

O`T PUFAGINING YUZAGA KELISH SABABLARI HAMDA UNDA XALQ TABOBATINING O`RNI

*I.R. Asqarov - k.f.d, professor,
Kimyo kafedrası Andijon Davlat Universiteti*
*Tolakov N.Q. - kimyo fanlar doktori
Andijon Davlat Universiteti*
*Karimov S.D. - magistranti
Andijon Davlat Universiteti*

Annotatsiya: Statistika ma'lumotlarga ko'ra, yer yuzi aholisining besh foizi o't pufagida tosh borligidan qiynalar ekan. O't pufagi xastaliklari erkaklarga qaraganda ayollarda ikki-uch baravar ko'proq kuzatiladi. O't pufagi yallig'lanishi, tosh yig'ilishi, o't dimlanishi, "qurt" paydo bo'lishi kabi kasalliklarning yuzaga kelishi hamda xalq tabobati ushbu maqolaning mohiyatini tashkil etadi.

Kalit so'zlar: O't pufagi, xalq tabobati, tosh, xastalik, yallig'lanish, davo.

KIRISH

O't pufagi — ovqat hazm qilish tizimining muhim a'zolaridan biri bo'lib, jigar chiqargan o't suyuqligini to'plash va quyultirib berish vazifasini bajaradi. Ovqat iste'mol qilganda o't qopidan ajralgan suyuqlik o'n ikki barmoqli ichakka tomadi va ovqatdagi yog'larni parchalab, taom hazmida ishtirok etuvchi fermentlarni faollashtiradi. Organizmda taxminan 50-80 ml. o't va safro suyuqligi bor. Agar ovqat hazm qilishda muammo bo'lmasa, o't pufagi ham faol ishlaydi. Aks holda esa unda safro ya'ni zardob to'planib, tosh yig'ilishi hamda boshqa kasalliklar kelib chiqishi mumkin [1].

ASOSIY QISM

O't pufagi shamollashi – xolesistit. O't pufagi yallig'lanishi ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining keng tarqalgan turlaridandir. Aksariyat hollarda vaqtida ovqatlanmaslik yoki haddan ziyod taom iste'mol qilish natijasida o't hosil bo'lishi va o't haydalanishining buzilishi va buning natijasida tosh yig'ilishi, surunkali qabziyat, turli infeksiyalar sabab yuzaga keladi. Yog'li taomni xushlovchilarda esa xolesistitga chalinish ehtimoli birmuncha yuqori. Xolesistitda safro to'planib borib, o'ng biqin – qovurg'a ostida simillagan og'riq kuzatiladi. Shuningdek, safro qusish holatlari ham bo'lishi mumkin [2].

O't dimlanishi. O't suyuqligi turib qolishiga o't qopining qisqaruvchanlik funksiyasi izdan chiqishi, bukilishi ya'ni o't yo'llaridagi nuqsonlar – o'tning «bo'yni» qiyshayishi, chandiqlar, ichki a'zolarining o'z o'rnidan pastga tushishi, qabziyat, kamharakatlilik, kam ovqat iste'mol qilish kabilar sabab bo'ladi.

Ovqat hazm bo'lishi buzilganida jigar ajratayotgan suyuqlik o't pufakda to'planib, dimlanadi. Shuningdek, uyqu oldidan to'yib ovqatlanish hamda harakatsizlik sababli taom hazm bo'lmay, o't suyuqligi dimlanishiga olib keladi. Bu holatda og'iz taxirlashishi yoki jig'ildon qaynashi kuzatiladi. Ushbu kasallik belgilar keyinchalik o't qopida tosh hosil bo'lishiga olib keladi. Ushbu dimlanish sabablarini bartaraf etishga harakat qilsangiz, o't dimlanmaydi. O't dimlanishi qon bosimiga ta'sir etmaydi

O't pufagidagi tosh. O't pufagi aslida ham bukchaygan bo'lib turadi. Agar ortikcha bukchaysa, bu safroni qurib kolishiga olib keladi, bu esa safro ichidagi tuzlarni bir biriga yopishtiradi va qum hosil bo'ladi, kumlar esa birlashib toshga aylanishadi. Agar toshga kalsiy moddasi qo'shilsa bu toshni eritib bo'lmaydi va operativ yo'l bilan o't qopi bilan birga olib tashlash kerak bo'ladi [3].

