

ALLERGIYA KASALLIGI VA UNI DAVOLASHDA PARXEZNING AXAMIYATI

To'laboyeva Gulchexra Kirgizbayevna¹

¹*Namangan davlat Universiteti*

E-mail: mirzohid_0421@mail.ru

Phone: +998(93)4984997

Annotatsiya. Xozirda sanoatning tez sur`atlarda rivojlanishi, kimyoviy va sun`iy maxsulotlarning ortishi, ekalogiyaning tobora zaiflashib borishi insonlarga o`z ta`sirini o`tkazmoqda va buni oqibatida turli kasalliklar avj olishiga sabab bo`lmoqda. Allergiya ham, ekologiyaga bog`liq bolgan kasalliklar qatoriga kirib, juda ko`p kishida, ayniqsa bolalarda avj olib bormoqda. Bu kasallikni davolash jarayoniga, dori moddalari bilan birgalikda parxez muhim axamiyatga ega.

Kalit so`zlar: Allergiya, allergen, maxsulotlar, gistamin, immunoglobulin-E, parxez, parxez taomlar, vitamin-c, omega -3

Allergiya kasalligi tobora yosharib va keng ildiz ota boshlagan kasalliklardan biri xisoblanadi. Statistik ma`lumotlar misolida oladigan bo`lsak, dunyoning yarmidan kamroq qismi hayotining muayyan davrida albatta allergiyani boshidan o`tkazadi. Ko`pincha allergiya allergik rinit va allergik rinokonkyuktivit holida juda ko`pchilikda kuzatilyapti. Allergiya bu allos-yot, begona ergo-ta`sir bo`lib, organizmning yot ta`sirga immunitet tizim orqali reaksiyasi hisoblanadi. Yot allergen ta`sir qilganda organizm immunitet tizimi o`zidan -immunoglobulin E ajratadi. U esa o`zidan gistamin ajratganda organizmda nafas yo`llari va qon tomirlar devorini qisqartiradi, shunda insonda yo`tal, burun oqishi, ko`zlarning yoshlanishi, teridagi qichishish, toshmalar toshishi, shilliq qavatlar ishishi, va boshqa simptomlar kuzatiladi. Bu simptomlar, ba`zan, juda tez ro`y beradi.

Allergen organizm reaktivligiga qarab, turlicha ta`sir etadi. Agar allergen to`g`ridan togri qonga ta`sir qilsa 5-30 daqiqada, oziq ovqat allergiyasida esa ko`proq davr mobaynida ta`sir etadi.

Albatta allergologga murojaat etilganda shifokor bemorga konsultativ davo, dori maxsulotlari bilan birgalikda parxezni ham ta`kidlab o`tadi. Tarkibida gistamin saqlaydigan ya`ni allergiyani qo`zg`atadigan maxsulotlar ko`p.

Bular:

- tuzlangan maxsulotlar
- yong`oq maxsulotlari: yong`oq, yeryong`oq, pista, bodom
- sun`iy maxsulotlar: kolbasa, dudlangan oziq ovqat maxsulotlari
- yarim tayyor, fast fudlar (hot-dog, kariyeshki, gamburgerlar)

- konditer va shirinliklar tort, pechenyalar, konfetlar
- rezavor va sitrus mevalar.

Bu ro'yhatni hali ko'p davom ettirish mumkin, suniy mahsulotlar tarkibida juda ko'p tabiiy bo'lmagan qo'shimchalar saqlaydi, bu esa holatni yanada og'irlashtiradi. Tabiiy bo'lgan mahsulotlar - tarkibida qizil rang saqlagan rezavor yoki sitrus mevalar ham shular jumlasidandir. Allergiyada to'g'ri parhez turi olib borilmas ekan, allergiyani davolash imkonsiz. tarkibida gistamin ishlab chiqishga sabab bo'ladigan modda saqlagan mahsulot bu kasallikni qayta va qayta davom etishiga sababchi bo'ladi.

