

O'T TOSH KASALLIKLARINI KELIB CHIQISH SABABLARI, DAVOLASH VA OLDINI OLISHDA XALQ TABOBATINING RO'LI

Axunjonova Hakima Abdumannabovna,
CAMU Xalqaro Tibbiyot universiteti "Tibbiyot" fakulteti assistenti,
Vaqqosova Shohsanam Giyaziddinova
Davolash ishi 2223-guruh talabasi

Annotatsiya: Bugungi kunda o't tosh kasalliklari bilan kasallanish ko'p kuzatilmoqda. Ushbu maqolada o't tosh kasalliklarini keltirib chiqaruvchi omillar, davolash va ularning oldini olishda xalq tabobatining o'rni haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: O't tosh kasalligi, tosh, xolesterin, safro, o't pufagi.

O't tosh kasalligi, **xolelitiaz** — organizmda moddalar almashinuvi buzilishi natijasida o't pufagi va o't yo'llarida tosh paydo bo'lishi, ularda o't dimlanib qolishi bilan kechadigan kasallik.

O't tosh kasalliklarini kelib chiqish sabablari:

Safro tarkibiy qismlarining miqdoriy nisbati buzilganda, organizmda qattiq hosilalar shakllanishi sodir bo'ladi, ular vaqt o'ishi bilan kattalashib boradi va birlashadi, natijada tosh hosil bo'ladi. ko'pincha **xolelitiaz** xolesterin almashinuvi buzilishida kuzatiladi (uning safro tarkibida ortiqcha bo'lishi). xolesterin bilan o'ta to'yingan safro **litogen** deb ataladi.

Ortiqcha xolesterin quyidagi omillar tufayli hosil bo'ladi:

- semizlik va ko'p miqdorda xolesterin saqlovchi mahsulotlarni iste'mol qilish;
- safroga safro kislotalari tushishining kamayishi (estrogeniyada sekretyani pasayishi, o't pufagida depolanishi, gepatotsitlarning funktsional yetishmovchiligi);
- safro kislotalari kabi xolesterin va bilirubinga qotish va cho'kishga imkon bermaydigan fosfolipidlar miqdorining kamayishi;
- safro aylanish tizimidagi turg'unliklar (o't pufagidagi suv va safro kislotalarini so'rilishi natijasida safroning quyushishi).

O't-tosh kasalligi rivojlanishi uchun xavf omillari quyidagilardir:

- keksa va qari yosh;
- xolesterin va bilirubin almashinuviga ta'sir qiladigan preparatlar qabul qilish (fibratlar, menopozda estrogenlar, seftriakson, okreotid);
- genetik omillar (onada o't-tosh kasalligi bo'lishi);



-ovqatlanish buzilishi (semizlik, tezda ozib ketish, ochlik, xolesterin va yuqori zichlikli lipoproteidlar darajasining ortishi, gipertriglitserinemiya);

-ko'p sonli homiladorliklar;

-metabolik kasalliklar (qandli diabet, fermentopatiyalar, metabolik sindrom);

-oshqozon-ichak trakti a'zolari kasalliklari (kron kasalligi, o'n ikki barmoqli ichak va safro yo'llari divertikullari, o't yo'llarining infeksiyasi);

-operatsiyadan keyingi vaziyatlar (oshqozon rezektsiyasidan, o'zakli vagoektomiyadan so'ng).

-o't-tosh kasalligi ayollarda ko'proq uchraydi.

O't tosh kasalliklarining belgilari

O't tosh kasalliklari ayollarda ko'proq uchraydi, sekin-asta rivojlanadi. Ko'pincha bemor bir necha yil davomida o'ng qovurg'alari ostida og'irlik sezib yuradi, og'zi taxirlashib, jig'ildoni qaynaydi (xususan, qovurilgan, dudlangan, tuzlangan mahsulotlar iste'mol qilinganida). Bu o't tosh kasalligining dastlabki alomatlari bo'lib, kasallik kechiktirib yuborilganda o'ng qovurg'alar osti sanchib, og'riq qorin, o'ng kurak, o'ng yelka, o'mrov va kuraklararo sohaga tarqaladi. Bu alomatlar o't pufagida tosh paydo bo'lganligini bildiradi, toshlar soni va katakichikligi har xil, tarkibiga ko'ra bir xil (xolesterinli, o't pigmentli, kaltsiy tuzli va boshqalar) va aralash bo'ladi.

O't tosh kasalliklarini davolash


O't pufagidagi tosh kasalligi bilan bemorga dietani buyurish kerak, shuningdek, unga turmush tarzini to'g'rilash va vaznni kamaytirish tavsiya etiladi. Ovqat tez-tez va kichik qismlarda bo'lishi kerak, qovurilgan va yog'li ovqatlar bundan mustasno, har 3-4 soatda muvozanatli, oqsillar, uglevodlar, xun tolasi mavjud ovqatlarni iste'mol qilish kerak.

O't tosh kasalliklarini oldini olish

O't-tosh kasalligi profilaktikasi yuqori xolesterinemiya va bilirubinemiyaning rivojlanishiga, safro dimlanishiga hissa qo'shadigan omillardan yiroq bo'lishga asoslanadi. Muvozanatli ovqatlanish, tana vaznini me'yorlashtirish, muntazam jismoniy faollikda bo'lish va faol turmush tarzi metabolik kasalliklardan qochish imkonini beradi, biliar tizimning patologiyalarini (diskineziyalar, obturatsiyalar, yallig'lanish kasalliklari) o'z vaqtida aniqlash va davolash o't pufagida safro dimlanishi va cho'kma miqdorini kamaytirish imkonini beradi. Tosh shakllanishiga irsiy moyilligi bo'lgan kishilar xolesterin almashinuvi va safro chiqarish tizimining holatiga alohida e'tibor berilishlari kerak.

