

5. Журавлева Л. В., Коскин С. А., Бузина Е. Ю., Ян А. В., Иванова А. В., Аветисян С. М. Мониторинг больных возрастной макулодистрофией при комплексном их лечении препаратами растительного происхождения // Клиническая офтальмология, 2008, т. 9, № 1. с. 24-28.
6. Киселева Т. Н., Полунин Г. С., Лагутина Ю. М., Воробьева М. В. Современные подходы к лечению и профилактике возрастной макулярной дегенерации // Клиническая офтальмология, 2007, т. 8, № 2, с. 78-83.
7. Столяренко Г. Е. Тюрина М. И. Халаим А. В. Инвазивная терапия патологии макулярной области сетчатки // Материалы П-го всероссийского семинара «Макула», «круглый стол» / Под ред. Ю. А. Иванишко. Ростов-на-Дону, 2006, с. 379-380.
8. Возрастная макулярная дегенерация // Приложение к журналу «Офтальмологические ведомости» / Американская академия офтальмологии, Экспертный совет по возрастной макулярной дегенерации, Межрегиональная ассоциация врачей-офтальмологов. СПб: «Издательство Н-Л», 2009, 84 с.
9. Neovascular Age-Related Macular Degeneration. New England journal of medicine, October 5, 2006.
10. Holz F., Pauleikhoff D., Spaide R. F., Bird A. C. Age-related macular degeneration. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, 2004, 238 p.
11. Karacolu M. et al. Survey show encouraging results for Avastin in the treatment of AMD // Eurotimes, September, 2006.
12. Michels S., Rosenfeld P.J. et al. Systemic Bevacizumab (Avastin) therapy for neovascular age-related macular degeneration // Ophthalmology, June 2005. p. 1035-1047.
13. Picramici D. J. Expanding experience positive for off-label bevacizumab treatment of exudative AMD // Eurotimes, September, 2006.
14. Trieschmann, M. et al. Changes in macular pigment optical density and serum concentrations of its constituent carotenoids following supplemental lutein and zeaxanthin: The LUNA study, Exp. Eye. Res. (2007), doi: 10.1016 / j. excr, 2006, 12.010.

КЎРУВ АЪЗОСИ САЛОМАТЛИГИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ АҲАМИЯТИ

Мирбабаева Ф.А., Янгиева Н.Р., Туйчибаева Д.М.

Ташкент давлат стоматология институты, Ташкент

Соғлом турмуш тарзи тушунчаси кенг маънога эга эканлигини, у жисмоний фаоллик, зарarli одатлар, яъни гиёхвандлик, тамаки (носвой) чекиш, спиртли ичимликлар истеъмол қилиш ига қарши курашиш ва рационал овқатланиш аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш каби ишларни ўз ичига қамраб олайшини унутмаслиги лозим.

Инсон тўлақонли ҳаёт кечириши учун ўз вақтида, меърида ва ёшига мос равишда овқатланиши муҳим аҳамиятга. Чунки овқат, организмнинг мўътадил даражада ушлаб турувчи манба (ёқилғи) ҳисобланади. Аммо биз бу манбадан кўр-кўрона эмас, балки онгли ва илмий асосланган ҳолда фойдаланишимиз керак. Бу барча ёшдаги аҳоли учун жуда зарур ва муҳим. Тиббиёт отаси ҳисобланмиш Гиппократ "Истеъмол қилаётган таомингиз дори вазифасини ўтасин, дорингиз таомдан иборат бўлсин" деб таъкидлаган. Лекин илм - фан ҳамда техниканинг мисли кўрилмаган даражада ривожланиши ва турмуш фаровонлигини тобора ошиб бориши, асосий хизматларни техника зиммасига юклатилиши аҳоли орасида касаллик келиб чиқиши эҳтимолини кўпайтирмоқда. ПТунинг учун ҳар бир инсон имкон қадар жисмоний фаол бўлишга ва рационал овқатланишга интилоғи катта муаммога айланиб бормоқда.

