



## ЎТКИР РЕСПИРАТОР КАСАЛЛИКЛАРИНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШДА, СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ ВА ИММУНИТЕТНИНГ ЎРНИ

Бойсариев Бекзод жўра ўғли  
Рахмонов Саъдулло Ғайбулло ўғли  
Абдимуминова Лайло Абдимуминовна  
Самарқанд давлат тиббиёт университети  
клиник ординаторлари

Илмий раҳбар: т.ф.д. Файзибоев П.Н.  
Самарқанд давлат тиббиёт университети

**Аннотация:** Острое респираторное заболевание. Это не отдельная болезнь, а собирательный термин, объединяющий группу всех патологий респираторной системы независимо от генеза. Провокаторами могут быть вирусы, бактерии и внутриклеточные паразиты. Распространенность – огромная, в осенне-весенний период происходят вспышки, принимающие характер эпидемии. Инфекции поражают все группы населения. Они особенно опасны для детей в возрасте до года и людей со сниженным иммунитетом.

**Ключевые слова:** Новые штаммы, между детьми, правильное питание, иммунная система.

**Abstract:** Acute respiratory disease. This is not a separate disease, but a collective term that unites a group of all pathologies of the respiratory system, regardless of genesis. Provocateurs can be viruses, bacteria and intracellular parasites. The prevalence is enormous; in the autumn-spring period, outbreaks occur that take on the character of an epidemic. Infections affect all groups of the population. They are especially dangerous for children under one year of age and people with reduced immunity.

**Key words:** New strains, between children, proper nutrition, immune system.

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўткир респиратор касалликлари, албатта ўзининг янги-янги штамлари билан пайдо бўлиб туради, бу дегани юқумли восита сифатида танамизга номаълум дегани эмас. Биз у ёки бу даражада янги штамлар орқали юқувчи, ўткир респиратор касалликларига кўп дуч келганмиз, ҳатто уни ЎРВИга ўхшаш касаллик ниқоби остида олиб юрган бўлишимиз ҳам мумкин. Яна шуни ҳам такдлаб ўтишимиз жоизки, шу кунларда Ўзбекистонда ўткир респиратор инфекцияларнинг мавсумий кўтарилиш даври кузатилмоқда. Айниқса, боғча ва мактаб ёшидаги болалар ўртасида хасталикка чалиниш кўрсаткичлари йилнинг бошқа даврларига нисбатан сезиларли даражада ошгани қайд этиляпти. Энди биз шу нарсага тўхталиб ўтишимиз жоизки, бу касалликнинг кечиши бола организми, хусусан, унинг иммун тизими билан бевосита боғлиқ бўлишини эътиборга олишимиз зарур. Айримларда хасталик енгил даражада ўтса, баъзиларда



бирмунча оғирроқ кечади. Шунинг учун биз бу касалликларнинг олдини олиш ёки энгил кўринишда ўтиши борасида бош қотиришимиз керак.

**Мақсад.** Инсон саломатлиги учун жуда муҳим омиллардан саналмиш, тўғри овқатланиш айниқса, инфекцияси билан хасталанган беморларни соғлом овқатланишини замонавий биологик фаол моддалар билан бойитиш орқали такомиллаштириш. ЎРВИга қарши курашишда инсонлар учун иммунитет тизимининг захиралари жуда ҳам зарурлиги эътибор қаратишимиз керак.

**Натижалар.** Соғлиқни сақлаш вазирлигининг хабарига кўра, айти пайтда кичик ёшдаги болаларнинг нафас йўллари юқумли касалликларига чалиниш кўрсаткичлари йилнинг бошқа даврларига нисбатан анчагина ортиб борган. Бу йил ҳам юртимизда ёш ўғил-қизлар орасида ҳам ўткир респиратор касалликларнинг даврий кўтарилиши кузатилмоқда. Ушбу хасталикка чалинишнинг асосий улуши эса Тошкент шаҳри аҳолиси ҳиссасига тўғри келаётгани қайд эътилмоқда.

Қатор тадқиқотларда кўрсатилишича, организмни эссенциал микронутриентлар билан таъминланиши иммунокомпетент аъзолар функционал фаоллигини камайтиради, асоратлар хавфини оширади. Аниқланишича, А, С, D, E, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> ва B<sub>12</sub>, фолат кислота, темир, селен ва рух организм иммунокомпетентлигини таъминлашда биринчи даражада муҳимдир. Витамин D танқислиги нафақат кальций гомеостази бузилиши билан боғлиқ касаллик ривожланишига, ЎРВИ касалликларининг келиб чиқиш хавфини ошириб борган. Ҳозирги кунда витамин E организм иммун фаолиятига ижобий таъсир қилиши ва қатор юқумли касалликлардан ҳимояни таъминлаши исботланган. Бу касалликнинг олдини олиш ва камайтириш мақсадида нималарга эътибор қаратишимиз керак бўлади.

