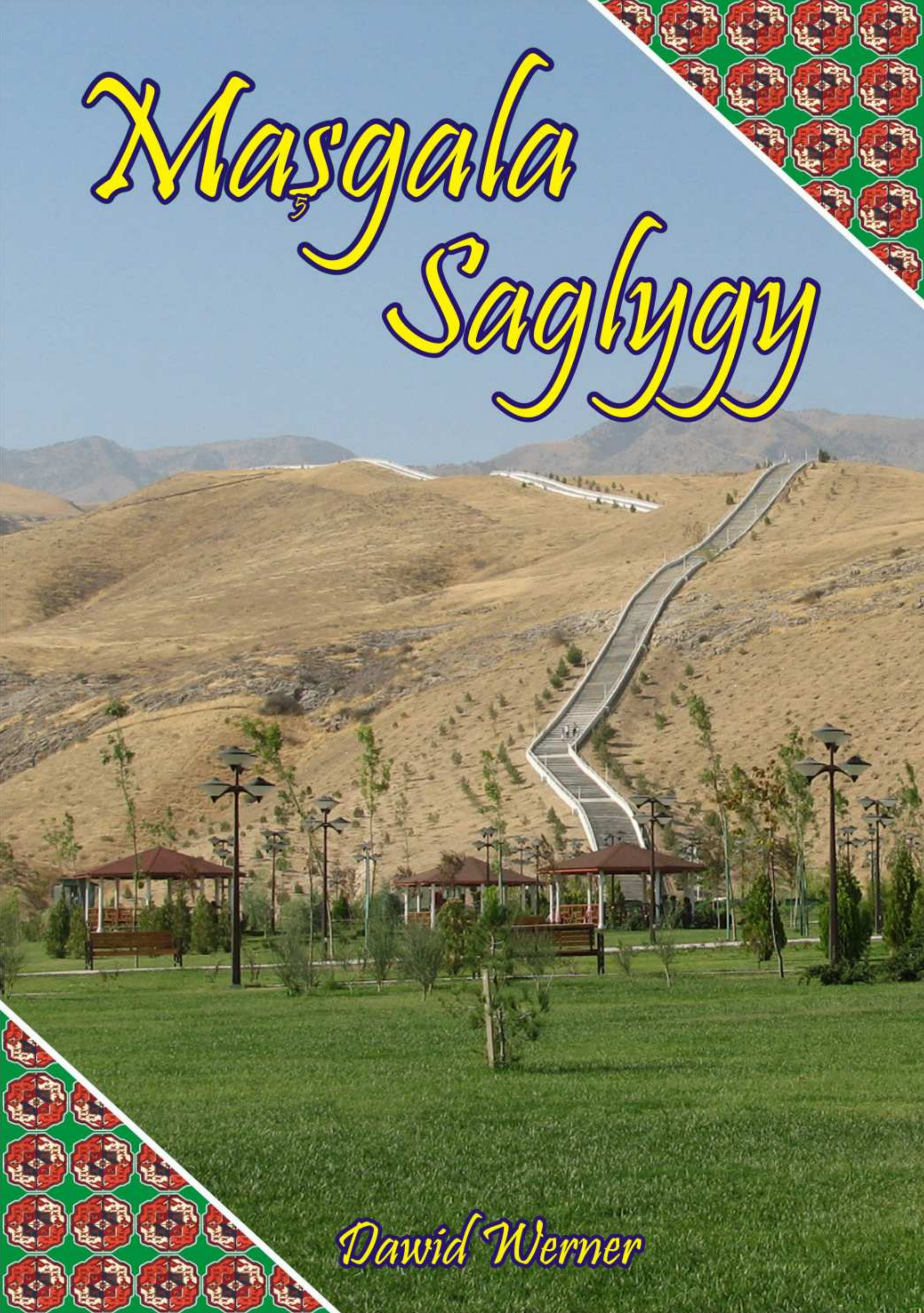
Maşgala Saglygy



Dawid Werner

ŞU KITAPDAN NÄHILI PEÝDALANMALY

ŞU KITABY ALANYŇYZDA:

Kitabyň başynda berilýän MAZMUNY okaň. Onda her bapda näme barada gürrüň berilýändigi we ara alnyp maslahatlaşylýan mowzuklaryň sahypalary berilýär.

KESEL ÝA-DA SAGLYGYŇ BEÝLEKI ÝAGDAÝLARY BABATDAKY MAGLUMATLARY TAPMAK ÜÇÜN:

1. Şu kitabyň ahyrynda berilýän III GOŞUNDA göz aýlaň. Bu AT GÖRKEZIJI kitapda berilýän mowzuklaryň ählisini elipbiý tertibinide görkezýär. Eger siz haýsydyr bir mowzugy gözleýän bolsaňyz, (mysal üçin, “gijilewük”), bu görkezijide onuň beýan edilýän sahypasyna salgy berilýändir. Eger gerek mowzugyňyzy tapyp bilmesiňiz, ony başga adyň üsti bilen agtaryň ýa-da...
2. MAZMUNA serediň. Özüňize gerek bolan mowzugy tapanyňyzdan soň, görkezilen sahypany açyň.

EGER SIZ KITAPDA BERILÝÄN KÄBIR SÖZLERIŇ MANYSYNA DÜŞÜNMESEŇIZ:
Kitabyň soňundaky ýerleşdirilen I Goşundyda berilýän sözlükden degişli sözi tapyň. Sözlükde düşündirilýän sözler bapda ilkinji gezek ulanylan ýagdaýynda ýazmaça harp bilen ýazylandyr.

DERMANY PEÝDALANYP BAŞLAMAZDAN ÖŇ:
I Goşundyda dermany ulanmak, onuň mukdary, howpy we ýararlygy babatdaky maglumatlary agtaryň. DERMANLARYŇ SANAWYNY WE AT GÖRKEZIJINI I Goşundydan tapyp bilersiňiz.

TIZ KÖMEGE TAÝÝAR BOLUŇ.

1. 23-nji bapda maslahat berlişi ýaly, öýde ýa-da obada sanitar bukjaňyz hemişe taýýar bolsun.
2. Şu kitaby zerurlyk çykmazyndan öň öwreniň, aýratyn hem “ILKINJI KÖMEK” (10-njy bap) we “SYRKAWA NÄHILI IDEG ETMELI” (4-nji bap).

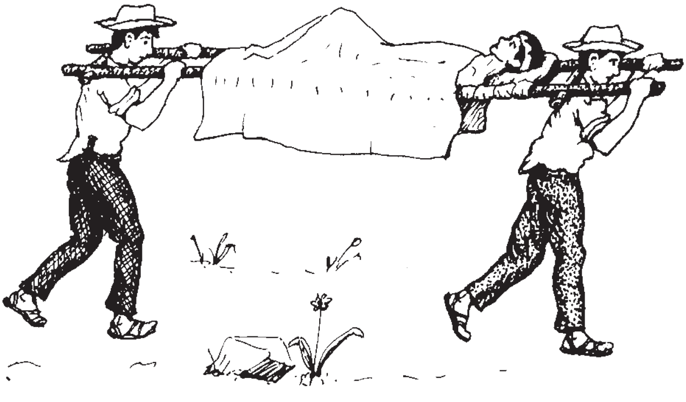
ÖZ MAŞGALAŇYZYŇ SAGDYN BOLMAGYNA KÖMEK ETMEK ÜÇIN:
“IÝMITLENME” (11-nji bap) we “ÖŇÜNI ALMAK” (12-nji bap) bölümlerini ünsli okap, ätiýaçlyk çärelerine aýratyn üns beriň.