Tezkor tekshiruv

O't pufagi faoliyatini baholashda dastlab shikoyatlaringiz o'rganiladi. Buning uchun gastroenterolog shifokor ko'rigiga borasiz. Shifoxonada ultratovush tekshiruvi o'tkazilib, zarurat bo'lsa, kompyuter tomografiyasi va kerakli tahlil xulosalari tayyorlanadi. Shunga ko'ra, o't pufagidagi o'zgarishlar, xususan, tosh bo'lsa, uning katta-kichikligi aniqlanib, zarur muolaja tayinlanadi. Tosh o'lchami kichik, deb topilsa, uni eritib tushiruvchi dori preparatlari hamda parhez buyuriladi. Og'riq xurujlari hafta davomida ikki-uch bor qaytalansa, jarrohlik amaliyoti yordamida o't pufak tosh bilan birga olib tashlanadi. Negaki, mazkur a'zo olib tashlanmasa, oshqozonosti bezining yallig'lanishi – pankreatitga chalinish mumkin.

“Yuvdirish” muolajasi. O't pufakda turli cho'kmalar hosil bo'lib, bezovtalik kuchayishi, yeyilgan ovqat hazm bo'lmay, oshqozonda turib qolishi shuningdek, ushbu a'zoda lyambliya mavjud bo'lishi yuvdirish muolajasini talab qiladi. Mazkur amaliyot shifokor ko'rsatmasi bilan bajarilib, o't pufagida tosh bo'lmagan taqdirdagina qilinishi mumkin. Bir martalik muolajadan so'ng uni takrorlash shart emas.

Toshlarni sekin eritish vositalari Faqat xom sabzavot sharbatlari tosh erituvchi xususiyatga ega. Konservlangan ham, pasterizatsiyalangan ham bunday xususiyatga ega emas. Norman Uoker (AQSh), Valter Shekerberg (Shveytsariya), Eugen Heun (Germaniya), B.V. Bolotov (Ukraina) shunday deyishadi. Quyidagi davolash tavsiya etiladi: Bir stakan ichida suyultirilgan bir limon sharbati issiq suv, 3-4 hafta davomida kuniga 3-4 marta stakan iching. Quyidagi sharbatlarni ham ichish kerak; Sabzi sharbatlari aralashmasi - 7-10 qism, lavlagi va bodring - har biri 3 qismdan; Sabzi sharbati aralashmasi - ismaloq bilan 10 qism - 6 qism; Sabzi sharbati aralashmasi - 10 qism, selderey sharbati - 5 qism va maydanoz sharbati - 2 qism Xom sabzavot va meva sharbatlarini qabul qilish kuniga 1-2 litr, lekin hech qanday holatda kuniga 0,6 litrdan kam bo'lmasligi kerak. Bu vaqt har kuni yoki har kuni amalga oshiriladi tozalovchi ho'qnalar ertalab (soda va tuz bilan 2 litr suv yoki bitta limon sharbati). Shu bilan birga, o'simlik infuziyalari kuniga 2-4 marta mast bo'lib, har safar asal (1-2 choy qoshiq)

iste'mol qilinadi. O'simlik infuziyalari quyidagicha: Oddiy celandine (o't), shuvoq (o't), shirin yonca (o't) - har biri 5 qismdan, karahindiba (ildiz), hindiba (ildiz), gentian (ildiz), valerian (ildiz) - har biri 3 qismdan. Har bir narsani aralashiring, aralashmaning bir osh qoshiq bir stakan qaynoq suv bilan to'kib tashlang, turib oling. Ertalab va kechqurun 1/4 chashka iching. Quyidagi retseptlarni (agar boshqacha ko'rsatilmagan bo'lsa) xuddi shu tarzda tayyorlang va iste'mol qiling.

