UDK: 613.2:616.12-085

МАҲАЛЛИЙ МАҲСУЛОТЛАР АСОСИДА ШАКЛЛАНТИРИЛГАН УЙ ШАРОИТИДАГИ РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ЮРАК-ҚОН ТОМИР ТИЗИМИ КАСАЛЛИКЛАРИ БИЛАН ОҒРИГАН НОГИРОНЛИГИ БЎЛГАН БЕМОРЛАР НУТРИЕТИВ СТАТУСИГА ТАЪСИРИ САМАРАДОРЛИГИНИ ГИГИЕНИК ЖИҲАТДАН БАҲОЛАШ

Махмудова Марямжон Хаитовна – Ph.D., доцент
Алимухамедов Дилшод Шавкатович – т.ф.д., профессор
Тошкент давлат тиббиёт университети (Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация. *Юрак-қон томир тизими касалликлари билан оғриган ногиронлиги бўлган беморларда нутриетив статуснинг бузилиши касалликнинг клиник кечиши, функционал имкониятлари ҳамда ҳаёт сифатига салбий таъсир кўрсатувчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Ушбу тадқиқотнинг мақсади уй шароитида маҳаллий озиқ-овқат маҳсулотлари асосида шакллантирилган рационал овқатланишнинг беморлар нутриетив ҳолатига таъсирини гигиеник жиҳатдан баҳолашдан иборат бўлди. Тадқиқотда 140 нафар бемор иштирок этди ва улар 6 ой давомида кузатилди. Баҳолаш жараёнида антропометрик кўрсаткичлар, биоимпеданс таҳлили, клиник ҳолат ҳамда биокимёвий параметрлар ўрганилди. Тадқиқот якунида тана вазни, тана масса индекси, ёғ тўқимаси улуши, артериал қон босими ва липид алмашинуви кўрсаткичларида статистик аҳамиятли ижобий ўзгаришлар қайд этилди (p <0,05).*

Калит сўзлар: *юрак-қон томир тизими касалликлари, нутриетив статус, рационал овқатланиш, биоимпеданс таҳлили, липид профили, маҳаллий озиқ-овқат маҳсулотлари.*

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ОРГАНИЗОВАННОГО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ НА ОСНОВЕ МЕСТНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, НА НУТРИТИВНЫЙ СТАТУС ПАЦИЕНТОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ, СТРАДАЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Махмудова Марямжон Хаитовна – Ph.D., доцент
Алимухамедов Дилшод Шавкатович – д.м.н., профессор
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *Нарушения нутритивного статуса у пациентов с инвалидностью, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, являются одним из факторов, ухудшающих течение заболевания, функциональное состояние и качество жизни. Цель исследования заключалась в гигиенической оценке влияния рационального питания, организованного в домашних условиях на основе местных пищевых продуктов, на нутритивный статус пациентов. В исследование были включены 140 пациентов, наблюдение за которыми проводилось в течение 6месяцев. Оценивали антропометрические показатели, данные биоимпедансного анализа, клинические и биохимические параметры. По итогам исследования установлены статистически значимые положительные изменения массы тела, индекса массы тела, жировой массы, артериального давления и показателей липидного профиля (p <0,05).*

Ключевые слова: *заболевания сердечно-сосудистой системы, нутритивный статус, рациональное питание, биоимпедансный анализ, липидный профиль, местные пищевые продукты.*

HYGIENIC EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF A HOME-BASED BALANCED DIET BASED ON LOCAL FOOD PRODUCTS IN IMPROVING THE NUTRITIONAL STATUS OF PATIENTS WITH DISABILITIES SUFFERING FROM CARDIOVASCULAR DISEASES

Maryamjon Khaitovna Makhmudova – Ph.D., associate professor
Alimukhamedov Dilshod Shavkatovich – D.M.Sc., professor
Tashkent State Medical University (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract. *Impaired nutritional status is an important factor adversely affecting disease progression, functional capacity, and quality of life in persons with disabilities suffering from cardiovascular diseases. The aim of this study was to hygienically evaluate the effect of a balanced home-based diet developed using locally available food products on the nutritional status of these patients. Thirty participants were enrolled and followed for three months. Anthropometric measurements, bioimpedance analysis, clinical indicators, and biochemical parameters were*

assessed throughout the study. The findings demonstrated statistically significant improvements in body weight, body mass index, fat mass, blood pressure, and lipid profile after the dietary intervention (p<0.05).