Iste'mol qilinadigan ovqat ratsioniga to'g'ri noallergen mahsulotlar olib kirilsa, bu holatni davolay olmasa ham kasallikni yengib o'tishga yordam beradi. Bularga misol qilib gulkaram va brokkolini aytish mumkin. Tarkibida c vitamini saqlagan yashil va sariq bulg'or qalampiri, yashil mahsulotlardan jag`-jag`, selderey, oshko'k, ismaloq mahsuloti tarkibida ko'p miqdorida c vitamini saqlagani uchun, allergiyada juda foydali C vitamini esa kuchli antioksidant va oksidlovchi stress bilan kurashib, allergiyaning kamayishiga sabab bo'ladi. Tarkibida omega-3 saqlagan o'simlik moylari ham yallig'lanishni bartaraf etishi xisobiga xolatni yengilashtirishi mumkin. Bu moylarga: Zaytun va zig'ir moylarini aytish mumkin, bunday xollarda hayvon yog'lari deyarli cheklanadi. Sut va sut mahsulotlari ham oqsil o'rnini to'ldirib beradi va allergiyani tezroq tuzalishiga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Konoplya Ye.F “Membrannie mexanizmi garmonolnoy regulyatsii”. Minsk 1991-yil
2. To'raqulov .Ya.X.Tireoidnie garmoni Toshkent 1992-yil
3. A.N.Karimov Patologik fiziologiya Toshkent 2008-yil
4. ziyo.uz sayti
5. Niyazmetov B., Akhmedov R., Mirzaolimov M. UNCOUPLED RESPIRATION IN BIRD MITOCHONDRIA: CONNECTION WITH THERMOGENESIS //Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 2019. – C. 18.
6. Mirzaolimov M. M., Abdullaev G. R., Abdullayev S. S. ROLE OF A CALORIE-RESTRICTED DIET IN PROLONGING THE LIFESPAN OF AN ORGANISM AND ITS MITOCHONDRIAL MECHANISMS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 10. – C. 106-112.
7. Axmerov R. N. et al. ON THE POSSIBILITY OF UNCOUPLED MITOCHONDRIA IN BROWN FAT OF NEWBORN GUINEA PIGS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 9. – C. 49-55.
8. Mirzaolimov M. M. et al. THE METHOD OF SEPARATION OF MITOCHONDRIAS AND DETERMINATION OF PHYSIOLOGICAL AND BIOCHEMICAL CHANGES IN ORGANISMS IN ONTOGENESIS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – T. 2. – №. 3. – C. 175-178.

9. Soliev N., Mirzaolimov M. ACTION OF CALCIUM ON THE CONTENT OF PHOSPHOTYDYLCHOLIN, PHOSPHATYL ETHANOLAMINE AND THEIR LYSOFORMS IN THE RAT LIVER MITOCHONDRIA //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 3. – С. 69-71.
10. Mirzavaliyevich M. M., Adashaliyevich N. Q. Soy protein, isoflavones, and cardiovascular health //International Journal of Scientific Trends. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 10-18.
11. Mirzavaliyevich M. M., Adashaliyevich N. Q. Soy protein, isoflavones, and cardiovascular health //International Journal of Scientific Trends. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 10-18.
12. Анваров Ф. Р., Мирзаолимов М. М. ГЕРИАТРИЯ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ; ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ЭТИМ НАУКАМ; РАЗДЕЛЫ И ДОСТИЖЕНИЯ) //ТА'ЛИМ ВА РИВОЛАНИШ ТАHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 326-332.
13. Мирзаолимов М. М. Рахимжонович МАГ ВЛИЯНИЕ ПЕРЕКИСНОГО ОКИСЛЕНИЯ ЛИПИДА НА МИТОХОНДРИЮ ПЕЧЕНИ КРЫС ПРИ ПОСТНАТАЛЬНОМ ОНТОГЕНЕЗЕ //INTERNATIONAL JOURNAL OF DISCOURSE ON INNOVATION, INTEGRATION AND EDUCATION. – 2020. – Т. 1. – №. 5. – С. 78-86.
14. Сопиев Ш. К., Рўзибоева С. И., Мирзаолимов М. М. ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ПОСТРОЕНИЮ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ И ПОСТРОЕНИЮ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 5. – №. 1. – С. 162-170.
15. Мирзаолимов М. М. и др. ГЕРИАТРИЯ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ; ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ЭТИМ НАУКАМ; РАЗДЕЛЫ И ДОСТИЖЕНИЯ) //ТА'ЛИМ ВА РИВОЛАНИШ ТАHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 143-149.
16. Таджибаева Г. И., Мирзаолимов М. М. КАЛАМУШЛАРДА СУРУНКАЛИ ЭМОЦИОНАЛ СТРЕСС МОДЕЛИНИ ЯРАТИШ ВА ОРГАНИЗМДАГИ БИОКИМЁВИЙ ЎЗГАРИШЛАРНИ АНИҚЛАШ //BARQARORLIK VA YETAKSHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 166-170.
17. Атаханова С. Д. СТРЕСС ТАЪСИРИДА ОРГАНИЗМ АЪЗО ВА ТИЗИМЛАРИДАГИ ФИЗИОЛОГИК-БИОКИМЁВИЙ ЎЗГАРИШЛАР //BARQARORLIK VA YETAKSHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 215-219.
18. Сопиев Ш. К., Рўзибоева С. И., Мирзаолимов М. М. ЕДИНСТВО И ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СТРУКТУРЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 10. – №. 4. – С. 220-228.
19. Таджибаева Г. И., Мирзаолимов М. М. МИТОХОНДРИЯНИНГ ТАРКИБИЙ ТУЗИЛИШИ ВА БАЖАРАДИГАН ВАЗИФАЛАРИ //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 8. – №. 1.

