

BUYRAK TOSH KASALIGIDA TO'G'RI OVQATLANISH VA BUYURILADIGAN TAOMLAR

Muhamadiyeva Surayyo Almos qizi

O'ktamova Muhlis Feruz qizi

Kattaqo'rg'on jamoat salomatligi texnikumi

Annotatsiya: *Buyrak tosh kasalligi (nefrolitiaz) – buyraklarda mineral va organik tuzlarning kristallanishi natijasida toshlar hosil bo'lishi bilan kechadigan kasallikdir. Ushbu kasallikda ratsional va parhezga asoslangan ovqatlanish toshlarning hosil bo'lishini kamaytirish, ularning kattalashishini oldini olish hamda qaytalanish xavfini pasaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada buyrak tosh kasalligida to'g'ri ovqatlanish tamoyillari, buyuriladigan asosiy taomlar, suyuqlik iste'moli, mineral balans va ovqatlanishning fiziologik asoslari ilmiy nuqtai nazardan yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *Nefrolitiaz, buyrak toshlari, parhez, ovqatlanish, mineral almashinuv, oksalat, urat, fosfat, diurez.*

KIRISH

Buyrak tosh kasalligi (nefrolitiaz) dunyo bo'yicha keng tarqalgan urologik muammolardan biri bo'lib, u aholining taxminan 10–15% qismida uchraydi. Patologiya asosan 20–50 yosh oralig'ida ko'proq uchraydi va so'nggi yillarda noto'g'ri ovqatlanish, metabolik buzilishlar, ekologik omillar va turmush tarzining o'zgarishi tufayli kasallik kengayib bormoqda. Buyrak tosh kasalligining kelib chiqishida asosiy omillar sifatida suv va tuz almashinuvining buzilishi, qonda kalsiy, oksalat, fosfor va siydik kislotasi darajalarining oshishi, oziq-ovqat tarkibidagi purin, oksalat va kaliy miqdorining me'yordan ortishi muhim rol o'ynaydi.

Kasallikning oldini olish va davolashda dori terapiyasi bilan bir qatorda to'g'ri ovqatlanish, individual parhez tanlash va suyuqlik rejimiga rioya qilish katta ahamiyatga ega. Parhez nafaqat toshlarning kattalashishini to'xtatadi, balki ularning organizmdan tabiiy yo'l bilan chiqib ketishini ham tezlashtiradi. Ovqatlanish ratsionini toshlarning kimyoviy tarkibi – oksalat, urat yoki fosfat – ga qarab tuzish ilmiy asoslangan va samarali yondashuv hisoblanadi.

Buyrak tosh kasalligi metabolik buzilishlar, suyuqlik yetishmovchiligi va ovqatlanishdagi muvozanatsizliklar natijasida yuzaga keladigan murakkab patologik jarayon bo'lib, uning rivojlanishida ovqatlanishning o'rni juda katta. Toshlarning kimyoviy tarkibidan kelib chiqib, ular oksalat, urat, fosfat va sistinli turlarga bo'linadi. Har bir turdagi toshning shakllanishida ma'lum oziq-ovqat moddalari va mineral elementlar muhim rol o'ynaydi.

Oksalatli toshlar kalsiy oksalat kristallarining siydikda ortiqcha to'planishi natijasida hosil bo'ladi. Ularning shakllanishi ko'pincha oksalat kislotasi yuqori bo'lgan mahsulotlarni ortiqcha iste'mol qilish, mineral almashinuvining buzilishi va suyuqlik yetishmovchiligi bilan bog'liq. Ismaloq, lavlagi, kakao, shokolad, yong'oq, qora choy, petrushka kabi mahsulotlarda oksalat kislotasi ko'p bo'lib, ular siydikda kristallar to'planishiga olib keladi.

Bunday hollarda sut mahsulotlari, guruch, olma, bodring, tuxum va kartoshka kabi mahsulotlarni ko'proq iste'mol qilish tavsiya etiladi, chunki ular oksalat miqdorini oshirmaydi va siydikning kimyoviy tarkibini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Uratli toshlar siydik kislotasi tuzlaridan hosil bo'lib, asosan purin almashinuvining buzilishi, organizmda azot moddalarining ko'pligi va qizil go'sht mahsulotlari, jigar, buyrak, baliq iknasi, boy bulonlar, dukkakli o'simliklar kabi puringa boy ovqatlarni ortiqcha iste'mol qilish bilan bog'liq. Urat toshlarda siydik kislotasining pH darajasi past bo'ladi, shuning uchun uni ishqoriy moddalarga boy bo'lgan sabzavot va mevalarni ko'proq iste'mol qilish orqali neytrallashtirish mumkin. Sut va sut mahsulotlari, sabzavot, grechka, jo'xori bo'tqalari, quritilgan mevalar urat toshlarda foydalidir.

