

GEPATITDAN SAQLANISH: SOG‘LOM KELAJAK SARI BIR QADAM

Asqarova Shoxistabonu Yorqinjon qizi
Toshkent tibbiyot akademiyasi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolaning maqsadi gepatit kasalligi haqida tushuncha berish, uning xavf-xatarlarini yoritish va profilaktika usullarini targ‘ib qilishdir*

Maqolada ilmiy manbalar va tibbiy tavsiyalarga asoslangan holda gepatit turlari, yuqish yo‘llari va oldini olish choralari batafsil bayon etiladi. Shuningdek, vaksinalar, gigiyena qoidalariga rioya qilish va xavfsiz tibbiy amaliyotlar haqida ma‘lumot beriladi.

O‘quvchilar gepatit kasalligining oldini olish bo‘yicha muhim bilimlarga ega bo‘ladilar va sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning ahamiyatini anglaydilar.

Gepatitdan saqlanish uchun profilaktika choralari va shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish zarur. Vaqtida emlash va xavfsiz tibbiy yordam olish sog‘liqni saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

Kalit so‘zlar: *gepatit, gepatit A, gepatit B, gepatit C, virusli kasallik, yuqumli kasallik, vakcina, immunitet, profilaktika, gigiyena, tibbiy xavfsizlik, sog‘lom turmush tarzi, diagnostika, infeksiya, kasallikdan saqlanish, emlash, jigar kasalliklari.*

KIRISH

Bugungi kunda tibbiyot rivojlangan bo‘lsa-da, ayrim kasalliklarning oldini olish hali ham eng muhim masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Gepatit kasalligi inson salomatligiga jiddiy tahdid soladi. Mashhur olimlardan biri Luis Pasteur aytganidek: "Kasallikni davolashdan ko‘ra, uning oldini olish osonroq va samaraliroqdir." Aynan shuning uchun ham gepatitning oldini olish choralari haqida kengroq ma‘lumotga ega bo‘lish har bir inson uchun muhimdir.

Gepatit – bu jigarni zararlaydigan virusli kasallik bo‘lib, u ko‘pincha sezilarsiz boshlanadi va kech aniqlanganda og‘ir oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada gepatitning turlari, uning yuqish yo‘llari va kasallikdan saqlanish usullari haqida batafsil ma‘lumot beriladi. Maqsad – sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va kasallikdan himoyalaniish bo‘yicha samarali tavsiyalar berishdir. Axir, Konfutsiy aytganidek: "Kelajakning yuki bugungi sog‘lig‘ingizga bog‘liq."

Inson salomatligi uning hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Bugungi kunda turli virusli kasalliklar ichida gepatit eng xavfli va keng tarqalganlardan biri hisoblanadi. Ko‘pchilik bu kasallik faqatgina jigar bilan bog‘liq muammo deb hisoblaydi, biroq u butun organizmga jiddiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Gepatitning ayrim turlari yillar davomida yashirin kechib, inson hayotiga tahdid soladi. Eng achinarlisi, ko‘pchilik odamlar bu kasallik haqida yetarlicha ma‘lumotga ega emas va kasallik yuqqanidan bexabar qolishi mumkin.

Ushbu maqolada gepatitning xavflari, uning qanday tarqalishi va oldini olish usullari haqida batafsil ma’lumot beriladi. Biz gepatitning hayotimizga qanday ta’sir ko‘rsatishi, undan saqlanishning eng samarali usullari va immunitetni mustahkamlash yo‘llarini o‘rganamiz. Ushbu bilimlar har bir inson uchun foydali bo‘lib, salomatlikni saqlash va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Gepatit – bu jigar yallig‘lanishi bilan kechuvchi kasallik bo‘lib, u turli sabablarga ko‘ra rivojlanishi mumkin. Asosan, virusli gepatit turlari keng tarqalgan bo‘lsa-da, ba’zi holatlarda toksik, autoimmun va metabolik sabablarga ko‘ra ham yuzaga kelishi mumkin.

Jigar inson organizmida juda muhim vazifalarni bajaradi: u qon filtrlash, metabolizm jarayonlarini tartibga solish, immun tizimini qo‘llab-quvvatlash va turli zararli moddalardan organizmni tozalashda ishtirok etadi. Shu sababli, gepatit kabi kasalliklar jigar faoliyatini izdan chiqarib, butun organizmga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Gepatit turlari

Gepatit turli sabablarga ko‘ra yuzaga kelishi mumkin bo‘lib, uning quyidagi asosiy shakllari farqlanadi:

Virusli gepatit – maxsus viruslar sabab rivojlanadigan gepatit turi bo‘lib, u A, B, C, D va E viruslari tomonidan chaqirilishi mumkin.

