



**New Day in Medicine**  
**Новый День в Медицине**

**NDM**



# TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



**AVICENNA-MED.UZ**



ISSN 2181-712X.  
EiSSN 2181-2187

**11 (73) 2024**

**Сопредседатели редакционной коллегии:**

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,  
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:

М.И. АБДУЛЛАЕВ  
А.А. АБДУМАЖИДОВ  
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ  
Л.М. АБДУЛЛАЕВА  
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ  
М.А. АБДУЛЛАЕВА  
Х.А. АБДУМАЖИДОВ  
Б.З. АБДУСАМАТОВ  
М.М. АКБАРОВ  
Х.А. АКИЛОВ  
М.М. АЛИЕВ  
С.Ж. АМИНОВ  
Ш.Э. АМОНОВ  
Ш.М. АХМЕДОВ  
Ю.М. АХМЕДОВ  
С.М. АХМЕДОВА  
Т.А. АСКАРОВ  
М.А. АРТИКОВА  
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)  
Е.А. БЕРДИЕВ  
Б.Т. БУЗРУКОВ  
Р.К. ДАДАБАЕВА  
М.Н. ДАМИНОВА  
К.А. ДЕХКОНОВ  
Э.С. ДЖУМАБАЕВ  
А.А. ДЖАЛИЛОВ  
Н.Н. ЗОЛотова  
А.Ш. ИНОЯТОВ  
С. ИНДАМИНОВ  
А.И. ИСКАНДАРОВ  
А.С. ИЛЬЯСОВ  
Э.Э. КОБИЛОВ  
А.М. МАННАНОВ  
Д.М. МУСАЕВА  
Т.С. МУСАЕВ  
М.Р. МИРЗОЕВА  
Ф.Г. НАЗИРОВ  
Н.А. НУРАЛИЕВА  
Ф.С. ОРИПОВ  
Б.Т. РАХИМОВ  
Х.А. РАСУЛОВ  
Ш.И. РУЗИЕВ  
С.А. РУЗИБОВЕВ  
С.А.ГАФФОРОВ  
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)  
Ж.Б. САТТАРОВ  
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)  
И.А. САТИВАЛДИЕВА  
Ш.Т. САЛИМОВ  
Д.И. ТУКСАНОВА  
М.М. ТАДЖИЕВ  
А.Ж. ХАМРАЕВ  
Д.А. ХАСАНОВА  
А.М. ШАМСИЕВ  
А.К. ШАДМАНОВ  
Н.Ж. ЭРМАТОВ  
Б.Б. ЕРГАШЕВ  
Н.Ш. ЕРГАШЕВ  
И.Р. ЮЛДАШЕВ  
Д.Х. ЮЛДАШЕВА  
А.С. ЮСУПОВ  
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ  
М.Ш. ХАКИМОВ  
Д.О. ИВАНОВ (Россия)  
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)  
DONG JINCHENG (Китай)  
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)  
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)  
В.А. МИТИШ (Россия)  
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)  
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)  
А.А. ПОТАПОВ (Россия)  
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)  
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)  
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)  
С.Н. ГУСЕЙНОВА (Азербайджан)  
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)  
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН  
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ  
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал  
Научно-реферативный,  
духовно-просветительский журнал*

**УЧРЕДИТЕЛИ:**

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский  
исследовательский центр хирургии имени  
А.В. Вишневского является генеральным  
научно-практическим  
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных  
изданий, рецензируемых Высшей  
Аттестационной Комиссией  
Республики Узбекистан  
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)  
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)  
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)  
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)  
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)  
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)  
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)  
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)  
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)  
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)  
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