20. Мирзаолимов М. М. и др. КИСЛОРОД ВА АЗОТ ФАОЛ ШАКЛЛАРИ СИНТЕЗИ //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 7. – №. 1. – С. 394-400.
21. Мирзаолимов М. М. Абдуллаев Гофуржон Рахимжонович., Влияние перекисного окисления липида на митохондрию печени крыс при постнатальном онтогенезе //International journal of discourse on innovation. Integration and education, Uzb, December. – Т. 11. – С. 78-86.
22. Karimov M. A. et al. RESULTS OF COMPLEX TREATMENT OF ORAL HEMANGIOMAS. – 2023.
23. Mavlanova S. MM Mirzaolimov Odam va hayvonlar fiziologiyasi (o ‘quv–uslubiy majmua). Namangan, 2021.
24. Рахматуллаев А. М., Мирзаолимов М. М. РОЛЬ НА-К-НАСОСА. АКТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ ИОНОВ КАЛЬЦИЯ И ВОДОРОДА В КЛЕТКЕ //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 43. – №. 1. – С. 8-13.
25. Niyozov Q. A., Mirzaolimov M. M., qizi Kabirova Z. A. WOGONIN ON THE MECHANISM OF INFLUENZA VIRUS INFECTION OF ALVEOLAR MACROPHAGE INFLAMMATORY SUBSTANCES //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 347-352.
26. Jalolov I. et al. FLAVONOIDS OF PAPAVER ANGRENICUM PLANT //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. D10. – С. 91-94.
27. Мирзаолимов М. М. и др. ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ, ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ҚОБИЛИЯТ ЎРТАСИДАГИ БОҒЛИҚЛИК //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 43. – №. 7. – С. 58-63.
28. Мирзаолимов М. М. и др. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ УСЛУБЛАРИ //World scientific research journal. – 2024. – Т. 26. – №. 2. – С. 7-12.
29. Umirzaqovna X. N., Mirzavaliyevich M. M. FLAVOSANNI JIGAR MITOXONDRIYALARINING NAFAS OLISHI VA OKSIDLANISHLI FOSFORLANISHIGA TA’SIRI //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 43. – №. 1. – С. 21-27.
30. Мирзаолимов М. М., Ниёзов К. А. ФЛАВАНОИДНЫЕ КОНСЕРВИРУЮЩИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЭКСТРАКТЫ //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 187-193.
31. Mirzavaliyevich M. M., Xayitaliyevich Y. U. APIGENIN //“ CANADA” INTERNATIONAL CONFERENCE ON DEVELOPMENTS IN EDUCATION, SCIENCES AND HUMANITIES. – 2023. – Т. 9. – №. 1.
32. Mirzaolimov M. M. et al. EFFECTS OF NATURAL FLAVONES ON MEMBRANE PROPERTIES AND CITOTOXICITY OF HELA CELLS //MAGISTRAL. – 2023. – С. 26.