

HAZM QILISH SISTEMASI KASALLIKLARI VA ULARNI XALQ TABOBATI YORDAMIDA DAVOLASH

Ergashev Shahzod Zoxirjon o'g'li

Buxoro davlat tibbiyot instituti "Pediatriya ishi" 2-kurs talabasi

Valiyev Firdavs Sherali o'g'li

Samarqand davlat tibbiyot universiteti "Pediatriya ishi" 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ovqat hazm qilish organlarining tuzilishi va faoliyati, ularning keng tarqalgan kasalliklari hamda tabiiy dorilar yordamida davolash usullari yoritilgan. Ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarida ovqat hazm qilish qoidalariga oid qarashlar zamonaviy tibbiyot ma'lumotlari bilan uyg'unlashtirildi. Maqolada gastrit, oshqozon va ichak yaralari, gepatit kabi kasalliklarning kelib chiqish sabablari, ularning oqibatlari va tabiiy o'simliklardan (asal, zanjabil, moychechak, yalpiz, qizilmiya ildizi va boshqalar) foydalanib davolash imkoniyatlari haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanishning ahamiyati va xalq tabobati bilan zamonaviy tibbiyotning uyg'unligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Ovqat hazm qilish sistemasi, gastrit, jigar kasalliklari, xalq tabobati, qiziqarli ma'lumotlar, tabiiy dorilar, sog'lom ovqatlanish.

KIRISH

Hazm qilish tizimi inson organizmining eng muhim fiziologik tizimlaridan biridir. Uning asosiy vazifasi oziq-ovqat mahsulotlarini mexanik va kimyoviy qayta ishlash, ozuqa moddalari va suvni so'rish hamda organizm hayotiy faoliyati uchun zarur energiya bilan ta'minlashdan iborat. So'nggi yillarda noqulay ekologik muhit, noto'g'ri ovqatlanish, stress va jismoniy faollik yetishmovchiligi sababli oshqozon-ichak kasalliklari soni ortib bormoqda. Qadimiy tabobat ilmining otasi bo'lgan Abu Ali ibn Sino o'zining mashhur "Tib qonunlari" asarida ovqat hazm qilish jarayoni va sog'lom ovqatlanish qoidalariga haqida juda ko'p fikrlar bildirgan. Unga ko'ra, ovqat tanlangan vaqtda, miqdorda va sifatda iste'mol qilinsa, kasalliklarning oldi olinadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining qariyb 30–40 foizi turli darajadagi oshqozon-ichak kasalliklaridan aziyat chekadi.

Asosiy qism

Hazm qilish tizimining asosiy kasalliklari.

Gastrit – oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi: Asosan noto'g'ri ovqatlanish (achchiq, yog'li, qovurilgan, issiq taomlar), *Helicobacter pylori* bakteriyasi – eng asosiy sabab, kislotaning, safro, mikroblar, stress va zararli odatlar, spirtli ichimliklar, chekish, asabiylik va uzoq muddat dori (ayniqsa aspirin, ibuprofen kabi) qabul qilish sababli kelib chiqadi.

Belgilar: Qorin yuqori qismida og'riq, og'irlik. Ko'ngil aynishi, qayt qilish. Ishtahaning pasayishi. Qorin "ezilishi", og'irlik hisi. Ich qotishi yoki ich ketishi.

Qiziqarli ma'lumotlar: Gastritning 80% hollari *Helicobacter pylori* tufayli kelib chiqadi. Bu bakteriyani kashf etgan olimlar 2005-yilda Nobel mukofotiga sazovor bo'lgan. Ba'zida gastrit yashirin kechadi – odamda umuman alomat bo'lmasligi mumkin. Stress gastritni kuchaytiradi, ammo asosiy sabab emas.

OAK (Umumiy qon tahlili) darajasi: Yengil gastritda ko'pincha normal bo'ladi. Agar qonni yo'qotish bo'lsa: Gemoglobin pasayadi (anemiya). Eritrotsitlar kamayadi. Leykotsitlar biroz ko'tarilishi mumkin. SOE (ESR) yallig'lanishda yuqorilashi mumkin.

Oshqozon va o'n ikki barmoq ichak yarasi: Shilliq qavatining himoya qobiliyati susaysa, kislota va ovqat hazm qilish shirasi (asosan xlorid kislota va pepsin) ko'paysa, shilliq qavatni yemiradi.