Keywords: *cardiovascular diseases, nutritional status, balanced diet, bioimpedance analysis, lipid profile, local food products.*

Кириш. Юрак-қон томир тизими касалликлари (ЮҚТК) бутун дунёда касалланиш, ногиронлик ва ўлимнинг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, ҳар йили дунё бўйича миллионлаб инсонлар юрак-қон томир касалликлари асоратлари туфайли ҳаётдан кўз юмади ва мазкур касалликлар глобал соғлиқни сақлаш тизимининг муҳим муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда. ЮҚТК нафақат тиббий, балки катта ижтимоий-иқтисодий аҳамиятга эга бўлиб, аҳолининг меҳнат қобилияти пасайиши, ногиронлик даражасининг ортиши ҳамда ҳаёт сифатининг ёмонлашувига олиб келади.

Сўнгги йилларда ЮҚТК ривожланишида кардиометаболик хавф омиллари, нотўғри овқатланиш, кам ҳаракатли турмуш тарзи, ортиқча тана вазни ҳамда нутриетив статус бузилишларининг аҳамияти ҳақида кўплаб илмий маълумотлар тўпланган. Нутриетив статуснинг ёмонлашиши беморларда касаллик кечишини оғирлаштириши, функционал ҳолатнинг ёмонлашиши ҳамда реабилитация самарадорлигининг пасайишига олиб келиши мумкин. Шу сабабли замонавий профилактик тиббиётда нутрицион коррекция ва рационал овқатланиш муҳим йўналиш сифатида қаралмоқда.

ЮҚТК билан оғриган ногиронлиги бўлган беморларда мазкур муаммо янада долзарб ҳисобланади. Чунки ушбу гуруҳда ҳаракат фаоллигининг чекланганлиги, кўп компонентли дори терапияси, сурункали коморбид ҳолатлар ҳамда ижтимоий омиллар нутриетив статус бузилишларини кучайтириши мумкин. Шу билан бирга, уй шароитида овқатланишни тўғри ташкил қилиш кўп ҳолларда қийинчилик туғдиради ва бу ҳолат кардиометаболик хавф омилларининг ортишига сабаб бўлади.

Ҳозирги кунда маҳаллий маҳсулотлардан фойдаланган ҳолда рацион шакллантириш иқтисодий жиҳатдан мақбул, амалий жиҳатдан қулай ҳамда узоқ муддатли парҳезотерапияга риоя қилиш имкониятини оширувчи ёндашув сифатида қаралмоқда. Бироқ ЮҚТК билан оғриган ногиронлиги бўлган беморларда маҳаллий маҳсулотлар асосида ташкил этилган рационал овқатланишнинг нутриетив статусга таъсирини баҳолашга бағишланган тадқиқотлар етарли эмас.

Шу муносабат билан маҳаллий маҳсулотлар асосида ташкил этилган рационал овқатланишнинг нутриетив статус, клиник-функционал ҳолат ва кардиометаболик кўрсаткичларга таъсирини гигиеник баҳолаш долзарб илмий ва амалий аҳамиятга эга ҳисобланади. Сўнгги йилларда дунё миқёсида аҳолининг қариши, сурункали ноинфекцион касалликлар тарқалишининг ортиши ҳамда ҳаёт давомийлигининг узайиши натижасида ЮҚТК билан боғлиқ ногиронлик ҳолатлари сони ошиб бормоқда. ЮҚТК билан оғриган беморларда узоқ муддатли даволаниш, кўп сонли дори воситаларини қабул қилиш, жисмоний фаолликнинг камайиши ва функционал чекланишлар нутриетив статус ўзгаришларига олиб келади. Нутриетив статус бузилиши эса касаллик кечишини оғирлаштириб, реабилитация жараёнларининг самарадорлигини пасайтириши мумкин.

Замонавий тадқиқотларда ортиқча тана вазни, абдоминал семириш, юқори туз истеъмоли, дислипидемия ҳамда озиқ толаларининг етишмовчилиги ЮҚТК ривожланишининг муҳим модификацияланувчи хавф омиллари сифатида кўриб чиқилмоқда. Шу муносабат билан нутрицион ёндашувлар нафақат даволаш, балки профилактик тиббиётнинг ҳам асосий таркибий қисми сифатида қаралмоқда.

