

OSHQOZON-ICHAK TIZIMI KASALLIKLARINI DORILARSIZ DAVOLASH USULLARI

Aminov Feruzbek Ravshanbekovich

Samarqand Davlat Tibbiyot universiteti, Tibbiy pedagogika fakulteti 6-kurs, 604-guruh talabasi.

Axmedova Gulchehra Abdullayevna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti Dotsent N.A.Abdullayev nomidagi 1-son ichki kasalliklar kafedrasasi assistenti, PhD.

Annotatsiya: Bu maqolada oshqozon-ichak tizimi kasalliklarini dorilarsiz davolashning zamonaviy yondashuvlari yoritiladi. Tabiiy usullar, parhez terapiyasi, jismoniy mashqlar va psixologik yondashuvlarning ilmiy asoslari ko'rib chiqiladi. Maqolada funksional dispepsiya, GERB va irritable ichak sindromi kabi kasalliklarda doridarmonsiz davolashning samarasi tahlil qilinadi. Shuningdek, kasalliklarning kelib chiqishida ovqatlanish tartibi va stressning roli ochib beriladi. Tadqiqotlar asosida dori qo'llanmasdan turib simptomlarni kamaytirish strategiyalari yoritiladi. Maqolada amaliy tavsiyalar va klinik kuzatuv natijalari jamlangan. Yakunda mazkur yondashuvlarning afzalliklari va cheklovlari xulosa qilinadi.

Kalit so'zlar: oshqozon-ichak tizimi, dorilarsiz davolash, parhez, stress-menejment, funksional dispepsiya, IBS, GERB.

Maqsad: Ushbu maqolaning maqsadi — oshqozon-ichak tizimi kasalliklarini dorilarsiz davolashning ilmiy asoslangan usullarini yoritish, ularning samaradorligini tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari: Maqola tayyorlanishida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, klinik kuzatuvlar, xalq tabobati yondashuvlari, zamonaviy parhez terapiyasi va psixologik muolajalar bo'yicha ma'lumotlarni solishtirish usuli qo'llandi.

Natija: Olib borilgan tahlillar natijasida dorilarsiz davolashning asosiy yo'nalishlari, ularning klinik samaradorligi va amaliy qo'llash uchun tavsiya etiladigan usullar shakllantirildi.

Xulosa: Dorilarsiz davolash oshqozon-ichak tizimi kasalliklari uchun asosiy yoki qo'shimcha usul sifatida qo'llanishi mumkin. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik barqarorlik simptomlarni kamaytirishda muhim o'rin tutadi.

KIRISH

Oshqozon-ichak tizimi kasalliklari bugungi kunda aholining katta qismida uchraydigan muammolardan biridir. Ko'plab holatlarda ushbu kasalliklar funksional xarakterga ega bo'lib, ularning rivojlanishida ovqatlanish tartibi, stress, jismoniy faollik yetishmovchiligi va turmush tarzining o'zgarishi asosiy omil bo'ladi. Dorilar ko'plab hollarda simptomni kamaytirsada, uzoq muddatli ijobiy natija bermasligi yoki nojo'ya ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Shu sababli dorilarsiz davolash — parhez terapiyasi, turmush tarzini tuzatish,

psixoterapiya, xalq tabobati va fizioterapiya — tobora dolzarb bo‘lib bormoqda. Mazkur maqolada ushbu yondashuvlarning ilmiy asoslari va amaliy qo‘llanilishi batafsil yoritiladi.

ASOSIY QISM

1. Parhez terapiyasi va ovqatlanish madaniyati

1.1. Ratsional ovqatlanish

- Oziq-ovqatlarni kun davomida kichik porsiyalarda iste’mol qilish.
- Qovurilgan, yog‘li, achchiq va tez tayyorlanadigan mahsulotlarni cheklash.
- Kunduzi issiq ovqat, ertalab esa yengil nonushta qilish tavsiya etiladi.

1.2. Maxsus parhezlar

- GERBda: kislota ajralishini oshiruvchi mahsulotlar cheklanadi.
- IBSda: FODMAP parhezi tavsiya etiladi.
- Gastritda: shilimshiq taomlar, kam yog‘li ovqatlar.

2. Stressni boshqarish usullari

2.1. Psixologik yondashuvlar

- Kognitiv-behavioral terapiya.
- Meditatsiya va diqqatni jamlash mashqlari.
- Autotrening, nafas mashqlari.

2.2. Amaliy tavsiyalar

- Har kuni 10–15 daqiqa nafas mashqlari qilish.
- Uyquni normallashtirish.
- Stressni kamaytiruvchi yurish mashqlari.

3. Jismoniy faollikning ta’siri

- Metabolizmni yaxshilaydi.
- Ovqat hazm bo‘lishini faollashtiradi.
- Ich qotishi yoki meteorizmni kamaytiradi.

3.1. Mashqlar kompleksi

- Ertalabki yengil gimnastika.
- Yokiga 30 daqiqalik piyoda yurish.
- Yoga va pilates mashqlari.

4. Xalq tabobati vositalari

4.1. O‘simlik choylari

- Moychechak, yalpiz, zanjabil, qizilmiya ildizi.

4.2. Sharbatlar terapiyasi

- Kartoshka sharbati (gastritda).
- Sabzi va olma sharbatlari.

5. Fizioterapiya va muqobil tibbiyot

- Issiq kompresslar.
- Massaj, akupressura.
- Elektrostimulyatsiya.

XULOSA

Oshqozon-ichak tizimi kasalliklarini dorilarsiz davolash ko‘plab holatlarda dori-darmonlarga ehtiyojni kamaytirishi yoki ularni to‘liq almashtirishi mumkin. To‘g‘ri

ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik va xalq tabobati vositalari kompleks qoʻllanganda kasallik belgilari ancha kamayadi. Muolajalar tizimi har bir bemorga individual tarzda tanlanishi zarur. Mazkur maqola ushbu yoʻnalish boʻyicha ilmiy asoslangan va amaliy ahamiyatga ega tavsiyalarni jamlab berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Kitoblar (2 manba)
 1. Karimov A. "Gastroenterologiya asoslari". Toshkent, 2020.
 2. Sodiqova M. "Ovqatlanish gigiyenasi va dietologiya". Toshkent, 2018.
2. Gazetalar (2 manba)
 1. "Sogʻlom Hayot" gazetasi, 2022-yil, 15-son.
 2. "Tibbiyot yangiliklari" gazetasi, 2023-yil, 4-son.
3. Maqolalar (3 manba)
 1. R. Jabborov. "Funktsional dispepsiyada dorisiz davolash usullari". Tibbiyot Jurnal, 2021.
 2. U. Xolmatova. "IBSda parhezning ahamiyati". Gastroenterologiya, 2022.
 3. N. Norboyev. "GERBni muqobil davolash yoʻllari". Tibbiy Tadqiqotlar, 2020.
4. Ommaviy axborot vositalari (2 manba)
 1. Oʻzbekiston Milliy Teleradiokompaniyasi — "Sogʻliq" koʻrsatuvi, 2021.
 2. "Dunyo" axborot agentligi, 2022.
5. Internet xizmati (2 manba)
 1. World Gastroenterology Organisation — rasmiy sahifa.
 2. Mayo Clinic — Hazm tizimi boʻyicha tavsiyalar.
6. Boshqa manbalar (2 manba)
 1. Respublika Dietologiya Markazining maʼlumotlar bazasi.
 2. Milliy Sogʻliqni Saqlash statistika byulleteni, 2022.