

MAVZU: JIGAR YETISHMOVCHILIGI KUZATILADIGAN BEMORLARGA QO'LLANILADIGAN PARXEZ DAVO TURLARI.

Ibragimova Shaxlo Baxtiyorovna
Tayyorladi. Chirchiq tibbiyot kolleji "Maxsus
fanlar-1" kafedrasida yetakchi o'qituvchisi

Annotatsiya

Bugungi kunda olib borilayotgan ilmiy izlanishlarimiz natijasida ma'lum bo'ldiki, jigar yetishmovchiligiga duchor bo'lgan bemorlar yog'li ovqatlarni xush ko'rmasligi, ko'ngil aynishi, meteorizm, og'irlik sezish, najas o'zgarishi, o't ajralishi va ovqat hazm qilish a'zolaridagi o'zgarishlardan shikoyat qiladilar.

Afsuski, jigar yetishmovchiligida bemorning hayotini saqlab qolish ko'pincha qiyin bo'ladi. Shunday ekan, bu kasallikning oldini olish shart.

Ushbu maqolada jigar surunkali kasalliklari bor bo'lgan bemorlarga nafaqat dori-darmonlar, balki parxez ovqatlanish to'g'risida tavsiyasilar va ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Meteorizm, parxez, bilirubin, albumin, Ensefalopatiya, jigar komasi.

Jigar yetishmovchiligi kuzatiladigan bemorlarga qo'llaniladigan parxez davo turlari.

Jigar yetishmovchiligiga duchor bo'lgan bemorlar yog'li ovqatlarni xush ko'rmasligi, ko'ngil aynishi, [meteorizm](#), og'irlik sezish, najas o'zgarishi, o't ajralishi va ovqat hazm qilish a'zolaridagi o'zgarishlardan shikoyat qiladilar.

Shuningdek, jigar yetishmovchiligida bemor terisi sarg'ayadi, qonda erkin va bog'langan bilirubinlar miqdori ko'payadi. Jigarda albumin (oqsil) sintezining buzilishi natijasida bemor tanasida shish yuzaga keladi. Jigar yetishmovchiligining oxirgi bosqichida bemor organizmida modda almashinuvi chuqur buziladi, bemor ozib ketadi. Ensefalopatiya (bosh miya faoliyati buzilishi) belgilari paydo bo'ladi: bemor loqayd bo'lib qoladi, uyqusi buziladi (hadeb uxlayveradi), esi kirdi-chiqdi bo'lib qoladi.

Eng xavflisi, jigar yetishmovchiligi natijasida jigar komasi rivojlanadi. Bunda bemorning ko'z shilliq pardasi, terisida sarg'ayish va qichishish belgilari, har-xil toshmalarning toshishi va qon tomirlarning yorilishi natijasida «yulduzchalar» kuzatiladi. Tili oq karash bilan qoplanadi, mushaklari titraydi, og'zidan qo'lansa hid keladi.



Afsuski, jigar yetishmovchiligida bemorning hayotini saqlab qolish ko‘pincha qiyin bo‘ladi. Shunday ekan, bu kasallikning oldini olish shart.

Jigar yetishmovchiligida parhez davoni qo‘llash.

Jigarida surunkali xastalıkları bor bemorlar davolanish barobarida parhezga qat‘iy rioya etishlari shart. Masalan, ular uchun quyidagi mahsulotlarni iste‘mol qilish tavsiya etilmaydi:

Ovqatlanish tartibi: ovqat qaynatilib yoki bug‘da tayyorlanadi va kuniga 5 mahal issiq holda qabul qilinadi.

Iste‘mol qilish mumkin emas:

Achchiq choy, kofe, vino, spirtli ichimliklar, gazli va sovuq ichimliklar

- yog‘li shirin bulochka, qatlama, tuxum sarig‘i;
- o‘tkir va yog‘li gazaklar, baliq va go‘sht konservalari, dudlangan kolbasa;
- turp, sholg‘om, sarimsoq, ismaloq va ravoch singari efirga boy sabzavotlar, marinadlangan pomidor-bodringlar;
- shokolad, muzqaymoq, qora qaxva, kakao;
- gazlangan ichimliklar.
- Yangi non, ko‘p yog‘li xamir mahsulotlari;
- Go‘shtli, baliqli va qo‘ziqorinli bulionlar, okroshka, kuk si, sovuq sho‘rva, dukkaklilardan sho‘rva;
- Go‘sht va tovuqning yog‘li navlari, jigar buyrak, dudlangan mahsulotlar, go‘shtli konservalar;
- Qovurilgan va tuzlangan baliqlar, baliq ikrasi, baliq konservalar;
- Qaymoq, yog‘li smetana, yog‘li tvorog, o‘tkir va yog‘li pishloqlar;
- Qovurilgan yoki chala qovurilgan tuxum;
- Dukkaklilar: mosh, nuxot, loviya chechivitsa, soya;
- Hayvon yog‘lari;
- Achchiq choy, kofe, vino, spirtli ichimliklar, gazli va sovuq ichimliklar;





