



REVMATOID ARTRITDA PARHEZNING AHAMIYATI.

Kurbonova Nargiza Ulmasovna

ADTI farmatsevtik fanlar kafedrasi o'qituvchisi

Kalit so'zlar: *revmatoid artrit, parhez, ovqat ratsioni.*

Revmatoid artrit (RA) – etiologiyasi aniq bo'lmagan bo'g'imlarning surunkali yallig'lanish kasalligi bo'lib, turli xil klinik ko'rinishga ega. Bu suyakning degradatsiyasi va sinovial bo'g'imlarning progressiv buzilishi bilan tavsiflanadi.

Kasallik ko'pincha 45-65 yoshlarda, hamda ayollarda 2-3 marta tez-tez uchraydi. Bu ancha jiddiy kasallik bo'lib, o'z vaqtida davolanmasligi yoki noto'g'ri davolanishi bemorlarning taxminan 30 foizida kasallikning dastlabki 10 yilida nogironlikka olib kelyapti.

Kasallikka genetik (irsiy) moyillik, infeksiyalardan parotit, qizamiq, gepatit B, herpes viruslari turtki bo'lsa, kasallikning rivojlanishining boshlang'ich omili hipotermiya (sovqotish) ham bo'lishi mumkin, giperinsolatsiya (quyosh nurlari), intoksikatsiya, endokrin patologiya, stress va boshqalar sabab bo'lishi ko'p kuzatilgan.

Kasallik patogenezida odatda, inson immunitet tizimining organizmni o'ziga qarshi kurashishi, yani viruslar, bakteriyalar va boshqa begona moddalarni yo'q qilishga yordam beradigan antitanalar (oqsillar) ishlab chiqish bilan birga, immunitet tizimi o'z tanasining sog'lom hujayralari va to'qimalariga qarshi ham antitanalar ishlab chiqaradi, ular autoantitanalar ("avto" - o'ziniki) deb ataladi. Yallig'lanishni kelib chiqadi: sinovium qalinlashadi, bu esa shish paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shishgan sinovial qobiq "pannus" deb ataladigan zich massaga aylanadi. "Pannus" o'sishi bilan artikulyar xaltaga zarar etkazila boshlaydi, bu mushaklar, ligamentlar va tendonlarning zaiflashishiga olib keladi. Doimiy yallig'lanish fonida suyaklar hujayralari ham zararlanadi. Og'ir RAda distal suyaklar bir-biriga tegishi va qisman birlashishi mumkin, bu esa ankiloz deb ataladigan og'irroq holatga olib keladi, bunda bo'g'im o'z funksiyasini yo'qota boshlaydi. Doimiy deformatsiyalar paydo bo'lishi mumkin ("butonerka", "oqqush bo'yni" deb ataladi), bemorning funksional qobiliyati va uning hayot sifati pasayadi. RA kichik bo'g'imlarning, ko'pincha qo'l va oyoqlarning simmetrik artriti (shish, og'riq, qizarish, mahalliy haroratning oshishi) bilan tavsiflanadi va katta bo'g'inlar ham ta'sirlanishi mumkin. Tinch holatda bo'g'im og'riqlari, ertalabki bir soatdan ortiq davom etuvchi holsizlik, umumiy charchoq, bezovtalik. Harorat subfebril oshirish mumkin.

RAda ichki organlar (buyraklar, o'pka, jigar, taloq) zararlanishi mumkin. Plevrit rivojlanadi (plevranning yallig'lanishi), bemorlarning 30 foizida o'pkada revmatoid tugunlar paydo bo'lishi mumkin. RA bilan og'rigan bemorlarning 25% gacha teri osti revmatoid tugunlari (teri yuzasi ostidagi induratsiyalar) bo'lishi mumkin, odatda bo'g'imlarning fleksiya yuzalarida joylashgan. Ta'sirlangan bo'g'inlar yaqinida



suyaklarning osteoporozi hosil bo'ladi. RA bilan og'rigan bemorlarning taxminan uchdan birida quruq ko'zlar va og'izlar paydo bo'ladi. Bu holat Shegren sindromi deb ataladi. Ushbu bemorlarda perikardit shaklida yurak shikastlanishi mumkin - yurak qopining yallig'lanishi.