ÖZ JEMGYÝETIŇIZIŇ SAGLYGYNY GOWULANDYRMAK ÜÇIN:
Şu kitaby öwrenmek üçin öz goňşularyňyz bilen duşuşyp, ýaşaýan ýeriňizdäki saglyk kynçylyklaryny ara alyp maslahatlaşyň. Mugallymdan şu kitaby ulanyp, çagalar we ulular bilen sapak geçmegini haýyş ediň.

MAŞGALA SAGLYGY

~ düzedilen neşir ~

Dawid Werner,
Kerol Sýuman we Džeýn Makswell



Dawid Werneriň suratlary bilen

Kongres kitaphanasynda çap edilen kitaplaryň katalogynda
Werner Dawid 1934-
Lukmanyň bolmadyk ýerinde /Dawid Werner Kerol Syuman we Džeýn Makswell bilen. Düzedilen neşir.

ISBN 0-942364-15-5

1. Medisina, sada dilde.
2. Oba ýerindäki saglygy goraýyş.

I Syuman Kerol, 1959--. II Makswell Džeýn, 1941--. III Kitabyň ady.
[DNLM:
1. Jemgyýetçilik lukman kömegi — gollanmalar.
2. Medisina — sada dilde ýazylan işler.
3. Oba ýerinde saglygy goraýyş — gollanmalar.

WA 39 W492w]
RC81. W4813 1992 610 – dc20
DNLM/DLC 92-1539
Kongres kitaphanasy üçin CIP

Hesperian fondy tarapyndan
çap edilen
P.B. guty 1692
Palo Alto, Kaliforniýa 94302
ABŞ
Nusga © 1992
Awtorlyk hukugy © Hesperian fondy.
Iňlis dilinde ikinji neşir, oktýabr, 1977.
Iňlis dilinde düzedilen neşir, maý, 1992.
Üçünji neşir, aprel, 1996

Şu kitabyň asyl nusgasy «Donde No Hay Doctor» atly ispan neşirinden iňlis diline terjime edilip, düzedilen we üsti doldurylan neşir hökmünde 1977-nji ýylda çap edildi.

Şu kitabyň islendik sahypasynyň (suratlary bilen bilelikde) nusgasyny awtordan ýa-da neşirýatçydan birugsat göçürmek, ony köpeltmek we ýerli şertlere laýyklykda uýgunlaşdyrmak bolýar. Köpeldilen neşirleri mugt ýa-da satuw arkaly (ýöne gazanç etmek maksady bilen däl) ýaýratmak rugsat edilýär. Söwda maksady bilen ýaýratmak üçin awtoryň ýa-da Hesperian fondunyň rugsadyny almak hökmandyr. Kitabyň awtory we Hesperian fondy şu kitabyň teksti ýa suratlary ulanylan islendik materiallaryň göçürme nusgasyny iberenlere örän minnetdar bolardy.

Şu kitaby terjime etmekçi bolýanlaryň dykgatyna: şu kitapdaky maglumatlaryň ikilenç gaýtalanmazlygy we uýgunlaşmasy üçin, **terjimä başlamazdan öň Hesperian fondy bilen habarlaşmagyňyzy haýyş edýäris.**

ŞU DÜZEDILEN WE ÜSTI DOLDURYLAN NEŞIRI SIZIŇ KÖMEGIŇIZ ARKALY KÄMILLEŞDIRIP BOLAR. Siz oba ýerinde işleýän saglygy goraýyş işgäri, lukman, ene ýa-da islendik adamdygyňyza garamazdan, şu kitabyň öz jemgyýetiňizde giňden ulanylmagy üçin edilen üýtgetmeler baradaky teklipleriňizi ýa-da pikirleriňizi awtora Hesperian fondunyň salgysyna ýazyň. Kömegiňiz üçin minnetdarlyk bildirýäris.

Bütin dünýädäki adamlaryň köp toparynyň we aýry-aýry adamlaryň işi we wepadarlygy arkaly «Lukmanyň bolmadyk ýerinde» atly kitap 50-den gowrak dile terjime edildi.

Aşakda käbir terjimeleriň sanawy we salgylary berilýär. Siz olary şu salgylardan tapyp bilersiňiz

ISPAN WE IŇLIS DILLERINDE
The Hesperian Foundation
P.O. box 1692
Palo Alto, CA 94302
U.S.A.

ISPAN DILINDE
Editorial Pax-Mexico
Ave. Cuauhtemoc 1434
Mexico, D.F. 03310
MEXICO

FRANSUZ DILINDE
ENDA
B.P. 3370
Dakar, SENEGAL

PORTUGAL DILINDE
Edicoes Paulinas
Caixa Postal 8.107
Sao Paulo,S.P. BRAZIL

ARAP DILINDE
Arab Resource Collective
P.O. Box 7047
Nicosia, CYPRUS

SUAHILI DILINDE
Rotary Club of Dar es Salaam
P.O. Box 1533
Dar es Salaam, TANZANIA

HINDI DILINDE
VHAI
40, Institutional Area
(Near Qutab Hotel, S. of I.T.T)
New Delhi, 11016

WÝETNAM DILINDE
CIDSE — Vietnam
G.P.O. Box 2914
General Post Office
Bangkok, THAILAND

INDONEZ DILINDE
Yayasan Essentia Medica
P.O. Box 58
Yogyakarta, INDONESIA

ITALÝAN DILINDE
Lay Volunteers Internat'l Assoc
Via Meucci 35
12100 Cuneo, ITALY

Başga dillerdäki, şol sanda amfarik, bengal, hytaý, dari, nemes, iban, kanada, koreý, lao, marati, marşal, miskito, nepal, uştu, kwegua, şuar, sindhi, sinhala, tamil, thaý, tigro, tewani, urdu, türk, wýetnam, zulu, şeýle-de iňlis dilindäki neşirler barada maglumat almak üçin Hesperian fonduna hat ýazyň. Neşirler dürli ýurtlar üçin uýgunlaşdyrylandyr.

Biz şu kitaby oňa has mätäç bolan adamlara, ýagny uzak ýerlerdäki oba adamlaryna ýetirmek mümkinçiliklerini gözleýäris. Eger siziň bize kömek etmäge ýagdaýyňyz ýa-da teklipleriňiz bar bolsa, Hesperian fondy bilen habarlaşmagyňyzy haýyş edýäris. Biz girdejisi az bolup, garyp ýurtlarda ýaşaýan adamlara şu kitaby pes nyrhdan satyn almagy hödür edýäris.

MINNETDARLYK

Şu kitabyň neşiri köpleriň tagallasy bilen amala aşdy. Men bütin dünýäde şu kitapdan peýdalanýan, köp ýyllaryň dowamynda bize hat ýazýan, öz bellikleri we teklipleri bilen paýlaşýan adamlara uly minnetdarlyk bildirýärin. Sebäbi şularyň bary bizi zerur maglumatlar bilen üpjün edip, bizi gönükdirýärler.