Кўриш аъзосининг саломатлигини узок йиллар давомида соғлом бўлиши ва тўлақонли фаолият кўрстиши учун ҳам инсоннинг соғлом турмуш тарзи ва рационал

озикланиши катта ахамиятга эга. Кўриш фаолиятини соғлом сақлаш, бутун организмимиз сингари, ёшлик даврдан бошланади. Глаукома, катаракта, тўр парданинг қарилик дегенерацияси каби касалликлар кўриш фаолияти учун энг хавфли касалликлардан бўлиб хисобланади. Бу касалликларнинг юзага келишини олдини олиш учун тўғри овқатланиш, бошқача қилиб айтилганда, кўз диетасига риоя қилиш керак бўлади. Кўз диетаси кўриш ўткирлигини яхшилаб, кўзни турли хил хасталиклардан сақлашда ёрдам беради. Тўғри овқатланишнинг бир нечта принципларга амал қилиш керак:

- - овқатланиш меёри бўлиши;
- - озука энгил хазм қилинадиган, турли хил бўлиши;
- - махсулот рациона А, Е ва С витаминларга бой бўлиши.

Кўрув аъзосининг барча касалликларида истеъмол қиладиган махсулотларимиз инсон организмда энгил хазм бўладиган ва ўзлаштириладиган бўлиши керак. Инсоннинг кундалик рационада ўсимлик махсулотлари 60% дан кам бўлмаслиги ва у термик ишлов берилмаслиги тавсия этилади.

Кўриш ўткирлигимизни яхшилаш ва кундалик стресслар билан курашишимиз учун, антиоксидант, А, Е ва С витаминларига бой махсулотларни кундалик овқатланиш рационимизда ишлатишимиз мақсадга мувофиқдир. Бу витаминлар кўришимиз ва организмга салбий таъсир кўрсатадиган озод радикаллар билан аъло даражада курашади. Қуйида кўзларимизга ва кўриш ўткирлигига ижобий таъсир кўрсатадиган истеъмол моддалари билан танишамиз.

Кўришимизни яхшилайдиган озиқ—овқатлар.

Кўзнинг ҳамма тизимини озиқлантирувчи таъсирга эга бўлган - **сабзи шарбати**. Сабзи шарбати таркиби А витаминига бой, тез ва осон хазм бўлади. Бундай шарбатни истеъмол қилишга алоҳида қўрсатмалар мавжуд эмас, аммо уни йилда икки марта, нахорга бир стакандан бир ой давомида, даво воситаси сифатида қабул қилиш тавсия этилади.

Кўрув нерви неврити, катаракта ва конъюнктивитда **петрушка шарбатини** кунига бир ош қошиқда истеъмол қилиш тавсия этилади. Петрушка шарбатини сув ёки бирор сабзавот шарбатига аралаштириб истеъмол қилиш зарур.

Сабзи шарбати ва петрушка шарбатининг аралашмаси жуда хам фойдалидир. Бундай аралашма, айниқса, кўзни зўриқиши натижасида кўриш ўткирлиги пасайиши ҳолатларида истеъмол қилиш, яхши натижаларга олиб келади.

Лавлаги кўзни “мусаффолашиши”, қонни ва бутун организмни тозалашда ёрдам беради. Икки ош қошиқ лавлаги шарбатини сабзи-пертушкали шарбатга аралаштирадиган бўлсак - нафакат кўзга, балки бутун организмимиз учун витаминли «бомба» бўлиб таъсир этади.

Езги мевалардан кўз учун **черника** меваси фойдалидир. Мавсумда ўн стакангача черника мевасини истеъмол қилиш тавсия қилинади. Черникани тенг миқдорда шакар билан аралаштириб сақлашда, мева узининг витаминлик ва даволовчи хусусиятини сақлаб қолади.

Витамин С га жуда бой бўлган махсулотлардан, албатта , **наматакни** алоҳида таъкидлаб ўтиш жоиз. Унга тенг келадиган ва уни ўрнини босадиган бўлмаса керак. Кундалик рационимизда наматакни истеъмол қилиш, қон томир деворларининг мустаҳкам ва эластик бўлишига эришилади.

Миопияси ва кўриш ўткирлиги пасайган инсонлар каротин ва аскорбин кислотасига (витамин С) бой бўлган **боярышник** истеъмол қилишлари тавсия қилинади.

Қовоқ таркиби хам каротинга бой бўлиб, ундан салат, шўрва ва пюре тайёрлаш мумкин.