Bemorlar parhez davomida quyidagi mahsulotlarni iste'mol qilishlari mumkin:

- yangi sabzavotlardan salatlar, yog'siz chuchuk pishloq;
- yormalardan tayyorlangan go'shtsiz sho'rvalar, qiymali ugra, mastava;
- turli yormalardan bo'tqalar va qaynatib pishirilgan makaron;
- sut, quyultirilgan sut, qatiq, tvorog, yog'sizroq qaymoq;
- o'simlik yog'lari, zaytun, kungaboqar va makkajo'xori yog'i;
- turli oshko'klar, xo'l mevalar va shirinliklar;
- Bug'doy noni va qora non (suvi qochgan) ;
- Sabzavotli sho'rva, yormalar, makaron mahsulotlari bilan tayyorlangan sutli ovqat, borsh, qizilcha sho'rva;
- Yog'siz go'sht (mol, tovuq, kurka) qaynatilgan va bug'da pishirilgan;
- Qaynatilgan yog'siz baliqlar;
- Yormalar: manniya, grechkali, ovsenaya, guruchli, perlovaya, makkajo'xorili;
- Sabzavotlar: kartoshka, qizilcha, tomat, bodring, karam, oshqovoq, qaynatilgan, bug'langan, dimlangan va salat ko'rinishlarda;
- Mevalarning shirin navlaridan kompot, kisel, musslar;



- Suyuq choy (achchiq damlanmagan) mevaliva sabzavotli sharbatlar, na'matak va bug'doy kepaklaridan damlamalar;
- O'simlik yog'lari, surtiladigan tabiiy yog'lar, sariyog;



Umuman, jigar kasalliklari bilan og'rikan kishilar ovqatlanishda va kundalik xatti-harakatlarda o'zlarini nihoyatda avaylashlari zarur. Agar kasallikning o'tkir turiga chalingan yoki surunkali gepatit bilan og'rikan bo'lsangiz, jismoniy mashqlarni



faqat yengil turlarini bajarishingiz kerak. Qaltis harakat qilish, og‘ir yuk ko‘tarish va ko‘p kuch sarflanadigan jismoniy harakatlar dard tufayli kuchsizlangan jigar ishini qiyinlashtiradi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishda shifokor bilan maslahatlashib ish tuting.

Unutmangki, jigardagi surunkali kasalliklar tufayli kishining ichki a‘zolari va terisi holatida turli o‘zgarishlar ro‘y berishi mumkin. Shu boisdan organizmda yo terida biror o‘zgarish kuzatilsa, o‘z bilganingizcha davolanmasdan shifokorga ko‘rinishingiz zarur.

Internet saytlari ro‘yxatlar:

- 1.www.med.uz
- 2.www.lex.uz
- 3.www.wikipedia.uz
- 4.www.medicum.ru
- 5.www.medtext.ru
- 6.www.doktor.ru
- 7.www.mirmed

ASOSIY ADABIYOTLAR

- 1.”Diyetologiya”,B.M Saidov. Toshkent -2008 yil.
2. “Ovqatlanish gigiyenasi” G.Shayxova .Toshkent -2014 yil.
- 3.”Ovqatlanish gigiyenasi” M.Tilovov. S. Turdiyeva.
- 4.”Sog‘lom ovqatlanish” monografiya.

QO‘SHIMCHA ADABIYOTLAR

- 1.M.F.Ziyayeva “Terapiya” Toshkent, “Ilm Ziyoy” nashriyoti 2014 yil .
2. Ziyayeva M. F., Eshonxo‘jayeva M. N. “Narkologiya” Toshkent “Ilm ziyoy” nashriyoti, 2005yil.
3. Po‘latova Sh.A., Saidova X.X. “Kattalarda hamshiralik parvarishi” II qism, Toshkent “Cho‘lpon” nashriyoti, 2014 yil.
- 4.X.I.Shukurova, S.Qanoatov “Jamoada xamshiralik ishi” Toshkent, 2010 yil.
- 5.F.P.Verner “Hammabop tibbiyot qo‘llanmasi” Toshkent, Gafur Gulom nashriyoti,2006 yil.