Бунинг учун биринчи навбатда туз истеъмолини чеклаш: ЖССТ томонидан тавсия этилган туз миқдори кунига 5 граммдан ошмаслиги керак. Натрийнинг ортиқча миқдорини йўқотиш учун калийга бой бўлган сабзавот ёки дуккакли экинлар каби маҳсулотларни истемол қилиш мумкин.

Шакар истеъмолини чеклаш: Шакар яллиғланишни зўриқтиради ва гликироланган гемоглобин ҳосил қилиб, қон томирларини заифлаштиради ва иммунитетни пасайтиради. ЖССТ катталар учун шакарни оптимал истеъмол қилиш умумий энергия сарфининг 5% дан камроғини ташкил этишини тавсия қилади (бу тахминан 6 чой қошиқ шакарга тўғри келади).



Кўп суюқлик ичиш тавсия эътилади: Соғлик учун танага етарли миқдордаги суюқлик тушиши муҳимдир. Энг фойдали ва энг арзон ичимлик бу тозаланган водопровод сувидир (хавфсизлиги ва тозалигини ҳисобга олган ҳолда). Сувни таъмини яхшилаш учун янги ёки музлатилган мевалардан цитрус мевалар, бодринг, ялпиз, бибария каби ўтларни қўшиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Спиртли ичимликлар истемолидан сақланиш керак: Спиртли ичимликларни истеъмол қилиш истеъмол қилинадиган миқдордан қатъий назар инсон организмга зарар етказди, шунингдек иммунитет тизимини сусайишига олиб келади. Ўпка энг ёғ севувчи орган бўлгани учун ёғлар танқислиги ўРВИнинг бронхларга ва альвеоларга ўтишини енгиллаштиради. Катта ёшдаги киши учун кунига 75-80 грамм ёғ эҳтиёжи мавжуд ва уларнинг 25-30% ни хайвонот ёғлари ташкил қилиши лозим.

Барча гуруҳ витаминларидан меъёрда фойдаланиш зарур. Маълумки, ўРВИга касаллигига чалинган беморларда иммунитет ҳолати муҳим аҳамиятга эга. Иммуно тизими мустаҳкам бўлган инсон ҳар қандай касаллик билан кураша олади. Шу боис, уни мустаҳкамлаш учун таомномада ва парҳез овқатланишда таркибида оқсил ва бошқа озуқавий элиментларга бой озиқ-овқат маҳсулотларининг бўлишига эътибор қаратиш, ёғ кислотасига бой бўлган озиқ-овқатлардан-зиғир ёғи ва ёғли балиқ таркибида учрайдиган Omega-3 ёғ кислотаси, салат, шарбат иммуно тизимини кучайтирувчи маҳсулотлар бўлганлиги учун улардан доимий фойдаланиб туриш керак ва зарур ҳисобланади.

### **Хулоса:**

Иммуно системасига эътибор бериш, тўғри овқатланиш ва туғри парваришлашни йулга қўйиш билан хасталанган беморларнинг кунлик овқатланиш рационининг сон ва сифат жиҳатдан таркибини тўғри баҳолаб бориш.

ЎРВИ касалликларини олдини олиш ва организмнинг иммунобиологик хусусиятларини оширувчи озуқавий нутриентлардан (руҳ, витамин С, В гуруҳи, А, Д, оқсил, тўйинмаган ёғ кислоталари ) иборат озиқ-овқат маҳсулотларини инсон жисмоний ҳаракати, касби, турмуш тарзи ва ёндош касалликларига мос ҳолда белгилаш тавсия қилинади.

### **Фойдаланилган адабиёт:**

1. Файзибоев Пирмамат Нормаматович, Ибрагимова Файруза Собировна, Махмараймов Фузаил Ильхомович, Абдурахмонова Шахноза Сокиевич, & Файзибоев Бекзод Пирмаматович. (2024). ГИГИЕНИЧЕСКАЯ



- ОЦЕНКА КРИТЕРИЕВ БЕЗОПАСНОСТИ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПЛОДООВОЩНОЙ ПРОДУКЦИИ. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 2(1), 71–76.
2. Файзибоев П. Н. ИНСОН ОВҚАТЛАНИШИДА ҚАНДОЛАТ МАҲСУЛОТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 47-51.
  3. Файзибоев П. Н. и др. АҲОЛИНИНГ ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШИДА МАҲСУЛОТЛАРИНИНГ БИОЛОГИК ҚИЙМАТИНИНГ ТУТГАН ЎРНИ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 215-220.
  4. Файзибоев П. Н. и др. ОЗИҚ-ОВҚАТМАҲСУЛОТЛАРИДАН БАКТЕРИАЛ ЗАҲАРЛАНИШНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА НАССР ХАЛҚАРО ТИЗИМИНИ ТУТГАН ЎРНИ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 226-229.
  5. Файзибоев П. Н. и др. САБЗАВОТ, ПОЛИЗ МАҲСУЛОТЛАРИНИ ЕТИШТИРИШ ЖАРАЁНЛАРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 221-225.
  6. Файзибоев П. Н. и др. ЎЗБЕКИСТОН ШАРОИТИДА ЭХИНОКОККОЗ КАСАЛЛИГИ БИЛАН КАСАЛЛАНИШНИНГ ЭПИДЕМИОЛОГИК ТАҲЛИЛИ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 230-233.
  7. Файзибоев П. Н. ЎЗБЕКИСТОН АҲОЛИСИНИНГ МИЛЛИЙ ҚАНДОЛАТ МАҲСУЛОТЛАРИ БИЛАН ОЗИҚЛАНИШИДА “НОВВОТ” НИНГ ТУТГАН ЎРИН //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – №. 3 [2]. – С. 167-170.
  8. Файзибоев П. Н. и др. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЗ НАЦИОНАЛЬНЫХ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ НАВВАТА //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 149-153.
  9. Файзибоев П. Н. ҚАНДОЛАТ МАҲСУЛОТЛАРИНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДА ИШЛАБ ЧИҚАРИШНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 290-295.
  10. Файзибоев П. Н. и др. ЗНАЧЕНИЕ КОНДИТЕРСКОЙ ПРОДУКЦИИ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 282-289.
  11. Файзибоев П. Н., Ахророва М. Ш. TISH KARIESI BILAN KASALLANGAN VA SOG ‘LOM BOLALARNING OVQATLANISHINI



