



KAMQONLIKNI BARTARAF ETISHDA MILLIY TAOMLARNING O'RNI

Rasulova Muxsina Roziqovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti.
Samarqand, O'zbekiston

Baratova Ra'no Shamuradovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti.
Samarqand, O'zbekiston.

Annotatsiya. Asosan gastrogen tabiatli kamqonlik bilan og'rigan 64 bemor kuzatildi. Temir va vitaminlarga boy o'zbek milliy taomlari (atala, palov, dumba va boshqalar), achitqilardan iborat maxsus parhez ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari an'anaviy o'zbek taomlari asosida turli shakllardagi kamqonlikni davolash va profilaktika qilishda ishlab chiqilgan parhezning yuqori samaradorligi o'rganildi. Ushbu parhez kamqonlikni davolash yoki oldini olishning qo'shimcha usuli sifatida tavsiya etilishi mumkin.

Kalit so'zlar: kamqonlik, parhez, o'zbek taomlari, atala, palov, dumba jigar, mastova, osh, gurunch, sho'rvo, manti, kabab, salat.

Kirish. Parhez ko'pgina kasalliklarni oldini olish va davolashning muhim qismidir. Ma'lumki, kamqonlikda etiologik omilga ta'sir qilishdan tashqari, qon elementlarini shakllanishi va xususan, gemoglobin molekulasini sintez qilish uchun zarur bo'lgan moddalarni oziq-ovqat bilan kiritish demakdir (2-4). Bu maqsadga O'zbekiston Respublikasi Tibbiyot fanlari akademiyasining Tibbiy ovqatlanish klinikasi tomonidan ishlab chiqilgan va sinovdan o'tkazilgan, tarkibida ko'p miqdorda to'liq oqsil, zarur yog'lar, uglevodlar, B va S vitaminlari, mis, marganes, kobalt kabi boshqa elementlar va temir moddasi ko'p bo'lgan parhez xizmat qiladi. (1,5,7).

Kamqonlikga qarshi parhezni tuzishda bemorning individual xususiyatlarini (6.8), sog'lig'idan qat'i nazar, o'z milliy taomlarini iste'mol qilishga tayyor bo'lgan mahalliy aholining odatlari va an'alarini hisobga olish kerak. (9-11).

Ishning maqsadi: Kamqonlikni davolash va profilaktika qilishda parhezni, jumladan, o'zbek milliy taomlarining samaradorligini kuzatish.

Materiallar va usullar. Biz kamqonlik bilan kasallangan 64 nafar bemorni kuzatdik. Bemorlarning aksariyati gastrogen kamqonlik (49 kishi), qolganlari homiladorlik va postgemorragik kamqonlik bilan og'rigan.

Asosan kamqonlikka qarshi parhez taomlar, tarkibida oqsillar 150-160,0, uglevodlar 460-500,0, yog'lar 60-70, temir 40 mg, askorbin kislotasi 200 mg, mis 6-7 mg bo'lgan o'zbek milliy taomlaridan iborat bo'lgan quyidagi taomlar: atala, tugamma palov, dumba, jigar, mastova, chup oshi, shir xurda, shir gurunchi, qiyma



shurvo, manti, jigar shavla, ugro oshi, jgar kabob, lula kabob, mashxurda, turli xil taomlar va salatlar kiritilgan.

Olingan natijalar: Kamqonlikka qarshi bunday parhez taomlar yoqimli ko‘rinishga, xushbo‘y hidga va ta‘mga ega bo‘lib, bemorlar ularni bajonidil iste‘mol qilishdi.