Natijada yara (chuqur shikast) hosil bo'ladi.

Sabablari: *Helicobacter pylori* infeksiyasi – asosiy sabab (80–90% hollarda). Uzoq muddat dorilar (ayniqsa aspirin, ibuprofen, dikloferon, kabi NSAID) qabul qilish. Chekish va spirtli ichimliklar. Noto'g'ri ovqatlanish (achchiq, sho'r, qovurilgan taomlar). Stress va asabiylik. Nasliy moyillik (oilaviy holatlar).

Belgilari: Qorin yuqori qismida (oshqozon usti sohasida) og'riq. Og'riq ovqatlangandan keyin yoki och qolganda kuchayishi mumkin. Ko'ngil aynishi, qayt qilish. Ko'p kekirish, qorin dam bo'lishi. Qora rangli najas yoki qonli qusish (og'ir hollarda). Ishtahaning yo'qolishi, vazn kamayishi.

Qiziqarli ma'lumotlar: Yarali kasallikda og'riq odatda kechasi yoki och qolganda kuchayadi, ovqat yegandan keyin vaqtincha kamayadi. Bu kasallikning asosiy "aybdori" bo'lgan *Helicobacter pylori* bakteriyasi oshqozon kislotasida ham yashay oladi – bu juda noyob hodisa. Yarasi bor odamlar ichadigan oddiy dorilar (masalan, aspirin) ham kasallikni kuchaytirishi mumkin. Tarixda yarani faqat nerv kasalligi deb hisoblashgan, lekin 1980-yillarda bakteriya sababchi ekanligi isbotlangan.

Gepatit va jigar kasalliklari.

Gepatit — bu jigar hujayralar yallig'lanishi. Jigar to'qimalari shikastlanganda uning asosiy vazifalari (modda almashinuvi, detoksikatsiya, oqsil va safro ishlab chiqarish) buziladi.

Sabablari: Viruslar (A, B, C, D, E turdagi hepatit viruslari). Spirtli ichimliklarni uzoq vaqt iste'mol qilish. Zaharlanish (dorilar, kimyoviy moddalar). Avtoimmun kasalliklar (immun tizimning jigar hujayralariga hujum qilishi). Metabolik kasalliklar (masalan, yog'li gepatoz).

Belgilari: Holsizlik, tez charchash. Ko'ngil aynishi, ishtahaning yo'qolishi. O'ng qovurg'a ostida og'riq yoki og'irlik hisi. Teri va ko'zlar sarg'ayishi (sariqlik). Siydik to'q rangda, najas oqarib ketishi. Ba'zan tana haroratining ko'tarilishi.

Jigar kasalliklari (umumiy).

Kelib chiqishi: Jigar kasalliklari ko'pincha surunkali yallig'lanish, infeksiyalar, noto'g'ri ovqatlanish, toksik moddalar ta'siri ostida rivojlanadi. Jigar to'qimasi asta-sekin fibrozlashib (chandiqlanib), og'ir holatda sirozga olib keladi.

Sabablari: Virusli gepatitlar (B va C ko'pincha surunkali kechadi). Spirtli ichimliklar ko'p ichish. Yog'li jigar (semizlik, qandli diabet). Dorilardan zaharlanish. Nasliy kasalliklar (masalan, Vilson-Konovalov kasalligi – mis almashinuvi buzilishi).

Belgilari: Holsizlik, uyquchanlik. Qorin kattalashishi (assit – qorin bo'shlig'ida suyuqlik to'planishi). Oyoqlarda shish. Teri va ko'zlarning sarg'ayishi. Qorin sohasida tomirlar kengayishi ("meduza boshi" belgisi). Og'ir hollarda — jigar koma belgilari (ong buzilishi, xotira susayishi).

OAK (Umumiy qon tahlili): Gemoglobin pasayishi (anemiya). Trombotsitlar kamayishi (ayniqsa sirozda). SOE (ESR) ko'tarilishi mumkin. Biokimyoviy tahlilda: ALT, AST, bilirubin oshadi, oqsil darajasi pasayadi.

Qiziqarli ma'lumot: Jigar – organizmda 500 dan ortiq funksiyani bajaradi. Jigar hujayralari o'zini tiklash qobiliyatiga ega: hatto 70% qismi olib tashlansa ham, vaqt o'tishi bilan tiklanadi. Lekin siroz bosqichida bu qobiliyat butunlay yo'qoladi.

