

YURAK-QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARIDA PARHEZ OVQATLANISH

*Namozova Umida Abdurafiq qizi
Umarova Ranogul Olim qizi
Ravshanova Kumushbibi Qobil qizi
Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi*

Annatsiya: Stenokardiya yurak ishemik kasalligi (YIK) bo'lib, uning asosida yurak mushaklarining qonga ehtiyoji va unga koronar qon tomirlardan kelayotgan qon miqdorining nomutanosibligi yotadi. Buning sabablari bo'lib, yurakni qon bilan ta'minlanishiga javobgar bo'lgan tomirlarning nerv boshqarilishining buzilishi, bundan tashqari shu tomirlarda aterosklerotik qoldiqlarning tromblari bo'lishi ham mumkin.

Stenokardiya bilan odatda 40 – 45 yoshdan katta bo'lgan odamlar aziyat chekadi, erkaklarda bu kasallik ayollarga nisbatan ko'proq uchraydi. Stenokardiyaning asosiy simptomlaridan biri bu ko'krak qafasidagi – to'sh orti sohasidagi siquvchi og'riqdir. Huruj boshlanganda og'riq kuchsizroq bo'ladi va asta-sekinlik bilan kuchayadi. Ayrim holatlarda ko'krak, bo'yinlarning huddi nafas qisgandek siqilishi kuzatiladi.

Dieta tamoyillari. Jismoniy aktivlik pasaygan sharoitda – parhez fiziologik to'laqonli, oqsillar, yog'lar, uglevodlar miqdori biroz cheklangan, osh tuzi iste'moli keskin cheklangan .

Ovqat ratsiondan quyidagilarni olib tashlash zarur. Markaziy nerv tizimini va yurak qon-tomir tizimini qo'zg'atuvchi mahsulotlar kofe, alkogol, achchiq choy va boshqalar. Xolesteringa boy mahsulotlar (jigar, buyraklar hayvoy yog'i). Meteorizm chaqiruvchi mahsulotlar (dukkaklilar, sut, ko'k piyoz, turp, sarimsoq piyoz). Kunlik ratsionning quvvati 2300–2600 kkal ni tashkil etadi. Oqsillardan 40 gr o'simlik oqsillari, 50 gr - hayvon oqsillariga to'g'ri keladi. Yog'lar miqdori – 70gr atrofida. Uglevodlar – 350–400 gr, ulardan shakar 75–80 gr dan oshmaydi. Ortiqcha vaznga ega bemorlarda shakar va shirinliklarni istesno qilish kerak. Barcha taomlar tuzsiz tayyorlanadi. Go'sht va baliq bug'da pishiriladi yoki qaynatiladi. Taomlarni yaxshi qaynatilgan yoki to'g'ralgan holatda iste'mol qilish kerak.

Otkir miokard infarkti (YIK) ning ogir klinik shakli bolib – yurakning qon bilan ta'minlanishi buzilishi natijasida yurak mushagida nekrotik o'choq vujudga kelishi bilan xarakterlanadigan kasallik. Miokard infarkti profilaktikasida ateroskleroz, stenokardiyaning davolash davolovchi jismoniy tarbiya bilan

shug'illanish, haddan tashqari ko'p asabiylashishning oldini olish, ko'p ovqat iste'mol qilishdan cheklanish, sog'lom ovqatlanishga rioya qilish zarur.

Dieta tamoyillari. O'tkir miokard infarktida ovqat hazm qilish va qon aylanish tizimlarini kamroq zo'riqtirish kerak. Birinchi 2 kunda taomga ehtiyoj unchalik katta bo'lmaydi, bemor faqat 7 mahal 50 ml dan suyuqlik ichadi, bu suyuqlik ovqat hazm qilish tizimiga ta'sir qilmasligi kerak. Bu achchiq bo'lmagan, iliq, biroz shirinroq choy, yoki quruq mevalarning damlamasi bo'lish mumkin. 3 – kundan boshlab 7–10 kun davomida kunlik ratsion massasi 1700 gr bo'lib, erkin suyuqlik

Dietaning ikkita varianti mavjud. Birinchi variant – ortiqcha tana vazniga ega bo'lgan bemorlar uchun – oqsillar – 90 gr, yog'lar – 70 gr, uglevodlar – 300 gr (shakar miqdori 50 gr dan oshmaydi), quvvati – 2100–2200 kkal, ratsionning massasi – 2 kg, erkin suyuqlik – 1-1,2 l, osh tuzi .

Ikkinchi variant – me'yoriy yoki kam vaznga ega bemorlar uchun – oqsillar – 100 gr, yog'lar – 80 gr, uglevodlar – 350 gr (shakar miqdori 50 gr dan oshmaydi), quvvati – 2400–2500 kkal, ratsionning massasi – 2,5 kg, erkin suyuqlik – 1-1,2 l, osh tuzi – 3-5 gr.

Gipertoniya kasalligi va dietoterapiyasi Gipertoniya kasalligi (GK) eki essentsial gipertoniya – birinchi navbatda arterial bosimning ko'tarilishi bilan xarakterlanuvchi kasallikdir. Ushbu kasallik asosan 40-45 yoshdan oshgan odamlarda uchraydi, erkaklar va ayollarda uchrash darajasi bir xil.

(GK)ning dietotripsiya tamoyillari. Ratsiondan olib tashlash kerak bo'lgan mahsulotlar:

- qon–tomir va markaziy nerv tizimining qo'zg'atuvchi mahsu lotlar (alkogol, kofe, kakao, achchiq choy) va boshqalar;
- xolesteringa boy mahsulotlar (buyrak, jigar, tuxum sarig'i va boshqalar);
- meteorizmni keltirib chiqaradigan mahsulotlar (sut, dukkaklilar, turp, piyoz, sarimsoq piyoz).

Kundalik ratsionning quvvati 2300–2600 kkal ni tashkil qiladi. O'simlik oqsillari 40 gr, hayvon oqsillari 50 gr ni tashkil qiladi. Yog'lar – 70 gr, uglevodlar – 350–400 gr, bunda shakar miqdori 75-80 gr dan ko'p emas. Bemorda ortiqcha vazn bo'lsa, shakar va boshqa shirinliklarni cheklash shart.