Dawid Werner kitabyň ispan we iňlis dillerindäki asyl nusgasynyň awtorydyr. Onuň ýiti düşünjesi, aladasy we işe bolan yhlasy kitabyň her sahypasynda äşgär bolýar. Kerol Syuman we Jeýn Makswell şu neşiri gözden geçirmäge, ýazmaga we taýynlamaga kömek etdiler. Men olaryň janypkeşlik bilen örän ýokary derejede eden işleri üçin çuňňur minnnetdarlyk bildirýärin.

Men şu neşiriň käbir baplaryny ýazan we gözden geçiren beýleki adamlara: Sýulen Millere, Sýuzan Kleýne, Ronni Lowiçe, Meri Ellen Garoýe, Şilli Kahane, Paul Elstere we Jorj Kente hem minnetdarlyk bildirýärin. Afrikan neşirinden alnan maglumatlar üçin Makmillan neşirýatynda işleýän Endryu Piarsona we beýlekilere minnetdarlyk bildirýärin.

Saglygy goraýşyň çäklerinde işleýän bütin dünýädäki lukmanlaryň we hünärmenleriň köpüsi şu kitaby gözden geçirdiler. Olaryň hemmesiniň adyny ýatlap geçmek mümkinçiligi bolmasa-da, käbirleriniň adyny agzamazlyk mümkin däl: Dawid Sanders, Rihard Laing, Bill Bauer, Greg Troll, Debora Bikel, Tom Friden, Jeýn Zuker, Dawid Morleý, Frenk Katçpul, Lonni Şawelson, Rudolf Bok, Jozef Kuk, Saja Grinwood, Wiktoriýa Şeffild, Şerri Hilaski, Pam Zinkin, Fernando Witeri, Jordan Tapero, Robert Gelber, Ted Greýner, Stefen Gloýd, Barbara Mintzes, Reýner Arnold we Maýkl Ten, Braýan Lind, Dawid Koady we Alejandro de Awilla. Olaryň ýokary derejedäki hunärmen maslahatlary we kömegi örän gymmatlydyr.

Men golýazmany taýýarlamaga ýardam beren Hesperian fondunyň wepaly agzalaryna: Kaýl Krawena şekillendiriş sungat we maket üçin, Stefan Wabba we Sintia Routa kompyuter grafikasy üçin, Elizabet de Awilla redaktorlyk kömegi üçin tüýs ýürekden minnetdarlyk bildiresim gelýär. Şeýle-de men şu kitaby çapa taýýarlamaga kömek edenlere: Keti Albertse, Meri Kleýne, Ewan Winsloy-Smite, Jeýn Bowelasa, Kim Gennona, Heýdi Parka, Laura Gibneýe, Nensi Ogaza, Martin Bastosa, Karen Wudberä we Trud Boga minnetdarlyk bildirýärin. Hemişe kömege taýýar Keýt we Luella Mak Farlanlara aýratyn minnetdarlyk bildiresim gelýär.

Şu kitabyň täze neşirini taýýarlamaga ýardam edenlere: Manişa Arýala, Markos Burgosa, Pam Fadema, Inaki Fernandez de Retana, Şu Ping Guana, Todd Jeýlere, Erik Lemanna, Malkolm Lowe, Malini Mahendra, Jeýn Makswelle, Sýuzan Mak Kallistere, Gaýl Mak Swinä, Elena Metkalfa, Sýum Muzaffara, Leana Rozettä, S. Siýenkiýewiçe, Lora Santýaga, Peter Smalla, Melissa Smita, Fred Straussa, Maýkl Terrä, Fiýona Tomsona, Ketlin Wikerä we Sara Walissä uly minnetdarlyk bildirýärin.

Täze neşirdäki tekstlere düşündiriş berýän suratlaryň üstünde Dawid Werner, Kil Krawen, Syuzan Kleýn, Regina Faul-Doýle, Sendi Frank, Fiona Tomson we Luhia Wang dagylar işlediler. Şeýle-de biz şu adamlara uly minnetdarlyk bildirmek isleýäris: Deýl Krosbä, Karl Wernere, Makmillan neşirýatçylaryna (kitabyň afrikan neşirinden Felisiti Şepardyň çeken käbir suratlary ulanyldy), “Täze Internasionaliste” we Jeýms Ogwana (417-nji sahypadaky suratlar üçin), “Mak Grou-Hill Buk” kompaniýasyna (Jon Hendersonyň “Tiz kömek boýunça Gollanmasyndan” Naýl Hardynyň çeken suratlaryny 85 we 104-nji sahypalarda ulanmaga rugsat edendikleri üçin).

Kitabyň birinji neşirini çapa taýýarlamaga ýardam berenleriň yhlasly işi kitabyň her sahypasyndan äşgär görünýär. Men Weli Praýsa, El.Hottä, Rodni Kindola. Maks Kapestanä, Rudolf Boga, Kent Benedikte, Alfonso Darrikadese, Karlos Filipe Soto Millere, Paul Kwintara, Dawid Morlä, Bill Bawerä, Allizon Orozko, Syuzan Kleýne, Greg Trollä, Kerol Westburge, Linn Gordona, Mira Polinjere, Trud Boga, Rojer Bança, Linn Koýene, Jorj Kente, Jeki Meýe, Oliwer Boga, Bill Gonda, Reý Bleýçere we Jesus Manjarrese minnetdarlyk bildiresim gelýär.

Şu täze neşir üçin biz Karnegi Korporasiýasynyň, Gladis we Meril Muttart Fonduna, Mira Polinjere, Jemgyýet Abandançylygy Fonduna, Mizereora, W.K. Kellog Fonduna, Sanflauer Fonduna we Edna Mak Konnel Klark Fonduna maliýe ýardamlary üçin minnetdarlyk bildirýäris.

Men Piaxtla taslamasy boýunça oba ýerlerinde işleýän saglygy goraýyş işgärlerine, aýratyn hem baý tejribesi bilen paýlaşan Martin Raýsa, Migelo Angelo Manjarrise, Migelo Angelo Alwarrese we Robert Fajardo tüýs ýürekden minnetdarlyk bildiresim gelýär.

MAZMUNY

GIRIŞ
TÄZE NEŞIR BARADA BELLIKLER
IL LUKMANYNA MASLAHATLAR **s1**

Saglyk babatdaky talaplar we adamyň mätäçlikleri **s2**
Saglygy saklamaga kömek edýän zat **s7**
Jemgyýetiňiz bilen ýakyndan tanşyň **s8**
Ýerli serişdeleri mätäçlikleriňiz üçin peýdalanyň **s12**
Näme etmelidigini we nämeden başlamalydygyny çözüň **s13**
Täze pikiri synap görmek **s15**
Adamlaryň we topragyň arasynda deňagramlylygy ýola goýmak **s16**
Keseliň öňüni almagyň we şypa bermegiň arasyndaky deňagramlylygy ýola goýmak **s17**
Dermanlary ýerlikli we çäkli mukdarda ulanmak **s18**
Öňe gidişligiň netijelerine düşünmek (baha bermek) **s20**
Okatmak we bilelikdäki okuw. Saglygy goraýyş işgäri mugallym hökmünde **s21**
Okuw serişdeleri **s22**
Şu kitapdan nähili peýdalanmaly **s28**