Бирор кўз касаллиги бор инсонлар, албатта йилда бир маротаба бир курс **балик мойи** истеъмол қилишлари шарт.

Кўриш ўткирлигини тиклаш ва даволаш мақсадида истеъмоли қилинадиган озик моддалар таркибида икки асосий модда: **лютеин** ва **зеаксатин** бўлиши шарт. Бу моддаларнинг антиоксидант таъсирига эга бўлиб, хужайра ва тўқималарни ҳаётини узайтиради.

Кўриш ўткирлиги паст бўлган инсонлар икки хил рангдаги истеъмоли моддаларини эслаб қолишлари шарт. Зарғалдок (оранжевий) рангдаги озиқ+овқат маҳсулотлари - каротинга бой бўлиб, антиоксидант таъсирига эга, тўқ яшил маҳсулотлар эса - лютеин ва зеаксатинга бойдир.

Лютеин ва зеаксатинга бой маҳсулотлар:

шпинат, жўхори, оқбош қарам, брюссел қарам, брокколи, ловия, нўхат, яшил салат барги, сарик, гаримдори, кабачки, ширин картошка, қрвоқ, қрвун, киви, узум, апельсин, манго, папайя, шафтоли, қора олча.

Бу маҳсулотларни ҳом ҳолида ва бирор овқат тайёрлашда ҳам ишлатиш мумкин бўлади. Сабзавот ва мевалар термик таъсир кўрсатилганда осонроқ хазм бўлади, аммо кўзга бўлган фойдали таъсирини камайиши кузатилади.

Кўришни равшан бўлиши учун зарур бўладиган 10 та асосий маҳсулотлар.

Сабзи. Сабзи таркиби кўп миқдорда А витамини (кўз саломатлиги учун бошқа моддаларга нисбатан зарурироқ), антиоксидант бета-каротин (кўришни яхшилаш ва сақлаб қолишда фойдали модда) га бой. Яна сабзи ўз таркибида яна С, В, D, Е витаминлари. ҳамда калий, кальций, натрий, фосфор, темир, рух, мис, фтор моддаларини сақлайди. Бета-каротин ёшга боғлиқ дегенерация ва кўришни пасайиш профилактикасида катта аҳамиятга эга.

Шпинат. Шпинат кўзни турли хил касалликлардан сақлайди. Уни таркибида лютеин моддаси бўлиб, у ўз навбатида кўзларимизни катарактадан сақлайди. Шпинат жуда фойдали ва таркиби А, С, Е, К, В2, В6 витаминлари, ҳамда мис, рух, фосфор, калий, магний, оксил ва ёғ кислоталаридан иборат. Кундалик рационда шпинат истеъмоли қиладиган инсонларда кўз касалликлари билан ҳасталаниш ҳавфи 90 % га пасаяди.

Соя. Соя таркибида ёғ кислоталари ва Е витамини, ҳамда кўзга яллиғланишга қарши таъсир кўрсатувчи моддалар сақлайди. Сое маҳсулотидан тайёрланадиган сое сути, сое дуккакларини истеъмоли қилиш, кўриш аъзосига аъло даражада таъсир кўрсатади.

Пиёз ва саримсоқ пиёз. Пиёз ва саримсоқ пиёз таркиби рухга бой бўлиб, кўрув аъзосига, хусусан кўриш ўткирлигига ижобий таъсир кўрсатади, яъни кўришни тиклашда аъло даражадаги озука бўлиб ҳисобланади. .

Тухум. Тухум ҳам кўрув аъзоси учун фойдали бўлиб, таркиби рух, лютеин ва кўзни катарактадан сақлайдиган аминокислоталардан иборат. Товуқ тухумига нисбатан. бедона тухуми таркиби А, В1 ва В2 витаминлари, темир, мис ва глицин моддаларига бой. Бу витамин ва моддалар кўз тўқимасида модда алмашувини яхшилайдди. Бу моддаларнинг етишмаслиги шох парда ксерози, конъюнктивит ва қайталанувчи говмичча касалликларига ҳам олиб келади.

