

O'zbekiston
vrachlar
assotsiatsiyasi

Bosh muharrir:

Iskandarov T.I., t.f.d., O'FA
akademigi

Tahrir hay'ati:

Abduraximov Z.A., t.f.d.
Akilov X.A., t.f.d., professor
Akramov V.R., t.f.d., dotsent
Alimov A.V., t.f.d., professor
Asadov D.A., t.f.d., professor
Ahmedova D.I., t.f.d., professor
Abdixakimov A.N., t.f.d.
Babajanov A.S., t.f.d., professor
Iskandarova Sh.T., t.f.d., professor
Kurbonov R.D., t.f.d., professor
Rustamova M.T., t.f.d., professor
Sidiqov Z.U., t.f.n.
Sobirov D.M., t.f.d., professor
Tursunov E.O., t.f.d., professor
Yarkulov A.B., t.f.n.
Shayxova X.E., t.f.d., professor

Nashr uchun mas'ul xodim:

Mavlyan-Xodjaev R.Sh., t.f.d.

Dizayn, kompyuterda teruvchi:

Abdusalomov A.A.

Jurnal O'zbekiston matbuot va
axborot agentligidan 2016 yil 13 dekabrda
ro'yhatdan o'tgan.

Guvohnoma: 0034.

Tahririyat manzili: 100007,
Toshkent shahri, Parkent ko'chasi,
51-uy.

Tel.; 268-08-17

E-mail: info@avuz.uz

Veb - sayt: www.avuz.uz



(111)

В
У
Л
Л
Е
Т
Н
И

TAHRIRIYAT KENGASHI

Gaybullaev A.	(Toshkent)
Gafur-Axunov M.A.	(Toshkent)
Halimova H.M.	(Toshkent)
Hasanov S.S.	(Toshkent)
Juraev A.M.	(Toshkent)
Zakirov N.U.	(Toshkent)
Zohidova M.Z.	(Toshkent)
Ibadov R.A.	(Toshkent)
Ismailov U.S.	(Toshkent)
Kamilova U.K.	(Toshkent)
Mamasoliev N.S.	(Andijon)
Musabaev E.I.	(Toshkent)
Muxtarov D.Z.	(Toshkent)
Normatova Sh.O.	(Toshkent)
Palvanova S.I.	(Urganch)
Po'latov Sh.B.	(Farg'ona)
Sodiqov A.S.	(Toshkent)
Xodjaev N.I.	(Samarqand)
Fozilov A.A.	(Toshkent)

МУХАРРИР МИНБАРИ

ХУҚУҚ ВА ИҚТИСОДИЁТ

- Рискиев У.Р.** Бирламчи тиббий-санитария ёрдам хизмати Тошкент шаҳрининг Яшнобод тумани мисолида
6
- Зоҳидов Ж.М., Нуриллаева Н.М.** 13
Ҳамширанинг оилавий поликлиникадаги фаолиятини таҳлил қилиш асосида унинг самарадорлигини ошириш йўллари

ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР АМАЛИЁТГА

- Эшбадалов У.Х., Мансуров А.А., Хамидова М.З., Пулатов Н.Х., Дадабоев Х.М.** 17
Гепатит а билан касалланган беморларда юз-жағ одонтоген флегмоналарининг олдини олиш ва даволаш
- Махкамов З.Х., Эшбадалов Х.Ю., Махкамova Ф.Т., Дадабоев Х.М.** 21
Юз-жағ соҳаси травматик остеомиелит касаллигида оғиз бўшлиғи микрофлорасига толали сорбентнинг бактерицид таъсири
- Сатвалдиева Э.А., Файзиёв О.Я., Юсупов А.С., Маматкулов И.Б., Бекназаров А.Б., Толипов М.Г.** 23
Болаларда қорин бўшлиғи жаррохлик аралашувида антиноцицептив ҳимоя қилиш компоненти сифатида қўшилган мултимодал анестезияни хусусиятлари
- Iskandarova Sh.T., Rasulova N.F., Aminova A.A.** 26
Аҳоли орасида гинекологик касалликларни эрта ташхис қўйиш ва олдини олиш чора-тадбирлари
- Iskandarova Sh.T., Rasulova N.F., Aminova A.A.** 29
Оилавий поликлиникада репродуктив ёшдаги аёлларга тиббий хизматни ташкил этиши такомиллаштириш
- Ниязметов Р.Э., Матякубов Б.Б., Матризаева Г. Дж., Джуманиязов К.А.** 32
Хоразм вилояти перинатал марказида массивли акушерлик қон кетишида консерватив ва хирургик даволаш хусусиятлари ҳақида
- Матякубов Б.Б., Ниязметов Р.Э., Матризаева Г.Ж., Жуманиязов Қ.А.** 36
Туғруқдан кейин қон кетганда замонавий даволаш усуллари
- Хужамбердиев М.А., Мамажонova З.К., Кодирова Г.И., Мадаминов И.К.** 39
“UZ AVTOMOTORS” жамиятида стрессга мойил ходимларида симпато-адренал тизим фаолиятини баҳолаш

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

ПРАВО И ЭКОНОМИКА

- Рискиев У.Р.** Первичная медико-санитарная помощь на примере Яшнободского района города Ташкента
6
- Зоҳидов Ж.М., Нуриллаева Н.М.** 13
Пути повышения эффективности работы медицинской сестры на основе анализа ее деятельности в условиях семейной поликлиники

НАУЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ В ПРАКТИКУ

- Эшбадалов У.Х., Мансуров А.А., Хамидова М.З., Пулатов Н.Х., Дадабоев Х.М.** 17
Профилактика и лечение одонтогенных флегмон челюстно-лицевой области у больных, перенесших гепатит А
- Махкамов З.Х., Эшбадалов Х.Ю., Махкамova Ф.Т., Дадабоев Х.М.** 21
Бактерицидное действие волокнистого сорбента на микрофлору при травматическом остеомиелите челюстно-лицевой области
- Сатвалдиева Э.А., Файзиёв О.Я., Юсупов А.С., Маматкулов И.Б., Бекназаров А.Б., Толипов М.Г.** 23
Особенности комбинированной мультимодальной анестезии как компонента антиноцицептивной защиты при абдоминальных вмешательствах у детей
- Искандарова Ш.Т., Расулова Н.Ф., Аминова А.А.** 26
Меры по ранней диагностике и профилактике гинекологических заболеваний населения
- Искандарова Ш.Т., Расулова Н.Ф., Аминова А.А.** 29
Совершенствование организации медицинского обслуживания женщин репродуктивного возраста в семейной поликлинике
- Ниязметов Р.Э., Матякубов Б.Б., Матризаева Г. Дж., Джуманиязов К.А.** 32
Особенности консервативного и оперативного лечения массивного акушерского кровотечения в перинатальном центре хорезмской области
- Матякубов Б.Б., Ниязметов Р.Э., Матризаева Г.Ж., Жуманиязов Қ.А.** 36
Современные методы лечения кровотечения после родов
- Хужамбердиев М.А., Мамажонova З.К., Кодирова Г.И., Мадаминов И.К.** 39
Оценка активности симпато-адреналовой системы у подверженных стрессу сотрудников общества "UZ AUTOMOTORS"