I BAP
ÖÝDE GEÇIRILÝÄN BEJERGILER WE OL BARADA GIŇDEN ÝAÝRAN PIKIR **1**

Kömek edýän öý serişdeleri **1**
Adamlara ýagşylyk getirýän ynam **2**
Adamlary kesel edýän ynam **4**
Doga-jady - jadygöýlik - ýaman göz-dil **5**
Käbir yrymlar we öý serişdeleri babatda soraglar we jogaplar **6**
Bekemedik beýnijik çöküк bolanda **9**
Öý bejeriş serişdeleriniň kömek edýändigi ýa-da etmeýänligi baradaky pikirler **10**
Derman otlary **12**
Döwlen süňkleri seýiklemek üçin öý şertlerinde ýasalan gipsler **14**
Iç sürüji we arassalaýjy klizmalar: olardan haçan peýdalanmaly **15**

II BAP
Köplenç çalşylýan keseller **17**

Keseliň sebäpleri nämede? **17**
Dürli keseller we olaryň sebäpleri **18**
Ýokanç däl keseller **18**
Ýokanç keseller **18**
Meňzeş alamatly keseller **20**
Köplenç çalşylýan ýa-da meňzeş atlandyrylýan keseller **21**
Atlandyrmakdaky bulam-bujarlyk zerarly bolýan düşünişmezlik **25**
Gyzdyryjy häsiýetli keselleriň arasyndaky bulam-bujarlyk **26**

III BAP
SYRKAWY NÄDIP BARLAMALY **29**

Soraglar **29**
Saglygyň umumy ýagdaýy **30**
Gyzdyrma **30**
Termometrden nähili peýdalanmaly **31**
Dem alyş (respirasiýa) **32**
Damar urmasy (ýürek urmasy) **32**
Gözler **33**
Gulak, bokurdak, burun **34**
Deri **34**
Garyn (aşgazan) **35**
Myşsalar we nerwler **37**

IV BAP
SYRKAWA NÄHILI IDEG ETMELI **39**

Syrkaw üçin rahatlyk **39**
Agyr syrkawyň aýratyn idegi **40**
Suwuklyklar **40**
Iýmit **41**
Arassaçylyk we düşekdäki ýagdaýy üýtgetmek **41**
Üýtgeşmelere gözegçilik etmek **41**
Howply keselleriň alamatlary **42**
Lukmana haçan we nähili ýüz tutmaly **43**
Saglygy goraýşyň işgärine näme aýtmaly **43**
Syrkawyň kartoçkasy **44**

V BAP
DERMANSYZ BEJERILIŞ **45**

Suw bilen bejermek **46**
Suwuň dermanlardan has peýdaly ýagdaýlary **47**

VI BAP
HÄZIRKI DÖWRÜŇ DERMANLARYNYŇ DOGRY WE NÄDOGRY ULANYLYŞY **49**

Dermanlary ulanmak babatda maslahatlar **49**
Dermanlary gereginden artyk ulanmagyň iň howply ýagdaýlary **50**
Dermanlary haçan ulanmaly däl **54**

VII BAP
ANTIBIOTIKLER: BU NÄME WE OLARY NÄHILI ULANMALY **55**

Antibiotikleri ulanmak babatda görkezmeler **56**
Antibiotik peýda etmeýändir öýtseňiz näme etmeli **57**
Antibiotikleriň ulanylyşyny çäklendirmek **58**

VIII BAP
DERMANLARY NÄHILI ÖLÇEMELI WE BERMELI **59**

Suwuk dermanlar **61**
Ýaş çagalara dermany nädip bermeli **62**
Dermanlary nähili kabul etmeli **63**
Sowatsyz adamlar üçin derman mukdarlary babatda görkezmeler **63**

IX BAP
SANJYM ETMEK BOÝUNÇA DÜŞÜNDIRIŞLER WE SERESAPLYLYK ÇÄRELERI **65**

Sanjymy haçan edip, haçan etmeli däl **65**
Sanjymyň örän gyssagly edilmeli ýagdaýlary **66**
Sanjym görnüşinde edilmeli däl dermanlar **67**
Töwekgellik we seresaplylyk çäreleri **68**
Käbir dermanlar sanjym edilende, ýüze çykýan allergik täsirler **70**
Penisilliniň sanjymy edilende, howply allergik täsirleriň öňüni almak **71**
Şprisi sanjym üçin taýynlamak **72**
Sanjymy nähili etmeli **73**
Sanjymlaryň çagalary maýyp edýän ýagdaýlary **74**
Gurallary arassalamak (sterilizasiýa etmek) **74**

X BAP
ILKINJI KÖMEK **75**

Gyzdyrma **75**
Şok **77**
Huşdan gitmek **78**
Bokurdaga haýsydyr bir zadyň dykylmagy **79**
Gark bolmak **79**
Dem alyş kesilende näme etmeli: agyzdan agza dem bermek **80**
Bedeniň aşa gyzmagy zerarly ýetýän şikesler **81**
Ýaradan akýan gany duruzmak **82**
Burundan akýan gany duruzmak **83**
Kesilen, sypjyrylan we kiçi ýaralar **84**
Kesilen uly ýaralar: olary nädip ýapmaly **85**
Daňylar **87**
Infisirlenen ýaralar: olary saýgarmak we bejermek **88**
Ok, tyg we beýleki ýaralar **90**
Howply içege keselleri (Ýiti garyn) **93**
Köriçege, peritonit **94**
Ýanyklar **96**
Döwlen süňkler (döwükler) **98**
Agyr ýaralyny nähili geçirmeli **100**
Çykyklar (Süňkleriň bogunlardan çykmagy) **101**
Damar süýnmeler we üzülmeler (çykan bognuň agyrdylmagy ýa üzülmegi) **102**
Zäherlenme **103**
Ýylan çakmasy **104**
Beýleki zäherli çakmalar **106**

XI BAP
IÝMITLENME: SAGDYN BOLMAK ÜÇIN NÄME IÝMELI **107**

Erbet iýmitlenme zerarly döreýän keseller **107**
Näme üçin dogry iýmitlenme şeýle zerur? **109**
Kem iýmitlenmäniň öňüni almak **109**
Esasy we goşmaça iýmit **110**
Dogry iýmitlenme saglygy goraýar **111**
Kem iýmitlenmäni nähili saýgarmaly **112**
Puluňyz az ýa mellegiňiz kiçi bolanda,nädip oňat iýmitlenmeli **115**
Witaminleri nämeden almaly? **118**
Berhizde nämelerden gaça durmaly **119**
Bäbekler üçin iň oňat berhiz **120**
Berhiz barada ýalňyş pikirler **123**
Käbir kesellerde saklanylmaly berhiz **124**
Gan azlyk **124**
Igleme keseli (Rahit) **125**
Ýokary gan basyşy (gipertoniýa) **125**
Semiz adamlar **126**
Iç gatama **126**
Süýjikesel **127**
Aşgazanyň turşulyk derejesiniň bozulmalary. Sary gaýnama we aşgazan ýarasy **128**
Zob (Bokurdakdaky çiş) **130**

