

ВЛИЯНИЕ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ГЕПАТИТА

Жалолов Н. Н.,

Тоҳирова М. А.,

Михлбаева М. А.

Ташкентский государственный медицинский университет

В сегодняшней день хронический гепатит остается одной из самых актуальных проблем мирового здравоохранения. Хронические заболевания печени, вызываемые вирусами гепатита В, С и D, ежегодно угрожают здоровью миллионов людей. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 300 миллионов человек во всем мире живут с хроническим гепатитом. В частности, недоедание существенно влияет на прогрессирование этих заболеваний до тяжелой стадии.

Недоедание — это состояние, связанное с нарушением обмена веществ вследствие недостаточного или избыточного потребления сбалансированных питательных веществ, необходимых организму. Диета, богатая сахаром и жирами, а также нехватка витаминов и минералов, может привести к ускоренному разрушению клеток печени у пациентов с хроническим гепатитом, что может привести к серьезным последствиям, таким как фиброз, цирроз и даже гепатоцеллюлярная карцинома. Поэтому при хронических гепатитах диета считается важным компонентом не только симптоматической терапии, но и этиопатогенетического лечения.

Влияние неполноценного питания на патогенез гепатита. По результатам исследования, у пациентов с сопутствующей недостаточностью питания уровень печеночных ферментов (АЛТ, АСТ) был в 2,5–3 раза выше. В их рацион входило жирное мясо, фастфуд, сладкие газированные напитки и иногда алкоголь.

Хронический гепатит и пищевая зависимость. Среди пациентов, придерживающихся здорового питания, частота перехода острого гепатита в хронический составила 27%, тогда как среди тех, кто питался неправильно, этот показатель составил 51%.

Подходы к профилактике заболеваний с помощью питания. У пациентов, которым в профилактических целях рекомендовалась диета, богатая бобовыми, витамином С, полифенолами, растительными маслами, овощами и фруктами, наблюдалось снижение уровня трансаминаз в течение 6 месяцев.

Недоедание напрямую влияет на клиническую тяжесть хронического гепатита. Это особенно усугубляется в случаях, связанных с метаболическим синдромом.

Здоровое и сбалансированное питание способствует регенерации клеток печени и замедляет процесс фиброза. Поэтому питание является неотъемлемой частью терапии хронического гепатита.

В медицинской практике диетотерапия должна назначаться индивидуально, с углубленным изучением пищевых привычек пациента. Это важно для предотвращения развития гепатита до тяжелых стадий.

Использованные литературы.

1. Закирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Абдукадирова, Л. К., & Мирсагатова, М. Р. (2023). ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГЕПАТИАХ.
2. Zokirxodjaev, S. Y., Shamuratova, N. S., Duschonov, B. A., & Xudayberganov, A. S. (2021). Fatty acid composition of grain sorghum lipids and justification of its use in diet therapy for chronic liver diseases. *Central Asian Journal of Medicine*, 2021(1), 58-63.
3. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рўзметова, И. Я. (2023). Сурункали гепатит ва ковид-19 билан бирга кечган патологик жараёнда овкатланиш статусини урганиш ва бахолалаш (Doctoral dissertation, Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии, Узбекистан). Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии, Узбекистан.
4. Закирходжаев, Ш. Я., Паттахова, М. Х., Солихов, М. У., & Муталов, С. Б. (2022). Клинические и функционально-метаболические особенности больных с хроническими гепатитами, перенесших COVID-19. *Медицинские новости*, (10 (337)), 47-50.
5. Паттахова, М., Закирходжаев, Ш., & Салихов, М. (2021). Оценка пищевого статуса пациентов с хроническими заболеваниями печени и их диетическая коррекция.
6. Sadirova, M. K., & Umedova, M. E. (2025, April). WORK OF MEDICAL STAFF IN PHYSIOTHERAPY ROOMS CONDITIONS. In *The Conference Hub* (pp. 164-168).
7. Sharipova, S. A., & Ikramova, N. A. (2024). CONSEQUENCES OF NOT BREASTFEEDING FOR THE MOTHER AND INFANT. *Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing*, 2(12), 273-276.
8. Ikramova, N. A., & Axmedova, R. D. (2025, March). THE IMPACT OF ATMOSPHERIC ENVIRONMENTAL POLLUTION ON HUMAN HEALTH: THE ROLE OF MOTOR VEHICLES AND INDUSTRIAL EMISSIONS. *International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education*.
9. Sherko'zieva GF, Ikramova NA, Bakhridinova MN, Toshpulatov BM, Boysarieva MR, Abdurashidova DJ. & Rasulov, RS (2025). ATMOSPHERIC AIR AND HEALTH.
10. Ikramova, N. A., & Axmedova, R. D. (2025, April). THE IMPACT OF ATMOSPHERIC AIR POLLUTION ON HUMAN HEALTH. In *The Conference Hub* (pp. 7-10).

11. Kosimova, K. T., Jalolov, N. N., & Ikramova, N. A. (2025, April). THE RELATIONSHIP BETWEEN AIR POLLUTION AND ARTERIAL HYPERTENSION. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.
12. Jalolov, N. N., Umedova, M. E., & Ikramova, N. A. (2025, April). Occupational risk factors for workers operating in hot climates: the case of traffic police officers. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.
13. Sharipova, S. A., Ikramova, N. A., Bahridinov, M. N., Toshpulatov, B. M., & Egamberdiyeva, Z. Z. (2025, March). SPECIFIC ASPECTS OF PREVENTION OF INFECTIOUS DISEASES. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.
14. Qosimova, X. T., Ikramova, N. A., Juraboyeva, D. N., & Mukhtorova, D. A. (2025, March). THE ADVERSE EFFECTS OF SMARTPHONES ON COGNITIVE ACTIVITY IN THE EDUCATIONAL PROCESS AND WAYS TO MITIGATE THEM. In The Conference Hub (pp. 76-79).
15. Sadullaeva, K. A., Sadirova, M. Q., Ikramova, N. A., & Sotivoldieva, S. A. (2025). EFFECT OF NUTRITION ON HEALTH OF SCHOOL STUDENTS.
16. Жалолов, Н., Зокирходжаев, Ш. Я., & Саломова, Ф. И. (2022). Сурункали гепатит билан касалланган беморларнинг ҳақиқий овқатланишини баҳолаш. «Тибиётдаги замонавий илмий тадқиқотлар: долзарб муаммолар, ютуқлар ва инновациялар». In мавзусидаги халқаро илмий-амалий конференция. (2022, May).
17. Зокирхўжаев, Ш. Я., Рустамова, М. Т., Паттахова, М. Х., Жалолов, Н. Н., & Муталов, С. Б. (2023). Сурункали жигар касалликларида соғлом овқатланишнинг аҳамияти.