**11 (73)**

**2024**

*ноябрь*

www.bsmi.uz

https://newdaymedicine.com E:

ndmuz@mail.ru

Тел: +99890 8061882

Received: 20.10.2024, Accepted: 02.11.2024, Published: 10.11.2024

UO`K 613.6.01

## SOG'LOM TURMUSH TARZI OSHQOZON-ICHAK TRAKTI ZAHARLANISHINING OLDINI OLIISH VOSITASI SIFATIDA

Fayziev Xurshid Burxanovich <https://orcid.org/0000-0002-4637-8960>

Buxoro Davlat Tibbiyot Instituti. O'zbekiston Respublikasi. Buxoro sh. G'ijduvon kuchasi 23 Tel:  
+998 (65) 223-00-50 e-mail: [info@bsmi.uz](mailto:info@bsmi.uz)

### ✓ *Rezume*

*Sog'lom turmush tarzi nafaqat umumiy farovonlikni saqlash, balki turli kasalliklardan, jumladan, oshqozon-ichak traktining zaharlanishidan ham himoya qilish uchun asosdir. Shu nuqtai nazardan, sog'lom turmush tarzining asosiy jihatlarini va ularning ovqatdan zaharlanishning oldini olishga qo'shgan hissasini o'rni.*

*Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, zaharlanish, aholi salomatligi.*

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Файзиев Хуршид Бурханович <https://orcid.org/0000-0002-4637-8960>

Бухарский государственный медицинский институт. Республика Узбекистан. г. Бухара ул.  
Гиждуванская, 23 Tel: +998 (65) 223-00-50 e-mail: [info@bsmi.uz](mailto:info@bsmi.uz)

### ✓ *Резюме*

*Здоровый образ жизни является основой не только поддержания общего благополучия, но и защиты от различных заболеваний, в том числе отравлений желудочно-кишечного тракта. В этом контексте рассмотрим основные аспекты здорового образа жизни и их вклад в профилактику пищевых отравлений.*

*Ключевые слова: Здоровый образ жизни, отравления, здоровье населения.*

## A HEALTHY LIFESTYLE AS A MEANS OF PREVENTING GASTROINTESTINAL POISONING

Fayziev Xurshid Burkhanovich <https://orcid.org/0000-0002-4637-8960>

Bukhara State Medical Institute. The Republic of Uzbekistan. Bukhara  
st. G'ijduvan. 23 Tel: +998 (65) 223-00-50 e-mail: [info@bsmi.uz](mailto:info@bsmi.uz)

### ✓ *Resume*

*A healthy lifestyle is the basis not only for maintaining general well-being, but also for protecting against various diseases, including poisoning of the gastrointestinal tract. In this regard, the role of the main aspects of a healthy lifestyle and their contribution to the Prevention of food poisoning.*

*Keywords: Healthy lifestyle, poisoning, population health.*

### **Dolzarbligi**

**S**og'lom turmush tarzining asosi - muvozanatli ovqatlanish, energiya bilan ta'minlaydigan oziq-ovqat tananing ehtiyojlari va ozuqa moddalarining muvozanatli ta'minoti moddalar.

Inson tanasining energiya ehtiyojlari jinsiydir arqlar. Ayollar uchun ular odatda 2000-2500 kkal / kun, uchun erkaklar - 2300-2500 kkal / kun. Tananing energiyaga bo'lgan ehtiyoji bir qator omillar bilan belgilanadi, masalan, irsiyat, jismoniy faoliyat, atrof-muhit harorati. Stress, homiladorlik energiya ehtiyojlarini o'zgartiradi. Tana uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalari bo'lishi mumkin bir necha guruhlariga bo'lingan:



asosiy moddalar (makronutrientlar) - yirik tarkibida mavjud miqdori: oqsillar, yog'lar, shakar;  
kichik moddalar (mikroelementlar) - tarkibida mavjud oz miqdorda: vitaminlar, minerallar;  
oziqa tolasi - tsellyuloza, pektin va boshqalar; suv; ixtiyoriy moddalar (oziq-ovqat tarkibida bo'lishi shart emas): bioflavonoidlar, polifenollar va boshqalar.

