



## TUSHKUNLIKKA TUSHISHNING SABABI BOSHDA EMAS, QORINDA

*Bobojanova F.A., Shagiyazova L.M.*

Toshkent Pedyatriya Tibbiyot Instituti

✓ *Rezyume*

*Yuz yil oldin bir nechta alohida tadqiqotlar parhez va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni aniqladi. Olimlar endi ichaklarimizdagi bakteriyalar miya faoliyati va ruhiy salomatlikka ta'sir qilishi mumkinligini tasdiqlamoqda. Bemorning ichaklari depressiya sabablarini izlash uchun joy emasga o'xshaydi.*

*Kalit so'zlar: depressiya, mikrobioma, ruhiy salomatlik*

## ПРИЧИНА ДЕПРЕССИИ В ЖИВОТЕ, А НЕ В ГОЛОВЕ

*Бободжанова Ф.А., Шагязова Л.М.*

Ташкентский педиатрический медицинский институт

✓ *Резюме*

*Сто лет назад несколько отдельных исследований выявили связь между диетой и психическим здоровьем. В настоящее время ученые подтверждают, что бактерии в нашем кишечнике могут влиять на деятельность мозга и психическое здоровье. Кишечник пациента, похоже, не место для поиска причин депрессии.*

*Ключевые слова депрессия, микробиома, душевное здоровье.*

## THE CAUSE OF DEPRESSION IS IN THE ABDOMINAL, NOT IN THE HEAD

*Bobojanova F.A., Shagiyazova L.M.*

Tashkent Pediatric Medical Institute

✓ *Resume*

*A hundred years ago, several separate studies identified a link between diet and mental health. Scientists are now confirming that bacteria in our gut can affect brain activity and mental health. The patient's gut does not seem to be the place to look for the causes of depression.*

*Key words depression, microbiome, mental health.*

### Dolzarbligi

X-asr boshlarida Jorj Porter Fillips tushkunlikning sababini ichaklardan qdirishga e'tibor qaratgan. Londondagi Qirollik Bethlem kasalxonasida bemorlarni kuzatar ekan, Filips melanxoliya bilan og'rigan, depressiyaga uchragan bemorlar ko'pincha qattiq ich qotishidan, shuningdek, "umumiy metabolik kasalliklar" ning boshqa belgilaridan - mo'rt tirnoqlardan, xira sochlardan, tuproqli rangdan aziyat chekishini payqadi. Bu fiziologik muammolar ruhiy tushkunlikning natijasidir, deb taxmin qilish mumkin, ammo Filips teskari sabab-oqibat munosabatlari haqida o'ylagan. U ichak muammolarini hal qilish orqali bemorning ruhiy holatini yengillashtirish mumkinmi, deb o'yladi. Buni bilish uchun u bemorlarni maxsus parhezga kiritdi. Unda go'sht yo'q edi, faqat baliq, shuningdek kefir, ovqat hazm qilishni yaxshilash uchun ma'lum bo'lgan laktobakteriyalar bilan fermentlangan ichimlik. Ajablanarlisi shundaki, u ishladi. 18 nafar bemorning holatini Phillips o'zi tekshirdi, 11 nafari to'liq tuzalib ketdi, qolgan ikkitasida esa sezilarli yaxshilanish kuzatildi. Ushbu tajriba ichaklarimizdagi bakteriyalar ruhiy salomatligimizga chuqur ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan birinchi dalillardan biridir. Bugungi kunda mikrobioma va uning inson salomatligidagi o'rni haqida ko'p gapirilmoqda. Biroq, uning psixika bilan

bog'liqligini tushuntirish qiyinroq. Bizning ovqat hazm qilish chiqindilarimiz bilan oziqlanadigan bu mikroskopik tozalagichlar miyaga qanday ta'sir qilishi mumkin?