Davolash jarayonidagi kuzatuvdagi bemorlarning hayot faolligi yaxshilandi, qon tarkibi sezilarli darajada yaxshilandi va retikulotsitlarda sezilarli o‘zgarishlar yuz berdi: davolanishning 5-7-kunlarida retikulotsitlar soni 2-3% dan 6-7% gacha oraliqda ko‘paydi.. Gemoglobin va qizil qon hujayralari miqdori sezilarli darajada oshdi. Agar davolanish boshlanishidan oldin gemoglobin va qizil qon tanachalari miqdori mos ravishda 16-50 Sali birliklari va 1 mm³ ga 1150 000 - 3 200 000 qizil qon tanachalari o‘zgargan bo‘lsa, davolashdan keyin u 50 - 72 Sali birlik va 3 580 000 50 ga ko‘tarildi. 1 mm³ ga qon hujayralari, bu o‘rtacha kunlik gemoglobin 0,8, qizil qon hujayralari esa 37 000 ga oshdi.

Tadqiqot davrida qon parametrlarining o‘zgarishi

Qonning ko‘rsatkichlari	Kuzatilganlar jinsi	Kuzatuv boshida	Kuzatuv yakunida
Gemoglobin	Erkaklar	110 – 120 g/l	130-140 g/l
	Ayollar	90 100 g/l u	120-130 g/l
Eritrotsitlar	Erkaklar	4.2×10 ¹² /l	4.7×10 ¹² /l
	Ayollar	3.9×10 ¹² /l	4.3×10 ¹² /l
EChT	Erkaklar	2-3 mm/s	7-8 mm/s
	Ayollar	3-4 mm/s	9-11 mm/s
Rang ko‘rsatkich	Erkaklar	0.75-0.95	0.85-1.05
	Ayollar	0.70-0.80	0.75-1.00

Taqdim etilgan tadqiqot ma‘lumotlarida erkaklarda ham, ayollarda ham qonning asosiy ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatadi.

O‘zgarishlarning batafsil tahlili:

Gemoglobin: ikkala guruhda gemoglobin darajasida sezilarli o‘shish kuzatildi. Bu eritropoezning yaxshilanishini (qizil qon hujayralarini shakllantirish jarayoni) va natijada qonning kislorod sig‘imi oshishini ko‘rsatadi.

Qizil qon tanachalari: qizil qon tanachalari miqdori ham ko‘paydi, bu gemoglobin darajasining oshishi bilan mos keladi. Bu qizil qon tanachalari massasining tiklanishini ko‘rsatadi.



Rang indeksi: bitta qizil qon tanachalarida o'rtacha gemoglobin miqdorini aks ettiruvchi rang indeksi ham oshdi. Bu qizil qon hujayralari gemoglobin bilan ko'proq to'yinganligini ko'rsatadi.

Xulosa: Olingan ma'lumotlarga asoslanib qon parametrlari yaxshilanish deb baholash mumkin. Tadqiqot, erkaklarda ham, ayollarda ham barcha asosiy qon ko'rsatkichlari yaxshilanganligini bildiradi. Gemoglobin darajasi va qizil qon tanachalari soni ortdi, bu qon sog'lig'ining yaxshilanganligini ko'rsatadi, ehtimol kamqonlikni davolash yoki yaxshi ovqatlanish va umumiy salomatlik bilan bog'liq. EChT va rang indeksi normal chegaralar ichida qoladi, bu sog'liq holatining barqarorligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar.