Ich ketishi (diareya): Ichak harakatlari tezlashib ketadi. Suv va tuzlar ichakda so'rilmay qoladi. Natijada najas suyuq, tez-tez chiqadigan bo'ladi.

Sabablari: Virus va bakterial infeksiyalar (rotavirus, salmonellyoz, dizenteriya). Parazitlar (giardiya, gelmintlar). Sifatsiz ovqat, iflos suv. Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari (gastrit, enterit). Stress, asabiylik (funksional diareya). Antibiotik yoki dorilarni noto'g'ri qabul qilish.

Belgilari: Tez-tez suyuq najas (kuniga 3 martadan ko'p). Qorin og'rishi, dam bo'lishi. Ko'ngil aynishi, qayt qilish. Tana haroratining ko'tarilishi (infeksion hollarda). Suvsizlanish (og'iz qurishi, bosh aylanishi, charchash).

Qabziyat (ich qotishi).

Kelib chiqishi (patogenezi): Ichak harakati sekinlashadi. Najas ichakda uzoq turib qoladi, undan suv ko'p so'riladi. Natijada najas qattiq, qiyin chiqadigan bo'ladi.

Sabablari: Ovqatda kletchatka (sabzavot, meva) yetishmasligi. Suvni kam ichish. Kam harakat qilish, jismoniy faollik pastligi. Stress, asabiylik. Ichakning surunkali kasalliklari (gemorroy, ichak o'smalari). Ba'zi dorilar (temir preparatlari, og'riq qoldiruvchilar).

Belgilari: Haftasiga 2–3 martadan kam najas chiqarish. Qattiq najas, qiyinchilik bilan chiqishi. Qorin dam bo'lishi, og'riq. Ishtaha yo'qolishi, bosh og'rishi. Og'ir hollarda — gemorroy, anal yoriqlar.

Qiziqarli ma'lumotlar: Diareyani xalq orasida "ich buzilishi" ham deyiladi. Har kuni dunyoda 2 milliondan ortiq odamda diareya kuzatiladi, asosan iflos suv va ovqat sabab bo'ladi. Qabziyat ayollarda erkaklarga qaraganda 2 baravar ko'proq uchraydi. Normal odam kuniga 1–2 marta yoki haftasiga 3–4 marta najas chiqarishi mumkin — bu ham normal hisoblanadi.

O't yo'llari kasalliklari.

O't yo'llari — bu jigar ishlab chiqargan o't suyuqligini o'n ikki barmoq ichakka olib boruvchi naychalar tizimi. Bu tizimdagi kasalliklar ovqat hazm qilish jarayonini buzadi. O't suyuqligi chiqishi buzilganda yoki o't yo'llari torayganda, to'xtab qoladi. O't pufagida

va yo'llarida yallig'lanish- o'tkir va surunkali yallig'lanishlar (xolesistit, xolangit), toshlar hosil bo'lishi mumkin. Ovqatlanishda yog'li, qovurilgan, achchiq taomlarni ko'p iste'mol qilish. Jigar kasalliklari (gepatit, siroz)ga sabab bo'ladi. Gormonal buzilishlar (ayollarda ko'proq uchraydi).

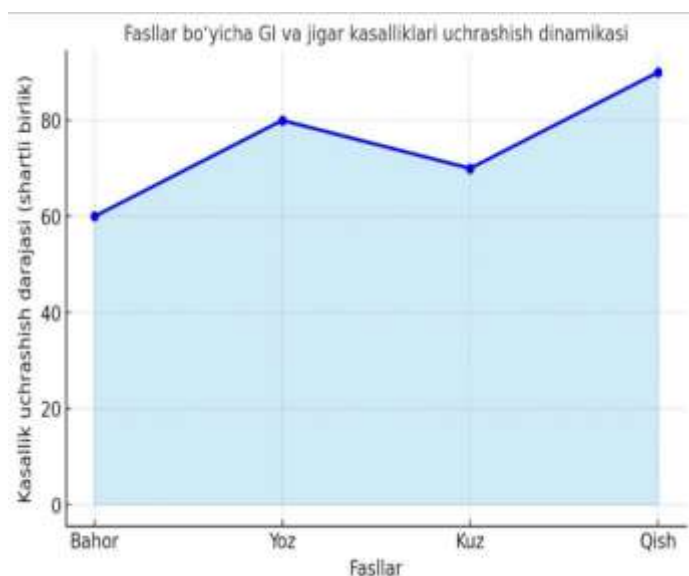
Belgilari: O'ng qovurg'a ostida og'riq yoki og'irlik hissi. Og'riq o'tkir, to'satdan boshlanishi ham mumkin (o't kolikasi). Og'izda achchiq ta'm. Ko'ngil aynishi, qayt qilish. Teri va ko'zlar sarg'ayishi (safro yo'llari to'silganda). Ich ketishi yoki qabziyat.

