

Ежеквартальный
научно-практический
журнал

ISSN 2181-1008
DOI 10.26739/2181-1008

ЖУРНАЛ

гепато-гастроэнтерологических
исследований



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК 1

2021



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН



САМАРКАНДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ



САМАРКАНДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ

ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ – АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической конференции
(Самарканд, 25 июня 2021 г.)

Под редакцией
Ж.А. РИЗАЕВА

ТОМ – II

Самарканд-2021

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

доктор медицинских наук, профессор **Ризаев Ж.А.** (отв. редактор);
доктор медицинских наук **Зиядуллаев Ш.Х.** (зам. отв. редактора);
PhD, доцент **Очилов У.У.** (отв. секретарь).

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Ярмухамедова Н.А., Раббимова Н.Т., Рустамова Ш.А., Ярмухамедова М.К., Джураева К.С.

Инфекционные болезни – актуальные вопросы, достижения и инновационные подходы в охране здоровья населения: материалы международной научно-практической конференции. 2 том, (г. Самарканд, 25 июня 2021 г.) / отв. ред. Ризаев Ж.А. - Самарканд: СамГМИ, 2021. – 131 стр.

Настоящий сборник международной научной конференции «Инфекционные болезни – актуальные вопросы, достижения и инновационные подходы в охране здоровья населения», проведённой 25 июня 2021 года в Самаркандском государственном медицинском институте содержит научные статьи, отражающие актуальные проблемы и достижения в изучении инфекционных заболеваний в настоящее время. Представлены успехи, достигнутые в борьбе с **инфекционными болезнями**, предложения и варианты решения проблем инфектологии с точки зрения инновационных подходов.

Представленные материалы, несомненно, вызовут интерес, будут полезными и найдут своё место в деятельности и практике ученых и врачей в охране здоровья населения.

Подписано в печать 24.06.2021.

Заказ 269

Формат 60×841/8

Усл. п.л. 25,11

Тираж 50 экз.