Umuman olganda, RA bilan og'rigan barcha bemorlarda kasallik bo'lmagan bemorlarga nisbatan yurak-qon tomir kasalliklari xavfi ikki baravar ko'p. RAning 25-30% hollarda kamqonlik, 5% dan kam bemorlarda esa Felti sindromi (taloqning kengayishi va leykotsitlar sonining kamligi) rivojlanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, RA bilan og'rigan bemorlarda infeksiyani rivojlanish xavfi yuqori bo'ladi. Revmatoid artriting asoratlari osteoporozi (suyak mineral zichligining pasayishi va bu holatning natijasi sifatida sinishi), ikkilamchi osteoartrit (bo'g'imdagi degenerativ o'zgarishlar), umurtqa pog'onasining beqarorligi va tizimli ateroskleroz bo'lishi mumkin.

Revmatoid artrit diagnostikasi. Tashxis revmatolog tomonidan amalga oshiriladi. Bunday tashxis qo'yish uchun asos quyidagi alomatlar hisoblanadi:

bemorning shikoyatlari (1 soatdan ortiq ertalab lanjlik, xarakterli artikulyar sindrom);

6 hafta yoki undan ko'proq davom etadigan bo'g'imlarning shishishi mavjudligi; laboratoriya tekshiruv ma'lumotlari (klinik qon testi va EChT, C-reaktiv oqsilning titri, revmatoid omil, siklik sitrulin peptidiga antikorlar);

bo'g'imlarning ultratovush yoki MRT ma'lumotlari (agar kasallikning dastlabki bosqichida shifokor uchun zarur bo'lsa);

bo'g'imlarning rentgenografiyasi.

Davolashda antirevmatik preparatlar bilan birgalikda parhezning katta ahamiyati bor. Bunda sog'lom ovqatlanishni to'g'ri yo'lga qo'yish uchun ovqatlanish ratsioniga e'tibor berish kerak. Ko'pgina bemorlar kasallikni sekinlashtirish uchun dori-darmonlarga muhtoj. Bu borada parhez muntazam tibbiy yordamni to'ldirishi mumkin; bu nosteroid yallig'lanishga qarshi dorilar va boshqa dorilarga bo'lgan ehtiyojni kamaytirishi va ularni bekor qilishga imkon berishi mumkin.

Parhezda ozuqa ayniqsa omega-3 kislota bo'y bo'lishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, asosiy oziq-ovqat manbalari: dengiz baliqlari, baliq yog'i, dengiz mahsulotlari, yong'oq va bodom, qovoq urug'i, kunjut, chia, xantal yog'i, zig'ir yog'i hisoblanadi.

Buning uchun kundalik ovqat ratsionida yuqoridagi mahsulotlardan qabul qilish tavsiya etiladi.

Baliq go'shti. Yog'li baliqlarda yallig'lanishni keltirib chiqaradigan moddalar - prostanooidlar (PGE₂), leykotrienlar (LTB₄), eikosanoidlar sintezini ingibirovchi omega-3 poli to'yinmagan yog'li kislotalar mavjud. Tajribalarda haftada bir necha marta yog'li baliq iste'mol qiladigan bemorlarda kasallik faolligi pasaygan.

Go'sht. Organizmda faol yallig'lanish ketayotganda protein iste'moli ortadi. Shuning uchun revmatoid artrit bilan og'rigan bemorlarda organizmda oqsil etishmovchiligi mavjud. Go'shtda bu etishmovchilikni to'ldirishi mumkin bo'lgan ko'plab aminokislotalar va oqsillar mavjud. Klinik ko'rsatmalar va ingliz tilidagi



tadqiqotlar revmatoid artrit uchun go'shtni iste'mol qilishni tavsiya qiladi. Qaynatilgan, qovurilgan, bug'langan yoki pechda.

Qizil go'shtning foydalari haqida qarama-qarshi fikrlar mavjud, ammo kasallikni og'irlashtirishi haqida aniq dalil - ma'lumot yo'q.

