



УДК 6:61:613:613.2:613.2.03:613.2.038

**Shamuratova Nodira Shanazarovna**  
Toshkent Tibbiyot Akademiyasi tayanch doktoranti  
Xorazm, O'zbekiston

## HAQQONIY OVQATLANISH HOLATINI O'RGANISH NATIJALARI – SURUNKALI JIGAR KASALLIKLARI BILAN OG'RIGAN BEMORLAR MISOLIDA

**For citation:** Shamuratova Nodira Shanazarovna. Results of studying the status of true nutrition - in the example of patients with chronic liver disease. Journal of hepato-gastroenterology research. 2020, vol. 3, issue 1, pp. 63-65



<http://dx.doi.org/10.26739/2181-1008-2020-3-15>

### ANNOTATSIYA

Sog'lom ovqatlanish inson salomatligi uchun muhim bo'lib, haqqoniy ovqatlanishni o'rganish kasalliklarni kelib chiqishi va ularning profilaktikasida muhimdir. Jami 125 ta surunkali jigar kasalliklari (surunkali gepatit - 47 ta, jigar sirrozi - 78 ta) bor bemorlarda JSST tomonidan tavsiya etilgan so'rovnomasida o'rganildi. Natijalar bemorlarning ovqatlanish jarayonida hayvon yog'ini, go'sht mahsulotlarini ko'p iste'mol qilishi, sut mahsulotlari va vitamininga boy bo'lgan ho'l meva va sabzavotlarni kam iste'mol etilishi, ayniqsa, surunkali gepatit bilan og'rigan bemorlarga ko'ra jigar sirrozi bilan og'rigan bemorlarda ko'proq aniqlandi. Ushbu ko'rsatkichlarni diagnostik ahamiyati mavjud va ularga mos dietoterapiya tavsiyasi ishlab chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** haqqoniy ovqatlanish, dieta, jigar sirrozi, surunkali gepatit, sog'lom ovqatlanish.

**Шамуратова Нодира Шаназаровна**  
Аспирант Ташкентской медицинской академии  
Хорезм, Узбекистан

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ – НА ПРИМЕРЕ БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ

### АННОТАЦИЯ

Здоровое питание имеет важное значение для здоровья человека, а правильное питание важно для возникновения и профилактики заболеваний. В общей сложности 125 пациентов с хроническими заболеваниями печени (47 с хроническим гепатитом и 78 с циррозом печени) были обследованы на основе вопросника ВОЗ. Результаты показали, что пациенты потребляли животный жир, мясные продукты чаще в своем рационе и низкое потребление молочных продуктов и богатых витаминами влажных фруктов и овощей, особенно у пациентов с циррозом печени по сравнению с пациентами с хроническим гепатитом. Эти показания имеют диагностическое значение, и будут разработаны соответствующие рекомендации по диетотерапии.

**Ключевые слова:** правильное питание, диета, цирроз печени, хронический гепатит, здоровое питание.

**Shamuratova Nodira Shanazarovna**  
PhD student of the Tashkent Medical Academy  
Khorezm, Uzbekistan

## RESULTS OF STUDYING THE STATUS OF TRUE NUTRITION - IN THE EXAMPLE OF PATIENTS WITH CHRONIC LIVER DISEASE

### ANNOTATION

Healthy eating is essential to human health and learning about proper nutrition is important in the origin and prevention of diseases. A total of 125 patients with chronic hepatic diseases (47 with chronic hepatitis and 78 with hepatic cirrhosis) were examined on the basis of a WHO questionnaire. The results revealed that patients consumed animal fat, meat products more frequently in their diets, and low consumption of dairy products and vitamin-rich wet fruits and vegetables, especially in patients

with hepatic cirrhosis compared with patients with chronic hepatitis. These indications are of diagnostic importance and appropriate diet therapy recommendations will be developed.