Формат 60×841/16

Усл. п.л. 12,73

Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии

«Tibbiyot ko`zgisisi». 140100,

г. Самарканд, ул. Амира Темура, 18

СОДЕРЖАНИЕ/ CONTENT

ОРИГИНАЛЬНЫЕ СТАТЬИ

39	Петрова В. И., Федина Н. В., Гудков Р. А. КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ БОЛЕЗНИ БАЙЛЕРА У РЕБЁНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА.....	5
40	Преснякова М. В., Краснов В.В., Галова Е.А., Некаева Е.С., Большакова А. Е., Костина О.В., Катиркина А.А. ГЕМОСТАЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ПАЦИЕНТОВ С НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19.....	8
41	Раббимова Д. Т., Юсупов Ф.Т., Уралов Ш. М. ЭТИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕПСИСА У МЛАДЕНЦЕВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	13
42	Расулов У. А., Азимов А. В., Амиркулова Н. Б., Рахимова В. Ш. ИЗМЕНЕНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПРИ COVID-19 ПО ДАННЫХ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ.....	17
43	Рудаков Н. В., Шпынов С. Н., Пенъевская Н. А., Блох А. И., Решетникова Т. А., Самойленко И. Е., Кумпан Л. В., Штрек С. В., Савельев Д. А., Абрамова Н. В., Транквилевский Д.В. ОСОБЕННОСТИ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ ПО КЛЕЩЕВЫМ РИККЕТСИОЗАМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД.....	19
44	Рустамова Ш. А., Вафокулова Н. Ҳ. САМАРҚАНД ВИЛОЯТИДА ЭРТА ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА ЎТКИР ИЧАК ИНФЕКЦИЯЛАРИ МУАММОЛАРИНИ ЙИЛЛАР КЕСИМИДА СОЛИШТИРМА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.....	25
45	Садвакас А. С. АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ВИРУСНЫМ ГЕПАТИТОМ С В ОТДЕЛЕНИИ ГЕМОДИАЛИЗА АЛМАТЫ.....	29
46	Садикова Н. М., Гулямов Н. Г., Ахмедова Х. Ю., Миррахимова Н. М. ДИНАМИКА СОДЕРЖАНИЯ МИКРОЭЛЕМЕНТА ЖЕЛЕЗА В СЫВОРОТКЕ И ФОРМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТАХ КРОВИ У ЛИЦ СО СЛАБЫМ И ВЫРАЖЕННЫМ ИММУНОГЕНЕЗОМ В ОТВЕТ НА НА ВАКЦИНАЦИЮ БРЮШНОТИФОЗНОЙ ВАКЦИНОЙ.....	34
47	Саломова Ф. И., Шарипова С. А., Камиллов А. А., Тошматова Г. О., Мирсагатова М. Р., Нигматуллаева Д. Ж. COVID-19 ТАКСИМЛАШ МАРКАЗЛАРИДА КОРОНАВИРУС КАСАЛЛИГИГА ЧАЛИНГАН БЕМОРЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ МЕЗОНЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ.....	37
48	Тиркашев О. С., Матназарова Г. С., Мустаева Г. Б., Джураева К. С. САМАРҚАНД ВИЛОЯТИДА ҚИЗАМИҚ БИЛАН КАСАЛЛАНИШ КЎП ЙИЛЛИК ДИНАМИКАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.....	41
49	Торшина И. Е., Бусько Т. М., Кречикова Д.Г., Богачева В. С., Ямницкая И. М. К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У БОЛЬНОГО С ХРОНИЧЕСКИМ ВИРУСНЫМ ГЕПАТИТОМ С (ХВГС) И ТЯЖЕЛЫМ ТЕЧЕНИЕМ ПСОРИАТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ.....	44
50	Туйчиев Л.Н., Худайкулова Г.К., Рахматуллаева Ш. Б., Муминова М. Т. ДИАРЕЯ СИНДРОМИ КУЗАТИЛГАН ОИВ БИЛАН ЗАРАРЛАНГАН БОЛАЛАРНИНГ ИММУНОЛОГИК КЎРСАТКИЧЛАРИ.....	49
51	Турицин В.С., Сувонкулов У. Т., Ачилова О.Дж. ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТОКСОКАРОЗА В УЗБЕКИСТАНЕ.....	54
52	Усачева Н. Э., Новиков В. Е., Мякишева Т. В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕВЕНТИВНОЙ ХИМИОТЕРАПИИ ДЕТЕЙ ИЗ ГРУПП ВЫСОКОГО РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ: ФАРМАКОЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	57
53	Шодиева Д.А., Ташпулатов Ш. А. КЛИНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОТУЛИЗМА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ БОТУЛИНИЧЕСКОЙ ИНТОКСИКАЦИИ.....	62
54	Шокирова Ф. Ж. КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ ГЕМОРРАГИЧЕСКОГО ВАСКУЛИТА ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19.....	65
55	Шпынов С.Н., Рудаков Н. В., Зелихман С. Ю., АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ЛИХОРАДКОЙ КУ (КОКСИЕЛЛЕЗОМ) В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ С НАЧАЛА ОФИЦИАЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ.....	68
56	Элмуродова А. А., Санокулова С. А., Жалилова А. С. СУРУНКАЛИ ЛЯМБЛИОЗГА ЧАЛИНГАН БЕМОРЛАРНИ ДАВОЛАШДА "КЛИНТАБ" ФИТОПРЕПАРАТИ САМАРАДОРЛИГИ.....	73

DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-1008-2021-SI-1-47>

Саломова Феруза Ибодуллаевна,
т.ф.д.Атроф мухит гигиенаси кафедраси,
Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон.

Шарипова Сожида Ахмеджановна
Атроф мухит гигиенаси кафедраси катта ўқитувчиси,
Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон.

Камилов Адхам Ашрапович
т.ф.н., Атроф мухит гигиенаси кафедраси,
Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон.

Тошматова Гўзал Одилхўжаевна,
PhD, Ассистент, Атроф мухит гигиенаси кафедраси,
Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон.
Почта: g.toshmatova@yahoo.com, ORCID: 000000030368536X

Мирсагатова Мавлуда Рихсуллаевна
Атроф мухит гигиенаси кафедраси ассистенти,
Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон.
mavludamirsagatova0@gmail.com, ORCID:0000-0002-2463-8311

Нигматуллаева Дилафруз Журақуловна
Атроф мухит гигиенаси кафедраси ассистенти,
Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон.