Tananing ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyoji aniqlanadi genetik omillar va yoshga qarab o'zgarishlar, jismoniy yuklar va boshqa omillar. Shuning uchun, ko'rsatuvchi har qanday jadvallar tavsiya etilgan oziq moddalarni iste'mol qilish darajasi bo'lishi mumkin faqat ko'rsatkich sifatida qabul qilinadi, chunki Muayyan shaxsning ozuqaviy ehtiyojlarini aniq aniqlash mumkin emas. Bunga asoslanib, muvozanatli ovqatlanish imkon qadar turli xil bo'lishi kerak.

Balansli dietadan har qanday og'ishlarni chaqirish mumkin yomon ovqatlanish. Noto'g'ri ovqatlanishning quyidagi turlarini ajratish odatiy holdir: kam ovqatlanish (to'g'ri ovqatlanish) - barchasini kam iste'mol qilish ozuqa moddalari va oziq-ovqatdan kaloriyalarni etarli darajada iste'mol qilmaslik;

muvozanatsiz ovqatlanish - nomutanosib iste'mol organizmga zarur bo'lgan ozuqa moddalari etarli kaloriya bilan oziq-ovqat;

ortiqcha ovqatlanish (ortiqcha ovqatlanish) - ortiqcha iste'mol qilish organizmga oziq moddalar.

Hozirgi vaqtda to'yib ovqatlanmaslik nisbatan keng tarqalgan kamdan-kam hollarda. Noto'g'ri ovqatlanish asosiy sabab ekanligi isbotlangan yuqumli bo'lmagan kasalliklar:

- yurak-qon tomir kasalliklari;
- 2-toifa qandli diabet;
- neoplazmalarning ayrim turlari.

Noto'g'ri ovqatlanish ham karies va osteoporozning rivojlanishi bilan sezilarli darajada bog'liq. Yuqori darajadagi ishonch bilan aytishimiz mumkinki, noto'g'ri ovqatlanish ortiqcha tana vazniga olib keladi. Ehtimol, oshqozon-ichak traktining ko'plab kasalliklarining rivojlanishi yomon ovqatlanish bilan bog'liq. Oziqlanish institutiga ko'ra, ko'pchilik odamlar muvozanatsiz ovqatlanishadi. Hayvon oqsillarining (ayniqsa, kam ta'minlangan odamlarda) tanqisligi ortib bormoqda, hayvon yog'larini ortiqcha iste'mol qilish fonida ko'p to'yinmagan yog'li kislotalarning etishmasligi, ko'pchilik vitaminlarning aniq etishmasligi va minerallarning nomutanosibli. O'tkazilgan tadqiqotlar asosida oziq moddalarni iste'mol qilishning tavsiya etilgan darajalari ishlab chiqilgan va tasdiqlangan.

Ushbu hujjat jahon amaliyotida o'xshashi yo'q va muhim hujjat bo'lib xizmat qilmoqda navigatsiya qilish imkonini beruvchi mutaxassislar uchun vosita oziq moddalarining tavsiya etilgan kunlik dozalari.

Bunga quyidagilar kiradi:

- Yangi va tabiiy taomlarni iste'mol qilish. Yangi sabzavotlar, mevalar, go'sht va baliqlar zararli bakteriyalar va toksinlarning tanaga kirishi xavfini kamaytiradi.

- Ovqatni yaxshilab yuvib tashlang. Sabzavotlar, mevalar va o'tlarni iste'mol qilishdan oldin yaxshilab yuvish kerak.

- Oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash. Oziq-ovqatlarni muzlatgichda to'g'ri haroratda saqlash bakteriyalarning ko'payishini oldini oladi.

## **2. Gigiena qoidalariga rioya qiling**

Profilaktikada gigiena asosiy rol o'ynaydi:

- Qo'lni yuvish. Ovqatlanishdan oldin va jamoat joylariga tashrif buyurganingizdan keyin qo'lingizni yuvish patogenlarning tanangizga kirishi xavfini kamaytiradi.

- Oshxona yuzalarining tozaligi. Oshxona yuzalarini va idishlarni muntazam tozalash va dezinfeksiya qilish o'zaro kontaminatsiyani oldini oladi.