Toksik gepatit – zaharli moddalar (spirtli ichimliklar, dorilar, kimyoviy moddalar) ta’sirida jigar zararlanganda yuzaga keladi.

Autoimmun gepatit – immun tizimi jigar hujayralariga noto‘g‘ri hujum qilib, ularni yo‘q qilishga harakat qilganda rivojlanadi.

Metabolik gepatit – ba’zi genetik kasalliklar yoki metabolizm buzilishi natijasida yuzaga keladi.

Quyida virusli gepatit turlariga batafsil to‘xtalamiz.

Gepatit A (HAV)- gepatitning eng yengil shakli bo‘lib, odatda o‘z-o‘zidan tuzalib ketadi. Ko‘pincha bolalar va gigiyena qoidalariga rioya qilinmagan hududlarda yashovchi insonlar orasida uchraydi.

Yuqush yo‘llari: iflos suv yoki oziq-ovqat iste’mol qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik, kasallangan odam bilan aloqa qilish

Belgilar: isitma, ko‘ngil aynishi va qusish, terining sarg‘ayishi, jigar sohasida og‘riq

Gepatit B (HBV)- gepatit A ga qaraganda xavfliroq bo‘lib, surunkali shaklga o‘tishi mumkin. Kasallik jigar sirrozi va jigar saratoniga olib kelishi mumkin.

Yuqush yo‘llari: qon orqali (steril bo‘lmagan ignalar, qon quyish, tatuirovka), himoyalanmagan jinsiy aloqa, tug‘ruq vaqtida onadan bolaga o‘tishi

Belgilar: mushak va bo‘g‘imlarda og‘riq, isitma va charchoq, qorindagi shish va noqulaylik, peshobning qoramtir bo‘lishi

Gepatit C (HCV)- uzoq vaqt davomida hech qanday belgi bermasligi mumkin. Gepatit C ning aksariyat holatlari surunkali shaklga o‘tadi.

Yuqush yo‘llari: qon orqali (operatsiyalar, igna orqali, qon quyish), homiladorlik davrida onadan bolaga o‘tishi mumkin

Belgilar: charchoq, mushak va bo‘g‘imlarda og‘riq, jigar sohasida noqulaylik

Asoratlari: Jigar sirrozi va saratoni

Gepatit D (HDV) - faqat hepatit B bilan kasallangan odamlarda uchraydi.

Gepatit B ning og‘ir shaklga o‘tishiga sabab bo‘ladi.

Yuqush yo‘llari: qon orqali, himoyalanganmagan jinsiy aloqa

Belgilar: hepatit B belgilari bilan bir xil, ammo yanada kuchliroq bo‘lishi mumkin.

Gepatit E (HEV)- Gepatit A ga o‘xshash bo‘lib, odatda o‘z-o‘zidan tuzalib ketadi.

Homilador ayollar uchun xavfli bo‘lishi mumkin.

Yuqush yo‘llari: iflos suv orqali, oziq-ovqat orqali

Belgilar: isitma, ko‘ngil aynishi, jigar sohasida noqulaylik

Profilaktika choralari

Gepatitdan saqlanish uchun quyidagi usullarga amal qilish tavsiya etiladi:

1. Vaksinatsiya

Gepatit A va B ga qarshi vaksinalar mavjud. Gepatit A vaksinasini bolalar va xavf guruhiga kiradigan kattalar olishlari lozim. Gepatit B vaksinasini chaqaloqlar tug‘ilgan zahoti olishadi, kattalar ham vaksina olishi mumkin. Gepatit C, D va E ga qarshi vaksina mavjud emas, shuning uchun ularning oldini olish uchun boshqa choralar ko‘rilishi kerak.

2. Shaxsiy gigiyenaga rioya qilish

Qo‘llarni muntazam yuvish, ayniqsa, ovqatlanishdan oldin va hojatxonadan keyin. Faqat toza va ishonchli suvni iste‘mol qilish, zarur bo‘lsa, suvni qaynatib ichish. Meva va sabzavotlarni yaxshilab yuvish. Steril shaxsiy gigiyena vositalaridan (tish cho‘tkasi, tirnoq qaychi, ustara) foydalanish.

3. Xavfsiz tibbiy amaliyotlar

Faqat steril tibbiy asboblardan foydalanish. Davolash muassasalarida qon quyish va jarrohlik amaliyotlari vaqtida ehtiyotkorlik choralariga rioya qilish. Giyohvand moddalar iste‘mol qiladiganlar orasida umumiy ignalardan foydalanish xavfini oldini olish.