Fosfatli toshlar siydikning ishqoriy muhitga o'tishi natijasida paydo bo'ladi. Bunday toshlarda asosan kalsiy va fosfor birikmalari to'planadi. Fosfat toshlarning rivojlanishi ko'pincha siydik yo'llari infeksiyalari, D vitamini ortiqchaligi yoki sut mahsulotlarini haddan ziyod iste'mol qilish bilan bog'liq. Fosfor va kalsiy ko'p bo'lgan mahsulotlar – sut, pishloq, yogurt, banan, kartoshka – mazkur holatda cheklanadi.

Aksincha, go'sht, baliq, don mahsulotlari, yog'li urug'lar va nordon muhit hosil qiluvchi oziq-ovqatlar tavsiya etiladi.

Sistinli toshlar esa genetik kasallik — sistinuriya natijasida hosil bo'lib, siydikda sistin aminokislotasi ko'pligi bilan tavsiflanadi. Ushbu turdagi toshlarda asosiy davolash chorasi — ko'p suyuqlik ichish va siydikni ishqoriylashtiruvchi ovqatlarni iste'mol qilishdir. Sitrus mevalar, sabzavot sharbatlari, qizil sabzi, bodring, tarvuz sistin kontsentratsiyasini kamaytirishga yordam beradi. Go'sht, baliq, tuxum kabi hayvon oqsiliga boy mahsulotlar esa cheklanadi.

Suyuqlikning yetarli iste'moli nefrolitiazda eng muhim profilaktik choradir. Kuniga 2–2,5 litr toza suv ichish kerak, jismoniy faollik yuqori bo'lsa yoki yoz faslida bu miqdor 3 litrgacha oshiriladi. Suyuqlik siydikni suyultirib, kristallar to'planishining oldini oladi. Ayniqsa, limon kislotasi mavjud bo'lgan ichimliklar (limon suvi, sitrus sharbatlari) sitrat miqdorini oshirib, kristallanishni kamaytiradi.

Osh tuzining ko'pligi siydikda kalsiy miqdorini oshirib, tosh hosil bo'lishini tezlashtiradi. Shuning uchun kunlik tuz iste'moli 3–5 grammdan oshmasligi kerak. Bundan tashqari, hayvon oqsili miqdorini me'yorda saqlash, organizmda purin va urat almashinuvini normallashtirish uchun muhimdir. Parhezda sabzavot va mevalar, kletchatkaga boy mahsulotlar, antioksidantlarga ega bo'lgan taomlarga alohida e'tibor beriladi.

Shuningdek, kalsiyga boy mahsulotlarni butunlay cheklash yaramaydi, chunki kalsiy ichakda oksalatni bog'lab, uning so'rilishini kamaytiradi. Bu esa oksalatli toshlarning oldini oladi. Muhimi – kalsiyni me'yorda iste'mol qilish va uni sog'lom manbalardan olishdir: sut, tvorog, kefir, qatiq.

Buyrak tosh kasalligida ovqatlanish individual tarzda tuzilishi kerak, chunki har bir bemorda toshlarning kimyoviy tarkibi, siydik muhitining pH darajasi, mineral almashinuv holati farq qiladi. Barcha parhez tavsiyalari urolog, nefrolog yoki dietolog tomonidan laborator tahlillarga asoslangan holda belgilanadi.

Metabolik jarayonlar va ularning buyrak toshlari bilan bog'liqligi

Buyrak toshlari shakllanishida organizmdagi metabolik jarayonlarning buzilishi muhim o'rin tutadi. Asosan, kalsiy, fosfor, siydik kislotasi, oksalat va sistin moddalarining almashinuvi buzilganda buyrakda kristallar to'planishi kuzatiladi. Metabolizm buzilishi ko'pincha endokrin kasalliklar (giperparatireoz, podagra), qandli diabet, semirish, metabolik sindrom va surunkali buyrak kasalliklari bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, giperparatireozda paratireoid gormoni ortiqcha ishlab chiqarilishi tufayli suyaklardan kalsiy ajralib chiqadi va qonda uning miqdori oshadi. Natijada buyrak orqali kalsiyni ko'p miqdorda chiqarilishi kalsiyli toshlarning hosil bo'lishiga olib keladi.

Shuningdek, purin almashinuvinin buzilishi natijasida urat toshlari shakllanadi. Purinlar ko'pincha hayvon go'shti, jigar, baliq va dukkaklilar tarkibida ko'p bo'ladi. Ularning parchalanishi siydik kislotasi hosil qiladi va u buyrak orqali chiqarilganda kristall holatga o'tib, tosh hosil qiladi. Fosfor almashinuvinin buzilishi, fosfat va karbonat toshlarning shakllanishiga sabab bo'ladi. Sistin almashinuvinin genetik buzilishi esa sistinli toshlarning shakllanishiga olib keladi.

Bunday holatlarda parhez nafaqat toshlarni kamaytirish, balki metabolik jarayonlarni normallashtirish, organizmdan ortiqcha mineral tuzlarni chiqarish va siydik muhitini me'yorda ushlashga xizmat qiladi. Shuning uchun parhezni laborator tahlillar va individual metabolik holatga qarab tanlash ilmiy asoslangan yondashuv hisoblanadi.