## **3. Jismoniy faollik**

Muntazam jismoniy faollik immunitet tizimini va tananing umumiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi:

- Immunitet tizimini mustahkamlash. O'rtacha jismoniy faollik metabolizmni yaxshilaydi va tananing himoya funksiyalarini oshiradi.

- Stressni kamaytirish. Jismoniy faollik stress darajasini pasaytirishga yordam beradi, bu ovqat hazm qilish va umumiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

#### **4. Yomon odatlardan voz kechish**

Chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kabi yomon odatlardan voz kechish oshqozon-ichak trakti zaharlanishining oldini olishga yordam beradi:

- Chekishni to'xtating. Chekish immunitet tizimini zaiflashtiradi va organizmni infeksiyalarga nisbatan zaifroq qiladi.
- O'rtacha spirtli ichimliklarni iste'mol qilish. Spirtli ichimliklarni iste'mol qilish ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini buzishi va uning himoya funksiyalarini kamaytirishi mumkin.

#### **5. Suv sifatini nazorat qilish**

Ichimlik suvi infeksiyalar manbai bo'lishi mumkin, shuning uchun muhim:

- Toza suv iching. Shishadagi yoki filtrlangan suvga afzallik bering.
- Suv filtrlarini tozalash va dezinfeksiya qilish. Filtrlarni va toza suv saqlash idishlarini muntazam ravishda o'zgartiring.

#### **6. Shubhali manbalardan oziq-ovqatdan qochish**

Tekshirilmagan joylarda ovqatlanish zaharlanish xavfini oshirishi mumkin:

- Ko'cha ovqatlaridan saqlanib. Ko'cha taomlari antisaniitariya sharoitida tayyorlanishi mumkin.
- Restoran va kafelar obro'sini tekshirish. Yaxshi sharhlar va obro'ga ega bo'lgan muassasalarga ustunlik bering.

#### **7. Xavfsiz pishirish**

To'g'ri pishirish xavfsizlikning kalitidir:

- Ehtiyotkorlik bilan issiqlik bilan ishlov berish. Go'sht, baliq va tuxumni to'liq pishganicha pishiring.
- Xom va tayyor ovqatni ajratish. O'zaro kontaminatsiyani oldini olish uchun xom va pishirilgan ovqat uchun alohida taxtalar va pichoqlardan foydalaning.

#### **8. Ta'lim va xabardorlik**

Bilim - bu kuch, ayniqsa sog'liq haqida:

- Gigiena qoidalariga o'rgatish. Muntazam o'qitish va ta'lim dasturlari gigiena ahamiyatini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.
- Zaharlanish belgilarini tushunish. Oshqozon-ichak traktidan zaharlanish belgilarini bilish sizga tezda javob berishga va tibbiy yordamga murojaat qilishga yordam beradi.

#### **9. Muntazam tibbiy ko'riklar**

Profilaktik tibbiy ko'riklar kasalliklarni dastlabki bosqichlarda aniqlash va oldini olish imkonini beradi:

- davriy tekshiruvlar. Shifokorga muntazam tashrif buyurish sizning sog'lig'ingizni kuzatishga yordam beradi va agar kerak bo'lsa, o'z vaqtida davolanadi.
- Emlash. Ba'zi oshqozon-ichak infeksiyalarini emlash bilan oldini olish mumkin.

#### **10. Stressni boshqarish**

Psix-emosional holat salomatlikka ham ta'sir qiladi:

- Dam olish texnikasi. Meditatsiya, yoga va boshqa usullar stressni engishga yordam beradi.
- Uxlang va dam oling. To'liq uyqu umumiy sog'lig'ingizni yaxshilashga yordam beradi.