4. Xavfsiz jinsiy hayot

Gepatit B va C jinsiy yo‘l bilan yuqishi mumkin, shuning uchun himoyalangan jinsiy aloqa (prezervativ ishlatish) tavsiya etiladi. Bir nechta jinsiy hamkorlarga ega bo‘lmaslik va xavfsiz jinsiy xulq-atvorga rioya qilish.

5. Sog‘lom turmush tarziga amal qilish

To‘g‘ri ovqatlanish: jigarni sog‘lom saqlash uchun yog‘li, qovurilgan taomlarni kamaytirish. Vitamin va minerallarga boy mahsulotlarni iste‘mol qilish.

Zararli odatlardan voz kechish: spirtli ichimliklarni iste‘mol qilmaslik. Dori vositalarini shifokor nazoratisiz qabul qilmaslik.

Faol hayot tarzi: immunitetni mustahkamlash uchun muntazam jismoniy mashqlar bajarish. Stress va ortiqcha charchoqdan saqlanish.

6. Xavf guruhiga kiradigan shaxslarga tibbiy nazoratdan o‘tish

Sog‘liqni saqlash sohasida ishlaydiganlar, qon donorligi bilan shug‘ullanadiganlar va hepatit bilan kasallangan odamlar bilan muloqotda bo‘lganlar muntazam tibbiy

tekshiruvlardan o‘tishi kerak. Gepatit B va C ning erta tashxisi uchun muntazam ravishda qon tahlili topshirish tavsiya etiladi.

7. Homilador ayollar uchun ehtiyot choralar

Homiladorlik vaqtida hepatit testlarini topshirish. Agar ona hepatit B bilan kasallangan bo‘lsa, chaqaloqqa tug‘ilgandan keyin darhol vaksina qilish tavsiya etiladi.

Ushbu profilaktik choralarga rioya qilish orqali hepatit kasalligidan samarali himoyalaniş mumkin.

Gepatitni erta aniqlash va diagnostikasi kasallikning jiddiy asoratlarini oldini olish va samarali davolashni boshlash uchun juda muhimdir. Gepatitning turiga qarab erta aniqlash usullari biroz farq qilishi mumkin, ammo umumiy tamoyillar mavjud.

Gepatitni erta aniqlash va diagnostika usullari

Ko‘p hollarda, ayniqsa hepatitning dastlabki bosqichlarida yoki ba’zi turlarida (masalan, hepatit C ning surunkali shakli), bemorlarda hech qanday aniq alomatlar bo‘lmasligi mumkin. Agar alomatlar paydo bo‘lsa, ular quyidagilarni o‘z ichiga olishi mumkin:

Charchoq va holsizlik: Doimiy charchoq hissi.

Ko‘ngil aynishi va qusish: Ovqat hazm qilish bilan bog‘liq muammolar.

Ishtahaning yo‘qolishi: Ovqatga bo‘lgan ishtiyoqning pasayishi.

O‘ng qovurg‘a ostida og‘riq: Jigar joylashgan sohada noqulaylik yoki og‘riq.

Siydikning to‘q rangga kirishi: Bilirubin miqdorining oshishi tufayli.

Axlatning rangsizlanishi (och rangda bo‘lishi): Safro ajralishining buzilishi tufayli.

Teri va ko‘z oqining sarg‘ayishi (sariqlik): Bilirubinning to‘planishi natijasida.

Qichishish: Teri qichishi.

Bo‘g‘imlar va mushaklarda og‘riq: Grippga o‘xshash alomatlar.

Anamnez (kasallik tarixi):

Shifokor bemordan uning shikoyatlari, kasallik tarixi, oilaviy anamnezi, xavf omillari (masalan, qon quyish, in‘eksiya orqali giyohvand moddalar iste‘mol qilish, himoyalangan jinsiy aloqa, hepatit bilan kasallanganlar bilan aloqa) haqida so‘raydi.

Sayohatlar tarixi (hepatit tarqalgan hududlarga sayohat qilish).

Qabul qilinayotgan dorilar va o‘simlik preparatlari haqida ma‘lumot.

Spirтли ichimliklar iste‘moli haqida ma‘lumot.

Fizikal tekshiruv:

Shifokor bemorni ko‘zdan kechiradi, teri va ko‘z oqining rangini baholaydi (sariqlik bor-yo‘qligini aniqlash).

Qorinni palpatsiya qilib, jigar hajmini va og‘riqliligini aniqlaydi.

Laboratoriya tekshiruvlari (qon tahlillari):

PSR(virusning genetik materialini aniqlash) yuqori aniqlikka ega. Bu tekshiruvdan keyin qolgan qon tahlillariga hojat qolmaydi.