Брокколи. Брокколи кўришни яхшиловчи ва ўз навбатида катарактани келиб чиқишини олдини олади. Уни таркиби лютеин ва зеаксатинга бой бўлиб, гавхарнинг узок вақт тиниқ сақланишида катта аҳамиятга эгадир. Брокколи таркибидаги каротинлар эса, кўз хужайралари ва тўқималарини озод радикаллардан химоя қилади.

Қора шоколад. Қора шоколад таркиби флавоноидлардан иборат бўлиб, кўз кон томирларин

Учувчилар, шофёрлар ва программистларга жуда хам фойдали. Бундан ташқари, черника таркибида қонда қанд миқдорини камайтирувчи модда хам мавжуд.

Балиқ ва балиқ мойи. Балиқ мойи сариқ доғ (макула) дегенерацияси ва бошқа кўз касалликлар ривожланишини олдини олади. Балиқ кўзга жуда фойдали бўлган омега-ёғ кислоталарининг асосий **источникги** хисобланади. Энг қиммат ва фойдали бўлган лосос ойиласига мансуб бўлган балиқлар таркибида омега кислотаси катта миқдорда бўлади. Бу кислоталар кўпгина кўз касалликларини олдини олишда катта аҳамиятга эгадир. Уларнинг етишмовчилиги кўзни қуруқлаштишига олиб келади. Тунец, сардине ва селедка таркибида хам омега кислотаси мавжуд.

Мевалар. Киви, апельсин, ўрик каби мевалар С витаминига бойдир. С витаминига бой бўлган мева ва сабзавотлар - лимон, апельсин, мандаринларни истеъмол қилиш қон томир деворини мустаҳкамлайди. .

Цитрус мевалар кўрув аъзоси қон томирларини деворини мустаҳкамлабгина қолмай, қон айланишини хам яхшилайдиган, бу ўз навбатида кўз касалликларини ривожланишини олдини олади ва камайтиради ўрик ва қовун инсон организмда А витаминини синтезловчи бета-каротин, антиоксидантларга бой. Бета-каротин, шап кўрликни даволашда ва катарактани олдини олишда аҳамиятга эга.

Кўришни равшанлашда бир нечта озик-овқат махсулотларини биргаликда ишлатиш.

Кўпгина изланишларнинг натижаларидан келиб чиқиб, шуни таъкидлаб айтиш мумкинки, юқорида санаб ўтилаган озик - овқат махсулотларини ўз ичига олаган рационал овқатланиш, кўз касалликларини олдини олишда катта аҳамиятга эгадир в шу моддаларда иборат бўлган парhez кўрув аъзосининг вақтидан олдин қаришини олдини олиб, узок йиллар давомида кўриш ўткирлигимизни саклаб қолади.

Кўрув фаолиятимизни яхшилашда, бу моддаларни мунтазам, аммо турли хил озик моддалар таркибида истеъмол қилиш тавсия этилади.

Адабиётлар рўйхати:

1. Закирова Л.К “Овқатланиш ҳақида Абу Али ибн Сино таълимоти” анжуман тўпламидан. Юухоро, 6201 Зй
2. Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний//Серия техн.докладов ВОЗ - Женева:ВОЗ,№ 880, 1993г.
3. Санитары нормы безопасности и пищевой ценности, продовольственного сырья и продуктов питания. Сан.ПиН №0138-03
4. Шодмонов А.М., Хисамутдинов Р “Ички касалликларда шифобахш оvyатланиш”. 1995 й.

ОБРАЗ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ БОЛЬНОГО С ГЛАУКОМОЙ

Янгиева Н.Р., Мирбабаева Ф.А., Туйчибаева Д.М.

Ташкентский государственный стоматологический институт, Ташкент

При лечении любой патологии, основной принцип - улучшение качества жизни больного. Чтобы стать активным помощником врача в лечении глаукомы, больному необходимо быть хорошо информированным о своем заболевании.

Для достижения хороших функциональных результатов, лечение глаукомы должно быть начато в ранний период развития заболевания, пока в глазу еще не наступили необратимые изменения.

Лицам старше 40 лет необходимо внимательно относиться к состоянию своих глаз. При появлении чувства зрительного дискомфорта, быстрой утомляемости или неприятных ощущений в глазах больному следует немедленно обратиться к офтальмологу. Если у