Tadqiqoti shu sohada yetakchilik qilgan Kanadadagi Makmaster universiteti laboratoriya direktori eyn Ellison Foster: "Men mikroblarning ruhiy salomatlikka ta'sir qilishiga shubha qilmayman", deydi. XX 20-asrning boshlarida o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, kefir depressiya bilan og'riqan bemorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sichqonlarda stress reaksiyasi me'yordan yuqori bo'lsa-da, ularning tanasida bakteriyalar bo'lmagan hayvonlarga nisbatan sezilarli darajada kamaydi. Shuningdek, depressiv xatti-harakatlarning ichakdagi mikroblar orqali turdan turga - odamdan sichqonchaga o'tishi mumkinligini ko'rsatadigan ba'zi belgilar mavjud. Buni Chunsin shahridan xitoylik tadqiqotchilar isbotladilar, ular chuqur depressiv kasallikka chalingan bemorlar mikrobiotasining bir qismini steril sichqonlarga ko'chirib o'tkazdilar. Albatta, bu faqat hayvonlar ustida o'tkazilgan tajribalar, ammo ularning xulosalari ko'p sonli odamlar ishtirokidagi epidemiologik tadqiqotlar bilan tasdiqlangan (oxirgi natijalar 2019 yil 4 fevralda e'lon qilingan). Ushbu tadqiqotlarning barchasi ichak mikroflorasi inson psixikasiga, xususan, depressiya va xavotirning rivojlanishiga ta'sir qilishini muntazam ravishda tasdiqlaydi. Antidepressantlar 10 bemordan faqat ikkitasini ahvolini yaxshilanadi. Bakterialning hech bir turi bunday ta'sirga ega emas. Hamma narsa mikroblarning turli oilalarining umumiy nisbatida ko'rinadi. Ichak mikrobiomasi ruhiy salomatligi yaxshi odamlarga qaraganda depressiyaga uchragan va tashvishli odamlarda xilma-xilligi kamroqdir. Bundan tashqari, ushbu mavzu bo'yicha so'nggi nashrda tadqiqotchilar shizofreniya va past ichak xilma-xilligi o'rtasidagi bog'liqlikni topdilar. Bemorlarning bakteriya namunalari steril sichqonlarga ko'chirilganda, ularning miya faoliyatidagi o'zgarishlar ushbu ruhiy kasallikka xos bo'ldi.

Mikroblar va miya. Bu bog'lanish turli yo'llar bilan shakllanishi mumkin. Bakteriyalarning ma'lum turlari ichak shilliq qavatini mustahkamlash orqali ichak devorini himoya qiladi, bu esa tarkibning qon oqimiga kirishiga to'sqinlik qiladi. Bunday to'siq bo'lmasa, odam yallig'lanishni keltirib chiqaradigan sitokinlarning chiqarilishidan azob chekishi mumkin. Bu oqsillar infeksiya manbai atrofida qon aylanishini kuchaytiradi va tananing immun reaksiyasini tartibga soladi. "Ichak bakteriyalari organizmdagi turli tuzilmalar, jumladan, asab tizimi bilan turli yo'llar bilan aloqa qilishi mumkin", deydi Foster. "Bu juda dinamik, interaktiv va qiyin makon." Ammo bu harakat bir tomonlama bo'lgan kocha emas, shuning uchun miya faoliyati ichak mikroflorasining tarkibiga ham ta'sir qilishi mumkin. Stress ichak mikroflorasiga ta'sir qiluvchi yallig'lanish reaksiyalari xavfini oshiradi. Bu qandaydir berk halqadir.

Sanoat jadal rivojlanmoqda, deydi Foster, tadqiqot universitetlar va tijorat kompaniyalari tomonidan olib borilmoqda. Ularning maqsadi depressiyani davolashning yangi usullarini topishdir. Antidepressantlar miyadagi kimyoviy moddalar muvozanatini o'zgartiradi, masalan, serotonin darajasi, lekin hammaga ham yordam beravermaydi. Aslida, 10 bemordan faqat ikkitasi antidepressantlardan foyda ko'rdi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi yaxshi ta'sir ko'rsatadi, lekin u ham hammaga yordam bermaydi. Natijada, ko'pchilik samarali davolanmaydi. Shuning uchun miya va ichak bakteriyalari o'rtasidagi bog'liqlik tadqiqotning eng istiqbolli yo'nalishlaridan biri bo'lishi mumkin. Steril sichqonlar foydali laktobakteriyalarni qabul qilganda, ular stressni sezilarli darajada osonlikcha toqat qilishdi. Foster salbiy natijani tajribalar depressiyaning boshqa sabablari bo'lgan bemorlarda o'tkazilganligi bilan izohlaydi. Ichak bakteriyalari, shubhasiz, ba'zi odamlarning ruhiy holatiga ta'sir qilishi mumkin, ammo ko'p hollarda trigger butunlay boshqacha bo'lishi mumkin. Kefir bunday bemorlarga yordam bera olmaydi.

Har bir insonning mikrobiomasi noyobligi vaziyatni yanada murakkablashtiradi, shuning uchun ichak florasiya qaratilgan har qanday terapiya ushbu farqlarni hisobga olishi kerak. Shuning uchun davolash usuli murakkab va individual bo'lishi kerak, deb hisoblaydi tadqiqotchi. "Ichak va miya o'rtasidagi bog'liqlik nazariyasi birinchi navbatda aniq tibbiyotda qo'llaniladi (bu hamma uchun umumiy tamoyillarni emas, balki organizmning individual xususiyatlarini hisobga oladi)." Fosterning so'zlariga ko'ra, muammo "o'xshash mikrobiomaga ega bo'lgan, ularning alomatlarini keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan biotip yoki shaxslar guruhini aniqlashdir". Davolashni boshlashdan oldin, masalan, bemorning yallig'lanish jarayonlariga moyilligini tekshirish lozim. Antidepressantlardan farqli o'laroq, bu miya ishiga aralashmaslik haqida ketayotgani sababli, bunday terapiyaning mumkin bo'lgan aks ta'siri kamroq xavfli bo'ladi. (Bu, albatta, juda qo'pol umumlashma, chunki janubiy Yevropada odamlarning ovqatlanishida sezilarli farqlar mavjud.)

