

MAVZU: DAVOLASH PROFILAKTIKA MUASSASALARIDA PARXEZ OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Turg'unova Nargizaxon Abdugapparovna

Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Nutritsiologiya Diyetologiya gani o'qituvchisi

Parhez bilan davolash, diyetoterapiya – ba'zi kasalliklar (gastrit, enterit, kolit, yara kasalligi, jigar, buyrak xastaliklari va boshqalar)ni davolash va oldini olish maqsadida parhezdan foydalanish. Parhez bilan davolash dori-darmonlar va boshqa davo vositalari bilan birga qo'llanadi. Parhez bilan davolash qadimdan ma'lum, ammo uning ilmiy asoslari faqat XIX asrning 2-yarmida ishlab chiqiddi, bunda rus olimlari I. P. Pavlov va I. M. Sechenov yaratgan fiziologik qoidalarining ahamiyati katta bo'ldi. P.bilan d.ning asosiy prinsiplari: ovqatlanish ratsioni, rejimi va masalliqni pishirish usulini belgilashda individual yondashish; kasallikning harakteri, bemorning axvoli va organizmning o'ziga xos xususiyatlari, ovqatning miqdor va sifat jihatdan mutanosib bo'lishi, bemorga kasalligi tufayli biror oziq modda yoki ovqat mahsulotini berib bo'lmaydigan yoki cheklab qo'yiladigan xrlarda ratsionni oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar va vitaminlar birmuncha muvofiq keladigan qilib belgilashdan iborat.



Shuning uchun parhez bilan davolash faqat vrach maslahatiga muvofiq hamda uning kuzatuv ostida olib boriladi. Kam ovqat yeyiladigan kunlar buyurish, oson singadigan ovqat hisobiga uning sifatini cheklash, ovqatlanish rejimini o'zgartirish, masalliq'larga maxsus pazandalik ishlovi berish usullari parhez bilan davolashda keng qo'llanadi. Bunda ovqat ratsioni shifobaxsh va to'yimli bo'lishi, shuningdek, organizmning

vitaminlar, mikroelementlar va biologik faol moddalarga bo'lgan ehtiyojini to'la qondirishi lozim.

To'yimli ovqatlanish organizmning kasalliklarga qarshi kurashish, shikastlangan organ va sistemalar ishini yaxshilash, moddalar almashinuvini va organizmning umumiy holatini normallashtirish imkonini beradi. Parhez bilan davolash statsionar, sanatoriy, kurort va ambulatoriya sharoitida qo'llanadi.



Kam ovqat yeyiladigan kunlari biror xil oziq-ovqat mahsuloti, masalan, olma, tvorog, sut kun bo'yi oz-ozdan berib boriladi. Bunday kunlarni vrach buyuradi va uning nazorati ostida davom ettiriladi. Semizlik, ateroskleroz, yurak-tomir kasalliklari, gipertoniya va boshqalarda tuz va suyuqlikni kam iste'mol qilish hisobiga ovqat miqdor jihatidan cheklanadi.

Yeyiladigan ovqat miqdorini keskin kamaytirish faqat statsionar sharoitida yoki ma'lum davolash muassalarida mutaxassis vrach nazoratida amalga oshirilishi kerak, chunki davolashning bu usuli har kimga ham tavsiya etilavermaydi. O'z bilganicha bu usulni qo'llash man etiladi. Ba'zan butkul och qo'yish salomatlikka jiddiy putur yetkazishi va ayrim organlar (jigar, miya va boshqalar)da tuzatib bo'lmaydigan o'zgarishlarni kel-tirib chiqarishi mumkin. Har bir organizm ochlikka har xil chidaydi, bunday jiddiy sinovga har qanday organizm ham bardosh beravermaydi. Ozishni o'ylab o'z bilgicha och yurish parhezga kirmaydi, aksincha moddalar almashinuvini buzib, kasallikka olib keladi.

Bemorlar kuniga 4—5 mahal ovqatlanishi, ovqatlanish orasidagi vaqt 4 soatdan oshmasligi kerak. Ayrim hollarda davolash maqsadida bo'libbo'lib ovqatlanish rejimi tavsiya etiladi, bunda ovqat oz-ozdan tez-tez qabul qilinadi. P.bilan d.da kasallik harakteriga moye keladigan alohida ovqatlar beriladi. O'simlik mahsulotlari – yangi sabzavotlardan tayyorlangan salatlar, qovun-tarvuzlar ham parhez taomlar hisoblanadi, chunki ularda vitaminlar, fermentlar, fitonsidlar, mikroelementlar, organik kislotalar, juda foydali, semirtirib yubormaydigan qand moddalari (fruktozalar) ko'p bo'ladi. Parhez bilan davolashda yangi xom sabzavot va mevalarni ko'p berish bilan ularning

