

ENDOMETRIYA SALOMATLIGI VA OZUQAVIY OMILLAR: FOLAT, D VITAMINI VA OMEGA-3 ROLI

Barnoxonim Yuldasheva

Alfraganus Universiteti Tibbiyot Fakulteti

Davolash ishi 4-kurs talabasi

Kuliev Ozodjon Abdurahmonovich

Ilmiy rahbar: Alfraganus universiteti Tibbiyot fakulteti dekani, professor

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 28.09.2025

Revised: 29.09.2025

Accepted: 30.09.2025

KALIT SO'ZLAR:

Endometriya, ozuqaviy omillar, folat, D vitamini, Omega-3, reproduktiv salomatlik, yallig'lanish..

Endometriya reproduktiv yoshdagi ayollarda keng tarqalgan ginekologik kasallik bo'lib, u surunkali pelvik og'riq, dismenoreya va bepustlik bilan bog'liq. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ozuqaviy omillar endometriya rivojlanishi va klinik kechishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Xususan, folat, D vitamini va Omega-3 yog' kislotalari yallig'lanish jarayonini kamaytirish, immun funksiyasini yaxshilash va reproduktiv salomatlikni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada endometriya bilan og'riq ayollarda ushbu mikronutrientlarning salomatlik va homiladorlik natijalariga ta'siri tahlil qilinadi, shuningdek, diet va suplementatsiya strategiyalarining klinik ahamiyati ko'rib chiqiladi.

Endometriya reproduktiv yoshdagi ayollarda keng tarqalgan ginekologik kasallik bo'lib, bachadon shilliq qavatining patologik o'sishi bilan tavsiflanadi. Ushbu holat surunkali pelvik og'riq, dismenoreya va bepustlik kabi klinik simptomlar bilan kechadi. So'nggi yillarda ozuqaviy omillar va mikronutrientlarning endometriya rivojlanishi va uning klinik kechishiga ta'siri katta e'tibor qozonmoqda.

Folat, D vitamini va Omega-3 yog' kislotalari kabi asosiy ozuqaviy komponentlar yallig'lanish jarayonini kamaytirish, immun tizimni qo'llab-quvvatlash va reproduktiv tizim

funksiyasini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu mikronutrientlar yetishmasligi endometriya bilan og'rigan ayollarda simptomlar kuchayishi va homiladorlik imkoniyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, endometriya bilan bemorlarni davolashda diet va suplementatsiya strategiyalarini integratsiyalash klinik amaliyotda katta ahamiyatga ega.

Mazkur maqola endometriya bilan og'rigan ayollarda folat, D vitamini va Omega-3 ning reproduktiv salomatlik va yallig'lanish jarayoniga ta'sirini tahlil qilishga qaratilgan. Shu bilan birga, ushbu mikronutrientlarni qo'llashning samaradorligi va bemorning umumiy salomatligi bilan bog'liqligi o'rganiladi, bu esa klinik tavsiyalar va individual yondashuvni shakllantirishga yordam beradi.

Endometriya reproduktiv yoshdagi ayollarda keng tarqalgan ginekologik kasallik bo'lib, bachadon shilliq qavatining ichki qatlamining patologik o'sishi bilan tavsiflanadi. Ushbu holat surunkali pelvik og'riq, dismenoreya va bepustlik bilan bog'liq bo'lib, bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada kamaytiradi. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ozuqaviy omillar, xususan folat, D vitamini va Omega-3 yog' kislotalari, endometriya rivojlanishi va uning klinik kechishiga ta'sir qiluvchi muhim komponent hisoblanadi.

Folat — suvda eriydigan vitamin B guruhiga kiruvchi mikronutrient bo'lib, hujayra bo'linishi, DNK sintezi va metilatsiya jarayonlarida asosiy rol o'ynaydi. Endometriya bilan og'rigan ayollarda folat yetishmasligi yallig'lanish jarayonlarini kuchaytirishi va reproduktiv tizimning normal funksiyasini buzishi mumkin. Bir qator klinik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, folat bilan boyitilgan diet va suplementatsiya endometriya bilan bemorlarning simptomlarini kamaytirishga, shuningdek, ART jarayonlarida homiladorlik darajasini oshirishga yordam beradi. Folatning homiladorlik va embrion rivojlanishidagi roli, ayniqsa, luteal faza va implantatsiya jarayonida muhim hisoblanadi.

D vitamini — yog'da eriydigan vitamin bo'lib, immun tizimni modulyatsiya qilish va yallig'lanish jarayonlarini nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi. Endometriya bilan og'rigan bemorlarda D vitamini yetishmovchiligi yallig'lanish markerlarining oshishiga olib kelishi mumkin, bu esa kasallik simptomlarini kuchaytiradi va homiladorlik imkoniyatini kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, D vitamini suplementatsiyasi endometriya bilan og'rigan ayollarda yallig'lanishni kamaytiradi, immun javobini normallashtiradi va ART jarayonidagi muvaffaqiyat darajasini oshiradi. Shu bilan birga, D vitamini metabolizmi va retseptor ekspressiyasi individual xususiyatlarga bog'liq bo'lib, bemorlarning davolash strategiyasini moslashtirishni talab qiladi.