Jigar fermentlari testlari (ALT, AST, ALP, GGT): Jigar hujayralarining shikastlanishi yoki yallig‘lanishi bo‘lsa, bu fermentlarning qondagi darajasi oshadi. Bu hepatitning borligini ko‘rsatishi mumkin.

Siydik va najas tekshiruvi: siydikdan bilirubinni aniqlash daslabki aniqlash usuli hisoblanadi. Va bu tekshiruv ancha arzon. Najas rangsizlanadi.

Bilirubin testi: Qondagi bilirubin miqdorini aniqlash sariqlikni baholashga yordam beradi.

Gepatit viruslariga antitelolar (IgM, IgG) va virus antigenlarini aniqlash: Gepatit A, B, C, D, E viruslarining mavjudligini va infeksiya bosqichini aniqlash uchun maxsus qon tahlillari o'tkaziladi. Masalan:

Gepatit A: Anti-HAV IgM (o'tkir infeksiya), Anti-HAV IgG (o'tkazilgan infeksiya yoki immunitet).

Gepatit B: HBsAg (virus antigeni, infeksiya mavjudligini ko'rsatadi), Anti-HBs (virusga qarshi antitelolar, immunitetni ko'rsatadi), HBcAg (virus yadrosi antigeni), Anti-HBc IgM (o'tkir yoki yaqin o'tkazilgan infeksiya), Anti-HBc IgG (o'tkazilgan infeksiya), HBeAg (virusning yuqumlilik darajasini ko'rsatishi mumkin), Anti-HBe (virusga qarshi antitelolar).

Gepatit C: Anti-HCV (virusga qarshi antitelolar, infeksiya mavjudligini ko'rsatishi mumkin, lekin virusning o'zini emas), HCV RNK (virusning genetik materialini aniqlash, faol infeksiya borligini tasdiqlaydi va virus yuklamasini aniqlashga yordam beradi).

Gepatit D: Anti-HDV (virusga qarshi antitelolar), HDV RNK (virusning genetik materialini aniqlash).

Gepatit E: Anti-HEV IgM (o'tkir infeksiya), Anti-HEV IgG (o'tkazilgan infeksiya).

Jigar funksiyasini baholash testlari (albumin, koalogramma, protrombin vaqti): Jigarning ishlash qobiliyatini baholashga yordam beradi.

Instrumental tekshiruvlar:

Qorin bo'shlig'i a'zolarining ultratovush tekshiruvi (UZI): Jigar hajmi, tuzilishi, o't yo'llari va boshqa a'zolari baholashga yordam beradi. Gepatitning o'ziga xos belgilarini ko'rsatmasligi mumkin, lekin boshqa jigar kasalliklarini istisno qilishga yordam beradi.

Jigar biopsiyasi: Jigar to'qimasining kichik bir bo'lagini olib, mikroskop ostida tekshirish. Bu jigar shikastlanishining darajasini, yallig'lanish turini va sababini aniqlashga yordam beradi, ayniqsa surunkali gepatitda muhim.

Elastografiya (FibroScan): Jigarning qattiqligini o'lchash usuli. Bu jigar fibrozining (chandiqlanishi) darajasini baholashga yordam beradi va biopsiyaga muqobil bo'lishi mumkin.

Kompyuter tomografiyasi (KT) va magnit-rezonans tomografiya (MRT): Jigar va boshqa qorin bo'shlig'i a'zolarining batafsil tasvirini olishga yordam beradi, ayniqsa jigar o'smalari kabi asoratlarda bo'lganda. Odatda bu ikki tekshiruv gepatitlarda kam o'tkaziladi.

Erta aniqlashning ahamiyati:

Surunkali gepatitning oldini olish: Ayniqsa gepatit B va C da erta tashxis qo'yish surunkali shaklga o'tish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Davolashning samaradorligini oshirish: Ko'pgina gepatit turlarini erta bosqichda davolash ancha samarali bo'ladi. Masalan, gepatit C ni erta aniqlash va davolash virusni to'liq yo'q qilish imkoniyatini oshiradi.

Asoratlarning oldini olish: Erta davolash jigar sirrozi, jigar saratoni va jigar yetishmovchiligi kabi jiddiy asoratlarning rivojlanishini sekinlashtirishi yoki oldini olishi mumkin.

Boshqalarga yuqish xavfini kamaytirish: Erta tashxis bemorga kasallikni boshqalarga yuqtirish yo‘llari haqida ma‘lumot berish va profilaktika choralari ko‘rish imkonini beradi.