ishqoriy ta'siri ta'minla-nib, aterosklerozga olib keluvchi atsi-dotik (kislotalik) uzgarishlarga bar-ham beriladi. Hatto sog'lom kishilar hayajonlanganida, kam harakat qilga-nida va boshqa noxush omillar ta'sirida organizmning sabzavot va mevalarga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Shuning uchun sabzavot va mevalar bemor hamda sog'lom kishilar hayoti uchun zarur mahsulotlardan hisoblanadi. Kishining tezgina sog'ayib ketishini ta'minlovchi moddalar ko'pgina ovqat mahsulotlarida mavjud. Ular, ayniqsa, sut mahsulotlari (kefir, prostokvasha, smetana, tvorog)da kup bo'ladi. Parhez xususiyatiga ega go'sht mahsulotlariga: yog'siz mol go'shti, tovuq, quyon go'shti va jigar kiradi. Deyarli barcha sabzavot va mevalar (turp, shovul, dukkaklilardan tashqari) parhez mahsulotlar hisoblanadi. Zamonaviy parhez taomlarda odatdagi ovqat mahsulotlaridan keng miq-yosda foydalaniladi, lekin ular yangi va sifatli bo'lishi kerak.



Turli a'zolar va tizimlar kasalliklarida parhez ovqatlanish odatda ma'lum tamoyillarga tayangan holda amalga oshiriladi. Ushbu tamoyillar ovqatlanish fiziologiyasi, hazm jarayonlari, ovqatlanish biokimyosi va tibbiyotning boshqa sohalaridagi ilmiy izlanishlar natijasiga ko'ra ishlab chiqiladi. Parhez ovqatlanish tamoyillari ratsional ovqatlanish tamoyillariga suyanan holda va patologik jarayonning aniq kasallik shakli, dardning kechishi, yondosh kasalliklarning jihatlari hamda asoratlari, bemorning umumiy ahvoli, klinik-tahlil va fizikaviy uskunalar orqali olingan

natijalami inobatga olgan holda vujudga keladi. Hozirgi paytda parhez ovqatlanishning asosiy tamoyillarini 7 guruhga ajratish mumkin. Ularga quyidagilar kiradi:

- 1) fiziologik;
- 2) gigienik-toksikologik;

3) biokimyoviy adaptatsiya;**4) fizikaviy;****5) kimyoviy;****6) mexanik;****7) ekologik.**

Fiziologik tamoyil deganda, parhez ovqatlanishda qo'llaniladigan kundalik taomnomaning sifat va miqdor jihatidan to'laqonli bo'lishi tushuniladi.

Taomnomaning sifat qiymati, uning tarkibiga kiruvchi ozuqaviy moddalarning bir-biriga monandligi, ifodasi va mahsulotlarning turlichaligi bilan aniqlanadi. Kundalik taomnoma tarkibidagi ozuqaviy moddalarning bir-biriga monandligi ularning o'zaro nisbati bilan belgilanadi. Voyaga yetgan kishilar uchun o'rtacha sharoitli mehnat faoliyati amalga oshgan taqdirda, makromoddalar: oqliklar, yog'lar, karbonsuvlar nisbatlari oqsillar miqdoriga nisbatan 1:1:4 nisbatda bo'lishi tan olingan. Ushbu nisbatlar bemor kimsalar uchun ma'lum darajada o'zgargan bo'ladi.

Prof. M.I. Pevzner ishlab chiqargan 1, 4, 5, 14, 15 parhez taomnomalar mohiyati jihatidan asosiy ozuqaviy moddalarning o'zaro nisbatlari bo'yicha voyaga yetgan odamning ratsional kundalik taomnoma masiga yaqin turadi. Qolgan parhez taomnomalar, ayniqsa 0, 4a, 7a va boshqalar mazmunan monandlashmagan kundalik taomnomalardan iborat. Ovqatlanishning sifat jihatlarini ta'minlashda ozuqaviy moddalarning xususiyatlari va tabiati, ayniqsa hayvonot olamidan olinganlari muhim

ahamiyatga ega. Misol tariqasida aminokislotali tarkibi bir-biriga monandligi

bilan ajralib turadigan muhim oqliklarni ko'rsatish mumkin. Bunday holat, o'simlik mahsulotlarining sog'lom va bemor kimsalar uchun bo'lgan ahamiyatini yo'qqa chiqara olmaydi. O'simlik mahsulotlari, o'z navbatida, hayvonot olamidan olinadigan ovqatli mahsulotlarni baland qiymatli ozuqaviy moddalar bilan kundalik taomnomani to'ldirib turadi. Bemor tanasining talablariga va uning ahvoriga binoan to'g'ri tuzilgan

sifat va miqdor jihatdan kundalik taomnoma turli kasalliklarda, ayniqsa me'da-ichak dardlarida, ko'pincha o'zining samarasi jihatidan boshqa davolash usullaridan ustuvorligi bilan ajralib turadi. Parhez ovqatlanishning fiziologik printsiplari qatoriga ovqatlanishning to'g'ri tartibi va muntazamligi kiradi. Ushbu tamoyillar bemor tanasiga ozuqaviy mahsulotlar va taomning ma'lum vaqtlarda tushishi, ularning hazm bo'lish jarayonini yengillashtiradi. Mazkur tamoyillarga rioya qilingan taqdirda, bemor tanasida ovqatni tanovul qilish paytiga nisbatan shartli refleks-o'rganish paydo bo'lib, uning tanasi butun vujudi bilan ovqatlanish jarayoniga tayyorgarlik ko'radi. Ma'lum bir vaqtda ovqatlanishga o'rganish, oqibatda ovqatlanish markazining faoliyatini kuchaytiradi.

Natijada ishtaha ochilib, me'da shirasi yuqori darajadagi nordonlikka ega bo'ladi va uning taomni hazm qilish quvati oshadi Bemor kimsa uchun ovqatlanish tartibi kundalik taomni 4-6 va hatto undan ham ko'p marta qismlarga bo'lib, tanovul qilishini tavsiya qilinadi Bunday hollarda kundalik taom bemor tanasiga oz-ozdan tushib, me'da-ichaktizimi a'zolari ishini engillashtiradi va yondosh a'zolar faoliyati

zo'rayib ketishining oldini olib, ovqatlanish markazini ma'lum m'e'yor darajasida ushlab turadi, siltovli kuchlanishlar oldi olinadi. Bemorlarning parheznomasi sog'lom kishilarning ratsional taomnomasiga nisbatan ko'proq darajada qismlarga bo'lib, tanovul qilinadi. Mazkur tavsiya negizida bemorlar tanasiga ozuqaviy moddalarni katta tanafuslar orqali tushish oqibatida vujudga kelib chiqishi mumkin bo'lgan noxush holatlarning oldini olish yotadi. Aks hollarda qonning kimyoviy tarkibi o'zgarib ketib, tanadagi ichki muhit ko'rsatkichlari me'yor darajasidan chiqib ketishi

kuzatiladi. Masalan, bunday paytlarda qondagi qand miqdori keskin ravishda kamayib ketib, gipoglikemiya holati yuzaga kelib chiqadi.

Uning belgilari quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) bemor umumiy holsizlikni sezadi;
- 2) ayrim hollarda hushidan ketadi;
- 3) teri va shilliq qavatlar rangi oqarib ketadi;
- 4) bemor tanasi muzdek yopishqoq ter bilan qoplanadi;
- 5) bemorni ochiqish hissiyoti qiynaydi;
- 6) ko'pincha bosh qattiq og'riy boshlaydi;
- 7) bemorning boshi aylanadi.

Mazkur holatga barham berish niyatida bemorga zudlik bilan shirin choy (asalli, nawotli, shakarli) va taom beriladi.

Adabiyotlar:

1. Ergasheva V.Sh. "Ovqatlanish gigienasi" o'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent. "Top Image Media" bosmaxonasi 2017 il
2. M.A.Azizov "Umumiy gigiena va ekologiya" Toshkent "Cho'lpon" nashriyoti
3. M.R.Tilovov, S.O.Turdiev, A.M.Bozorov "Ovqatlanish gigienasi" Toshkent, "Ilm Ziyos" nashriyoti, 2007 yil
4. S.S.Esonturdiyev, M.E.Qarshiboeva "Gigiena va sanitariya tekshirishlar texnikasi" "Ilm-ziyo" nashriyoti, 2007 yil
5. A.Nikbaev "Jamiyat sog'liqni saqlash va tibbiyot statistikasi" Toshkent "Ilm - Ziyos" nashriyoti 2005 yil
6. G.I.Shayxova "Ovqatlanish gigienasi" Toshkent . "Yangi asr avlodi" nashriyoti 2011yil
7. M.A.Azizov, S.S.Solixov, Sh.Q. Qambarova "Gigiena" Toshkent, "O'qituvchi" nashriyoti 2003 y

8. S.T.Tursunov, T.S.Nodirov “Sog‘lom turmush tarzi”. Toshkent, “Ijod dunyosi” nashriyoti, 2003 yil

Internet saytlari:

1. www.ziynet.uz,
2. www.lex.uz,
3. www.google.uz,
4. www.med.uz,
5. www.referat.uz,
6. www.tma.uz,
7. www.gigiyena.uz.