COVID-19 ТАҚСИМЛАШ МАРКАЗЛАРИДА КОРОНАВИРУС КАСАЛЛИГИГА ЧАЛИНГАН БЕМОРЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ МЕЗОНЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

АННОТАЦИЯ

Covid-19 касаллик Ўзбекистон аҳолисини ҳам четлаб ўтгани йўқ, 2020 йил ноябрь ойининг иккинчи декадаси ҳолатига ССВ берган маълумотларга кўра Covid-19 билан касалланганлар сони Ўзбекистон аҳолиси орасида 70444 кишини ташкил этди. Шу билан биргаликда яна шуни ҳам айтиб ўтиш мумкинки, Ўзбекистонда Covid-19 касаллиги билан оғриб ўтган беморлар орасида соғайганлар сони 67714 кишини ташкил этиб умумий касалланганларнинг 96 % соғайганлиги ҳам аниқланган. Юқори нафас йўллари респиратор касалликларининг олдини олишда А, С, D, E, B2, B6 ва B12, фолик кислотаси каби витаминлар ва минерал моддалардан темир, селен ва рух моддалари билан таомларни бойитиш профилактик чора тадбирларда катта аҳамиятни касб этади. Витамин D етишмовчилиги респиратор инфекция касалликларнинг кўпайишида ҳам муҳим омил ҳисобланади.

Калит сўзлар: Covid-19, овқатланиш тартиби, парҳез

Саломова Феруза Ибодуллаевна,
доктор медицинских наук,
кафедры гигиены окружающей среды,
Ташкентская Медицинская Академия,
Ташкент, Узбекистан.

Шарипова Сожида Ахмеджановна
Старший преподаватель
кафедры гигиены окружающей среды,
Ташкентская Медицинская Академия,
Ташкент, Узбекистан.

Камилов Адхам Ашрапович
К.м.н., ассистент кафедры гигиены окружающей среды,
Ташкентская Медицинская Академия,
Ташкент, Узбекистан.

Тошматова Гузал Одилхўжаевна,
PhD, Кандидат медицинских наук, ассистент
кафедры гигиены окружающей среды,
Ташкентская Медицинская Академия,
Ташкент, Узбекистан.

эл. почта: g.toshmatova@yahoo.com,
ORCID: 000000030368536X

Мирсагатова Мавлуда Рихсуллаевна
Ассистент кафедры гигиены окружающей среды,
Ташкентская Медицинская Академия,
Ташкент, Узбекистан.

Электронная почта: mavludamirsagatova0@gmail.com,
ORCID:0000-0002-2463-8311

Нигматуллаева Дилафруз Журақуловна
Ассистент кафедры гигиены окружающей среды, Ташкентская
Медицинская Академия, Ташкент, Узбекистан.
Электронная почта: mavludamirsagatova0@gmail.com,
ORCID: 0000-0002-2463-8311

УЛУЧШЕНИЕ КРИТЕРИЕВ ПИТАНИЯ КОРОНАВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЦЕНТРАХ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ COVID-19

АННОТАЦИЯ

Заболевание Covid-19 также не обошло стороной население Узбекистана, исходя из данных Минздрава, по состоянию на вторую декаду ноября 2020 года, количество заболевших Covid-19 среди населения Узбекистана составило 70 444 человек. При этом следует отметить, что количество выздоровевших от Covid-19 в Узбекистане составило 67 714 человек, что составляет 96% от общего количества пациентов.

Также отмечается, что для предотвращения заболевания Covid-19, необходимо укреплять и поддерживать иммунную систему организма. В частности, в профилактике заболеваний верхних дыхательных путей важную роль играет обогащение своего рациона питания витаминами, минералами, такими как А, С, D, E, V2, V6 и V12, фолиевой кислотой, железом, селеном и цинком. Дефицит витамина D также является важным фактором увеличения респираторных инфекционных заболеваний.

Ключевые слова: Covid-19, рацион питания, диета.

Salomova Feruza Ibodullayevna,

DsC, Department of Environmental Hygiene,
Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan.

Sharipova Sojida Ahmedjanovna

Sinor teacher, Department of Environmental Hygiene,
Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan.

Kamilov Adham Ashrapovich

PhD, Assistant Department of Environmental Hygiene,
Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan.