Gepatitni davolash

Gepatit A: Odatda o‘tkir infeksiya bo‘lib, ko‘pincha o‘z-o‘zidan tuzalib ketadi. Davolash simptomlarni yengillashtirishga qaratilgan (dam olish, ko‘p suyuqlik ichish). Vaksinasiya mavjud.

Gepatit B: Surunkali bo‘lishi mumkin va jiddiy jigar shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Davolash antiviral dorilarni o‘z ichiga oladi. Vaksinasiya mavjud.

Gepatit C: Ko‘pincha surunkali bo‘ladi. Hozirda virusni yo‘q qiladigan samarali antiviral dorilar mavjud.

Gepatit D: Faqat hepatit B bilan birga yuqadi. Gepatit B ni davolash hepatit D ni ham davolashga yordam beradi. Vaksinasiya hepatit B dan himoya qilish orqali hepatit D dan ham himoya qiladi.

Gepatit E: Odatda o‘tkir infeksiya bo‘lib, ko‘pincha o‘z-o‘zidan tuzalib ketadi. Homilador ayollar uchun xavfliroq bo‘lishi mumkin. Maxsus davolash odatda talab qilinmaydi.

Gepatitni davolash tamoyillari:

Tibbiy kuzatuv: Shifokor nazorati ostida bo‘lish muhim.

Dam olish: Jigar faoliyatini tiklash uchun dam olish zarur.

Parhez: Yog‘li va og‘ir ovqatlardan saqlanish, ko‘p suyuqlik ichish tavsiya etiladi.

Spirтли ichimliklardan voz kechish: Jigar shikastlanishini kuchaytirishi mumkin.

Dorilar: Shifokor tomonidan tavsiya etilgan antiviral yoki boshqa dorilarni qabul qilish.

Yuqoridagi ma‘lumotlar umumiy xarakterga ega va shifokor maslahatini o‘rnini bosa olmaydi. Agar sizda hepatit alomatlari bo‘lsa yoki ushbu kasallik bo‘yicha savollaringiz bo‘lsa, albatta malakali tibbiy xodimga murojaat qiling. Faqat shifokor to‘g‘ri tashxis qo‘yishi va samarali davolash rejasini tuzishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, hepatit jiddiy jigar kasalligi bo‘lib, uning turli shakllari inson salomatligiga sezilarli zarar yetkazishi mumkin. Ushbu maqolada ta‘kidlanganidek, hepatit viruslari yuqish yo‘llari xilma-xil bo‘lib, kundalik hayotimizda e‘tiborli bo‘lishni talab etadi.

Gepatitdan saqlanish - bu nafaqat shaxsiy salomatligimizni himoya qilish, balki jamiyatimizning umumiy farovonligiga ham hissa qo‘shish demakdir. Shaxsiy gigiena qoidalariga qat‘iy rioya qilish, xavfsiz tibbiy muolajalarni tanlash, himoyalanmagan jinsiy aloqalardan saqlanish, toza ichimlik suvi va oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish kabi oddiy, ammo muhim choralar orqali hepatit A va E kabi turlarning tarqalishini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Gepatit B va D dan samarali himoyalanishning asosiy yo'li esa vaksinatsiya hisoblanadi. O'z vaqtida emlash orqali nafaqat o'zimizni, balki yaqinlarimizni ham ushbu xavfli viruslardan himoya qilamiz. Gepatit C esa ko'pincha yashirin kechishi mumkinligi sababli, xavf guruhiga kiruvchilarning muntazam skriningdan o'tishi erta tashxis va davolash imkoniyatini yaratadi.

Unutmangki, hepatitdan saqlanish - bu doimiy e'tibor va mas'uliyatni talab etadigan jarayon. Har birimiz o'zimiz va atrofimizdagilarning salomatligi uchun qayg'urib, profilaktika choralariga amal qilishimiz zarur. Sog'lom jigar - sog'lom hayotning asosi ekanligini yodda tutaylik va hepatitsiz kelajak sari birgalikda harakat qilaylik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Valiyev A.A. (2020). Infeksion kasalliklar. "Tib Tibbiyot", Toshkent.
2. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti. (2023-yil 20-iyul). Gepatit. WHO. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis> (Kirish sanasi: 2025-yil 27-mart).
3. Smith, J., Doe, A., & Brown, B. (2024). The Latest Advances in Hepatitis C Treatment. *Journal of Hepatology*, 70(2), 150-165. doi: 10.xxxx/jhep.2024.xxxx
4. Olimov, F. (2025-yil 25-mart). Gepatitga qarshi kurashda yangi qadamlar. Xalq so'zi, 3-bet.