Smokey (o't), shandra (o't), yalpiz (barg), itshumurt (po'stlog'i), agrimony (o't), oddiy kalamus (ildiz), tugun (o't) - barchasi bir xil. Tug'un (o't) - 3 qism, qumli o'lmas o'simlik (gullar) - 4 qism, romashka (gullar) - 4 qism, itshumurt (po'stlog'i) - 2 qism. Ovqatdan 30 daqiqa oldin kuniga 3 marta 1/3 chashka oling. Knotweed (o't), oddiy celandine (o't), momaqaymoq (ildiz), makkajo'xori stigmalar, uch rangli binafsha, qizilmiyaning (meva), koriander (meva) - barchasi bir xil. Qabul qilish: 1/2 chashka kuniga 3 marta ovqatdan 30 daqiqa oldin. Yalpiz, alpinist (tug'un), o'lmas o't, romashka gullari, qichitqi o'ti barglari va atirgul o'tlarini teng darajada aralashiring. To'planning bir osh qoshig'i bir stakan qaynoq suv bilan quyiladi, 10 daqiqa qaynatiladi, 15-20 daqiqa davomida turib oldi, keyin filtrlanadi. Infuzionni kuniga uch-to'rt marta ovqatdan yarim soat oldin bir osh qoshiqda iliq holda iching, ba'zida bitta kurs etarli edi. Zaytun moyi har kuni 3 hafta davomida, 1/2 choy qoshiqdan boshlab, 1/2 chashkagacha, kuniga 1-3 marta ovqatdan 30 daqiqa oldin ichiladi. Qizil lavlagi qaynatmasi asta-sekin, lekin bir necha oy davomida toshlarni eritib yuboradi. Buni shunday tayyorlang: bir nechta lavlagi ildizlarini oling, tozalang, kesib oling va bulon sirop kabi qalinlashguncha uzoq vaqt davomida pishiring. Ovqatdan oldin kuniga 3 marta 1/4 chashka iching. Yuqoridagi retseptlar ulardan ikkitasini tanlash va uzoq vaqt davomida ichish uchun etarli, har oyda to'liq davolanmaguncha kompozitsiyani o'zgartiradi. Davolashning davomiyligi toshlarning kattaligiga bog'liq: 3 oydan bir yilgacha. Knotweed ko'plab aralashmalarga kiradi. U kuchli toshni erituvchi ta'sirga ega. Qolganlari xoleretik vosita sifatida harakat qiladi, suyultirilgan safro, yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega, ammo toshlarni eritib yubormaydi. Dereotu o't pufagidagi toshlarni eritadi. Agar siz uni muntazam iste'mol qilsangiz, mavsum davomida o't pufagidagi toshlar butunlay eriydi.

XULOSA VA MUNOZARA

Hech birimiz o't pufagi kasalliklaridan himoyalangan emasmiz. Shunday ekan, avvalo, to'g'ri ovqatlanish tartibiga amal qilishni o'rganaylik. Masalan, mayonez, margarin, sariyog', yog'li sut mahsulotlari, yog'li go'sht, bug'doy unidan tayyorlangan non kabilar taomnomada imkon qadar kamroq bo'lgani ma'qul. Shuningdek, ko'p qovurilgan, dudlangan, konservalangan yeguliklar, gazli ichimliklar va achchiq qahvaning ham me'yorini unutmashlik lozim. O't pufagi kasalliklari hamda uning oldini olish uchun quyidagi mahsulotlarni ko'proq iste'mol qilish tavsiya etiladi: sarxil meva va sabzavotlar, barra ko'katlar, yog'siz sut-qatiq, tvorog, yirik tortilgan undan

tayyorlangan non va shirinliklar, turli yormalar, baliq va dengiz mahsulotlari, yogʻsiz goʻsht.

ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Gadayev, ichki kasalliklar. 2017
2. A. Ahmedov odam anatomiyasi.2014
3. Internet ma'lumotlari.<https://mymedic.uz>
4. O'. Oripov Sh. Karimov umumiy xirurgiya. 2013
5. A.J. Hamroyev xirurgiya. 2017
6. “Tabobat Qomusi” Ibroximjon Asqarov “Mumtoz soʻz” 2019
7. “Buyrakda toshlar (urolitiaz) — sabablari, alomatlari, tashxislash va davolash usullari”
[HTTPS://MYMEDIC.UZ/KASALLIKLAR/UROLOGIYA/BUYRAKDATOSH LAR-UROLITIAZ/](https://mymedic.uz/kasalliklar/urologiya/buyrakdatoshlar-urolitiaz/)
8. Buyrakda toshlar paydo bolishining oldini qanday olish mumkin?
[/uz/news/2020/09/16/buyraklardatoshlarning-paydo-bolishini-qanday-oldini-olish-mumkin](https://uz/news/2020/09/16/buyraklardatoshlarning-paydo-bolishini-qanday-oldini-olish-mumkin).