- Ахмедова М. М., Алимова И. А., Райимова З.М.** Болаларда аллергик касалликларини клиник-функционал ташхислаш ва даволаш усулларининг ўзига хос хусусиятлари 43
- Ахмедова М. М., Алимова И. А., Райимова З.М.** Клинико-функциональные особенности диагностики и терапии детей, страдающих аллергическими заболеваниями 43
- Жалолов Н.Н., Тошматова Г.А.** Сурункал жигар касалликлари диетерапиясида ўрта осие нўхатидан фойдаланиш 47
- Жалолов Н.Н., Тошматова Г.А.** Использование среднеазиатского гороха в диетотерапии хронических заболеваний печени 47
- Тухтаров Б.Э., Валиева М.У.** Профессионал спортчиларнинг амалдаги овқатланиш ҳолатини баҳолаш 50
- Тухтаров Б.Э., Валиева М.У.** Профессионал спортчиларнинг амалдаги овқатланиш ҳолатини баҳолаш 50
- Тухтаров Б.Э., Валиева М.У.** Оғир атлетика билан шуғулланувчи профессионал спортчилар организмида овқатнинг биологик қийматини баҳолашнинг аҳамияти 54
- Тухтаров Б.Э., Валиева М.У.** Значение повышения биологической ценности в питании спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой 54
- Шакиров С.А., Исроилов Р.И., Маматалиев А.Р.** Covid-19 дан вафот этган беморлар клиник-морфологик маълумотлари таҳлили 57
- Шакиров С.А., Исроилов Р.И., Маматалиев А.Р.** Клинико-морфологический анализ данных пациентов, умерших от covid-19 57
- Индиаминов С.И., Абдумуминов Х.Н., Мардонов Т.М.** Йўл-улов ҳодисасида жабрланган велосипедчилар бош тузилмалари жароҳатланиши 62
- Индиаминов С.И., Абдумуминов Х.Н., Мардонов Т.М.** Повреждения структуры головы у велосипедистов, пострадавших при дорожно-транспортных происшествиях 62
- Исмаилова Ж.А., Юсупбеков А.А., Мухиддинова Н.З.** Меъда касалликларида Helicobacter Pylori вирулентлигининг аҳамияти 67
- Исмаилова Ж.А., Юсупбеков А.А., Мухиддинова Н.З.** Значение вирулентности Helicobacter Pylori при заболеваниях желудка 67
- Шадманова Н.А., Сайидмирзаева Н.Г., Набиева У.П., Асатова Н.Б., Юлдашева Х.А.** Ўткир ичак касалликлари билан оғриган беморларнинг этиологик таҳлилини танқидий баҳолаш 71
- Шадманова Н.А., Сайидмирзаева Н.Г., Набиева У.П., Асатова Н.Б., Юлдашева Х.А.** Критическая оценка этиологической расшифровки больных с острыми кишечными заболеваниями 71
- Каримов Ш.И., Юлбарисов А.А., Алиджанов Х.К., Нурматов Д.Х., Абдурахмонов С.Ш.** Юқори ҳавф гуруҳли беморларда сурункали бош мия қон айланиши етишмовчилигини даволашга ёндашувлар 71
- Каримов Ш.И., Юлбарисов А.А., Алиджанов Х.К., Нурматов Д.Х., Абдурахмонов С.Ш.** Совершенствование диагностики и тактики хирургического лечения больных высокого периперационного риска 71

АМАЛИЁТЧИ ШИФОКОРЛАР ЭТИБОРИГА

- Маматова Т.Ш., Амонов Э.И., Кучмуратова С.Р., Пардаев Д.Э.** Қандли диабет билан хасталанган беморларда ташқи отитнинг кечиш хусусиятлари 80
- Маматова Т.Ш., Амонов Э.И., Кучмуратова С.Р., Пардаев Д.Э.** Особенности течения наружного отита у больных с сахарным диабетом 80
- Курязов Б.Н., Бабаджанов А.Р., Рузматов П.Ю., Бабаджанов К.Б., Бабаджанов Р.А.** Кўричак гумбазидаги ўсимтанинг инвагинацияси 82
- Курязов Б.Н., Бабаджанов А.Р., Рузматов П.Ю., Бабаджанов К.Б., Бабаджанов Р.А.** Инвагинация червеобразного отростка в купол слепой кишки 82

ТИББИЁТ ЯНГИЛИКЛАРИ, ИЛМИЙ МУШОҲАДАЛАР

- Рустамова М.Т., Хайруллаева С.С., Алиханова Н.М., Искандарова Э.Д.** Соғлом турмуш тарзи саломатлик ва фаол узоқ умр кўришнинг калитидир 85
- Рустамова М.Т., Хайруллаева С.С., Алиханова Н.М., Искандарова Э.Д.** Здоровый образ жизни - залог укрепления здоровья и активного долголетия 85

ВНИМАНИЮ ПРАКТИКУЮЩИХ ВРАЧЕЙ

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ, НАУЧНЫЕ ОБЗОРЫ

большинства больных: высокий уровень содержания общего IgE, гиперактивность бронхов к действию биологических активных веществ, наличие наследственного предрасположения и аллергического диатеза, положительные аллергические тесты на специфические аллергены.

2. Показатели ФВД и зональной вентиляции лёгких значительно нарушены при среднетяжёлом и резко нарушены при тяжёлом течении бронхиальной астмы при длительности заболевания более 5 лет.

3. Длительное течение тяжёлой БА с АРС привело к резкому снижению на уровне МОС 25-75 крупных, средних и мелких бронхов и гиперинфиляции средних и нижних лёгочных полей.

4. Комплексная терапия больных детей и специфическая алерговакцинация причинно-значимыми аллергенами даёт отличные результаты, снижает частоту рецидивов и способствует стойкой ремиссии.

Литература.

1. Akhmedova M.M. The functions of external respiration and ronal lung ventilation in children with bronchial asthma. *Фундаментальные науки и практика* том1 №2. Сб. научных работ с материалами трудов 2-ой международной телеконференции. Томск, 2010. С. 34-36.
2. Akhmedova M.M. clinic-allergic features, specific diagnosis and therapy of children, sufferind from allergic diseases// *European applied sciences* #5 2015. 24-26.
3. Вахрушев С.Г., Брюханова А.В; Бычкова С.В. Аллергический ринит как причина назальной обструкции у детей после эндоскопической аденомотомии// *Рос. Ринология*, Москва, 2006, №2, с.20-21
4. Засорин Б. В., Ермуханова Л. С. Влияние факторов окружающей среды на иммунологическую резистентность организма// *Гигиена и санитария*, Москва, 2012, №3, с. 8-9
5. Кондюрина Е.Г., Елкина Т.Н., Филатова Т.А. Динамика аллергического марша у школьников г. Новосибирска // *Аллергология*, 2003, № 4, с. 36–39
6. Кудайбергенова С.Ф., Шортанбаев А.А. Аллергический ринит и сопутствующие заболевания со стороны ЛОР-органов в Рудном Алтае// *Вестник оторинолар*, Москва, 2009, № 5, с.13-16
7. Романова О.Н. Особенности клиники и лечебной тактики при полипозном риносинусите в сочетании с аллергическими заболеваниями// *Вестник оториноларингологии*, 2003, № 1, с. 32-34
8. Федеральные клинические рекомендации по проведению аллерген-специфической иммунотерапии. - М.: РААКИ, 2013, с. 14
9. Ширяева И.С. Лукина О.Ф., Реутова В.С. Функциональные методы исследования бронхиальной проходимости у детей// *Методические рекомендации*. МЗ РФ М., 1995, с. 55
10. Aberg N, Ospanova ST, Nikitiin NP, et al. A nasally applied cellulose powder in seasonal allergic rhinitis in adults with grass pollen allergy: a double-blind, randomized, placebo-controlled, parallel-group study// *Int Arch Allergy Immunol*, 2014, 163, s. 313–318
11. Adam D, Grabenhenrich L, Ortiz M, et al. Impact of acupuncture on antihistamine use in patients suffering seasonal allergic rhinitis: secondary analysis of results from a randomised controlled trial// *Acupunct Med* 2018, 36, s. 139–145
12. Ana B, de la Torre F; EpidMite Study Grous. Characteristics, quality of life and control of respiratory allergic diseases caused by house dust mites (HDMs) in Spain: a cross-sectional study// *Clin Transl Allergy*, 2019, 9, s.30-39.
13. Akhmedova M.M. The effectiveness of lazer akupunktura in Atopik bronchial asthma combinet wath allergic rhinosinusitis/ *Assokiate Professor, Candidate jf Medikal Instituteof Publiik Health, Uzbekistan*. 2021 y.

УДК: 616.36-002:615.874:614.31

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДНЕАЗИАТСКОГО ГОРОХА В ДИЕТОТЕРАПИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ

Жалолов Н.Н., Тошматова Г.А.

Ташкентская медицинская академия

Хронические вирусные гепатиты (ХВГ), занимающие лидирующие позиции в структуре всех заболеваний печени, являются одной из наиболее важных и сложных проблем мирового здравоохранения. Данная ситуация связана с их повсеместным распространением, высоким уровнем заболеваемости, а также существенными экономическими затратами на диагностический и лечебный процессы. Согласно расчетным данным ВОЗ сотни миллионов человек в мире инфицированы гепатотропными вирусами.

Ключевые слова: хроническая болезнь печени, питание, гепатит, диета, диетотерапия, горох.

СУРУНКАЛ ЖИГАР КАСАЛЛИКЛАРИ ДИЕТЕРАПИЯСИДА ЎРТА ОСИЁ НЎХАТИДАН ФЙДАЛАНИШ

Жигар касалликларининг тарқалиши бўйича жаҳон миқёсида этакчи ўринларни эгаллайди ва жаҳон соғлиқини сақлаш тизимининг энг муҳим ва мураккаб муаммоларидан бири хисобланади. Сурункали вирусли гепатитлар жигар касалликлари ичида асосий ўрин тутди. Бу ҳолат сурункали гепатитларнинг кенг тарқалиши, юқори касалланиш даражаси, шунингдек, диагностика ва даволаш жараёнлар учун сезиларли иқтисодий харажатлар билан боғлиқ. ЖССТ хисоб-китобларига кўра, бутун дунё бўйлаб юз миллионлаб одамлар гепатит вируслари билан зарарланган.

Калит сўзлар: сурункали жигар касаллиги, овқатланиш, гепатит, диета, диетотерапия, нўхат.

USE OF CENTRAL ASIAN PEA IN THE DIET THERAPY OF CHRONIC LIVER DISEASES

Chronic viral hepatitis (CVH), which occupies a leading position in the structure of all liver diseases, is one of the most important and complex problems of world health care. This situation is associated with their ubiquitous distribution, high morbidity, as well as significant economic costs for diagnostic and therapeutic processes. According to WHO estimates, hundreds of millions of people worldwide are infected with hepatotropic viruses.

Key words: chronic liver disease, nutrition, hepatitis, diet, diet therapy, peas.

Актуальность исследования. Острый вирусный гепатит в большинстве случаев хронического заболевания печени (V, S, D), алкоголь, токсические факторы, некоторые лекарства и другие состояния. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно 50 миллионов человек заражаются гепатитом В, 100-200 миллионов – гепатитом

С, а 350 миллионов больных являются носителями вируса гепатита С. В процессе эволюции пищеварительная система имеет возможность усваивать местные продукты, химический состав местных продуктов (среднеазиатских злаков, овощей, зелени и др.) выше, чем у привозных продуктов, в больших количествах используются различные лекарственные препараты. При лечении заболеваний, в том числе при хронических заболеваниях печени, применяют и не обращая внимания на диетотерапию (диетотерапию). Не учёт связи между медикаментозным и диетическим питанием при хронических заболеваниях печени снижает эффективность лечения. Тот факт, что диетические таблицы Певзнера, принятые в диетическом лечении, в настоящее время не в полной мере используются в стационарах, а также то, что импортные продукты (гречка, перловая крупа, русский нут, морепродукты и др.) экономически дороги и не полностью совместимы с пищеварительной системой в эволюционном процессе требуют использования в питании местных продуктов.

Обогащение биологически активными веществами, необходимыми макро- и микроэлементами, с использованием новых технологий приготовления диетических продуктов при лечении хронических гепатитов. Обогащение диетического питания липотропными, иммунорегулирующими, белково-повышающими, биологически активными веществами, оказывающими положительное влияние на механизмы развития и клиническое течение хронического гепатита.

Цель исследования. Использование «Пархез Мохора», приготовленного по новой технологии, в диетотерапии больных хроническим гепатитом и изучение их клинической эффективности.

Материал и методы исследования. Под наблюдением находилось 70 patients с хроническими заболеваниями печени. Patients были разделены на две группы: patients 1-й группы получали традиционную диетотерапию, а patients 2-й группы - диетотерапию, проводимую с применением нового препарата Пархез Мохора. Всего было обследовано 44 patients для оценки традиционной диетотерапии у patients 1-й группы. Из них 29 (65,9%) мужчин и 15 (34,1%) женщин. Возраст больных 21-73 года, средний возраст $M+m = 44,3 \pm 6,7$ г. На графиках 1 и 2 представлено распределение наблюдаемых больных по диагнозу и этиологии. В течение 10 дней больные основной группы получали лечение народной медициной (согласно утвержденным врачами нормам) и диетой.

Диаграмма-1

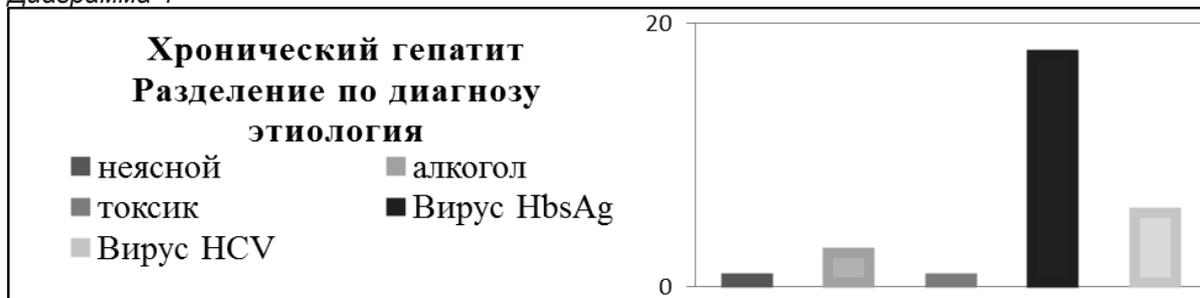


Диаграмма-2



Применение «Пархез Мохора» во 2-й группе больных изучали в общей сложности у 26 больных. Из них 14 (53,8%) мужчин и 12 (46,2%) женщин. Больные были в возрасте 29-69 лет, их средний возраст $M+m = 50,7 \pm 9,9$. На диаграммах 3 и 4 показано распределение наблюдаемых больных по диагнозу и этиологии. В течение 10 дней больные контрольной группы получали диетическую мухору в качестве 1-го приема пищи в обед и лечились средствами народной

медицины (согласно утвержденным врачами нормам). В исследовании использовались клинико-лабораторные, диетологические и статистические методы.

Результаты и обсуждение. С целью определения эффективности диетотерапии у больных проводили мониторинг клинических признаков хронических заболеваний печени, проверяли показатели биохимического анализа крови: ALT, AST, общего билирубина, общего белка и показателей общего анализа крови. Результаты, полученные при поступлении больного в стационар, сравнивали с результатами, полученными после диетотерапии.

Таблица 1.

Результаты биохимических исследований и ОАК больных, обследованных для оценки эффективности традиционной диетотерапии при хронических заболеваниях печени (n=44)

Группа осмотра Показатели	До лечение (M±m)	На фоне традиционной медицины (M±m)
АЛТ ммоль/л	1.1±0.17	1.0±0.15*
АСТ ммоль/л	0.7±0.12	0.7±0.11*
Билирубин ммоль/л	53.5±8.36	48.2±7.53*
Общий белок г/л	61.9±9.63	64.6±10.09*
Гемоглабин г/л	105.7±16.51	112.0±17.49*
Эритроциты 10 ¹² /л	3.5±0.55	3.7±0.57*
Лейкоциты 10 ⁹ /л	6.3±0.99	6.1±0.96
СОЭ мм/с	16.2±2.52	14.4±2.25*

Из таблицы 1 по результатам биохимического анализа видно, что ALT, снизилась на 9,0%, AST уменьшилась на 8,8%, общий билирубин снизился на 9,9%, а общий белок увеличился на 4,8%. В общем анализе крови мы видим, что гемоглобин увеличился на 6,0%, количество эритроцитов увеличилось на 4,8%, количество лейкоцитов уменьшилось на 3,4%, ЧОЭ уменьшилось на 10,8%.

Таблица 2

ОАК и Биохимические результаты диетотерапии с «Пархез Мохора» при хронических заболеваниях печени (n=26).

Группа осмотра Показатели	До лечение (M±m)	На фоне традиционной медицины (M±m)
АЛТ ммоль/л	1.03±0.2	0.86±0.17*
АСТ ммоль/л	0.74±0.14	0.67±0.13
Билирубин ммоль/л	47.35±9.29	42.78±8.39*
Общий белок г/л	61.55±12.07	66.83±13.11*
Гемоглабин г/л	104.96±20.58	112.85±22.13*
Эритроциты 10 ¹² /л	3.37±0.66	3.57±0.7*
Лейкоциты 10 ⁹ /л	5.96±1.17	5.84±1.15
СОЭ мм/с	15.5±3.04	13.85±2.72*

В таблице 2 по результатам биохимического анализа мы видим, что ALT снизилась на 16,4%, AST уменьшилась на 8,8%, общий билирубин снизился на 9,7%, а общий белок увеличился на 8,6%. В общем анализе крови мы видим, что гемоглобин увеличился на 7,5%, количество эритроцитов увеличилось на 5,9%, количество лейкоцитов уменьшилось на 2,0%, ЧОЭ уменьшилось на 10,7%. При изучении традиционной диетотерапии хронических заболеваний печени в определенной степени наблюдались положительные изменения клинико-лабораторных показателей.

Вывод. По сравнению с традиционной диетотерапией питательность диетотерапии с добавлением новой «Пархез Мохоры» увеличена с растительных белков на общий белок, общего

жира на растительное масло, углеводов на крахмал, моносахаридов-дисахаридов, витаминов на Е, С, РР, витамины группы В и несколько уменьшали дефицит белка, способствовали нормальному росту и развитию ткани печени, повышению эластичности сосудов, препятствовали развитию жировой инфильтрации печени, активизировали перистальтику кишечника, устраняли запоры, уменьшали гнилостные процессы в крупных кишечниках. Положительные результаты применения «Пархез Мохора» в диетотерапии хронических заболеваний печени, созданной на основе новой технологии, проявились нормализацией клинических признаков, показателей ферментов крови и показателей общего анализа крови. Кроме этого рекомендуются при поддержании диеты, рекомендованной людям с диагнозом гепатит В, С, Д следует исключить специи и приправы, но можно использовать соль и сок лимона для приёма салатов и мяса. Растительные масла будут полезны, но в небольших дозах (5 мл на приём пищи). Во время соблюдения диеты при гепатите В, С, Д важно не переедать, питаться дробно 4-5 раз в день примерно каждые 3 часа. Пить 1.5-2 литров чистой воды в день. Это также положительно отразится на работе печени. В связи с медленным восстановлением функций печени после перенесенного острого вирусного гепатита, больной должен придерживаться диеты в течение 4-6 месяцев.

Литература.

1. М Паттахова, Ш Закирходжаев, М Салихов. Оценка пищевого статуса пациентов с хроническими заболеваниями печени и их диетической коррекцией. 2021. 153-156 стр.
2. Гурвич М. «Михаил Гурвич. Большая книга о питании для здоровья»: Эксмо; Москва; 2013
3. Гурвич М. М., Лященко Ю. Н.. Лечебное питание. Полный справочник / М.: Эксмо, 2009. — 800 с. — (Новейший медицинский справочник).
4. Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова и др. Нутрициология : учебное пособие /— Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. — 300 с.
5. Ш. Закирходжаев, М. Паттахова, Особенности гуморальных факторов у больных с заболеваниями печени/ Журнал теоретической и клинической медицины – 2021, Стр.115-117
6. Patsion, питание и предупреждение хронических заболеваний // Серия техн. докладов ВОЗ. – Женева: ВОЗ, № 880, 2003.
7. Тутельян В.А., Вялков А.И. и др., Научные основы здорового питания:– М.: Издательский дом «Панорама», 2010.– 816 с
8. Ўзбекистон Республикаси аҳолиси турли гуруҳларининг озиқ моддалар ва энергияга бўлган физиологик талаб ва меъёрлари. ҚМҚ № 0250-08. Расмий нашр. Тошкент. 2008 й. 38 б.
9. Zakirxodjaev Sh.Y. Salomova F.I. Jalolov N.N. Surunkali gepatitlar bilan kasallangan bemorlarning haqqoniy ovqatlanishini baholash. / "Tibbiyotdagi zamonaviy ilmiy tadqiqotlar: Dolzarb muammolar, yutuqlar va innovatsiyalar" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya Materiallari to'plami. 2022.5/ 165-166 str.
10. Каримов Ш.И., Соғлом овқатланиш – саломатлик мезони, - Т.: "O'zbekiston" НМИУ, 2015. 328б.
11. Ш.Я. Закирходжаев, С.Б. Азимова, Диагностическая значимость клинико-биохимических и генетических маркеров при хроническом гепатите С/ Журнал теоретической и клинической медицины, 2018. Стр. 99-101
12. Н.Ш. Шамуратова, Ш.Я. Зокирходжаев, Б.А. Дусчанов, Абу Али Ибн Сино бой меросининг сурункали жигар касалликлари диетотерапиясида қўлланилиши, - 2022, Стр.110.
13. Нестеренко В.И., Насыпова Л.Г. „Лечебная кулинария: Мин. Здрав. Рес.Узб. Приказ №230. 2001г- Ташкент
14. Закирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Абдукадилова, Л. К., & Мирсагатова, М. Р. (2023). Значение питания при хронических гепатитах.
15. Abdukadirova, L. K., Jalolov, N. N., Nozimjonova, M. N., & Narzullayeva, U. S. (2022). Evaluation of practical nutrition of patients with chronic hepatitis.

УДК: 613.26:796.071

ПРОФЕССИОНАЛ СПОРТЧИЛАРНИНГ АМАЛДАГИ ОВҚАТЛАНИШ ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ

Тухтаров Б.Э. Валиева М.У.

Самарқанд Давлат тиббиёт университети

Тошкент шаҳридаги “Динамо” ва “Меҳнат” резервларига қарашли спорт мажмуалари базасида шуғулланувчи 16-35 ёшдаги 140 нафар енгил атлетикачилар текширув объекти сифатида олинди. Спортчиларнинг овқатланиш ҳолати иккита - ҳисоблаш ва лаборатория усуллари билан ўтказилди. Ҳисоблаш усулида рационининг озуқали ва биологик қийматини аниқлаш учун жамоавий ва оиладаги овқатланиш ҳолатидан фойдаланилди. Статистик таҳлил жамоавий овқатланишга мўлжалланиб тузилган 1260 та таомномага асосан олиб борилди. Амалдаги овқатланиш ҳолатини баҳолашда умумий қабул қилинган усуллар асосида оиладаги овқатланиш ҳисобга олинди. Лаборатория текширишларида: оқсиллар, ёғлар, умумий карбон сувлар, стеринларнинг умумий миқдори, холестерин ва бетастеринлар, С витамин, таомларнинг калориялик қиймати ва солинган маҳсулотларнинг фоиздаги қиймати аниқланди. Енгил атлетикачиларнинг йилнинг совуқ фасилларидаги ўртача кунлик овқатланиш рационининг энергетик қиймати, иссиқ вақтларга қараганда бироз юқорироқ. Ўта узоқ масофаларга югуриш билан банд бўлган спортчиларда овқат рационининг энергетик сифими, физиологик меъёрларга нисбатан ноадекват эканлиги ҳақида далолат беради.