#### **11. Sog'lom ovqat pishirish odatlari**

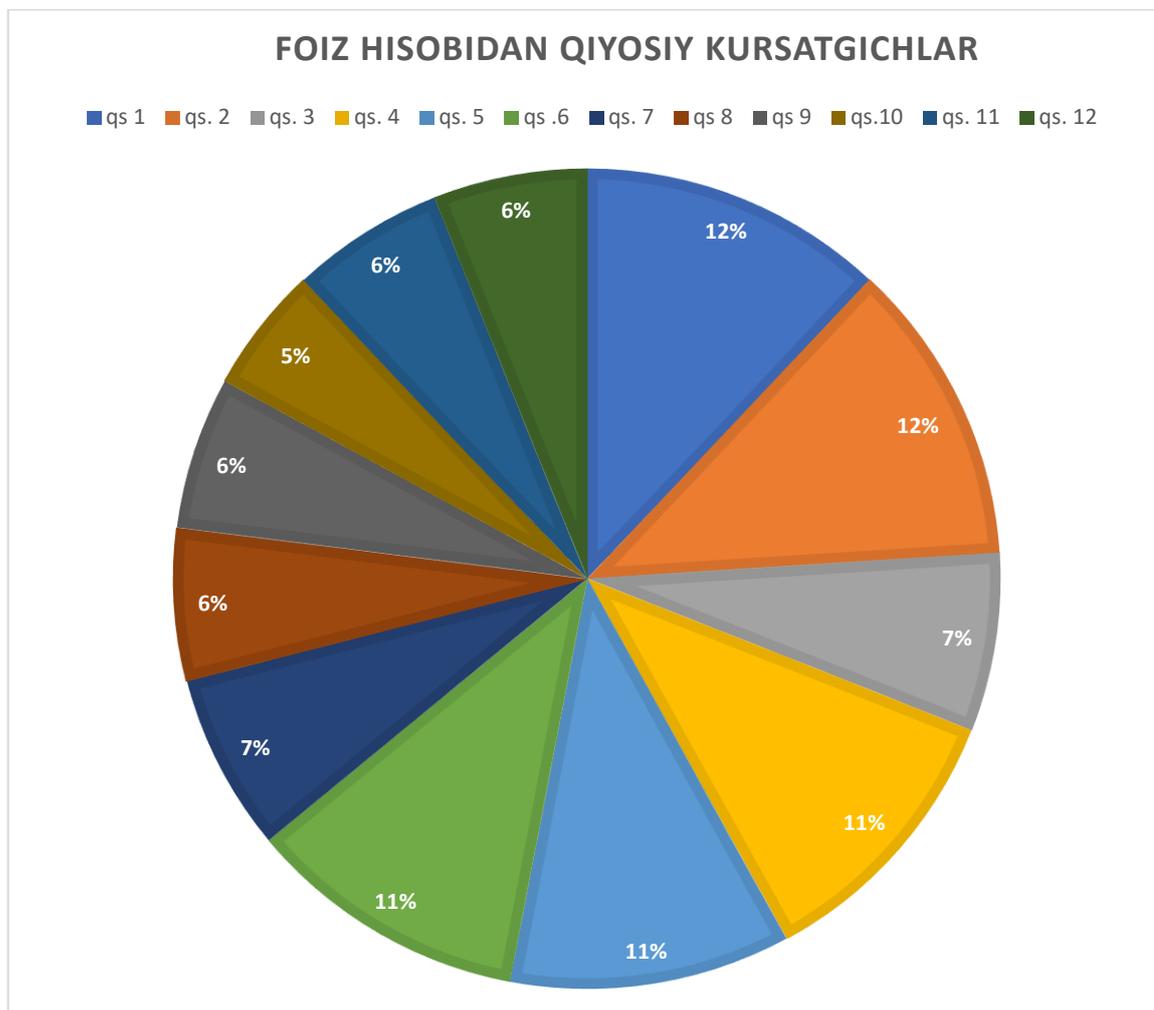
Pishirishda asosiy qoidalarni :

- Oshxona jihozlarini ajratish. Xom va tayyor mahsulotlar uchun turli xil pichoq va taxtalardan foydalanish.
- To'g'ri pishirish harorati. Patogennarni yo'q qilish uchun pishirishda harorat rejimiga rioya qilish.

#### **12. Har bir inson o'z xavflarini bilish muhimligidan:**

- Oila tarixini bilish. Oilaviy kasalliklar haqida bilish sizga yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni yaxshiroq taxmin qilishga yordam beradi.