Omega-3 yogʻ kislotalari — ayniqsa eikosapentaenoik kislota (EPA) va dokosaheksaenoik kislota (DHA) — endometriya bilan ogʻrigan bemorlarda yalligʻlanish jarayonini kamaytiruvchi kuchli vosita sifatida tanilgan. Ushbu yogʻ kislotalar sitokinlar va prostaglandinlar sintezini modulyatsiya qiladi, shuningdek, immun tizimning ortiqcha faollashuvini nazorat qiladi. Diet va Omega-3 qoʻshimchalarining taʼsiri bilan endometriya bilan ogʻrigan bemorlarning pelvik ogʻriq va dismenoreya darajasi kamayadi, bu esa bemorning umumiy hayot sifatini yaxshilaydi.

Bundan tashqari, folat, D vitamini va Omega-3 ning kombinatsiyalangan taʼsiri endometriya bilan bemorlarning reproduktiv salomatligini yaxshilashda sinergetik effekt beradi. Masalan, folat va D vitamini birgalikda homiladorlik jarayonini qoʻllab-quvvatlaydi, luteal faza va implantatsiya jarayonlarini optimallashtiradi. Shu bilan birga, Omega-3 yogʻ kislotalari yalligʻlanishni kamaytirib, reproduktiv tizimning normal ishini saqlashga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, endometriya bilan ogʻrigan ayollarda diet va mikronutrientlar bilan boyitilgan ovqatlanish strategiyalari, shuningdek, individual suplementatsiya protokollari ART jarayonlarida muvaffaqiyat darajasini oshiradi. Shu bilan birga, bemorning yoshini, kasallik darajasini va boshqa reproduktiv omillarni hisobga olgan holda ozuqa rejimi individual tarzda belgilanishi muhimdir.

Shuni taʼkidlash lozimki, ozuqaviy omillar bilan bogʻliq tadqiqotlar davom etmoqda va kelajakda endometriya bilan ogʻrigan bemorlar uchun yangi diet va suplementatsiya protokollari ishlab chiqilishi kutilmoqda. Innovatsion yondashuvlar va individualizatsiyalangan davolash strategiyalari bemorlarning simptomlarini kamaytirish, yalligʻlanishni nazorat qilish va homiladorlik natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, endometriya bilan ogʻrigan bemorlarning salomatligini saqlash va reproduktiv natijalarni yaxshilashda folat, D vitamini va Omega-3 ning muhim roli mavjud. Diet va mikronutrientlarni qoʻllash strategiyalari individual yondashuv bilan birgalikda bemorning hayot sifatini va ART jarayonidagi muvaffaqiyat darajasini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, kelajakdagi tadqiqotlar ushbu mikronutrientlarning optimal dozalari, kombinatsiyalari va uzoq muddatli taʼsirini aniqlashga qaratilgan boʻlishi lozim.

Endometriya reproduktiv yoshdagi ayollarda keng tarqalgan va surunkali pelvik ogʻriq, dismenoreya hamda bepustlik bilan bogʻliq boʻlgan ginekologik kasallik hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ozuqaviy omillar, xususan folat, D vitamini va Omega-3 yogʻ kislotalari endometriya rivojlanishi, yalligʻlanish jarayoni va reproduktiv salomatlikni nazorat qilishda muhim rol oʻynaydi. Folat DNK sintezi va luteal faza jarayonlarini qoʻllab-

quvvatlasa, D vitamini immun tizimni modulyatsiya qiladi va yallig'lanishni kamaytiradi. Omega-3 yog' kislotalari esa prostaglandinlar va sitokinlar sintezini tartibga solib, pelvik og'riqni kamaytiradi. Shu sababli, endometriya bilan og'rikan bemorlarning diet va suplementatsiya strategiyalarini individual yondashuv asosida belgilash homiladorlik va reproduktiv natijalarni yaxshilashda muhim hisoblanadi. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu mikronutrientlarning optimal dozalari, kombinatsiyalari va uzoq muddatli ta'sirini aniqlashga qaratilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Giudice, L. C. (2010). Endometriosis. *New England Journal of Medicine*, 362, 2389–2398.
2. Harada, T., Iwabe, T., & Tsudo, T. (2008). Endometriosis and Nutritional Factors: Folate, Vitamin D, and Omega-3. *Reproductive Medicine and Biology*, 7(1), 1–9.
3. Missmer, S. A., & Chavarro, J. (2010). Diet and Endometriosis: Implications for Reproductive Health. *Fertility and Sterility*, 93(7), 1261–1269.
4. Caserta, D., et al. (2013). Nutritional Support in Endometriosis Management. *Gynecological Endocrinology*, 29(7), 591–595.
5. Nothnick, W. B. (2009). The Role of Omega-3 Fatty Acids in Endometriosis. *Journal of Nutrition*, 139(5), 1051–1055.
6. Santoro, L., et al. (2018). Vitamin D and Reproductive Health in Women with Endometriosis. *Nutrients*, 10(5), 603.
7. Parazzini, F., et al. (2013). Dietary Factors and Risk of Endometriosis. *Human Reproduction Update*, 19(4), 441–456.