

PODAGRANI DAVOLASHDA VA OLDINI OLISHDA DIETOTERAPIYANING AHAMIYATI

Xadjimetova Oygul Ikromovna

*Xorazm viloyati Urganch shahar tibbiyot birlashmasi ko'p tarmoqli markaziy
poliklinika vrachi*

Annotatsiya. Podagra yallig'lanish artritining keng tarqalgan shakli bo'lib, bo'g'imlarda monosodyum urat kristallarining cho'kishi, kuchli og'riq va shish paydo bo'lishiga olib keladi. Dietoterapiya organizmdagi siydik kislotasi darajasiga ta'sir qilish orqali podagra alevlenmelerini boshqarish va oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqola podagra boshqaruvidagi parhez aralashuvlarining ahamiyatini o'rganadi, turli xil parhez strategiyalarini, ularning samaradorligini va bemorlar va sog'liqni saqlash mutaxassislari uchun tavsiyalarni o'rganadi.

Kalit so'zlar: Podagra, dietoterapiya, siydik kislotasi, parhez aralashuvi, oldini olish, davolash, yallig'lanishli artrit.

Podagra-bu butun dunyo bo'ylab millionlab odamlarga ta'sir qiladigan surunkali metabolik kasallik. Bu giperurikemiyadan kelib chiqadi, bu bo'g'imlarda siydik kislotasining kristallanishiga olib keladi, natijada o'tkir yallig'lanish epizodlari paydo bo'ladi. An'anaviy farmakologik muolajalar samarali bo'lsa-da, salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin va asosiy metabolik muammolarni hal qilmasligi mumkin. Bu dietoterapiya asosiy komponent sifatida paydo bo'ladigan podagrani boshqarishga kompleks yondashuv zarurligini ta'kidlaydi.

Bundan tashqari, tadqiqotlar spirtli ichimliklar, ayniqsa pivo va spirtli ichimliklarning podagra chaqnashlariga ta'sirini ta'kidlaydi. Turli sog'liqni saqlash tashkilotlarining so'nggi ko'rsatmalari siydik kislotasi darajasini nazorat qilish uchun

maxsus parhez modifikatsiyalarini tavsiya qilib, podagra boshqaruvida dietaning rolini ta'kidlaydi.

Dietoterapiya podagrani davolash va oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi, bu yallig'lanish artritining bir turi bo'lib, qonda siydik kislotasining yuqori darajasi bilan tavsiflanadi va bo'g'implarda kristallar hosil bo'lishiga olib keladi. Podagrani boshqarishda Dietoterapiyaning ba'zi asosiy jihatlari:

1. Podagra tushunchasi:

- Podagra organizmda siydik kislotasi to'planganda, ko'pincha genetika, ovqatlanish va turmush tarzining kombinatsiyasi tufayli paydo bo'ladi. Bu bo'g'implarda kuchli og'riq, shish va qizarishga olib kelishi mumkin.

2. Parhez o'zgarishi:

- Purin iste'molini kamaytirish: purinlar siydik kislotasi darajasini ko'taradigan ba'zi oziq-ovqat mahsulotlarida mavjud bo'lgan birikmalardir. Purinlarga boy ovqatlar:

- Qizil go'sht (mol go'shti, qo'zichoq, cho'chqa go'shti)

- Organ go'shtlari (jigar, buyraklar)

- Ba'zi dengiz mahsulotlari (hamsi, sardalya, midiya)

- Shakarli ovqatlar va ichimliklarni cheklash: yuqori fruktozali makkajo'xori siropi va shakarli ichimliklar siydik kislotasi darajasining oshishiga yordam beradi.

- Spirtli ichimliklardan saqlanish: pivo va spirtli ichimliklar siydik kislotasi darajasini oshirishi mumkin, sharobni o'rtacha iste'mol qilish esa neytral yoki foydali ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3. Foydali ovqatlarni rag'batlantirish:

- Meva va sabzavotlar: meva va sabzavotlarga, ayniqsa gilos siydik kislotasi darajasini pasaytirish va yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi.

- Donlar: suli, jigarrang guruch va to'liq donli non kabilar sog'lom vaznni saqlashga yordam beradi.

- Kam yog'li sut mahsulotlari: bular siydik kislotasi darajasini pasaytirish va podagra xuruji xavfini kamaytirishga yordam beradi.

4. Gidratsiya:

-Yaxshi gidratlangan holda qolish juda muhim, chunki suyuqlikni etarli darajada iste'mol qilish siydik kislotasini tanadan olib tashlashga yordam beradi. Ichimlik suvi va suvsizlantiruvchi ichimliklardan saqlanish podagrani boshqarishda yordam beradi.

5. Og'irlikni boshqarish:

- Sog'lom vaznga erishish va uni saqlash podagra xurujlari xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Balansli ovqatlanish muntazam jismoniy faollik bilan birgalikda vaznni nazorat qilish uchun juda muhimdir.

6. Qo'shimchalar va dorilar:

- Ba'zi hollarda dietadagi o'zgarishlarning o'zi yetarli bo'lmasligi mumkin. Sog'liqni saqlash xodimlari siydik kislotasi darajasini nazorat qilish uchun parhez terapiyasi bilan bir qatorda dori-darmonlar yoki qo'shimchalarni tavsiya qilishlari mumkin.

