



YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARIDA PARHEZ OVQATLANISHNING GIGIYENIK ASOSLARI

Savriyeva Durdona Doud qizi

Alfraganus Universiteti Ichki kasalliklar kafedrasida o'qituvchisi

DOLZARBLIGI

Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) — gipertoniya, arterial gipertenziya, ishemik kasallik va ateroskleroz — butun dunyo bo'yicha va mamlakatimizda noinfektsion kasalliklar orasida o'lim hamda nogironlikning yetakchi sababi bo'lib qolmoqda. JSST ma'lumotlariga ko'ra, YQTK xavf omillarining 50 foizdan ortig'i nosog'lom turmush tarzi va noto'g'ri ovqatlanish bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Nogigiyenik va tartibsiz ovqatlanish (tuz va to'yingan yog'larni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, kletchatka hamda mikronutrientlar yetishmovchiligi) qon bosimining oshishiga, lipid profilining buzilishiga va semizlikka olib keladi. Shuning uchun YQTK bilan og'rikan bemorlarda parhez ovqatlanishni gigiyenik nuqtai nazardan to'g'ri tashkil etish kasallikning profilaktikasi va davolash samaradorligini oshirishda eng asosiy omillardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi: Yurak-qon tomir kasalliklarida parhez va davolash ovqatlanishining sanitariya-gigiyenik tamoyillarini, oziq-ovqat ratsioniga qo'yiladigan talablarni tizimlashtirish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot davomida nutrisiologiya va ovqatlanish gigiyenasi sohasidagi zamonaviy ilmiy adabiyotlar, JSST va O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni



saqlash vazirligining parhezshunoslik va sanitariya qoidalari (SanQiN) tahlil qilindi.

Parhez ovqatlanishning asosiy gigiyenik tamoyillari:

1. Energetik va kimyoviy balans:

Kritik ozuqa moddalarini cheklash: Natriy xlorid (osh tuzi) miqdorini sutkasiga 3–5 grammdan oshirmaslik (arterial bosimni nazorat qilish uchun).

Lipid profilini unifikatsiya qilish: Hayvonot yog'lari (to'yingan yog'lar) va trans-yog'larni keskin kamaytirish, ularning o'rnini to'yinmagan yog' kislotalariga (Omega-3, Omega-6 — o'simlik yog'lari, baliq) berish.

Yengil o'zlashtiriluvchi uglevodlarni qisqartirish: Toza shakar va qandolat mahsulotlarini kamaytirish.

2. Ratsionni mikronutrientlar bilan boyitish:

Kaliy va Magniy ionlari: Yurak mushagi (miokard) qisqaruvchanligini yaxshilash va ritm bo'zilishlarining oldini olish uchun ratsionga meva-sabzavotlar (mayiz, o'rik qoqisi, kartoshka, yog'siz sut mahsulotlari) kiritish.

Oziq-ovqat tolasi (kletchatka): Xolesterinni ichakdan so'rilishini kamaytirish uchun meva, sabzavot va sabzavotli kepalardan foydalanish.

3. Ovqatlanish rejimi va pazandachilik ishlovi:

Bo'lib-bo'lib ovqatlanish: Kuniga 5–6 mahal kam-kamdan ovqatlanish (oshqozon va diafragmaga ortiqcha bosim tushishining oldini olish).

Pazandachilik ishlovi: Taomlarni bug'da, suvda qaynatib yoki dimlab tayyorlash; qovurilgan hamda sho'r/tuzlangan mahsulotlarni ratsiondan chiqarish.

**NATIJALAR VA MUHOKAMA **

Yurak-qon tomir kasalliklarida gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan parhez ratsioni bemorlarning klinik holatiga va qon ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir



ko'rsatadi.

To'g'ri tashkil etilgan parhez terapiyasi (masalan, 10-sonli parhez stoli tamoyillari) natijasida bemorlarda qon zardobidagi umumiy xolesterin hamda past zichlikdagi lipoproteidlar (PZLP) darajasi sezilarli darajada pasayadi, bu esa ateroskleroz rivojlanish tezligini sekinlashtiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

YQTKda parhez ovqatlanish — bu faqatgina cheklov emas, balki organizmning patogenetik ehtiyojlariga moslashtirilgan gigiyenik va profilaktik chora-tadbirlar majmuasidir.

Davolash va profilaktika muassasalarida, shuningdek, uy sharoitida bemorlar uchun tuz, to'yingan yog'lar va yengil uglevodlar cheklangan, metabolizmga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi mikronutrientlarga boy ratsionlarni joriy etish zarur. Aholi o'rtasida to'g'ri va gigiyenik ovqatlanish madaniyatini oshirish bo'yicha profilaktik targ'ibot ishlarini doimiy ravishda olib borish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1.Shayxova GI. *Ovqatlanish gigiyenasi*. Darslik, Toshkent, 2020.
- 2.JSST. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. WHO Technical Report Series, Geneva.