- ВАНОЛАШ //ЖУРНАЛ СТОМАТОЛОГИИ И КРАНИОФАЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.– 2023–Т. 4. – №.1.
12. Normamatovich F. P., Abduganievich O. S. METHOD OF PREPARING NOVOT FROM NATIONAL CONFECTIONERY PRODUCTS IN UZBEKISTAN //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 160-164.
13. Normamatovich F. P. PRODUCTION TECHNOLOGY OF NATIONAL CONFECTIONERY" NOVOT" //Academia Science Repository. – 2023. – Т. 4. – №. 04. – С. 794-798.
14. Faiziboev Pirmamat Normamatovich, & Ochilov Sardor Abduganievich. (2023). METHOD OF PREPARING NOVOT FROM NATIONAL CONFECTIONERY PRODUCTS IN UZBEKISTAN. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 1(6), 160–164. Retrieved from <https://uzresearchers.com/index.php/ijrs/article/view/830>
15. Fayziboev Pirmamat Normamatovich. (2023). PRODUCTION TECHNOLOGY OF NATIONAL CONFECTIONERY "NOVOT". *Academia Science Repository*, 4(04), 794–798. Retrieved from <https://academiascience.com/index.php/repo/article/view/131>
16. Soatov , M. M. o'g'li, & Elmurodova , L. X. qizi. (2023). SUVNI KOAGULYATSIYA QILISHNING GIGIYENIK AHAMIYATI. *GOLDEN BRAIN*, 1(30), 67–71. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/goldenbrain/article/view/5194>
17. Soatov , M. M. o'g'li. (2023). BOLALAR VA O'SMIRLARDA TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASI. *GOLDEN BRAIN*, 1(10), 139–145. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/goldenbrain/article/view/3019>
18. Faiziboev Pirmamat Normamatovich, Ibragimova Fairuza Sobirovna, Makhmaraimov Fuzail Ilkhomovich, Abdurakhmonova Shakhnoza Sokievich, & Fayziboev Bekzod Pirmamatovich. (2024). HYGIENIC ASSESSMENT OF CRITERIA FOR SAFETY AND NUTRITIONAL VALUE OF FRUITS AND VEGETABLES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 2(1), 77–81.
19. Faiziboev Pirmamat Normamatovich, Fakhritdinov Shokhrux Fakhritdinovitch, Roziklov Dilshod Allayorovich, Obloberdiev Okhunjon O'tkirovich, & Fayziboev Bekzod Pirmamatovich. (2024). ESTIMATES OF CONSUMPTION OF CONFECTIONERY PRODUCTS IN THE AVERAGE DAILY DIETS OF THE POPULATION IN THE SUMMER/AUTUMN SEASON. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 2(1), 142–149.
20. Файзибоев Пирмамат Нормаматович, Нарзуллаева Гулмира Тоштемир кизи, Фахритдинов Шохрух Фахритдин ўғли, & Файзибоев Бекзод



Пирмамат ўғли. (2024). САБЗАВОТ ВА ПОЛИЗ  
МАҲСУЛОТЛАРИНИНГ ХАВФСИЗЛИК МЕЗОНЛАРИ ВА  
ОЗУҚАВИЙ ҚИЙМАТЛИЛИГИНИ ГИГИЕНИК  
БАҲОЛАШ. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC  
RESEARCHER'S THEORY*, 2(1), 136–141.

21. Файзибоев Пирмамат Нормаматович, Ибрагимова Файруза Собировна,  
Махмараймов Фузаил Ильхомович, Абдурахмонова Шахноза Сокиевич,  
& Файзибоев Бекзод Пирмаматович. (2024). ГИГИЕНИЧЕСКАЯ  
ОЦЕНКА КРИТЕРИЕВ БЕЗОПАСНОСТИ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ  
ПЛОДООВОЩНОЙ ПРОДУКЦИИ. *INTERNATIONAL JOURNAL OF  
RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 2(1), 71–76.

