

20-Yanvar, 2026-yil

**SURUNKALI GASTRITDA OVQATLANISH TARTIBI VA SIMPTOMLAR
OG‘IRLIGI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK**

Xidirnazarov Muhammad Kamol o‘g‘li

Samarqand davlat tibbiyotiyot universiteti davolash fakulteti 4-kurs talabasi

Ulashboyeva Bahora Alisher qizi

Samarqand davlat tibbiyotiyot universiteti davolash fakulteti 3-kurs talabasi

Murotkulov G‘ayrat Akmalovich

Samarqand davlat tibbiyotiyot universiteti davolash fakulteti 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada surunkali gastritda ovqatlanish tartibi bilan klinik simptomlarning og‘irligi o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilinadi. Ovqat mahsulotlarining oshqozon shilliq qavatiga ta’siri hamda yallig‘lanish jarayonining kuchayish mexanizmlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: Surunkali gastrit, ovqatlanish tartibi, oshqozon shilliq qavati, dispepsiya, yallig‘lanish, kislotalilik.

Surunkali gastrit oshqozon shilliq qavatining uzoq muddatli yallig‘lanishi bilan kechadigan kasallik bo‘lib, zamonaviy gastroenterologiyada eng ko‘p uchraydigan patologiyalardan biri hisoblanadi. Kasallikning rivojlanishida *Helicobacter pylori* infeksiyasi, noto‘g‘ri ovqatlanish, spirtli ichimliklar iste’moli, chekish, dori vositalarining uzoq muddat qo‘llanilishi hamda stress omillari muhim rol o‘ynaydi. Ushbu omillar oshqozon shilliq qavatining himoya mexanizmlarini izdan chiqarib, yallig‘lanish jarayonining surunkali shaklga o‘tishiga olib keladi. Surunkali gastrit klinik jihatdan turli shakllarda namoyon bo‘lib, simptomlarning og‘irligi ko‘p jihatdan bemorning ovqatlanish tartibiga bog‘liq holda o‘zgaradi.

Ovqatlanish tartibi oshqozon shirasining ajralish ritmini va kislotalilik darajasini bevosita belgilaydi. Rejimga rioya qilinmagan holatda, ya’ni uzoq muddat och qolish yoki bir martada ko‘p miqdorda ovqat iste’mol qilish oshqozon shilliq qavatiga keskin yuklama beradi. Bu holat oshqozon ichidagi bosimning oshishiga, kislota sekretsiasining notekis ajralishiga va epiteliy hujayralarining zararlanishiga olib keladi. Natijada epigastral sohada og‘riq, jig‘ildon qaynashi, ko‘ngil aynishi va nordon kekirish kabi belgilar kuchayadi. Bunday sharoitda yallig‘lanish jarayoni chuqurlashib, kasallikning zo‘rayish davrlari tez-tez takrorlanadi.

Ovqat tarkibidagi kimyoviy moddalar oshqozon shilliq qavatining funksional holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Achchiq ziravorlar, qovurilgan va dudlangan mahsulotlar, juda issiq yoki sovuq ovqatlar shilliq qavat retseptorlarini qo‘zg‘atib, kislota ajralishini kuchaytiradi. Bu holat shilliq qavatning himoya qatlamini yemiradi va yallig‘lanish jarayonining faollashishiga olib keladi. Ayniqsa, giperatsid gastritda bu mahsulotlar og‘riq

20-Yanvar, 2026-yil

sindromining kuchayishiga sabab bo‘ladi. Shu bilan birga, nordon ichimliklar va gazlangan mahsulotlar oshqozon ichidagi bosimni oshirib, reflyuks simptomlarini kuchaytiradi.

Surunkali gastritda dispeptik belgilar ifodaliligi ko‘pincha ovqatlanish tartibi bilan uzviy bog‘liq bo‘ladi. Noto‘g‘ri ovqatlanadigan bemorlarda qorin dam bo‘lishi, og‘irlik hissi, ishtahaning pasayishi va tez to‘yib qolish holatlari kuzatiladi. Kechki payt og‘ir va yog‘li ovqat iste‘mol qilish tungi og‘riqlar, jig‘ildon qaynashi va uyquning buzilishi bilan namoyon bo‘ladi. Bu esa bemorning umumiy holatini yomonlashtirib, mehnat qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Ovqatdan keyin kuchayadigan simptomlar bemorni ovqatdan qo‘rqishga majbur qilib, ratsionni keskin cheklashga olib kelishi mumkin, bu esa oziqlanish yetishmovchiligi xavfini oshiradi.