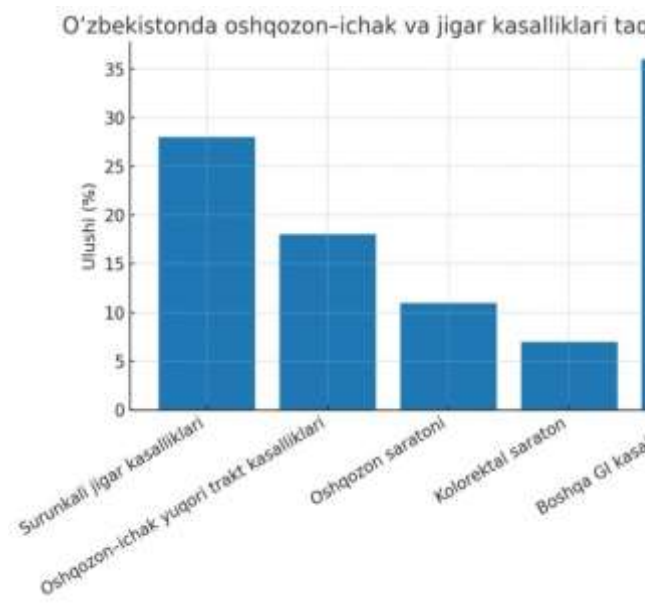
Qiziqarli ma'lumotlar: O't toshlari ko'proq ayollarda, 40 yoshdan keyin uchraydi ("4F qoidasiga ko'ra: Female, Forty, Fat, Fertile – Ayol, 40 yosh, semiz, tug'ruqdan keyin"). O't pufagi olib tashlansa ham odam yashay oladi, lekin hazm jarayonida cheklovlar bo'ladi. Dunyoda odamlarning taxminan 10–15% ida o't toshlari uchraydi, lekin hammasida ham alomat bo'lavermaydi.

Ibn Sino aytadiki "hazm qilish sog'liqning markazida turadi. Inson ovqatni to'g'ri tanlasa, ovqatlanish odatlarini tartibga solsa va ruhiy holatini boshqarsa, ko'p kasalliklardan saqlanadi".

Qiziqarli malumotlar.

Sirka va asal aralashmasi ko'plab hazm muammolarini yengillashtiradi. Ich ketganda guruch suvi, anor; qabziyatda esa anjir, mayiz va asal tavsiya qilingan. Me'dani mustahkamlash uchun sirka qo'shilgan ichimliklar yoki oz miqdorda sharbat ichish tavsiya qilingan. "Sog'lom me'da – butun tana sog'lig'ining asosi", deb yozadi Ibn Sino. Ibn Sino fikricha, hissiyotlar ham hazmga ta'sir qiladi: haddan tashqari g'azab yoki qayg'u hazmni buzadi.





Tabiiy davolash usullari.

1.Issiq emas, iliq ovqatlar iste'mol qilish, oshqozon uchun foydali ichimliklar; suli yormasi suvi, choyshab bargidan choy, aloe sharbati – oshqozon shilliq qavatini tiklashga yordam beradi.

Stress gastritning eng kuchli qo'zg'atuvchilaridan biridir, shuning uchun tinchlantiruvchi mashqlar (yoga, meditatsiya) foydali.

2.Oshqozon va o'n ikki barmoq ichak yarasi: Qora zira moyi (propolis bilan qo'shib ichilsa foydasi katta), limonli asal suvi – shilliq qavatni yumshatadi, kartoshka yoki karam sharbatini och qoringa ichish.

Ko'plab olimlar *Helicobacter pylori* bakteriyasini kashf etganidan so'ng tibbiyotda katta burilish bo'lgan. Bu bakteriya Nobel mukofotiga sabab bo'lgan.