XII BAP
DUÝDURYŞ: KÖP KESELLERIŇ ÖŇÜNI NÄHILI ALMALY **131**

Arassaçylyk we onuň bolmadyk ýagdaýynda döreýän kynçylyklar **131**
Arassaçylygy saklamagyň esasy düzgünleri **133**
Jemgyýetçilik arassaçylygy (sanitariýa) **137**
Gurçuklar we beýleki içege parazitleri **140**
Askaridalar **140**
Kiçi gurçuklar (ostrisalar) **141**
Gamçyguýruklar (hlystowiki) **142**
Sapak şekilli gurçuklar (nematodlar) **142**
Ýasy soguljan (lenta görnüşli gurçuk, solitýor) **143**
Togalak gurçuklar (trihinler) **144**
Amýobalar **144**
Gan sorujylar (şistosomlar, bilgarsiýalar) **146**
Waksinasiýa (immunizasiýa) ýönekeý we ynamly gorag **147**
Keselleriň we şikesleriň öňüni almagyň başga usullary **148**
Saglyga täsir edýän endikler **148**

XIII BAP
KÄBIR IŇ ADATY KESELLER **151**

Suwsuzlanma **151**
Içgeçme we ganly içgeçme **153**
Içi geçýän bäbekleriň idegi **159**
Gaýtarma **161**
Kellagyrylar we çakyzalar **162**
Sowuklama we dümew (grip) **163**
Burnuň dykylmagy we akmagy (rinit) **164**
Sinus infeksiýasy (sinusit) **165**
Allergik rinit **165**
Allergik täsirler **166**
Demgysma **167**
Üsgülewük **168**
Bronhit **170**
Öýken sowuklamasy (pnewmoniýa) **171**
Sary getirme **172**
Artrit (bogunlaryň agyrmagy we sowuklamasy) **173**
Arka agyrylary **173**
Wena damarlarynyň warikozy **175**
Babasyl (gemorroý) **175**
Aýaklaryň we beýleki agzalaryň çişmesi **176**
Ingi (gryža) **177**
Tutgaýlar (konwulsiýalar) **178**

XIV BAP
AÝRATYN ÜNSI TALAP EDÝÄN KESELLER **179**

Inçekesel **179**
Guduzlama **181**
Bürmek keseli **182**
Meningit **185**
Gyzzyrma **186**
Denge gyzzyrmasy **187**
Brusellyoz (Malta gyzzyrmasy) **188**
Garyn garahassalygy **188**
Örgünli garahassalyk **190**
Heýwere keseli (Hanseniň keseli) **191**

XV BAP
DERI KESELLERI **193**

Deri keselleri bejermegiň umumy düzgünleri **193**
Gyzgyn ýapgylary ýapmak boýunça görkezmeler **195**
Deri keselleri (olary tapawutlandyrmak üçin görkezmeler **196**
Gijilewük (Ýedi ýyllyk gotur) **199**
Bitler **200**
Tagtabitiler **200**
Sakyrtgalar we tropiki büreler **201**
Iriňli kiçijek ýaralar **201**
Impetigo (iriňli örgün) **202**
Çybanlar we iriňli dömmeler **202**
Gijilewükli örgün, gabarçaklar ýa-da iteşen (deridäki allergik täsir) **203**
Deride gijilewük ýa ýanyk döredýän ösümlikler we başga zatlar **204**
Gurşaýjy uçuk **204**
Gijilewükli we gurşaýjy demrewler (kömelek infeksiýalary) **205**
Ýüzde we bedende bolýan ak tegmiller **206**
Göwrelilik keşbi **207**
Pellagra we kem iýmitlenme zerarly döreýän beýleki keseller **208**
Ösüntgiler (siňňiller) **210**
Gabarçaklar **210**
Düwürtikler we garaja uçlar **211**
Deri ragy **211**
Deri we limfodüwünleriň inçekeseli **212**
Beze we sellulit **212**
Çüýreme (gangrena, gazly gangrena) **213**
Ýaramaz gan aýlanyşygy zerarly deride bolýan ýaralar **213**
Ýatmakdan deriň çüýremegi **214**
Çagalarda bolýan deri kynçylyklary **215**
Ekzema (kiçi gabarçakly gyzyl tegmiller) **216**
Teňňeli demrew (Psoriaz) **216**

XVI BAP

GÖZLER **217**

Howply alamatlar **217**
Göz şikesleri **218**
Göze düşen hapany nädip aýyrmaly **218**
Gözüň himiki ýanyklary **219**
Gyzyl, agyryly gözler we onuň sebäpleri **219**
“Gyzyl göz” (Konýunktiwit) **219**
Trahoma **220**
Täze doglan bäbekleriň göz infeksiýalary **221**
Irit (Gözüň älemgoşar perdesiniň sowuklamasy) **221**
Glaukoma **222**
Gözýaş haltajygynyň infeksiýasy (Dakriosistit) **223**
Görüş kynçylyklary **223**
Çaşy gözlülik we oýnaklaýan ýa “ýalta” göz **223**
Ittirsek (Hordeolum) **224**
Pterigium **224**
Göz perdesindäki sypjyryk, ýara ýa tyg yzy **224**
Gözüň agyna gan öýmesi **225**
Göz perdesiniň aňyrsyna gan öýmesi (Gifema) **225**
Göz perdesindäki iriň (Gipopion) **225**
Katarakta **225**
Şowakörlük we kseroftalmiýa **226**
Gözüň öňündäki tegmiller ýa “siňekler” **227**
Göze goşa görünmesi **227**
Derýa körlügi (Onhoserkoz) **227**

XVII BAP

DIŞLER, DIŞ ETLERI WE AGYZ BOŞLUGY **229**

Dişlere we diş etlerine gözegçilik etmek **229**
Diş agyry we çykuwlar **231**
Diş etleriniň infeksiýasy (Pioreýa) **231**
Agzyň burçundaky ýaryklar ýa-da ýaralar **232**
Agyzdaky ak tegmiller ýa-da düwürtikler **232**
Sowuklama ýaralary we gyzgynlykdan döreýän gabarçaklar **232**

XVIII BAP

PEŞEW ÇYKARYJY ULGAMY WE JYNS AGZALARY **233**

Peşew ulgamynyň keselleri **234**
Peşew ulgamynyň infeksiýasy **234**
Böwreklerdäki ýa peşew haltasyndaky daşlar **235**
Erkeklik jyns mäziniň ulalmagy **235**
Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller (weneriki keseller) **236**
Sözenek (tripper) we hlamidiýa **236**
Merezýel **237**
Bubon: gasykda limfodüwünleriň ýarylmasy (weneriki limfogranulema) **238**
Kateteri haçan we nähili ulanmaly **240**
Aýal keselleri **241**
Jynshanadan bölünip çykmalar **241**
Aýal infeksiýalaryň köpüsiniň öňüni nähili alyp biler **242**
Aýalyň garnynyň aşaky merkezi böleginiň agyrysy we rahatsyzlygy **243**
Çagaly bolup bilmeýän erkekler we aýallar (önelgesizlik) **244**

XIX BAP

ENELER WE GÖBEGENELER ÜÇIN MAGLUMATLAR **245**

Aýbaşy döwri **245**
Aýbaşydan galma (Menopauza) **246**
Göwrelilik **247**
Göwrelilik döwründe sagdynlygy nähili saklamaly **247**
Göwrelilik döwründäki käbir kynçylyklar **248**
Göwrelilikdäki howply alamatlar **249**