Meva, sabzavot va rezavorlar.

Ratsionda qancha ko'p meva, sabzavot va rezavorlar bo'lsa, yallig'lanish kamroq bo'lishi aniqlangan. Dori-darmonlar bilan birga chernika sharbatini qabul qilgan bemorlarda interleykin-1 alfa va beta miqdori kamaydi. Bu yallig'lantiruvchi moddalardan biridir. Shuningdek, interleykin retseptorlari antagonistlarining tarkibini oshirdi. Sitrus ekstraktlarini qabul qilgan bemorlarda og'riq kamroq bo'lgan va yallig'lanishning o'tkir bosqichida hosil bo'ladigan C-reaktiv oqsil darajasi pasaygan. Ismaloq kabi yashil bargli sabzavotlar ham simptomlarni kamaytiradi. Bundan tashqari, ular foliy kislotasiga boy, ularning etishmasligi esa revmatoid artritda kuzatiladi.

Sut mahsulotlari.

Sut mahsulotlari oqsil, kaltsiy va D vitamini manbai hisoblanadi. Shuning uchun ular artrit bilan birga keladigan suyak yo'qotilishining oldini olishlari mumkin.

Yong'oqlar.

Yong'oq yallig'lanishni kamaytirishi mumkin, chunki ular polifenollar va mono to'yinmagan yog' kislotalarni o'z ichiga oladi. Revmatoid artritda yong'oqning afzalliklarini qo'llab-quvvatlaydigan klinik jihatdan tegishli tadqiqotlar mavjud emas.

Ziravorlar.

Ratsionga doljin, zanjabil, qizil qalampir va zarchava qo'shilishi og'riqni kamaytiradi va yallig'lanishni kamaytiradi deb ishoniladi. Hayvonlar bilan o'tkazilgan tajribalar ijobiy natijalarni ko'rsatgan. Bemorlardan olingan anamnez ma'lumotlari ham shuni tasdiqlaydi.

Kofe va choy.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatganki, qahva ichadigan bemorlar o'zlarini yomon his qilmagan. Qaytanga ertalabki xolsizlikni engishga yordam bergani sezilgan.

Dukkaklilar.

Dukkaklilar, yog'li baliqlar, yashil bargli sabzavotlar va mevalarni o'z ichiga olgan parhez bemorlarda yallig'lanishni kamaytirishda yaxshi natijalarni ko'rsatdi. Biroq mosh, grechka va boshqar ko'p bemorlarda allergiya qo'zgab kasallikni kuchaytirishi mumkin.

Zaytun moyi.

Olimlarning ta'kidlashicha, turli xil yog'li kislotalar, polifenollar va E vitamini o'z ichiga olgan zaytun moyi yallig'lanishni kamaytirishi mumkin. Zaytun moyini nafaqat ichish, bo'g'inlarga surtib turish ham kasallikni engillashtirishga yordam beradi.

Shakar.



Revmatoid artrit bilan og'riqan bemorlarda diabet, miyokard infarkti va insult rivojlanish xavfi ortadi. Shuning uchun olimlar yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish uchun dietada shakarni tark etishni yoki kamaytirishni tavsiya qiladilar.

Spirтли ichimliklar.

2013 yilda olimlar revmatoid artritda alkagolning foydasini isbotlashga harakat qilishdi, ammo tadqiqot muvaffaqiyatsiz tugadi. Qo'shma Shtatlarning Artrit jamg'armasi spirтли ichimliklarni ichishni tavsiya etmaydi, chunki u yallig'lanishni kuchaytiradi va autoimmun kasalliklarga chalingan bemorlarni yomonlashtiradi. Shuningdek, alkogol dorilarning ta'sirini kuchaytirishi mumkin, bu esa yondosh kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Biologik faol qo'shimchalar. Muayyan parhez bilan bemorlar BFQ qabul qilganlaridan keyin o'zlarini yaxshi his qilishdi.