3.Gepatit va jigar kasalliklari; Zerdekal (kurkuma) – jigarni toksinlardan tozalaydi, lavlagi sharbati – jigar hujayralarini tiklaydi, bodom va yong'oq – yog'larni parchalanishini yengillashtiradi.

Jigar – inson tanasida o'zini tiklash qobiliyatiga ega yagona a'zo. Hatto 70% qismi zararlansa ham, vaqt o'tishi bilan yangilanishi mumkin.

4. Diareya (ich ketishi) va qabziyat: Guruch suvi, ko'k choy, banan. Qovoq urug'i va yog'i – o't yo'llarini tozalashga yordam beradi. Qabziyatda ko'proq suv ichish, suli yormasi, olma va nok iste'moli tafsiya etiladi. Aloe vera – ichak faoliyatini

Fasllar bo'yicha umumiy oshqozon-ichak va jigar kasalliklari uchrashish grafigi:

Bahor – eng past daraja (60).

Yoz – infeksiya va diareya ko'payishi sababli keskin oshadi (80).

Kuz – biroz kamayadi (70).

Qish – sovuq va immunitet pasayishi sababli eng yuqori (90).

Eng ko'p ulush surunkali jigar kasalliklariga (28%).

Keyin oshqozon-ichak yuqori trakt kasalliklari (18%). vera

Oshqozon saratoni (11%) va kolorektal saraton (7%) nisbatan kamroq uchraydi.

Boshqa GI kasalliklar eng katta guruhni tashkil etadi (36%), chunki ularning ichiga diareya, qabziyat, gastrit, o't yo'llari kasalliklari kabi ko'plab holatlar kiradi. ham

muvozanatlashtiradi. O't yo'llari kasalliklarida zaytun moyini ertalab och qoringa ichish tafsiya etiladi.

Qadimda tabiblar diareyani "tanani tozalash" deb atashgan, faqat kuchli bo'lganda kasallik sifatida davolashgan. O't pufagi – inson tanasidagi "kichkina laboratoriya" hisoblanadi, chunki u yog'larni parchalaydigan o't suyuqligini saqlaydi.

Xulosa

Hazm qilish tizimi inson organizmining hayotiy muhim funksiyalaridan biri bo'lib, uning sog'lom ishlashi to'g'ri ovqatlanish, psixologik barqarorlik va gigiyena qoidalariga amal qilish bilan chambarchas bog'liqdir. Tadqiqot davomida gastrit, oshqozon-ichak yarasi, gepatit, diareya, qabziyat va o't yo'llari kasalliklarining sabablari, klinik belgilari hamda davolashning tabiiy usullari keng yoritildi. Ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarida ham sog'lom ovqatlanish va hazm tizimini asrash muhimligi ta'kidlangan. Dorivor o'simliklar (asal, zanjabil, yalpiz, qizilmiya, aloe vera, qora zira, sirka, anor, mayiz va boshqalar) yordamida ko'plab hazm tizimi muammolarini yengillashtirish va oldini olish mumkinligi ilmiy va amaliy jihatdan asoslandi.

Shuningdek, fasllar bo'yicha oshqozon-ichak kasalliklarining uchrashishi dinamikasi ham ko'rib chiqildi va sovuq fasllarda immunitet pasayishi sababli kasalliklar ko'payishi aniqlandi.

Umuman olganda, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish va dorivor o'simliklardan oqilona foydalanish hazm tizimi kasalliklarining oldini olish va ularni davolashda muhim omillardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ibn Sino. "Tib qonunlari". – Toshkent: Abu Ali Ibn Sino asarlari to'plami, 1994.
2. Karimov M. Gastroenterologiya asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2018.
3. Rasulov Sh., Abdullayev A. Oziqlanish gigiyenasi va dietologiya. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020.
4. Qodirov A. Farmakognoziya va dorivor o'simliklar. – Toshkent: "Ilm ziyo", 2017.
5. WHO (World Health Organization). Global status report on digestive diseases. – Geneva, 2021.
6. PubMed Central. Helicobacter pylori infection and gastric diseases. – 2005–2020 yillardagi maqolalar to'plami.
7. Ahmedov B. "Hazm tizimi kasalliklarida xalq tabobati usullari". – O'zbekiston tibbiyot jurnali, №3, 2019, 45–50-betlar.
8. Mayo Clinic. Gastrointestinal disorders: Symptoms and natural treatments. – <https://www.mayoclinic.org>, 2024.