Göwrelilik döwründäki barlaglar (dogrumdan öňki gözegçilik) **250**
Dogrumdan öňki döwür üçin gözegçilik kartasy **253**
Enäniň doguma taýynlamaly zatlary **254**
Doguma taýýarlyk **256**
Dogrumyň ýakynlygynyň buşlukçylary **258**
Dogrum döwürleri **259**
Täze doglan çaga gözegçilik etmek **262**
Kesilen göbege seretmek **263**
Çaga ýoldaşynyň çykyşy **264**
Gemorragiýa (güýçli gan akma) **264**
Tijendirijileri dogry ulanmak: metilergometrin, ergonowin we başg. **266**
Agyr geçýän dogrumlar **267**
Ýamzyň ýyrtylmasy **269**
Täze doglan çaga gözegçilik etmek **270**
Täze doglan çagalaryň keselleri **272**
Enäniň dogrumdan soňky saglygy **276**
Dogrum ysytmasy (Dogrumdan soňky infeksiýa) **276**
Göwse gözegçilik etmek **277**
Garnyň aşaky bölegindäki çişler we täze döremeler **280**
Çaganyň düşmegi **281**
Eneler we çagalar üçin uly howp **282**

XX BAP

MAŞGALANY MEÝILLEŞDIRME: ISLEGE GÖRÄ ÇAGA EDINMEK **283**

Maşgalany meýilleşdirmek we doguma gözegçilik **284**
Doguma gözegçilik etmek gowy we howpsuzmyka? **284**
Doguma gözegçilik usulyny saýlamak **285**
Doguma gözegçiligiň başga usullary **290**
Hiç haçan çaga edinmek islemeýänler üçin usullar **293**
Göwreliligiň öňüni almagyň öý usullary **294**

XXI BAP

ÇAGALARYŇ SAGLYGY WE KESELLERI **295**

Çagalaryň saglygyny goramak üçin nämeler etmeli **295**
Çagalaryň saglygy we “sagdynlyga barýan ýol” **297**
Çaganyň saglyk kartasy **292**
Beýleki baplarda seredilip geçilen çaga saglygynyň kynçylyklaryna syn **305**
Beýleki baplarda çaga saglygynyň garalmadyk kynçylyklary **309**
Gulagagyry we gulaklaryň infeksiýasy **309**
Bokurdak agyrysy we badam şekilli mäziň sowuklamasy **309**
Bogun guragyrysy **310**
Çagalygyň ýokanç keselleri **311**
Garamyk **311**
Gyzamyk **311**
Gyzamykly gyzylja **312**
Hapgyrtma **312**
Gökbogma **313**
Täjihoraz **313**
Çaga ysmazy (Polio, Poliomiýelit) **314**
Ýönekeý pişekleri nähili ýasamaly **315**
Çagalaryň dogabitdi keselleri **316**
Uýluk çüjükliginiň çykmagy **316**
Göbek ingisi **317**
“Çişen ýumurtgajyk” (Suw ýygnanma ýa-da ingi) **317**
Akyl taýdan kem, ker ýa-da dogabitdi şikesli çagalar **318**
Spastiki çaga (sandyraýan çaga, Serebral ysmaz) **320**
Ömrüň ilkinji aýlarynda ösüşden yza galynmagy **321**
Orak şekilli öýjükleriň keseli **321**
Çagalary okatmakda kömek **322**

XXII BAP
GARTAŞAN ADAMLARYŇ SAGLYGY WE KESELLERI **323**

Beýleki baplarda seredilip geçilen saglyk kynçylyklarynyň gysgaça beýany **323**
Gartaşan ýaşda ýüze çykýan beýleki düýpli keseller **325**
Ýürek keselleri **325**
Garran çagynda sagdyn bolmak isleýän ýaşlara ýüzlenme **326**
Urgy (Ysmaz, Beýnä gan inme) **327**
Kerlik **327**
Ukynyň ýitmegi (ukusyzlyk) **328**
40 ýaşdan geçen adamlarda köp gabat gelýän keseller **328**
Bagryň sirrozy **328**
Öt haltanyň kynçylyklary **329**
Ölümiň kabul edilişi **330**

XXIII BAP
DERMANHANAJYK **331**

Öz dermanhanajygyň aladasyny nähili etmeli **332**
Dermanhanajyk üçin ätiýaçlyklary satyn alma **333**
Öý dermanhanajygy **334**
Oba dermanhanajygy **336**
Oba dermanhanaçylaryna (farmasewtlerine) ýüzlenme **338**

I GOŞUNDY — Bu kitapda salgylanylýan dermanlaryň ulanylyşy, mukdary we seresaplylyk çäreleri **339**

I Goşundy: Dermanlaryň sanawy **341**
I Goşundy: Dermanlaryň indeksi **345**
Dermanlar barada maglumat **351**

II Goşundy: TÄZE MAGLUMATLAR **399**

AIDS **399**
Jyns agzalardaky ýaralar **402**
Sünnet etme we kesip aýyrma **404**
Ir we wagty ýetmän doglan çagalara aýratyn gözegçilik etmek **405**
Gulaklardaky gutlar **405**
Leýşmanioz **406**
Rişta **406**
Sowuklamada edilýän tiz kömek **408**
Gan basyşyny nähili ölçemeli **410**
Pestisidler bilen zäherlenme **412**
Abortdan soňky gaýry üzülmeler **414**
Neşekeşlik **416**

SÖZLÜK **419**

ÖWRENILÝÄN MATERIALLAR BOÝUNÇA SALGYLAR **429**

AT GÖRKEZIJI (III GOŞUNDY) **433**

Okap bilmeýänler üçin dermanlaryň mukdary boýunça görkezmeler.
Lukmançylyk hasabatlaryny düzmek.

GIRIŞ

Şu gollanma esasan hem saglyk merkezinden uzak, lukmanyň bolmadyk ýerlerinde ýaşaýanlar üçin ýazyldy. Ýöne lukmanlaryň bolan ýerlerinde-de adamlar öz saglygy barada alada etmelidir. Şoňa görä-de, bu kitap gyzyklanma bildiren adamlaryň ählisi üçin niýetlenendir.

Kitap şular babatdaky ynam bilen ýazyldy, ýagny:

1. **Saglyga seretmek — bu diňe her bir adamyň hukugy bolman, eýsem onuň borjudyr.**
2. **Islendik okuw maksatnamasynyň ýa-da işiň maksady saglyga dogry gözegçilik etmegi öwretmekden ybarat bolmalydyr.**
3. **Adatça ýönekeý we düşnükli maglumatlary bilýän adamlar giňden ýaýran keselleri öý şertlerinde has arzan we çalt bejerip ýa-da olaryň öňüni alyp bilýärler.**
4. **Lukmançylyk bilimi hemmelere elýeter bolmalydyr.**
5. **Hemme adamlar lukmançylyk bilimini durmuşda ulanyp bilýändir.**
6. **Saglyga edilýän esasy gözegçilik ýetirilmeli däl-de, öz-özüň barada alada etmegä höwes döredilmelidir.**

Saglygynyň aladasyny etmegi başarýan adamlaryň öz mümkinçiliklerine düşünýändigi mese-mälimdir.

Şoňa görä-de, şu gollanma diňe näme etmelidigini däl-de, eýsem kömek üçin lukmana haçan ýüz tutmalydygyny hem maslahat berýär. Kitap syrkawyň barlanylmaly ýa-da lukmana ýüz tutulmaly ýagdaýlaryny görkezýär. Ýöne lukmanyň bolmadyk ýerinde, hatda ýagdaý örän agyr bolaýanda-da, şu kitap näme etmelidigini maslahat berýär.