**Keywords:** true nutrition, diet, cirrhosis of the liver, chronic hepatitis, healthy eating.

Соғлом овқатланиш инсон саломатлигини мустаҳкамлашда, иммунобиологик қувватини оширишда ва фаол ҳаёт жараёнида муҳимдир. Шунинг учун ҳаққоний овқатланишни нафақат соғлом одамларда, балки беморларда ҳам ўрганиш касалликлари келиб чиқиши ва ривожланишида муҳим диагностик кўрсаткич ва диетотерапияни белгилашда аҳамиятга эга. Жаҳонда ва Ўзбекистонда сурункали жигар касалликлари кўп учрайди ва улар вирус, алкоголь, токсик ва бошқа сабабларга эга[4].

Соғлом овқатланиш инсон саломатлиги учун муҳим бўлиб, ҳаққоний овқатланишни ўрганиш касалликлари келиб чиқиши ва уларнинг профилактикасида муҳимдир.[3] Ҳаққоний овқатланишни ўрганиш учун олиб борилган тадқиқот ишимиз натижалари жами 125 та сурункали жигар касалликлари (сурункали гепатит- 47 та, жигар циррози- 78 та) бор беморларда ЖССТ томонидан тавсия этилган сўровнома асосида ўрганилди.

Натижалар беморларнинг овқатланиш жараёнида ҳайвон ёғини, гўшт маҳсулотларини кўп истеъмол қилиши, сут маҳсулотлари ва витаминга бой бўлган ҳўл мева ва сабзавотларни кам истеъмол этилиши, айниқса, сурункали гепатит билан оғриган беморларга кўра жигар циррози билан оғриган беморларда кўпроқ аниқланди. Ушбу кўрсаткичларни диагностик аҳамияти мавжуд ва уларга мос диетотерапия тавсияси ишлаб чиқилади.

Сурункали жигар касалликлари даволашда фармокотерапиядан ташқари диетотерапия ва беморларнинг ҳаёти давомида ҳақиқий овқатланиш ҳолати муҳим аҳамиятга эга. Шу боис патогенетик таъсирга эга бўлган янги даволаш усуллари изланиш долзарблигича қолмоқда.[1,2] Касалликни тўла-тўқис ва патогенетик нуқтаи назардан даволашга қаратилган даволаш – профилактика тадбирлари мажмуасида парҳезли даволашни тўғри ва мақсадли тарзда ўтказиш

муҳим аҳамият касб этади, чунки асосланган ва тўғри белгиланган парҳез овқатланиш бошқа (дори-дармон, физиотерапевтик) даволаш усуллариининг самарадорлигини оширади ва уни касаллик ремиссияси даврида ҳам узоқ вақт мобайнида тавсия қилиш мумкин. Шунингдек касалликлари ривожланишида ва клиник кечишида ҳаққоний овқатланишни ўрганиш ҳам жигар касалликлари патогенезини ёритиш ва клиник кечишини тафовутлашда ёрдам беради.[5]

Жигар овқатни ҳазм қилиш жараёни билан боғлиқ бўлган мураккаб метабolik ўзгаришларни бошқаришда ва уларнинг нормал ҳолатда кечишини таъминлашда фаол иштирок этади.[1]

Маълумки, жигар касалликлари ичида тез-тез учраб турадиган сурункали гепатит касаллигида парҳез даволаш тадбирини тўғри уюштириш учун жигар касалликлариининг сабаблари ва клиник кечишига ҳам эътибор қаратилиши, унинг долзарблигининг ечимини ишлаб чиқишда муҳим аҳамият касб этади.[3]

**Тадқиқот мақсади :** Сурункали гепатитлар ва жигар циррози билан оғриган беморларда ҳаққоний овқатланишнинг ҳолатини баҳолаш.

**Материал ва тадқиқот услублари :** Кузатувда жигар касалликлари билан оғриган жами 125 та бемор бўлди. Улардан 47 тасини сурункали гепатит билан оғриган беморлар ва 78 тасини жигар циррози билан оғриган беморлар ташкил қилади. Беморлар 19-75 ёшда бўлиб, уларнинг ўртача ёши  $M + m = 55.9 \pm 2.1$  ни ташкил этди.