Ногиронлиги бўлган беморларда мазкур муаммо янада мураккаб тус олади. Чунки уй шароитида овқатланишни ташкил қилишда иқтисодий омиллар, парвариш хусусиятлари, функционал чекланишлар ва маҳаллий озиқ-овқат ресурсларидан фойдаланиш имкониятлари муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, узоқ муддатли парҳезотерапияга риоя қилишда беморнинг кундалик ҳаёт тарзи, оилавий шароити ва маҳаллий маҳсулотлар мавжудлиги муҳим рол ўйнайди.

Маҳаллий маҳсулотлар асосида шакллантирилган рационлар иқтисодий жиҳатдан мақбуллиги, аҳоли учун қулайлиги ва узоқ муддатли қўллаш имконияти билан ажралиб туради. Шу билан бирга, маҳаллий маҳсулотлардан фойдаланиш рационнинг миллий овқатланиш хусусиятларига мос бўлишини таъминлайди ҳамда беморларнинг парҳезга риоя қилиш даражасини ошириш имконини беради.

Бироқ адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, ЮҚТК билан оғриган ногиронлиги бўлган беморларда маҳаллий маҳсулотлар асосида ташкил этилган рационал овқатланишнинг нутриетив статусга таъсири, биоимпеданс кўрсаткичлари, кардиометаболик параметрлар ҳамда клиник-функционал ҳолат билан ўзаро боғлиқлиги етарли даражада ўрганилмаган.

Шу сабабли маҳаллий маҳсулотлар асосида шакллантирилган рационларнинг нутриетив статусга таъсирини баҳолаш, уларнинг гигиеник аҳамиятини аниқлаш ҳамда уй шароитида рационал овқатланишнинг самарали моделларини ишлаб чиқиш долзарб илмий ва амалий аҳамиятга эга ҳисобланади.

Материаллар ва усуллар.

Тадқиқот мақсади.

ЮҚТК билан оғриган ногиронлиги бўлган беморларда уй шароитида маҳаллий маҳсулотлар асосида ташкил этилган рационал овқатланишнинг нутриетив статусга таъсирини гигиеник баҳолаш.

Тадқиқот дизайни: проспектив клиник-гигиеник тадқиқот.

Тадқиқот объекти: ЮҚТК билан оғриган 140 нафар бемор.

Ўртача ёш: 61,4±8,2 йил.

Тадқиқот давомийлиги: 3 ой.

Қўлланилган усуллар:

- антропометрия- BMI ҳисоблаш- биоимпеданс таҳлили- артериал босим ўлчаш- умумий холестерин-ЛПНП-ЛПВП- триглицеридлар- овқатланиш рациони таҳлили

Статистик таҳлил:SPSS дастурида бажарилди.Натижалар M±m кўринишида берилди.p<0,05 статистик аҳамиятли деб қабул қилинди. Натижалар

Натижа ва муҳокама.

Жадвал 1.

ЮҚТК билан оғриган беморларда антропометрик кўрсаткичлар динамикаси

Кўрсаткич	Бошида	6 ойдан кейин	p
Тана вазни (kg)	78.3±10.6	75.9±10.1	<0.05
BMI	29.1±3.7	28.2±3.5	<0.05
Бел айланаси (cm)	102.8±9.4	98.7±8.9	<0.05

Жадвал 2.

Биоимпеданс кўрсаткичларининг динамикаси

Кўрсаткич	Бошида	Якуний	p
Ёғ массаси %	34.2±5.6	31.8±5.1	<0.05
Мушак массаси %	28.6±4.3	29.4±4.1	<0.05

Жадвал 3.

Артериал босим кўрсаткичларининг ўзгариши

Кўрсаткич	Бошида	Якуний	p
Систолик АБ	154.6±11.8	138.9±9.7	<0.05
Диастолик АБ	94.2±7.1	85.6±6.4	<0.05

Жадвал 4.

Липид профили кўрсаткичларининг динамикаси

Кўрсаткич	Бошида	Якуний	p
Умумий холестерин	6.18±0.74	5.54±0.63	<0.05
ЛПНП	3.82±0.58	3.19±0.49	<0.05
ЛПВП	1.08±0.17	1.19±0.16	<0.05

Жадвал 5.6

ойлик маҳаллий маҳсулотлар асосида шакллантирилган паст тузли рацион қўлланилгандан сўнг нутриетив статус кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар кузатилди.