Toshmatova Guzal Odilhujayevna

PhD, Assistant Department of Environmental Hygiene,
Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan.

Email: g.toshmatova@yahoo.com, ORCID: 000000030368536X

Mirsagatova Mavluda rixsullayevna,

Assistant, Department of Environmental Hygiene,
Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan.

Email: mavludamirsagatova0@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2463-8311

Nigmatullaeva Dilafruz Jurakulovna

Assistant, Department of Environmental Hygiene,
Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan.

IMPROVING THE NUTRITIONAL CRITERIA OF CORONAVIRAL DISEASES AT COVID-19 DISTRIBUTION CENTERS

ABSTRACT

The Covid-19 disease did not bypass the population of Uzbekistan, as of the second decade of November 2020, according to Ministry of Health data, the number of Covid-19 cases among the population of Uzbekistan amounted to 70 444 people. It should be noted that the number of Covid-19 recoveries in Uzbekistan amounted to 67,714 people, which is 96% of the total number of patients.

It is noted that in order to cure and prevent Covid-19 disease, it is necessary to strengthen and support the human immune system. In the prevention of upper respiratory tract diseases, fortification of nutrition with vitamins, minerals such as A, C, D, E, V2, V6 and V12, folic acid, iron, selenium and zinc plays an important role in preventive measures. Vitamin D deficiency is also an important factor in the increase in respiratory infections.

Key words: Covid-19, nutrition, diet

Дунёни ларзага солган, пандемик ҳолатда тарқалиши авж олган Covid-19 касаллигидан ҳимояланиш ва уни юқтиришни олдини олиш чора тадбирлари ҳозирги кунда энг долзарб муаммолардан бири эканлиги ҳеч ким учун сир эмас.

Бу касаллик Ўзбекистон аҳолисини ҳам четлаб ўтгани йўқ, 2020 йил ноябрь ойининг иккинчи декадаси ҳолатига ССВ берган маълумотларга кўра Covid-19 билан касалланганлар сони Ўзбекистон аҳолиси орасида 70444 кишини ташкил этди. Шу билан биргаликда яна шуни ҳам айтиб ўтиш мумкинки, Ўзбекистонда Covid-19 касаллиги билан оғриб ўтган беморлар орасида соғайганлар сони 67714 кишини ташкил этиб умумий касалланганларнинг 96 % соғайганлиги ҳам аниқланган. Covid-19 касаллигидан соғайиш ва бу касалликни олдини олиш учун ҳозирги замон олимларининг таъкидлашича одам организми иммун тизимини мустаҳкамлаш мақсадга мувофиқдир. Тошкент шаҳрида фаолият юритаётган Covid-19 тақсимлаш марказларида овқатланиш жараёни асосан хусусий овқатлантириш тармоқлари томонидан шартнома асосида уюштирилган, аммо беморлар иммунитетини кўтарадиган даволаш чораларининг таркибий қисми бўлиб ҳисобланадиган парҳез овқатланиш йўлга қўйилмаган ва диетолог шифокорлар ёки ҳамширалар томонидан ушбу жараён устидан назорат ташкил қилинмаган.

Маълумки иммун тизимини мустаҳкамлашда витаминга бой бўлган озука маҳсулотларининг ўрни бекиёс, шу сабабли барча касалликларни даволашда овқатланишга алоҳида эътибор

берилгани каби Covid-19 касаллигини даволашда ҳам беморлар таомномасига катта эътибор берилиши уларни тезроқ даволанишида муҳим ўринни эгаллайди. Олимлар фикрича юқори нафас йўллари респиратор касалликларининг олдини олишда А, С, D, E, B2, B6 ва B12, фолик кислотаси каби витаминлар ва минерал моддалардан темир, селен ва рух моддалари билан таомларни бойитиш профилактик чора тадбирларда катта аҳамиятни касб этади. Витамин D етишмовчилиги респиратор инфекцияни касалликларнинг кўпайишида ҳам муҳим омил ҳисобланади. Юқумли касалликларни даволашда ва уларнинг олдини олишда Певзнер парҳез столлари ичида 13-парҳез столи бўйича таом тайёрлаш ва беморларга тарқатилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади. 13 парҳез столида таомлар энгил қайнатма ва буғ ҳолатда тайёрланган бўлиши таркибида кўп миқдорда витаминга бой ҳўл мева ва сабзавотлардан салатлар бериш тавсия этилади.