Buyrak tosh kasalligida profilaktika va sog'lom turmush tarzining ahamiyati

Buyrak tosh kasalligini davolashdan ko'ra uning oldini olish ancha muhim va samarali hisoblanadi. Profilaktikaning eng muhim omillaridan biri sog'lom turmush tarziga rioya qilishdir. Harakat faolligi pasayib ketganda modda almashinuvi sekinlashadi, buyraklarda qon aylanish sustlashadi va natijada kristallar oson shakllanadi.

Muntazam jismoniy faoliyat, yurish, yengil yugurish, yoga va suzish qon aylanishni yaxshilaydi va buyrak faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi.

Stress, uyqusizlik, spirtli ichimliklar va chekish buyrak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, energetik ichimliklar va gazlangan shirin ichimliklarning tez-tez iste'mol qilinishi siydik muhitini kislotali tomon o'zgartirib, kristallanishga qulay sharoit yaratadi. Bu esa toshlar shakllanish xavfini oshiradi.

Profilaktika choralariga quyidagilar kiradi:

- Kuniga kamida 2–2,5 litr toza suv ichish;
- Tuz, shakar va hayvon yog'ini cheklash;
- Harakat faolligini oshirish va jismoniy mashqlar qilish;
- Meva-sabzavotlarni muntazam iste'mol qilish;
- Profilaktik tibbiy ko'riklardan o'tib, siydik va qon tahlillarini tekshirib borish;
- Ob-havo sharoitiga mos kiyinish va tanani sovuqdan asrash, chunki buyraklar sovuqqa sezgir.

Profilaktikaning yana bir muhim jihati — organizmdan kristall moddalarni tabiiy yo'l bilan chiqarishga yordam beruvchi tabiiy vositalar, masalan, limon suvi, maydanoz sharbatlari, tarvuz, qovoq, qizil sabzi, quritilgan mevalar kompotlari kabi sitratga boy ichimlik va mahsulotlarni muntazam iste'mol qilishdir.

XULOSA

Buyrak tosh kasalligi – murakkab metabolik jarayonlar, noto'g'ri ovqatlanish, irsiy omillar, suyuqlik yetishmovchiligi va past jismoniy faollik natijasida yuzaga keladigan keng tarqalgan urologik kasallikdir. Kasallikni faqat dori vositalari bilan davolash yetarli bo'lmaydi, chunki toshlarning qayta hosil bo'lishi yoki kattalashishini oldini olishda parhez muhim o'rin tutadi. Shuning uchun buyrak tosh kasalligida to'g'ri ovqatlanish, individual parhez tanlash va sog'lom turmush tarziga rioya qilish patologiyaning asosiy profilaktik va davolovchi omillaridan biri hisoblanadi.

To'g'ri tuzilgan ovqatlanish ratsioni toshlarning kimyoviy tarkibidan kelib chiqib tanlanishi, suyuqlik iste'moli yetarli bo'lishi, tuz, hayvon oqsili, purin va oksalatga boy mahsulotlar me'yorda cheklanishi, aksincha kalsiy, kaliy, magniy va sitratga boy mahsulotlar mo'tadil iste'mol qilinishi kerak. Bunday yondashuv nafaqat mavjud toshlarning kattalashishini to'xtatadi, balki ularning tabiiy yo'l bilan chiqib ketishiga yordam beradi va kasallikning qaytalash xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Buyrak tosh kasalligida sog'lom turmush tarzi ham katta ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy faollik, stressdan holi hayot, zararli odatlardan voz kechish, siydik va qon tahlillarini muntazam nazorat qilish, profilaktik tibbiy ko'riklardan o'tish kasallikni nazorat ostida ushlab turishga yordam beradi. Ayniqsa, suyuqlik rejimiga qat'iy amal qilish va tabiiy sitratga boy ichimliklar – limon suvi, qovoq va tarvuz sharbatlarini iste'mol qilish kristallarning siydikda to'planishining oldini oladi.

Xulosa qilib aytganda, buyrak tosh kasalligining samarali davolashida ovqatlanish va parhez terapiyasi markaziy o'rinni egallaydi. Parhezga asoslangan profilaktika choralari dori-darmonlarga nisbatan xavfsiz, iqtisodiy jihatdan qulay va uzoq muddatli ijobiy natijaga ega bo'lgan usul hisoblanadi. Ilmiy asoslangan individual parhez toshlarning turiga mos ravishda qo'llanilganda, nafaqat toshlarning hosil bo'lishi, balki ularning qaytalanish xavfi ham kamayadi.

Shu bois, buyrak tosh kasalligining davolash va oldini olishda bemorlarning o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabati, parhezga rioya qilishi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishi muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. B. Aminov, T. Tilavov, O. Mavlonov.
"Odam va uning salomatligi" Toshkent- 2010.
2. Sh.M. Qirg'izov, A.S. G'ofurov "Buyrak-tosh kasalligida magnitlangan suvdan foydalanish" International scientific-online conference on Innovation in the modern education system 2021
3. Rasulov B. «Ichki kasalliklar». Toshkent tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2020.
4. Ahmedov M., Jo'rayev S. «Farmakologiya». Toshkent, 2022.