Shilliq qavat regeneratsiyasi jarayoni ovqatlanish sifati bilan chambarchas bog‘liq. Vitaminlarga, mikroelementlarga va oqsillarga boy, mexanik jihatdan yumshoq ovqatlar epiteliy hujayralarining tiklanishini tezlashtiradi. Aksincha, spirtli ichimliklar, qattiq va qo‘pol tolali mahsulotlar shilliq qavat yuzasini shikastlab, eroziya va atrofik o‘zgarishlar rivojlanishiga zamin yaratadi. Surunkali gastritning uzoq davom etishi natijasida shilliq qavat yupqalashib, sekretor bezlarning faoliyati susayadi. Bu holat gipotsid gastrit rivojlanishiga olib kelib, hazm jarayonining buzilishi va malabsorbsiya sindromiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ovqatlanish tartibi bilan nerv tizimi holati o‘rtasidagi bog‘liqlik ham muhim ahamiyatga ega. Stress holatlari vegetativ nerv tizimi orqali oshqozon sekretsiasini kuchaytiradi va og‘riq sezuvchanligini oshiradi. Shu sababli, noto‘g‘ri ovqatlanish va psixoemotsional zo‘riqish birgalikda gastrit simptomlarini og‘irlashtiruvchi asosiy omil sifatida namoyon bo‘ladi. Bu holat funktsional dispepsiya bilan surunkali gastritni farqlashni murakkablashtiradi, biroq ovqatlanish rejimini to‘g‘rilash har ikki holatda ham ijobiy samara beradi. *Helicobacter pylori* bilan bog‘liq gastritda ovqatlanish tartibining ahamiyati yanada ortadi. Ushbu bakteriya kislota muhitiga moslashib yashashi sababli, oshqozon shilliq qavatini zararlab, yallig‘lanishni kuchaytiradi. Noto‘g‘ri ovqatlanish bakteriyaning patogen ta‘sirini yanada faollashtiradi. Ratsionda tuzlangan va dudlangan mahsulotlarning ko‘pligi bakteriyaning toksik ta‘sirini kuchaytirib, shilliq qavatda displaziya va hatto onkologik o‘zgarishlar rivojlanish xavfini oshiradi. Shu bois to‘g‘ri ovqatlanish nafaqat simptomlarni kamaytirish, balki uzoq muddatli asoratlarning oldini olishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Surunkali gastritning turli shakllarida ovqatlanish yondashuvi ham farqlanadi. Kislotaliligi yuqori bo‘lgan gastritda oshqozon shirasini qo‘zg‘atuvchi mahsulotlar simptomlarni keskin kuchaytiradi, kislotaliligi past bo‘lgan gastritda esa ovqatning yetarli darajada stimulyatsiya qilinmasligi hazm jarayonini sekinlashtiradi. Shu sababli ovqatlanish rejimini individual tarzda moslashtirish klinik jihatdan katta ahamiyatga ega. Ratsionning muvozanatli bo‘lishi oshqozon faoliyatini barqarorlashtirib, simptomlarning yengillashishiga olib keladi.

Ovqatlanish tartibiga rioya qilish surunkali gastritning zo‘rayish davrlarini kamaytiradi va remissiya muddatini uzaytiradi. Rejimga amal qilinmagan holatda esa

20-Yanvar, 2026-yil

yallig‘lanish jarayoni tez-tez faollashib, bemor dori vositalariga qaram bo‘lib qoladi. Bu esa davolash samaradorligini pasaytiradi va sog‘liqni saqlash tizimi uchun iqtisodiy yukni oshiradi. Shuningdek, uzoq davom etuvchi yallig‘lanish shilliq qavatda struktur o‘zgarishlarga olib kelib, atrofik gastrit va oshqozon saratoni rivojlanish xavfini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, surunkali gastritda ovqatlanish tartibi va simptomlar og‘irligi o‘rtasida kuchli patofiziologik bog‘liqlik mavjud. Noto‘g‘ri ovqatlanish oshqozon shilliq qavatining zararlanishini kuchaytirib, klinik belgilarni og‘irlashtiradi, to‘g‘ri va rejimli ovqatlanish esa yallig‘lanish jarayonini susaytirib, simptomlarning kamayishiga olib keladi. Ovqatlanish madaniyatini shakllantirish surunkali gastritni davolash va uning asoratlarini oldini olishning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, bemorlarning hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Harrison T.R. Harrison’s Principles of Internal Medicine. McGraw-Hill, 2022.
- 2.Sleisenger and Fordtran. Gastrointestinal and Liver Disease. Elsevier, 2021.
- 3.Guyton A., Hall J. Textbook of Medical Physiology. Elsevier, 2021.
- 4.Malfertheiner P. et al. Management of Helicobacter pylori infection. Gut Journal, 2020.
- 5.Feldman M., Friedman L. Gastroenterology. Saunders, 2019.
- 6.WHO. Digestive diseases and nutrition. Geneva, 2020.