Тадқиқот объекти бўлиб Covid-19 даволаш ва тақсимлаш марказларида барча чора тадбирлар билан бирга овқатланишини ўрганиш мақсад қилиб олинган.

Тадқиқот материаллари ва методлари. Covid-19 даволаш ва тақсимлаш марказларида беморлар ҳамда шифокорлар билан суҳбат тариқасида сўровнома ўтказиш

Олинган натижалар: Covid-19 даволаш ва тақсимлаш марказларида беморларнинг даволаниш даври мобайнида дори дармон таъминоти яхши йўлга қўйилган. Лекин айрим

камчиликлар намоён бўлмоқда. Бу камчиликлар орасида овқатланиш рационининг бузилиши ҳам кузатилмоқда. Беморларнинг таомлари хусусий овқатланиш тармоқларидан келтирилади. Таомларни тайёрлаш ва тарқатиш жараёнида овқат таркибидаги оқсил, ёғ, углеводлар балансланганлигига, витаминлар, ҳамда минерал моддалари билан таъминланиши эътиборга олинмаган. Овқатланиш тармоқлари ёки тақсимлаш марказларида врач диетолог ёки диет ҳамширалари учун штат бирликлари инobatга олинмаслиги бу камчиликларнинг юзага келишига сабаб бўлмоқда. Кун давомида беморлар учун

келтириладиган таомларнинг асосий қисмини қуюқ овқатлар ташкил этади, бу эса беморларда қабзиятга сабаб бўлмоқда. Бундан ташқари таомлар билан биргалликда витамин С га бойитилган ичимлик ва дамламаларни бериш ҳам беморларнинг тезрок саломатлиги тикланишида ижобий натижалар бериши исботланган, лекин бундай ичимликларни бериш ҳам деярли йўлга қўйилмаган. Бундан ташқари Covid-19 билан оғриган беморларга хўл меваларни ва сабзавотлардан тайёрланган салатларни бериш яхши йўлга қўйилмаган.

1-жадвал

	Нонушта	Гр
1	1% сутли сулили бўтқа	200
2	Сариёғ	20
3	1-навли ундан тайёрланган нон	75
4	Сосиска	30
5	Қўйилтирилган сутли кулча	70
	Тушлик	
1	Тухум билан димланган макарон	200
2	Бефстроган гречкали помидор соуси билан	175
3	1-навли ундан тайёрланган нон	75
4	Карамли салат	50
	Кечки овқат	
1	Димлама	200
2	Бефстроган нўхотли помидор соуси билан	175
3	1-навли ундан тайёрланган нон	75

Юқорида келтирилган таомномани 13 парҳез столи бўйича таққосланганда, бу таомнома таркибидаги озиқ овқатлар тури етарли эмаслиги яққол кўриниб турибди.

Хулоса қилиб айтганда Covid-19 тақсимлаш марказларида беморларни соғлиғида муҳим ўрин эгаллаган овқатланиш етарлича ташкиллаштирилмаган.

Беморларнинг касаллик вирусига ва ташқи муҳит омилларига бўлган чидамлилигини ошириш мақсадида уларнинг таомномаси таркибида берилаётган озиқ овқатларнинг мутаносиблигини ташкиллаштириш, яъни 4 маҳаллик овқат:

нонушта, тушлик, толма чой ва кечки овқатни тўғри тақсимланиши ва уларни таркиби оқсил, ёғ, углевод, витамин ва минерал моддалар билан бойитилишини инobatга олган ҳолда куйидаги **тавсияларни** бериш мумкин:

1. Беморлар таомномасида бериладиган 4 маҳаллик овқатланиш тартибида тақсимот куйидагича: нонушта 20 - 25%, тушлик 35- 40%, толма чой 10%, кечки овқат 20- 25% ни ташкил этишини таъминлаш. Бунинг учун уларга тахминий куйидаги таомнома тавсия этилади.

2-жадвал.