Şu kitap sada iňlis dilinde ýazylandyr, şoňa görä-de, ýokary bilimi bolmadyklar hem kitabyň diline aňsat düşünip bilerler. Dili sada bolsa-da, çagalaryň dili däl diýip umyt edýärin. Kyn sözleri ulanmaly bolan ýagdaýlarynda-da, tutuş sözlem boýunça olaryň manysyna düşünip bolar ýaly ulanylandyr. Şoňa görä-de, şu kitaby iňlis dilinde okaýan adamlar öz dil derejesini, şeýle-de lukmançylyk bilimlerini artdyryp bilerler.

Okyjy üçin çylşyrymly bolan sözler kitabyň ahyryndaky sözler sanawynda ýa-da sözlükde düşündirilýär. Sözlükdäki söz bapda ilkinji gezek duş gelende, ol gyýakhat arkaly tapawutlandyrylyp ýazylandyr.

Şu kitap ilkinji gezek ispan dilinde ýazylyp, Meksikanyň daglyk obalaryndaky daýhanlar üçin niýetlenipdi. Awtor 27 ýyl mundan ozal şol ýerde saglyk merkezlerini döretmäge kömek beripdi. Häzirki döwürde şol saglyk merkezleri ýerli ilat tarapyndan dolandyrylýar. Şu kitap 50-den gowrak dillere terjime edilip, 100-den gowrak döwletlerde oba ýerlerinde işleýän saglygy goraýşyň işgärleri tarapyndan ulanylýar.

Iňlis dilindäki ilkinji neşir şu kitaby Afrika we Aziýa ýurtlarynda hem ulanyp bolar ýaly uýgunlaşdyrma babatdaky köpsanly haýyşlaryň netijesinde peýda boldy. Men dünýäniň köp künjeklerinde işleýän tejribeli adamlaryň tekliplerini we kömegini aldym. Emma kitabyň iňlis dilindäki neşiri ispan dilindäkisine garanda inçe pikirleriň köpüsini ýitiren diýip hasaplaýaryn. Sebäbi ispan dilindäki neşir kesgitli bir ýer we adamlar topary üçin ýazylypdy. Men bu adamlar bilen köp ýyllaryň dowamynda goňşulykda ýaşap, dostlarça gatnaşypdym. Kitap dünýäniň dürli künjeklerindäki adamlara hyzmat eder diýen maksat bilen terjime edilip, ol umumy bir kitaba öwrüldi.

Şu kitaby doly güýjünge peýdalanmak üçin, ol saglyk babatdaky talaplary, ýerli dili, däp-dessurlary we bejerginiň ýörite usullaryny bilýän adamlar tarapyndan uygunlaşdyrylmalydyr.

Şu kitaby tutuş ýa-da onuň käbir baplaryny oba ilaty ýa-da saglygy goraýyş işgärleri üçin öz okuw kitaplaryny taýýarlamakçy bolýan adamlar ýa-da maksatnamalar muny arkaýyn edip biler. **Awtoryň ýa-da neşirýatçynyň rugsady hökman däldir — kitabyň köpeldilen nusga göçürmelerini mugt ýa-da tölegli (ýöne gazanç maksady bilen däl) ýaýratmak gadagan däl.** Eger siz (1) şu kitaba bildirýän ynamyňyz baradaky bellikleriňizi goşup, (2) öz neşiriňiziň nusga göçürmesini Hesperian Fonduna, Box 16992, Palo Alta, California 94302, USA salgysy boýunça iberseňiz, örän minnetdar bolardyk.

Şu kitaby gaýdatan gözden geçirmäge ýa-da öz okuw kitaplaryny taýýarlamaga serişdeleri bolmadyk ýerli ýa-da welaýat saglyk maksatnamalaryna goşmaça maglumatlary goşmak üçin onuň ahyrynda boş sahypalary galdyrmak maslahat berilýär.

I Goşundyda (dermanlaryň ulanylyşy, mukdary we seresaplylyk çäreleri) dermanyň esasy söwda belgisini we bahasyny ýazmak üçin boş sahypalar galdyrylandyr. Şu kitaby ýaýradýan ýerli maksatnamalar ýa-da guramalar dermanlaryň esasy ýa-da arzan söwda belgileriniň we bahalarynyň sanawyny düzüp, kitabyň her nusga göçürmesine goşmalydyr.

Kitap özüniň we başgalaryň saglygy barada alada edýän adamlar üçin ýazyldy. Şeýle-de ol saglygy goraýyş işgärleri üçin okuw kitaby hökmünde giňden ulanylýar. Şoňa görä-de, kitabyň girişine saglygy goraýyş işgärlerine ýüzlenme goşulandyr. **Bu ýüzlenmede olaryň ilkinji wezipesiniň öz bilimleri bilen paýlaşmakdan we adamlara öwretmekden ybaratdygy nygtalýar.**

Häzirki wagtda saglygy goraýyş ulgamy käbir ösen ýurtlarda-da pes derjede ösen ýurtlardaky ýaly kyn ýagdaýdadyr. Köplenç adamlaryň mätäçlikleriniň öwezi dolunmaýar. Adalat juda azdyr. Köp zatlar az sanly adamlaryň elindedir.

Geliň, bilimiň giň gerimde ýaýradylmagy we bejerginiň adaty we täze usullaryny dogry ulanyşynyň öwredilmegi adamlara rehimli, özüniň we başgalaryň saglygy barada dogry alada etmegine ýardam eder diýip umyt edeliň.

D. W.

TÄZE NEŞIR BARADA BELLIKLER

“Maşgalanyň saglygy” atly kitabyň şu düzedilen neşirine täze ylmy açyşlara esaslandyrylan täze maglumatlar goşuldy. Dünýäniň dürli künjeklerindäki saglygy goraýyş hünärmeleri öz baý tejribelerini sahylyk bilen paýlaşdylar, tekliplerini we maslahatlaryny berdiler.

Täze maglumatyň kitabyň sahypa sanyna üýtgeşmeler girizmedik ýagdaýynda, biz ony kitabyň esasy bölegine goşduk. Şoňa görä-de, kitabyň sahypa jemi doly saklanandyr.

II goşundy kitabyň ahyrynda berlip, bütinleý täze bölümdir (sah. 399). Bu bölümde saglygyň ösýän ýa-da örän howply kynçylyklary: AIDS, jyns agzalaryndaky ýaralar, leýşmanioz, abortdan soň gaýra üzülmeler, rişta we başgalar baradaky maglumatlara seredilýär. Şeýle-de bu bölümde gan basyşyny ölçemek, pestesidleri artyk ulanmagyň zyýany, neşekeşlige ýykgyn bolmak we wagtyndan öň doglan çagalaryň idegi barada maglumatlar berilýär.