1. Аскарлова, Н. К., Рахимова, Д. Ж., Курбанова, Х. А., Баратова, Р. Ш., & Мамасолиева, Ш. А. (2020). Клиническая характеристика хронических расстройств питания различного генеза у детей первых двух лет жизни. *Научный аспект*, 2(1), 259-264.
2. Kudratovna, A. N., Zhurakulovna, R. D., Shomuratovna, B. R., Normuminovna, G. G., & Salomovna, S. F. INFLUENCE OF EMBRYOTOXIC FACTORS ON THE FRUIT. *Process Management and Scientific Developments*, 94.
3. Баратова, Р., & Сидикова, М. (2024). ГЛОБАЛЛАШУВ ШАРОИТДА ЗАМОНАВИЙ ТАХДИДЛАР ВА ЭКОЛОГИК МУАММОЛАР. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(1 Part 2), 113-121.
4. Baratova Ra'no Shomuratovna. (2024). THE DEVELOPMENT AND COURSE OF CHRONIC PYELONEPHRITIS AGAINST THE BACKGROUND OF DYSMETABOLIC NEPHROPATHY IN CHILDREN. *Web of Humanities: Journal of Social Science and Humanitarian Research*, 2(2), 115–122. Retrieved from <https://webofjournals.com/index.php/9/article/view/876>
5. БАРАТОВА, Р., & РЯБИЧЕВА, О. (2018). ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ПРЕДПРИЯТИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ. *Наука среди нас*, (6), 406-411.
6. Baratova , R. S., & Yo'ldosheva, S. S. qizi. (2023). SHAHAR TRANSPORT SHOVQINI VA INSON ORGANIZMIGA TASIRINI GIGIENIK VAHOLASH. *GOLDEN BRAIN*, 1(10), 500–503. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/goldenbrain/article/view/3092>
7. Искандарова, Г. Т., Баратова, Р. Ш., & Юсупова, Д. Ю. (2017). Вопросы охраны окружающей среды и здоровья населения при применении нового отечественного фунгицидного препарата " Фосетал". *Молодой ученый*, (15), 152-155.
8. Наимова, З. С., & Баратова, Р. Ш. ТАКСОНОМИЯ ОСНОВНЫХ КАТЕГОРИЙ В УСВОЕНИИ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ



БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. In «*СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ*» *МЕЖДУНАРОДНАЯ УЧЕБНО-НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ТИББИЙ ТАЪЛИМНИНГ ЗАМОНАВИЙ ГОЛАТИ* (p. 179).

9. Давранова, А. Э., Расулова, М. Р., & Тошмаматов, А. Ш. (2024). Судебно-медицинская экспертиза потерпевших с травмами глаза. *International journal of recently scientific researcher's theory*, 2(1), 10-16.
10. Hamzaevna, S. J., Hamzaevich, S. J., Roziqovna, R. M., & Shodievich, S. H. (2024). OLIY O 'QUV YURLARINING ILK KURSLARIGA QABUL QILINGAN TALABALAR RUHIY HOLATIGA BIOLOGIK RITM O 'ZGARISHINING SALBIY TA'SIRLARI. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 2(4), 201-203.
11. Индиаминов, С. И., Давранова, А. Э., & Расулова, М. Р. (2022). Значение классификаций механических травм органа зрения для решения задач судебно-медицинской экспертизы. *Вестник современной клинической медицины*, 15(6), 34-39.
12. Индиаминов, С. И., & Расулова, М. Р. (2018). Особенности переломов костей носа в практике судебно-медицинской экспертизы. *Судебная медицина*, 4(3), 24-27.
13. Индиаминов, С. И., Расулова, М. Р., & Мардонов, Т. М. (2019). Механизм повреждений подъязычной кости и хрящей гортани при различных воздействиях. *Судебная медицина*, 5(S1), 161-161.
14. Индиаминов, С., Расулова, М., & Умаров, А. (2019). Механизм травмы при переломах костей носа. *Журнал вестник врача*, 1(1), 31-35.
15. Расулова, М., & Турдиев, Ф. (2022). Показатели рентгеновской денситометрии у детей с асептическим некрозом головки бедренной кости. *Современная медицина глазами молодых ученых*, 1(1), 85-86.
16. Расулова, М. Р., Ахадов, З. Ш., & Давронов, С. Ф. (2023). ДИАГНОСТИКА ДАВНОСТИ ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ НОСА СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ ИССЛЕДОВАНИЙ. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 1(4), 48-52.
17. Расулова, М. Р., & Индиаминов, С. И. (2020, June). ВОЗМОЖНОСТИ УСТАНОВЛЕНИЯ ДАВНОСТИ ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ НОСА МЕТОДАМИ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ. In *The 6 th International scientific and practical conference—Eurasian scientific congress* (June 14-16, 2020) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. 612 p. (p. 91).