Тадқиқот ишларини олиб боришда анкета (ЖССТ томонидан берилган саволнома), клиник, лаборатор, таомномани озуқавий қийматини аниқлаш ва биостатистика усулларида қўлланилди.

Қуйида беморлар ташхис, этиология ва ривожланиш даври бўйича тақсимланиши келтирилган.

#### Сурункали гепатит ташхиси бўйича бўлиниши

| Умумий сони | Этиологияси |       |     |
|-------------|-------------|-------|-----|
|             | Ноаниқ      | HbsAg | HCV |
| 47          | -           | 22    | 25  |

#### Жигар циррози ташхиси бўйича бўлиниши

| Умумий сони | Этиологияси |       |     | Даври       |                |               |
|-------------|-------------|-------|-----|-------------|----------------|---------------|
|             | Ноаниқ      | Вирус |     | компенсация | Субкомпенсация | Декомпенсация |
|             |             | HbsAg | HCV |             |                |               |
| 78          | -           | 26    | 52  | -           | 26             | 52            |

**Натижалар ва муҳокама :** Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти тавсия этган саволнома асосида 125 та беморларда (78 та сурункали гепатит, 47 та жигар циррози) ҳаққоний овқатланиш ҳолати ўрганилди ва таҳлил этилди. Беморларда ташхис клиник гепатологияда қабул қилинган усуллар (конда умумий билирубин, АЛТ, АСТ, умумий оксил, вирус антигенлари ва УТТ) ёрдамида

тасдиқланди. Кузатувдаги беморларнинг овқатланишини яъни, ҳақиқий овқатланганлигини ўрганиш 24 соатлик овқатланиш хронометражи асосида амалга оширилди.

Кузатувда бўлган сурункали гепатит ва жигар циррози билан оғриган беморларни қабул қилган овқатланишлари жараёнида олинган маълумотлар қуйидагича:

### Сурункали гепатит ва жигар циррози билан касалланган беморларда оқсилга бой маҳсулотларни истеъмол қилиш ҳолати:

1-таблица

| № | Маҳсулотлар | Сурункали гепатит билан оғриган беморларда | Жигар циррози билан оғриган беморларда |
|---|-------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1 | Гўшт        | 5,6%                                       | 6,5%                                   |
| 2 | Тухум       | 2,4%                                       | 2,6%                                   |
| 3 | Балиқ       | 3,25%                                      | 5,6%                                   |
| 4 | Сут         | 3,4%                                       | 4,3%                                   |
| 5 | Дуккакдилар | 2,2%                                       | 2,8%                                   |
| 6 | Гуруч       | 3,25%                                      | 5,6%                                   |

### Сурункали гепатит ва жигар циррози билан касалланган беморларда углеводга бой маҳсулотларни истеъмол қилиш ҳолати :

2-таблица

| № | Маҳсулотлар            | Сурункали гепатит билан оғриган беморларда | Жигар циррози билан оғриган беморларда |
|---|------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1 | Ширинликлар            | 2,6%                                       | 2,8%                                   |
| 2 | Макарон маҳсулотлари   | 2,2%                                       | 3,4%                                   |
| 3 | Картошка               | 2,4%                                       | 3,25%                                  |
| 4 | Нон                    | 5,6%                                       | 7,0%                                   |
| 5 | Ширин газли ичимликлар | 3,25%                                      | 3,4%                                   |

Жигар циррози билан касалланган беморларда ёққа бой маҳсулотларни истеъмол қилиш ҳайвон ёғлари (қўй ва мол) , маргарин ва сарийёғ ҳисобига сурункали гепатит касалликларида нисбатан ўрта миқдорда 20-25 % кўп истеъмол қилинади .

