

## RUHIY KASALLARNI OVQATLANTIRISH USULLARI



*Xolmirzayeva Ibodatxon A'zamjon qizi*

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi*

*Asab ruxiyva nefrologik kasaliklar fani o'qituvchisi*

Ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlarni parvarish qilishda to'g'ri ovqatlantirish muhim ahamiyatga ega. Ruhiiy kasalliklar natijasida bemorlarda ishtahaning pasayishi, ovqatdan bosh tortish, ovqatlanish tartibining buzilishi, ovqatni yutish qiyinlashishi yoki ovqatlanishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi kuzatilishi mumkin. Shuning uchun tibbiyot xodimlari va parvarishlovchilar bemorlarning ovqatlanishiga alohida e'tibor berishlari zarur.



### Ruhiy kasallarda ovqatlanishning ahamiyati

#### To'g'ri ovqatlanish:

- Organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini qoplaydi.

- Immunitetni mustahkamlaydi.
- Dori vositalarining samaradorligini oshiradi.
- Bemorning umumiy holatini yaxshilaydi.
- Tiklanish jarayonini tezlashtiradi.
- Vitamin va mineral moddalar yetishmovchiligining oldini oladi.

## **Ruhiy kasallarni ovqatlantirishning asosiy tamoyillari**

### **1. Individual yondashuv**

Har bir bemorning yoshi, kasallik turi, umumiy ahvoli va ovqatlanish ehtiyojlari hisobga olinadi.

### **2. Ovqatlanish tartibiga rioya qilish**

- Ovqat kuniga 4–5 mahal berilishi tavsiya etiladi.
- Ovqatlanish vaqti doimiy bo‘lishi kerak.
- Ovqat iliq va yangi tayyorlangan bo‘lishi lozim.

### **3. Muvozanatli ovqatlanish**

Ratsionda quyidagilar yetarli bo‘lishi kerak:

- Oqsillar (go‘sh, baliq, tuxum, sut mahsulotlari)
- Yog‘lar
- Uglevodlar
- Vitaminlar
- Mineral moddalar
- Suv

## **Ruhiy kasallarni ovqatlantirish usullari**

### **1. Mustaqil ovqatlantirish**

Bemor ovqatni mustaqil iste‘mol qila oladigan holatlarda qo‘llaniladi.

Tibbiyot xodimining vazifalari:

- Ovqatni o‘z vaqtida berish.
- Ovqatlanish uchun qulay sharoit yaratish.
- Ovqat miqdorini nazorat qilish.
- Yetarli suyuqlik ichishini kuzatish.

### **2. Qisman yordam bilan ovqatlantirish**

Ayrim bemorlar ovqatni mustaqil yeyishi mumkin, ammo ularga yordam zarur bo‘ladi.

Masalan:

- Qo‘l titrashi mavjud bo‘lsa.
- Harakat faolligi cheklangan bo‘lsa.
- Keksalarda.

Bunda:

- Ovqat mayda bo‘laklarga bo‘linadi.
- Qoshiqdan foydalanishga yordam beriladi.

- Ovqatlanish jarayoni nazorat qilinadi.

### 3. Faol (qo'lda) ovqatlantirish

Bemor ovqatni mustaqil qabul qila olmaganda qo'llaniladi.

Tartibi:

- Bemor yarim o'tirgan holatga keltiriladi.
- Ovqat kichik porsiyalarda beriladi.
- Har bir luqmadan keyin yutishi kuzatiladi.
- Ovqatlanish vaqtida shoshilmaslik kerak.

### 4. Zond orqali ovqatlantirish

Bemor ovqatni og'iz orqali qabul qila olmasa yoki yutish refleksi buzilgan bo'lsa qo'llaniladi.

Ko'rsatmalar:

- Og'ir ruhiy va nevrologik buzilishlar.
- Hushsiz holat.
- Ovqatdan qat'iy bosh tortish natijasida hayot uchun xavf tug'ilishi.

Afzalligi:

- Organizmning oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoji qoplanadi.
- Oziqlanish yetishmovchiligi oldi olinadi.

### 5. Parenteral ovqatlantirish

Ovqat hazm qilish tizimi orqali oziqlantirish mumkin bo'lmaganda oziq moddalar vena orqali yuboriladi.

Tarkibi:

- Glyukoza eritmalari
- Aminokislotalar
- Yog' emulsiyalari
- Vitaminlar
- Elektrolitlar

### Ruhiy kasalliklarning ayrim turlarida ovqatlantirish xususiyatlari

#### Depressiyada

- Ishtaha pasayishi mumkin.
- Tez-tez va oz-ozdan ovqat beriladi.
- Meva va sabzavotlar ko'paytiriladi.

#### Shizofreniyada

- Bemor ovqatdan bosh tortishi mumkin.
- Ovqatlanish nazorat qilinadi.
- Yetarli kaloriya ta'minlanadi.

#### Maniakal holatlarda

- Bemor haddan tashqari harakatchan bo'ladi.
- Energiya sarfi yuqori bo'ladi.

- Kaloriyaga boy ovqatlar tavsiya etiladi.

### Demensiyada

- Ovqatni unutib qo‘yishi mumkin.
- Ovqatlanish eslatib turiladi.
- Yumshoq va yutishga qulay taomlar beriladi.

### Ovqatlantirishda hamshiraning vazifalari

- Ovqat sifati va haroratini tekshirish.
- Ovqatlanish jarayonini nazorat qilish.
- Bemorning ishtahasini baholash.
- Ovqatdan bosh tortish sabablarini aniqlash.
- Kundalik suyuqlik va ovqat miqdorini qayd etish.
- Aspiratsiya (ovqatning nafas yo‘liga tushishi)ning oldini olish.



### Asoratlarning oldini olish

Ovqatlantirish vaqtida quyidagilarga e‘tibor beriladi:

- Bemorning holati qulay bo‘lishi.
- Ovqatni shoshilmasdan berish.
- Yutish qobiliyatini nazorat qilish.
- Ovqatdan keyin bemorni 20–30 daqiqa yarim o‘tirgan holatda qoldirish.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shodmonov X.Q., Eshmuradova X.Sh., Tursunov O.T. “Asab va ruhiy kasalliklar”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2009 yil.

2. Ziyayeva M. F., Eshonxo‘jayeva M. N. “Narkologiya” Toshkent “Ilm ziyo” nashriyoti, 2005yil.