Кўрсаткич	Бошида	6 ойдан кейин	p
Тана вазни (kg)	78.3±10.6	75.9±10.1	<0.05
BMI	29.1±3.7	28.2±3.5	<0.05
Бел айланаси (cm)	102.8±9.4	98.7±8.9	<0.05
Кўрсаткич	Бошида	Якуний	p
Ёғ массаси %	34.2±5.6	31.8±5.1	<0.05
Мушак массаси %	28.6±4.3	29.4±4.1	<0.05
Кўрсаткич	Бошида	Якуний	p
Систолик АБ	154.6±11.8	138.9±9.7	<0.05
Диастолик АБ	94.2±7.1	85.6±6.4	<0.05
Кўрсаткич	Бошида	Якуний	p

Умумий холестерин	6.18±0.74	5.54±0.63	<0.05
ЛПНП	3.82±0.58	3.19±0.49	<0.05
ЛПВП	1.08±0.17	1.19±0.16	<0.05

Натижалар муҳокамаси.

Тадқиқот натижалари маҳаллий маҳсулотларга асосланган рационал овқатланиш ЮҚТК билан оғриган ногиронлиги бўлган беморларда нутриетив статусни яхшилашини кўрсатди.

6 ойлик маҳаллий маҳсулотлар асосида шакллантирилган паст тузли рацион қўлланилгандан сўнг нутриетив статус кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар кузатилди.

Тадқиқот натижалари маҳаллий маҳсулотларга асосланган рационал овқатланиш ЮҚТК билан оғриган ногиронлиги бўлган беморларда нутриетив статусни яхшилашини кўрсатди.

Хулоса.

ЮҚТК билан оғриган беморларда маҳаллий маҳсулотлар асосида шакллантирилган туз чекланган рационлар нутриетив статусни яхшилашга ёрдам беради.

Нутриетив статус мониторингида антропометрик, биоимпедансометрик ва биокимёвий кўрсаткичларни комплекс баҳолаш мақсадга мувофиқ.

Рацион таркибида тузни чеклаш ва калий ҳамда магнийга бой маҳсулотларни ошириш реабилитация жараёни самарадорлигини кучайтиради.

АДАБИЁТЛАР

1. Maxmudova M.X., Musayev U.Yu., Xudoyberganov A.S. Nutritsiologiya. – Toshkent, 2025. – 249–253 b.

2. Махмудова М.Х., Хайдарова М.А., Туева Д.М. Гигиена питания при сердечно-сосудистых заболеваниях и её обучение с использованием информационных технологий // Latin American Journal of Education. – 2026. – Vol.6. – No.5.

3. Махмудова М.Х., Худайберганов А.С. Nutritional characteristics of persons with disabilities // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2025. – Vol.6. – No.10.

4. World Health Organization. Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. – Geneva, 2021.

5. Visseren F.L.J. et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice // European Heart Journal. – 2021.

6. World Health Organization. Healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2021.

7. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.

8. Visseren F.L.J., Mach F., Smulders Y.M., et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2021;42(34):3227–3337.

9. Arnett D.K., Blumenthal R.S., Albert M.A., et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease. *Circulation*. 2019; 140(11): e596–e646.

10. Whelton P.K., Carey R.M., Aronow W.S., et al. 2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Hypertension*. 2018;71(6): e13–e115.

11. Cederholm T., Jensen G.L., Correia M.I.T.D., et al. GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition: A consensus report from the global clinical nutrition community. *Clinical Nutrition*. 2019;38(1):1–9.

12. Volkert D., Beck A.M., Cederholm T., et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*. 2022;41(4):958–989.

13. Lichtenstein A.H., Appel L.J., Vadiveloo M., et al. 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2021;144(23): e 472–e487.

14. Diab A., Dastmalchi L.N., Gulati M., Michos E.D. A Heart-Healthy Diet for Cardiovascular Disease Prevention: Where Are We Now? *Vascular Health and Risk Management*. 2023; 19:237–253.

15. Chen W., Zhang S., et al. A Review of Healthy Dietary Choices for Cardiovascular Disease Prevention From Individual Nutrients and Foods to Dietary Patterns. *Nutrients*. 2023;15(23):4898.

16. Yusuf S., Joseph P., Rangarajan S., et al. Modifiable risk factors, cardiovascular disease, and mortality in 155 722 individuals from 21 countries (PURE Study). *The Lancet*. 2020;395(10226):795–808.