Натижалар шуни кўрсатадики, ёққа бой бўлган маҳсулотларни, айниқса, қўй гўштини кўп истеъмол қилиш – жигар циррози касалликларида сурункали гепатитларга нисбатан 1,25 марта кўпроқ истеъмол қилиниши ва балиқ маҳсулотини кам истеъмол қилиниши аниқланди. Оқсилга бой маҳсулотлардан ўсимлик оқсиллари ҳисобига дуккакли маҳсулотларнинг истеъмол қилиниши 0,6 мартага, тухум 0,2 марта ва сут маҳсулотларининг 0,9 марта кам эканлиги аниқланди. Углеводга бой маҳсулотларни таҳлил қилганда жигар циррози билан касалланган беморларнинг нон маҳсулотларини 1,4 марта, ширин газланган ичимликларни истеъмол қилиш 1,2 марта, макарон маҳсулотлари эса 1,5 марта, картошкани 0,9 марта, ҳамда ёққа бой маҳсулотларни 1,3 марта кўп истеъмол қилиниши кузатилди. Шунингдек сурункали гепатитли беморларда сабзавотли овқатлар ва ҳўл меваларни кўпроқ истеъмол қилиниши кузатилди. Натижаларга кўра жигар циррози ташхисли беморларнинг сурункали гепатит билан оғриган беморларга нисбатан овқатланишида оқсиллар, ёғлар ва углеводларнинг меъёридан ортқ истеъмол қилишлари маълум бўлди. Кузатув мобайнида қабул қилинган овқатланиш жараёнида эркалар ва аёллар бўйича олинган маълумотлардан кўриниб турибдики эркаларга нисбатан

аёллар ёғлар ва углеводларни кам истеъмол қилиши ва шу ҳисобига қувват миқдори ҳам кам эканлиги аниқланди.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлигининг 2008 йил 20 февралдаги №74-буйруғи 2-иловасига кўра 5-рақамли парҳез таркиби бўйича суткалик эҳтиёж қуйидагича: оқсиллар 100г, ёғлар 90г ва углеводлар 400г ни ташкил қилади.

#### Хулоса:

1.Сурункали гепатит ва жигар циррози билан касалланган беморларда ҳаққоний овқатланиш кўпчилиги кўрсаткичлар бўйича меъёрида эмас, айниқса оқсил ва ёғ маҳсулотлари ҳисобига

2.Сут ва сут маҳсулотлари, витаминларга бой ҳўл мева ва сабзавотлар истеъмоли меъёрдан кам.

3.Сурункали гепатит ва жигар циррозининг ривожланишида ҳаққоний овқатланиш ҳолатидаги салбий кўрсаткичлар аҳамиятга эга ва уларни оптималлаштириш мақсадга мувофиқ.

4.Сурункали жигар касалликлари билан оғриган беморларда парҳез овқатланишни самарадорлигини ошириш мақсадида оилавий поликлиникаларда, стационарларда ва кенг омма орасида тиббий-гигиеник-профилактик ишларини кучайтириш мақсадга мувофиқ бўлади. Беморлар рақсонда ҳайвон ёғларини чеклаш, ҳайвон ва ўсимлик оқсилларини , ўсимлик мойларини кўпайтириш , овқатланиш режими эса 5-6 мартани ташкил қилиш тавсия этилади.

#### Список литературы/Iqtiboslar/References

1. А.С.Дементьев, Н.И.Журавлева, С.Ю.Кочетков, Е.Ю.Чепанова Гастроэнтерология. Стандарты медицинской помощи \ сост - 2-е изд.перераб.и доп.-М.: ГЕОТАР-медиа, 2017–392 с. (серия “стандарты медицинской помощи”)
2. Валенкевич Л.Н., Яхонтова О.И. Болезни органов пищеварения. Руководство по гастроэнтерологии для врачей . – СПб.: Издательство ДЕАН, 2006 - 656 с.
3. Абдуллаев И.Қ, Абдуллаев Р.Б.Парҳез овқатланиш асослари.Урганч 2009 й.
4. Каримов Ш.И.Соғлом овқатланиш – саломатлик мезони.Тошкент 2015 йил.
5. Шайхова Г.И. Овқатланиш сабоқлари .Тошкент 2015 йил.