7. Monitoring va individuallashtirish:

Siydik kislotasi darajasini muntazam ravishda kuzatib borish va ovqatlanish rejalarini individuallashtirish podagrani samarali boshqarish uchun juda muhimdir. Har bir inson o'ziga xos oziq-ovqatlarga turlicha javob berishi mumkin, bu esa shaxsiy yondashuvlarni hayotiy qiladi. Dietoterapiya podagrani boshqarish va oldini olishning asosiy jihati hisoblanadi. Ratsionni ongli ravishda tanlash va turmush tarzini o'zgartirish orqali odamlar siydik kislotasi darajasini samarali ravishda pasaytirishi, podagra xurujlarining chastotasi va og'irligini kamaytirishi va umumiy sog'lig'ini yaxshilashi mumkin. Sog'liqni saqlash provayderi yoki ro'yxatdan o'tgan diyetisyen bilan maslahatlashish shaxsiy ehtiyojlar va imtiyozlarni ko'rib chiqadigan moslashtirilgan parhez rejasini tuzishga yordam beradi. Natijalar podagrani boshqarishda dietaning muhim rolini ta'kidlaydi. Farmakoterapiya o'tkir olovni nazorat qilish uchun zarur bo'lsa-da, dietoterapiya uzoq muddatli foyda keltirishi mumkin bo'lgan profilaktika strategiyasini taklif etadi. Purinni kam iste'mol qilish va gidratsiyani oshirishga qaratilgan muvozanatli dietani qabul qiladigan bemorlar ko'pincha podagra epizodlari haqida xabar

berishadi. Shu bilan birga, sog'liqni saqlash xodimlari uchun bemorlarning individual ehtiyojlari, afzalliklari va birgalikda mavjud bo'lgan sog'liq sharoitlari asosida parhez tavsiyalarini sozlash juda muhimdir. Ratsiondagi o'zgarishlarni amalga oshirishdagi muammolarga bemorlarga rioya qilish va oziq-ovqat tanlovi bo'yicha ta'lim olish zarurati kiradi. Maxsus parhez naqshlarining podagra boshqaruviga uzoq muddatli ta'sirini o'rganish uchun qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish zarur.

Xulosa Dietoterapiya podagrani davolash va oldini olishning muhim jihati hisoblanadi. Ratsionni boshqarishni standart parvarishga qo'shilishi podagra bilan og'rigan bemorlarning natijalarini yaxshilashga olib kelishi mumkin. Sog'liqni saqlash mutaxassislari podagra bilan og'rigan bemorlarda ovqatlanish odatlarini muntazam ravishda baholashlari va maxsus parhez bo'yicha maslahat berishlari kerak. Bemorlarga oldini olish kerak bo'lgan ovqatlar va siydik kislotasi darajasini pasaytirishga yordam beradigan ovqatlar haqida ma'lumot berish kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar maxsus parhez ko'rsatmalarini ishlab chiqish va ularning turli populyatsiyalarda samaradorligini baholashga qaratilishi kerak. Ushbu strategiyalarni amalga oshirish podagra bilan og'rigan odamlarning hayot sifatini sezilarli darajada oshirishi va ushbu holatning umumiy yukini kamaytirishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Fenando A, Rednam M, Gujarathi R, et al. Gout. [Updated 2022 May 21]. In: StatPearls [Internet]. Treasure (FL): StatPearls Publishing; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546606/> 2022 Jan-. Available from:

2. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рузметова, Д. А. (2023). *ЖИГАРНИНГ СУРУНКАЛИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ДИЕТОТЕРАПИЯДА МАҲАЛЛИЙ МАҲСУЛОТЛАР ҚЎЛЛАШНИНГ САМАРАСИ* (Doctoral dissertation, UZBEK JOURNAL OF CASE REPORTS, Ўзбекистан).

3. Nadira, S., Duschonov, B. A., & Ruzmatova, D. A. (2022). Clinical-immunological efficiency in diethotherapy of chronic hepatitis with sorgo. *Academicia Globe*, 3(02), 6-11.

4. Yokose C, McCormick N, Choi HK. The role of diet in hyperuricemia and gout. *Curr Opin Rheumatol.* 2021 Mar 1;33(2):135-144. doi: 10.1097/BOR.0000000000000779. PMID: 33399399; PMCID: PMC7886025.

5. Aihemaitijiang S, Zhang Y, Zhang L, Yang J, Ye C, Halimulati M, Zhang W, Zhang Z. The Association between Purine-Rich Food Intake and Hyperuricemia: A Cross-Sectional Study in Chinese Adult Residents. *Nutrients.* 2020 Dec 15;12(12):3835. doi: 10.3390/nu12123835. PMID: 33334038; PMCID: PMC7765492.

6. ШАМУРАТОВА, Н., ЗОКИРХОДЖАЕВ, Ш., & ДУСЧАНОВ, Б. (2023). ПАРҶЕЗ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ҚАНДЛИ ДИАБЕТДА САМАРАДОРЛИГИ.

7. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рўзметова, И. Я. (2023). *Сурункали гепатит ва ковид-19 билан бирга кечган патологик жараёнда овқатланиш статусини урганиш ва баҳолаш* (Doctoral dissertation, Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии, Узбекистан).

8. Шамуратова, Н. Ш., & Закирходжаев, Ш. Я. (2019). ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИЕТОТЕРАПИИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЦИОНА, ОБОГЩЕННЫХ МЕСТНЫМИ ЗЕРНОВЫМИ КУЛЬТУРАМИ У БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ ГЕПАТИТАМИ. In *Академическая наука-проблемы и достижения* (pp. 12-14).

9. Kalandarova, G. D., & Sh, S. N. (2023). THE LAWS OF CORRECT DIET AND THE CONSEQUENCES OF IMPROPER DIET. *Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing*, 1(8), 64-67.

10. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рўзметова, И. Я. (2023, April). СУРУНКАЛИ ГЕПАТИТ ВА COVID-19 БИЛАН БИРГА КЕЧГАН ПАТОЛОГИК ЖАРАЁНДА ОВҚАТЛАНИШ СТАТУСНИНГ ЎРГАНИШ ВА БАҲОЛАШ. Сборник тезисов международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии».