

OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI TANQISLIGI SHAROITIDA SURUNKALI GEPATIT  
BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA DIYETOTERAPIYA SAMARADORLIGI

Omonova Dilnura Ulug'bek qizi  
Xo'janiyazova Dildora Zokirovna  
Jumanazarova Muhlisa Ilhomboy qizi  
Shamuratov Murodjon Sapobayevich  
*Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali*

**Annotatsiya**

Maqolada oziq-ovqat mahsulotlari tanqisligi sharoitida surunkali gepatit bilan og'rigan bemorlarda diyetoterapiya samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot Xorazm viloyatida olib borilib, jami 64 nafar bemor ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo'linib, asosiy guruhga mahalliy sharoitga moslashtirilgan Pevzner parhezi №5 asosidagi diyetoterapiya, nazorat guruhiga esa umumiy tavsiyalar berildi. 12 haftalik kuzatuv natijasida asosiy guruhda ALT va AST darajalari mos ravishda 24,3% va 20,7% ga kamaydi, bilirubin 18,5% ga tushdi, shuningdek, depressiya va tashvish darajasida sezilarli pasayish, hayot sifati indeksida esa 16,9% o'sish qayd etildi. Nazorat guruhida esa ijobiy o'zgarishlar statistik ahamiyat kasb etmadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oziq-ovqat mahsulotlari tanqisligida ham diyetoterapiyani mahalliy mahsulotlarga moslashtirish jigar faoliyatini yaxshilash va bemorlarning psixoemotsional holatini barqarorlashtirishda samarali hisoblanadi.

**Kalit so'zlar:** surunkali gepatit, gepatit, diyetoterapiya, oziq-ovqat tanqisligi, psixoemotsional holat, hayot sifati.

**Аннотация**

В статье изучена эффективность диетотерапии у больных с хроническим гепатитом в условиях дефицита продуктов питания. Исследование проводилось в Хорезмской области с участием 64 пациентов. Они были разделены на две группы: основной группе назначалась диетотерапия на основе диеты №5 по Певзнеру, адаптированной к местным условиям, в контрольной группе даны общие рекомендации. По итогам 12-недельного наблюдения у пациентов основной группы уровни АЛТ и АСТ снизились соответственно на 24,3% и 20,7%, билирубин уменьшился на 18,5%. Также отмечено значительное снижение уровня депрессии и тревожности, а индекс качества жизни увеличился на 16,9%. В контрольной группе положительные изменения не имели статистической значимости. Результаты исследования показали, что даже в условиях дефицита продуктов питания адаптация диетотерапии к местным продуктам является эффективным методом улучшения функций печени и стабилизации психоэмоционального состояния пациентов.

**Ключевые слова:** хронический гепатит, диетотерапия, дефицит продуктов питания, психоэмоциональное состояние, качество жизни.

**Kirish.** Surunkali gepatit butun dunyoda, jumladan O'zbekiston hududida ham jiddiy ijtimoiy va tibbiy muammo bo'lib qolmoqda. Kasallikning uzoq muddatli kechishi bemorlarning umumiy metabolik holatini, mehnat qobiliyatini va hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi. Surunkali gepatit bilan og'rigan bemorlarda asosiy davolash usullaridan biri sifatida diyetoterapiya tavsiya etiladi. To'g'ri tanlangan parhez nafaqat jigar faoliyatini yengillashtiradi, balki intoksikatsiyani

kamaytiradi, metabolik jarayonlarni normallashtiradi va psixoemotsional holatni yaxshilashga yordam beradi.

Ammo oziq-ovqat mahsulotlari tanqisligi sharoitida diyetoterapiya samaradorligi ko'plab qiyinchiliklarga duch keladi. Bunday vaziyatda bemorlarning parhezga rioya qilishi, muvozanatli ozuqa moddalarini olish imkoniyati va parhezga moslashtirilgan mahalliy mahsulotlardan foydalanish imkoniyatlari cheklanadi. Shu sababli, oziq-ovqat tanqisligi sharoitida diyetoterapiya samaradorligini o'rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Tadqiqot maqsadi:** oziq-ovqat mahsulotlari tanqisligi sharoitida surunkali gepatit bilan og'rikan bemorlarda diyetoterapiya samaradorligini baholash.

**Materiallar va metodlar.** Tadqiqot prospektiv, kuzatuv-eksperimental shaklda tashkil etildi. Tadqiqot Xorazm viloyatining tibbiyot muassasalari negizida 2023–2024 yillarda o'tkazildi. Ushbu hudud oziq-ovqat mahsulotlari taqchilligi va mavsumiy ozuqa muammolari bilan ajralib turishi sababli tanlab olindi.

Umumiy hisobda 64 nafar surunkali gepatit tashxisi qo'yilgan bemor tadqiqotga jalb etildi. Ular ikki guruhga bo'lindi: asosiy guruh (n=32): standart davolash fonida maxsus moslashtirilgan diyetoterapiya oldi. Nazorat guruhi (n=32): faqat standart davo va umumiy parhez tavsiyalari oldi. Tanlash mezonlari: 18–65 yosh oralig'idagi erkak va ayol bemorlar, klinik va laborator diagnostika asosida surunkali gepatit tashxisi tasdiqlangan. Chiqarib tashlash mezonlari: jigar sirrozi, o'tkir gepatit fazasi, psixik kasalliklar yoki boshqa og'ir somatik patologiyalar mavjudligi.

Diyetoterapiya dasturi. Diyetoterapiya asos sifatida "Pevzner parhezi №5" tamoyillari qo'llanildi. Biroq oziq-ovqat mahsulotlari tanqisligi sharoitida quyidagi moslashtirishlar amalga oshirildi: oqsil manbalari sifatida tovuq go'shti, loviya, no'xat, tuxum oqi va sut mahsulotlari (mavsumiy mavjudlikka qarab) tavsiya qilindi. Uglevodlar uchun don mahsulotlari (guruch, arpa, bug'doy yormasi) va mavsumiy kartoshka asosiy manba sifatida belgilandi. Yog'lar asosan o'simlik moylari va cheklangan miqdorda sut yog'idan olindi. Vitaminalar va mikroelementlar yetishmovchiligini qoplash uchun mahalliy sabzavot va mevalardan (qovun, tarvuz, sabzi, qovoq, olma) foydalanildi. Qishda esa quritilgan mevalar va kislotali karam asosiy manba bo'ldi. Parhezning umumiy kaloriya miqdori 2300–2600 kkal atrofida saqlandi. Tuz iste'moli 6 g dan oshirmaslik belgilandi.

**Baholash mezonlari.** Tadqiqot davomida quyidagi parametrlar kuzatildi: Laborator ko'rsatkichlar: jigar transaminazalari (ALT, AST), umumiy va to'g'ridan-to'g'ri bilirubin, umumiy oqsil, albumin. Somatik belgilar: og'irlikdagi o'zgarish, asteniya darajasi, dispeptik shikoyatlar. Psixoemotsional holat: Bek depressiya shkala (BDI), Hamilton tashvish shkala (HAM-A). Hayot sifati: SF-36 so'rovnomasi yordamida baholandi. Olingan ma'lumotlar SPSS 25.0 dasturida qayta ishlanib, o'rtacha qiymatlar ( $M \pm m$ ), Student t-testi va  $\chi^2$  testi yordamida solishtirildi.  $P < 0.05$  qiymati statistik ahamiyatli deb qabul qilindi.

**Tadqiqot natijalari.** 12 haftalik kuzatuv yakunida asosiy guruh bemorlarida jigar faoliyatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarda sezilarli yaxshilanish kuzatildi. Jumladan: ALT darajasi boshlang'ich ko'rsatkich bilan solishtirganda 24,3% ga kamaydi ( $P < 0,05$ ), AST darajasi 20,7% ga pasaydi ( $P < 0,05$ ), Umumiy bilirubin 18,5% ga tushdi ( $P < 0,05$ ). Nazorat guruhida esa faqat ALT bo'yicha biroz kamayish kuzatildi (7,4%), lekin bu statistik ahamiyatli emas edi ( $P > 0,05$ ). Albumin va umumiy oqsil ko'rsatkichlari asosiy guruhda barqarorlashgan bo'lsa-da, nazorat guruhida deyarli o'zgarishsiz qoldi. Asosiy guruh bemorlarida asteniya darajasi sezilarli ravishda kamaydi (67,8% dan 38,4% gacha), umumiy holsizlik, og'irlikdagi keskin pasayish va dispeptik shikoyatlar soni kamaydi. Nazorat guruhida esa mazkur belgilar minimal darajada o'zgarish ko'rsatdi. Bek depressiya shkala

(BDI) bo'yicha asosiy guruhda ko'rsatkichlar 27,1% ga, Hamilton tashvish shkala (HAM-A) bo'yicha esa 22,6% ga kamaydi ( $P < 0,05$ ). Nazorat guruhida esa o'zgarishlar sezilarli emas edi (BDI 6,2%, HAM-A 4,8%;  $P > 0,05$ ).

SF-36 so'rovnomasi natijalariga ko'ra, asosiy guruh bemorlarida umumiy hayot sifati indeksi 16,9% ga oshdi, ayniqsa jismoniy faollik, umumiy sog'liqni idrok etish va emotsional barqarorlik subshkalalari bo'yicha sezilarli yaxshilanish qayd etildi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar deyarli o'zgarishsiz qoldi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, oziq-ovqat mahsulotlari tanqisligi sharoitida ham moslashtirilgan diyetoterapiya surunkali hepatit bilan og'rikan bemorlarda sezilarli ijobiy samara beradi. Asosiy guruhda jigar fermentlari (ALT, AST) hamda bilirubin darajasining kamayishi jigar hujayralarida yallig'lanish jarayonining susayishini va detoksikatsion faoliyatning yaxshilanishini ko'rsatadi. Bu natijalar Pevzner parhezi №5 ning jigar faoliyatini yengillashtirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi (European Association for the Study of the Liver, 2017).

Psixoemotsional holat bo'yicha ham asosiy guruhda ancha ijobiy natijalar kuzatildi. Depressiya va tashvish belgilarining kamayishi metabolik muvozanatning tiklanishi va oziq-ovqat ratsionida yetarli miqdorda oqsil, vitamin va mikroelementlarning mavjudligi bilan izohlanadi. Oldingi tadqiqotlarda ham jigar kasalliklarida parhezni to'g'ri tashkil qilish nafaqat biokimyoviy ko'rsatkichlarni, balki bemorlarning emotsional barqarorligi va hayot sifatini ham yaxshilashi qayd etilgan (Otsuka & Oka, 2020; Zhang et al., 2022).

Muhim jihatlardan biri shundaki, mazkur tadqiqotda diyetoterapiya mahalliy sharoitga moslashtirilgan holda amalga oshirildi. Oziq-ovqat tanqisligi mavjud bo'lgan hududlarda parhezni qimmatbaho yoki import mahsulotlarga emas, balki mavjud bo'lgan mahalliy oziq-ovqat resurslariga tayangan holda tuzish samaradorlikni oshiradi va bemorlarning davolash jarayoniga rioya qilishini yengillashtiradi. Bu yondashuv boshqa hududlarda ham qo'llanishi mumkin bo'lgan amaliy tavsiyalarni beradi.

Natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, nazorat guruhida faqat umumiy tavsiyalar berilgan bo'lsa, asosiy guruhda tizimli ravishda moslashtirilgan diyetoterapiya qo'llanilgani sababli ko'rsatkichlarda farq juda katta bo'ldi. Bu esa oziq-ovqat mahsulotlari tanqisligi sharoitida ham to'g'ri tanlangan parhez muhim terapevtik komponent ekanini tasdiqlaydi.

Albatta, tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud: ishtirokchilar sonining nisbatan kichikligi, kuzatuv davrining qisqaligi (12 hafta), psixoemotsional baholashda sub'ektiv faktorlarning bo'lishi. Kelgusida katta tanlovli va uzoq muddatli tadqiqotlar o'tkazish, shuningdek, biomarkerlar (sitokinlar, oksidativ stress markerlari)ni baholash orqali diyetoterapiyaning molekulyar asoslarini ham chuqurroq o'rganish zarur.

**Xulosa.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oziq-ovqat mahsulotlari tanqisligi sharoitida ham moslashtirilgan diyetoterapiya surunkali hepatit bilan og'rikan bemorlarda samarali hisoblanadi. Parhezni hududiy imkoniyatlarga mos holda tashkil qilish jigar faoliyati ko'rsatkichlarini yaxshilash, asteniya va dispeptik belgilarni kamaytirish, shuningdek, depressiya va tashvish darajasini pasaytirish imkonini berdi. Bundan tashqari, bemorlarning hayot sifati ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish qayd etildi.

Moslashtirilgan diyetoterapiya nafaqat somatik, balki psixoemotsional holatni ham ijobiy tomonga o'zgartirdi. Bu esa surunkali hepatitda parhezni kompleks davolashning ajralmas qismi sifatida qo'llash zarurligini ilmiy asoslaydi.

Amaliy tavsiyalar. Surunkali gepatit bilan ogʻrigan bemorlarga Pevzner parhezi №5 tamoyillariga asoslangan diyetoterapiya buyurilishi lozim. Oziq-ovqat mahsulotlari tanqisligi sharoitida parhezni mahalliy mavjud mahsulotlarga moslashtirish samaradorlikni taʼminlaydi. Parhez tarkibida oqsil manbalari sifatida tovuq goʻshti, loviya, noʻxat, tuxum oqi va sut mahsulotlarini imkon qadar muntazam qoʻllash tavsiya etiladi. Ratsionda mavsumiy sabzavot va mevalardan keng foydalanish, qish mavsumida esa quritilgan mevalar va karam asosiy vitamin manbai sifatida qoʻllanilishi lozim. Dietoterapiya jarayonida nafaqat laborator koʻrsatkichlar, balki bemorlarning psixoemotsional holati va hayot sifati ham muntazam baholab borilishi kerak. Klinik amaliyotda diyetoterapiyani farmakoterapiya bilan uygʻunlashtirish bemorlarning uzoq muddatli barqarorligini taʼminlaydi.

#### **Adabiyotlar roʻyxati.**

1. European Association for the Study of the Liver. (2017). *EASL 2017 Clinical Practice Guidelines on the management of hepatitis B virus infection*. *Journal of Hepatology*, 67(2), 370–398. <https://doi.org/10.1016/j.jhep.2017.03.021>
2. Chalasani, N., Younossi, Z., Lavine, J. E., Diehl, A. M., Brunt, E. M., Cusi, K., ... & Sanyal, A. J. (2018). The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: Practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases. *Hepatology*, 67(1), 328–357. <https://doi.org/10.1002/hep.29367>
3. Otsuka, T., & Oka, H. (2020). Psychological stress and liver diseases: A comprehensive review. *Hepatology Research*, 50(5), 627–639. <https://doi.org/10.1111/hepr.13497>
4. Schuppan, D., & Afdhal, N. H. (2019). Liver cirrhosis. *The Lancet*, 371(9615), 838–851. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60383-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60383-9)
5. Musaev, A. B., & Ergasheva, G. K. (2021). The role of nutritional therapy in improving the quality of life of patients with chronic hepatitis. *Central Asian Journal of Medical and Natural Sciences*, 2(3), 45–53. <https://doi.org/10.47494/cajmns.v2i3.135>
6. Kroenke, K., Wu, J., Yu, Z., Bair, M. J., Kean, J., Stump, T., & Monahan, P. O. (2016). Patient Health Questionnaire Anxiety and Depression Scale: Initial validation in three clinical trials. *Psychosomatic Medicine*, 78(6), 716–727. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000322>
7. Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473–483. <https://doi.org/10.1097/00005650-199206000-00002>
8. Zhang, J., Zhang, Y., & Wang, L. (2022). Dietary interventions for patients with chronic liver diseases: Current evidence and future perspectives. *Nutrients*, 14(9), 1836. <https://doi.org/10.3390/nu14091836>