O't pufagida toshlar mavjud bo'lsa, o't kolikalarini oldini olish uchun qat'iy parhezga rioya qilish (taomnomadan yog'li, qovurligan taomlar, qandolat kremlari,





shirinliklar, spirtli va gazli ichimliklarni chiqarib tashlash), tana vaznini normallashtirish va yetarli miqdorda suyuqlik ichish tavsiya etiladi. Konkrementlarning o't pufagidan o't yo'llariga harakatlanishi ehtimolligini kamaytirish uchun uzoq muddat egilgan holda ishlash bilan bog'liq kasb tavsiya etilmaydi.

Statistikaga ko'ra, har uchinchi ayol hayoti davomida o't pufagi kasalligi – infeksiyalardan toshlargacha ro'yxatga olinadi. Xavfni kamaytirish uchun ushbu organning holatini shifokor bilan muntazam tekshirib turish, Kegel mashqlarini bajarish va to'g'ri ovqatlanishga ishonch hosil qilish kerak. Quyida aynan shuning uchun ratsionga kiritish kerak bo'lgan bir nechta mahsulotlar tavsiya etiladi.

Tarvuz: Ma'lumki, bu poliz ekini suyuqlikning o't pufagi ichida turg'unlashishiga va peshob yo'lida to'planishiga yo'l qo'ymaydi. Shuningdek, yuqumli kasalliklarni bartaraf etish va o't pufagining boshqa kasalliklari, masalan, toshlar paydo bo'lishining oldini olish uchun foydalidir.

Klyukva: Har bir ayolning ratsioniga kiritilishi kerak bo'lgan yana bir foydali mahsulot – foydali rezavor. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, har kuni bir stakan klyukva sharbatini ichgan ayollarda qovuq infeksiyalari bir yarim baravar kam uchraydi. Bundan tashqari, bir stakan sharbat 12 soat davomida siydik pufagini bakteriyalaridan himoya qiladi.

Tuzlangan karam: Tuzlangan karam – ichakda foydali bakteriyalarni saqlashga yordam beradigan eng kuchli probiotiklardan biri. o't pufagi salomatligining bunga qanday aloqasi bo'lishi mumkin? Ichak holati qancha yaxshi bo'lsa, o't pufagi shuncha kam zo'riqadi va safroga bo'lgan ehtiyoj kamayadi.


Loviya, ayniqsa, yog' yoki xolesterin miqdorida muammosi bo'lganlar uchun foydalidir: o'simlik oqsili o't pufagida tosh paydo bo'lishi va kristallanishining oldini olishga yordam beradi.

Qovoq urug'lari: Magniy o't pufagi salomatligi uchun zarur bo'lgan yana bir foydali elementdir. U organizmdan ortiqcha kalsiyni olib tashlashga imkon beradi, aks holda kalsiy to'planib, qotgach tosh hosil qiladi. Ismaloq, brokkoli tarkibida ham magniy mavjud, lekin qovoq urug'lari uning manbai hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari" II-jildi. Toshkent. 1992.
2. Asqarov.I.R "Dalilarga asoslangan xalq tabobati usullari" Toshkent 2023.550-551bet





3. KA Abdumannabovna, FI Ilkhomzonovich, FK Nematjonovna//The Role of Diet and Preventive Nutrition in Diabetes Type 2//CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES 3 (2), 324-328

4. Akhunjonova Hakima Abdumannabovna, Tillaboeva Surayo Zakirjonovna, Turgunbayev Fazliddin son of Avazbek //THE ROLE OF CABBAGE IN THE PREVENTION OF TUMOR DISEASES// Международный научный журнал «Научный импульс» № 3 (100), часть 1. Октябрь, 2022. 699-701 стр.

5. Abdumannabovna K. A. et al. //The Role of Diet and Preventive Nutrition in Diabetes Type 2 //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. - 2022. - Т. 3. - no. 2. - S. 324-328.

6. Akhunjonova Khakima Abdumannabovna Saydullayeva Kamila Mirshodovna Turgunbayev Fazliddin son of Avazbek// PROPHYLKTICS OF BOTULISM DISEASE// Международный научный журнал «Научный импульс» № 5 (100), часть 2 Декабрь, 2022. 236-238 стр.

7. H.A. Akhunjonova, U.S. Makhamatov, K.M. Saydullayeva, K.O. Khojimatov, U.A. Teshaboyev, F.A. Turgunbayev//FEEDING IN EARLY CHILDHOOD, BREAST MILK AND ITS IMPORTANCE FOR THE HEALTH OF THE CHILD AND MOTHER//“Journal of clinical and preventive medicine” 2022. № 2. 61-64.

8. Akhundjonova.K., & Kholbobaeva.S. //IMPORTANT INFORMATION ABOUT VITAMINS.// В THEORETICAL ASPECTS IN THE FORMATION OF PEDAGOGICAL SCIENCES (Т. 2, Выпуск 18, сс. 183–188). (2023). Zenodo.

9. www.wikipedia.org.sayti

10. mymedic.uz

