИИ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 79(3), 157-164..
11. Mustafayevich, O. S., & Raxmatullayevna, X. G. (2025). STUDY OF THE EFFECTS OF EXTERNAL CONDITIONS ON THE PERFORMANCE OF THE "TPG-SN4" METHANE DETECTOR. Research Focus, 4(6), 32-
12. Шукуров, А. А., Дониёрова, Р. П., & Хасанова, Г. Р. (2025). КАРДАМОН НАСТОЯЩИЙ–ELETTARIA CARDAMOMUM. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 80(1), 33-38. integratsiyasi, 18(5), 46-55..
13. Хасанова, Г. Р., Магрипова, Д. Ф., & Алибоева, Ш. У. (2025). РОЛЬ ЛИМОНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 80(1), 26-32
- Хасанова, Г. Р., Эшниязова, Н. А., & Турабоева, Л. М. (2025). ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ МОЛЕКУЛ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 80(4), 61-66.

15. Хасанова, Г. Р., & Рашидова, Д. Ш. (2025). ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ—
TANACETUM VULGARE L. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ
ИДЕИ В МИРЕ*, 80(4), 47-53.
16. Хасанова, Г. Р., Хамдамова, М., Мамаюсупова, Ф. Б., & Мамаюсупова, З. Б.
(2025). ЛЕЧЕБНАЯ МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ-MEDICINAL
RASPBERRIES. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В
МИРЕ*, 80(4), 54-60.
17. Daminovich, K. N., & Raxmatullayevna, X. G. (2024). ФИЗАЛИС
ОБЫКНОВЕННЫЙ—RHYSALIS ALKEKENGİ L. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И
ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 52(1), 131-137
18. Хасанова, Г. Р., Эшниязова, Н. А., & Турабоева, Л. М. (2025). ВЛИЯНИЕ
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ МОЛЕКУЛ НА
ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ
ИДЕИ В МИРЕ*, 80(4), 61-66.