	Брутто	кКал	Оқсиллар	Ёғлар	Углеводлар
Нонушта					
1% манний ёрмаси	200	210	4.8	8	29.6
Сариёғ	20	149	0,1	16,5	0,2
Кўкатлар билан тайёрланган омлет	80	123,2	8,5	9,3	0,5
Булочки со сгущенкой	45	242,6	2,8	15,9	21,7
Қадоқланган сув «Фэмели»	1л				
1-навли ундан тайёрланган нон	75	130,5	5	0,9	2,5
Мавсумга кўра мевалар	150	70,5	0,6	0,6	14,7
Жами	830	1222	36,9	64,5	121,6
Тушлик					
Олма шарбати	250	115	1.2	0.5	25.5
Борщ	200	106	6,7	5,8	12.6
Мол гўшtidан пиширилган тефтел	0	0	0	0	0
Гарниргречка, г	100	308	12.6	3.3	57.1
Салат - Винегрет, г	100	123	10	8,1	16,7
ЖАМИ	841	1168.5	89.6	57.4	251.1
Толма чой					
Мевали йогурт	300мл	217,5	2,6	1,6	12,6
Мавсумга кўра мевалар (олма, анор, мандарин, нок)	200	98	0,3	0	4,3
Кечки овқат					
Майдаланган товуқ гўшtidан тайёрланган котлет, г	100	159	21.2	8.2	0
Салат "Айсберг" зайтун ёғи билан, г	30	44.2	0.3	0	0.5
Оқ нон, г	150	399	13.3	5	70.1
Жами	545	557,6	5,1	17,4	36,7

Жами 1 кунда	2216	2947	130	139.3	445
---------------------	-------------	-------------	------------	--------------	------------

2. Истеъмол қилинаётган таомларни витаминлар билан бойитиш мақсадида рационга мавсумий ҳўл меваларни киритиш

3. Витамин D манбаси бўлган треска балиғи жигаридан бутерброд, шунингдек балиқ, тухум сариғи, сарёғ билан таомномани бойитиш

4. Инфекцион касалликлардан химояланишда витамин E ни ўрни муҳим бўлиб, витамин E кунгабоқар ва ёнғоқ таркибида кўп миқдорда сақланади. Кун давомида икки ош қошиқ кунгабоқар ёғи рационга киритилиши кунлик витамин E га бўлган эҳтиёжни қоплайди.

5. Мавсумга мос ҳолда сабзавотлардан тайёрланган салатларни тушлик ва кечки овқатга қўшиш. Сабзавотлар ичида витамин C га бойлиги билан юқори ўринни эгаллаган қарам ва кўкат қўшиб тайёрланган салатлар миқдорини ошириш.

6. Даволаниш жараёнида вирусга қарши чидамликни ошириш мақсадида витамин C га бой бўлган наъматақ, лимон, смородина, ялпиз қўшиб тайёрланган 500 мл гача миқдорда ичимликлар, дамламаларни беморларга бериш.

7. Беморларда кам ҳаракатлик ва куюқ овқатни кўп истеъмол қилиш натижасида юзага келган қабзиятни олдини олиш мақсадида ўрик қоксидан тайёрланган шарбатлар билан рационни бойитиш.

8. Вируслар ва микроблар токсинлари натижасида юзага келган интоксикацияни камайтириш мақсадида организмни тозалаш ва ювилиш жараёнини фаоллаштирувчи имбир қўшиб тайёрланган чойларни рационга киритишни тавсия этилади.

9. Рух ва селен моддаси иммун тизимини адекватлигида муҳим минерал модда ҳисобланиб, мол ва товуқ жигари, пишлоқ, ёнғоқлар, тухум сариғи, творог таркибида селен моддаси кўп миқдорда сақланади. Кунлик эҳтиёжни селен моддаси билан бойитиш учун 5-6 дона тухум сариғи ва 250 грамм гача творог, рух моддаси билан етарлича таъминлаш учун эса 250 грамм гача пишлоқ истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Covid-19 учун махсус касалхоналарда даволанаётган беморлар овқатланишини таҳлил қилиш. Шайхова Г.И., Саломова Ф.И. ва бошқалар. Вестник ТМА .Т. 2020 с.136
2. Руководство по профилактике лечению новой коронавирусной инфекции Covid-19 Москва 2020, 1 медицинский государственный медицинский университет имени И.М.Сеченова
3. Методические рекомендации МР 2.3.0171-20 «Специализированный рацион питания для детей и взрослых, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях в связи с COVID-19»,