Meva, sabzavotlar, sog'lom yog'larga boy va qayta ishlangan ovqatlarga kambag'qal bo'lgan O'rta yer dengizi parhezi sog'liq uchun juda foydali

### Xulosa

Olimlar shuni ko'rsatdiki, O'rta yer dengizi parhezi ichak bakteriyalarining xilma-xilligini oshiradi va depressiya bilan birga keladigan surunkali yallig'lanish kabi boshqa fiziologik o'zgarishlar ehtimolini kamaytiradi.

Fillipsning Qirollik Bethlem kasalxonasida o'tkazgan tajribasidan bir asrdan ko'proq vaqt o'tgach, depressiya uchun ishonchli davo hali topilmadi. Ammo ba'zi odamlar uchun sog'lom ichak sog'lom psixika uchun muhim qadam bo'lishi mumkin.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kessler R.C., Berglund P., Demler O., Jin R., Merikangas K.R., Walters E.E. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. //Arch. Gen. Psychiatry. 2005 Jul; 62 (7):768.
2. WHO. ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines. //Geneva, Switzerland: World Health Organization; 1992.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition, text revision. //Washington, DC: American Psychiatric Association; 2000.
4. Kessler R.C., Foster C.L., Saunders W.B., et al. Social consequences of psychiatric disorders, 1. Educational attainment. //Am. J. Psychiatry. 1995; 152:1026—32.
5. Harris E.C., Barraclough B. «Suicide as an outcome for mental disorders. A meta-analysis.». //Br. J. Psychiatry. 1997; 170: 205-228. DOI:10.1192/bjp.170.3.205. ISSN 0007-1250.
6. Bruce S.E., Weisberg R.B., Dolan R.T., et al. «Trauma and posttraumatic stress disorder in primary care patients». //Prim Care Companion of J. Clin. Psychiatry. 2001; 3: 211-217.
7. Grime J., Pollock K. Information versus experience: A comparison of an information leaflet on antidepressants with lay experience of treatment. //Patient Education and Counseling. 2004; 54:361-8.
8. Perez-Stable E.J., Miranda J., Munoz R.F., et al. Depression in medical outpatients: underrecognition and misdiagnosis. //Arch. Intern. Med. 1990;150:1083-8.
9. Ustun T.B., Sartorius N.E. Mental illness in general health care: An international study. //New York: John Wiley & Sons; 1995.
10. Zung W.W.K, Broadhead W.E., Roth M.E. Prevalence of depressive symptoms in primary care. //J. Fam. Pract. 1993; 37:337-44.
11. Goldberg D., Huxley P. Common mental disorders: a bio-social model. //London: Tavistock/Routledge; 1992.
12. Hamilton M. Development of a rating scale for primary depressive illness. //Br. J. Soc. Clin. Psychol. 1967; 6:278-96.
13. Zung W. W., Richards C. B., Short M. J.;Self-rating depression scale in an outpatient clinic. Further validation of the SDS. Arch. of gen. psychiatry. 1965.Vol.13, no. 6.- P. 508—515.; Biggs J. T., Wylie L. T., Ziegler V. E.;Validity of the Zung Self-rating Depression Scale.The //Br. J. of psychiatry: the journal of mental science. 1978.; Vol. 132.— P. 381—385.;
14. Beck A. T. et al. An Inventory for Measuring Depression. //Arch. of gen. psychiatry. 1961.T. 4. – №. 6. S. 561-571.
15. Churchill R., Khaira M., Gretton V., et al. Treating depression in general practice: Factors affecting patients' treatment preferences. //Br. J. Gen. Pract. 2000; 50:905-6.
16. Paykel E.S. Cognitive therapy in relapse prevention in depression. //Int. J. Neuropsychopharmacol. 2007; 10: 131-6.
17. Little A. Treatment-resistant depression. //Am. Fam. Physician. 2009. Vol. 80 (2). P. 167- 172.
18. Wiles N., Thomas L., Abel A., Ridgway N. et al. Cognitive behavioural therapy as an adjunct to pharmacotherapy for primary care based patients with treatment resistant depression: results of the CoBaT randomised controlled trial. //Lancet. 2013 Feb 2. T. 381, № 9864; S. 375-84.
19. Seasonal affective disorder (SAD) // MayoClinic.org, 2017
20. William Coryell. Depressivnie rasstroystva // MSD, 2018.

**Qabul qilingan sana 20.02.2022**