- Dietolog bilan maslahatlashish. Mutaxassis sizning tanangizning xususiyatlarini inobatga olgan holda individual parhezni yaratishga yordam beradi.



### Xulosa

To'g'ri ovqatlanish, gigiena, muntazam jismoniy faollik va yomon odatlardan voz kechish, suv sifatini nazorat qilish, ovqatlanish joylarini tanlashda ehtiyot bo'lish, xavfsiz ovqat tayyorlash kabi sog'lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilish - bularning barchasi profilaktikaning asosiy elementlari hisoblanadi. oshqozon-ichak traktidan zaharlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Shuni yodda tutish kerakki, davolanishdan ko'ra oldini olish har doim afzalroqdir va sog'lom turmush tarzi uzoq va sog'lom hayotning kalitidir.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Afanasev V.V. Neotlojnaya toksikologiya. Rukovodstvo dlya vrachey. M 2009;79^101-103, 214-218.
2. Lisiyın Yu.P. Obщественное zdorove i zdravooxranenie: Uchebnik. M.: GEOTAR-MED; 2021: 44-68.
3. Voronsov S.V. Vibor metodov korreksii sindroma belkovo-energeticheskoy nedostatochnosti u bolных s otravleniem uksusnoy kislotoy. Dis. ... kand. med. nauk. Yekaterinburg 2005.
4. Belova M.V., Ilyashenko K.K., Davidov B.V. i dr. Osobennosti okislitel'nogo stressa v ostrom periode ximicheskoy bolezni. //Toksikol Vestnik 2007;2:12-16.
5. Lujnikov Ye.A. Klinicheskaya toksikologiya. Uchebnik. 3-ye izd. M Meditsina 2010: 323-343.
6. Orlov Yu.P. Ostrye otravleniya uksusnoy kislotoy. Novyy vzglyad na staruyu problemu. Ucheb. posobie dlya vrachey. M Meditsina 2015; 19-21, 37-39.

7. Fayziev X.B., Xuseynova G.X. Makroskopicheskaya topografiya selezyonki belых besporodnykh kris posle tyajyoloy cherepno-mozgovoy travmi, vizvannoy opitom dorojno-transportnym proisshestviem // Problemy biologii i meditsini 2020;6(124):185-189
8. Fayziev X.B., Teshaeв Sh.J. Morfofunktsionalnie izmeneniya, proisxodyashie v selezyonke pod vozdeystviem vneshnix faktorov. //Problemi biologii i meditsini 2020;4(120):241-244.
9. Fayziev X.B. Characteristic features of morphological changes in the spleen tissue of white rats after a moderate traumatic brain injury //AJMR (Indiya) September. 2020;10(9):615-620
10. Fayziev X.B. Features revealed during experiments on rats when causing severe traumatic brain injury in them. //American journal of pediatric Medicine and health sciences 2023;7(1):110-113
11. Fayziev X.B. Changes in the immune systems in brain injuries. //New dey in Medicine 2021;2(34/1):77-83
12. Fayziev X.B., Khamidova N.K., Teshaeв Sh. J., Davlatov S.S. Morphological aspects of the spleen of white mongrel rats after severe traumatic brain injury caused experimentally in the form of a road accident.// International Journal of Pharmaceutical Research Apr - Jun 2021;13(2):998-1000.
13. Nunez O., Gonzalez-AsanzaC. , de la Cruz G. et al. Study of predictive factors of severe digestive lesions due to caustics ingestion //Med. Clin. (Barc). 2004;123(16):611-614.
14. Rathinam S., Kanagavel M., Chandramohan S.M. Gastrocoele: a complication of combined oesophageal and antral corrosive strictures //Interact. Cardiovasc. Thorac. Surg. 2009;8(2):221-224.
15. Leikin J.M. Acute poisoning by nebeluze acetic acid. //J Tox Clin Tox 2010;38:190.

**Qabul qilingan sana 20.10.2024**