- omega-3 poli to'yinmagan yog'li kislotalar;
- D, E, A, C vitaminlari;
- sink qo'shimchalari;
- selen qo'shimchalari;
- quercetin bilan qo'shimchalar;
- resveratrol qo'shimchalari.

Diyetik qo'shimchalar buyurilgan dorilar bilan birlashtirilmasligi va allergiyaga olib kelishi mumkin. Agar siz parhez qo'shimchalarini olishni boshlamoqchi bo'lsangiz, shifokoringiz bilan maslahatlashing, u qo'shimchalarning dorilar bilan mosligini tekshiradi va optimal dozani tanlaydi.

Oshqovoq urug'i.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti antioksidantlarning manbai sifatida qovoq urug'ini iste'mol qilishni tavsiya qiladi, ya'ni qovoq urug'i organizmdagi oksidlanish jarayonlarini oldini oluvchi moddalardan biridir. Hujayra yadrosidagi DNK oksidlanishi saratonni boshlashi mumkin bo'lgan xavfli hujayra mutatsiyasi ekanligi aniqlandi. Qondagi xolesterinning oksidlanishi arteriyalarda yog' birikmalarining paydo bo'lishiga olib keladi, bu esa yurak - qon tomirlarini kasalligi keltirib chiqarishi mumkin. Erkin radikallarning ko'pligi katarakt, immunitet tanqisligi, artrit va hujayraning erta qarishi bilan ham bog'liq.

Kunjut urug'ida sink va natriy, fosfor va marganets, selen va kaltsiy, mis va kaliy, magniy va temir mavjud. A, B va E vitaminlari, antioksidant xususiyatlarga ega fitosterinlar va sezamin va lesitin.

Yangi va maydalangan kunjut urug'lardagi kaltsiy, agar suv bilan tozalanmagan, bo'lsa, organizm tomonidan mukammal tarzda so'riladi. Ko'pincha kunjutdan yog' va sut ishlab chiqariladi. Kunjut yog'i tarkibida organik kislotalar, to'yingan va ko'p to'yinmagan (Omega 6) yog 'kislotalari, triglitseridlar va glitserin esterlari mavjud.

Kunjut misga boy bo'lib, u to'qimalar va bo'g'imlarda yallig'lanishni to'xtatadi va temirning to'g'ri so'rilishini ta'minlaydi, ularsiz tananing immun reaksiyalari to'g'ri



ishlamaydi. Mis antibakterial faollikka ega fermentlar tarkibida mavjud bo'lib, zamburug'larning, patogen mikroorganizmlarning rivojlanishini to'xtatadi.

Aynan kunjut urug'i tarkibidagi mis revmatoid artritda bo'g'implarda shish va og'riqni engillashtirishga ko'proq yordam beradi.

Xulosa o'rnida shuni aytishim kerakki, yuqoridagi oziq-ovqat va ichimliklarni ta'sirini o'zimda sinalgan faktlar asosida tasdiqlab yo'zdim. Men ushbu maqola muallifi shaxsan o'zim revmatoid artrit bilan 9 yildan buyon kurashib kelaman. Hamda o'zim tanamga sezilgan ta'sirlari bo'yicha kuzatuvlar olib bordim. Bunda kuzatuvlarimdan avval albatta bir qancha manbalardan foydalandim. Parhez ta'siriga va Gippokratning: "bizning oziq-ovqat moddalarimiz dori bo'lishi kerak" degan gaplariga amin bo'ldim

FOYDALANILGAN MANBALAR:

- 1) <https://hadassah.moscow/immunologia/autoimmunnye-zabolevaniia/>
- 2) <https://revmo.info/living-with-ra/kak-pitatsya-pri-revmatoidnom-artrite-chtoby-snizit-bol-i-skovannost-v-sustavah>
- 3) <https://www.krasbionika.ru/biblioteka/revmatoidnyj-artrit/>
- 4) <https://krb25.ru/revmatoidnyj-artrit/>
- 5) <https://cyberleninka.ru/article/n/revmatoidnyy-artrit-1/viewer>
- 6) EFFECTS OF PSYCHOTROPIC SUBSTANCES "Экономика и социум"

№2(105) 2023