Täze pikirler we maglumatlar kitabyň ähli baplarynda duşýar, sebäbi lukmançylyk bilimi günsaýyn üýtgeýändir! Meselem:

- **Iýmitlenme boýunça maslahatlar üýtgedildi.** Hünärmenler adatça enelere çagalaryny beloga baý iýmit bilen iýmitlendirmegi maslahat berýärdiler. Emma biziň günlerimizde kem iýmitlenýän çagalaryň ýokumly iýmitlere has köp mätäçdigi ýüze çykdy. Arzan ýokumly iýmitler, aýratyn-da galla önümleri, ýeterlik iýlende, çagalary belok bilen doly üpjün edýär. Häzirki wagtda “iýmitiň 4 toparynyň” deregine ýokumly iýmitiň ýeterlik derejesini üpjün edip biljek başga usullaryň gözlegine köp üns berilýär (11-nji bap).
- **Aşgazanyň ýarasyny** bejermek babatdaky maslahatlar hem üýtgedi. Lukmanlar köp ýyllaryň dowamynda süýdi köp mukdarda içmegi maslahat berýärdiler. Emma soňky ylmy barlaglaryň netijesinde süýde derek suwy köpräk içmek maslahat berilýär (sah. 129).
- **Içgeçmede içilýän ýörite içgi** (agyzdan kabul edilýän regidron bejergisi) babatdaky bilim hem üýtgedi. Ýaňy-ýaňylar hem hünärmenler gantly içgileri iň oňat diýip hasaplaýardylar. Ýöne indi gantly içgilere garanda, galla önümlerden taýýarlanylan içgileriň has peýdalydygyny bilýäris. Bu içgiler organizmiň suwsuzlanmasynyň, arryklamanyň öňüni alýar, içgeçmäni azaldýar (sah. 152).
- Bölüm **gurallary zyýansyzlandyrma (sterilizasiýa)** babatdaky maglumatlar goşuldy. Bu AIDS ýaly howply kesellerıň ýaýramagynyň öňüni almakda örän wajypdyr (sah. 74)
- Şeýle-de **Denge gyzdyrmasy** (sah. 187), **orak şekilli öýjükli ganazlyk keseli** (sah. 321) we **kontraseptiw implantlar** (sah. 293) babatdaky maglumatlaryň üsti dolduryldy. Kitabyň 105-nji sahypasynda ýylan çakmalary barada giňişleýin maglumat bar.
- Şeýle-de siz kitabyň 139-njy sahypasynda siňeklere garşy göreşmek üçin hajathanalary gurmak barada maglumatlary tapyp bilersiňiz.

Eger siziň şu kitaby kämilleşdirmek boýunça teklipleriňiz bar bolsa, bize habar ediň. Siziň pikirleriňiz biziň üçin örän ähmiýetlidir!

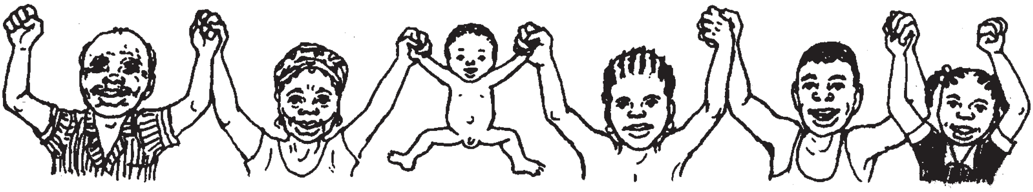
I Goşunda goşmaça dermanlar goşuldy. Bu käbir keselleriň öň ulanylan dermanlara indi garşy durup bilýänligi zerarly edildi. Şonuň üçin-de indi gyzzyrma keseli, inçekesel, garyn garahassylygy, weneriki kesellere ýönekeý lukmançylyk bejergisini bermek has kynaldy. Biz köplenç bejerginiň birnäçe usulyny teklip edýäris. **Ýöne ýokanç keselleriň köpüsi üçin ýaşaýan ýeriňizde haýsy dermanlaryň has arzandygy we elýeterlidigi babatdaky maslahatlar gerekdir.**

Dermanlar baradaky maglumatlara gaýtadan seredip, biz esasan hem BSSG-niň Möhüm dermanlaryň sanawyna girýän dermanlary goşduk. Şeýle-de, biz giňden ulanylýan howply dermanlar barada hem gürrüň berip, olary ulanmakdan ägä bolmalydygyny duýdurýarys. (sah. 50-52).

Saglygy goraýşyň hajatlaryny we dünýäniň dürli künjeklerinde olaryň özgermelerini öňden ýüze çykarmaga synanyşyp, biz dermanlaryň diňe kesgitli bir ýer üçin däl-de, has giňişleýin sanawyny berdik. Şu kitaby uýgunlaşdyrmakçy bolýan adamlara I Goşundyny gysgaldyp, ony öz ýurduňyzyň talaplaryna laýyklykda düzmegi maslahat berýäris.

Biz kitabyň şu täze neşirinde bejerginiň adaty usullarynyň ähmiýetini belläp, “öý serişdeleri bilen bejermek” babatdaky goşmaça maglumatlary berdik. Bejerginiň adaty usullarynyň köpüsiniň ýerli ösümliklere we däp-dessurlara baglydygy üçin, biz giňden ýaýran ösümlikleriň käbirini (meselem, sarymsagy) goşduk. Şu kitaby uýgunlaşdyryan adamlar siziň ýaşaýan ýeriňizde peýdaly bolan öý serişdelerini goşarlar diýip umyt edýäris.

Kitabyň ähli baplarynda **jemgyýetiň işjeňligine** aýratyn üns berilýär. Meselem, biziň günlerimizde enelere çagalary üçin ene süýdüniň iň ýokumly iýmitdigini düşündirmek ýeterlik däldir. Jemgyýet iş wagtyny guranda, emdirýän eneleriň çagalaryny iş wagtynda hem emdirip biler ýaly ýagdaý döretmelidir. Pestesidleri gereginden artyk ulanmak (sah. 412), neşekeşlik (sah. 416) we howply çaga düşürmeler (abortlar) (sah. 414) ýaly kynçylyklary adamlaryň bilelikde çözmegi örän wajypdyr. Sebäbi bu jemgyýetiň sagdyn, has dogruçyl we howpsuz bolmagyna ýardam edýär.



Hemmeleriň sagdyn bolmagy üçin ýeriň, aýlyk haklarynyň, hyzmatlaryň we esasy hukuklaryň deň derejede paýlanylmagy wajypdyr. Bu meselede adamlara has köp ygtyýarlylygy beriň!

IL LUKMANYNA MASLAHAT

Il lukmany kim?

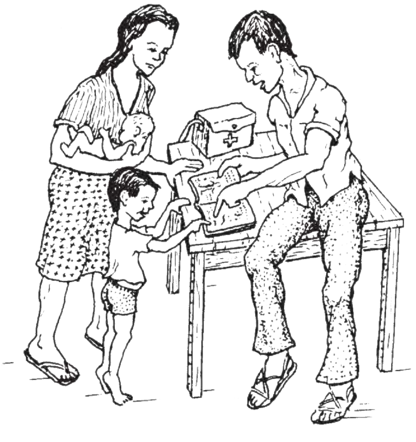
Il lukmany — bu öz maşgalasynyň we goňşularynyň saglygyny berkitmäge kömek edýän adam. Ol öz adamkärçiligi we obadaşlaryna hemişe kömek etmäge taýýar bolany üçin, ony obadaşlary saýlaýar.

Käbir saglygy goraýyş işgärleri Saglygy goraýyş ministrligi tarapyndan gurnalan maksatnamalaryň çäklerinde okadylýarlar we kömek alýarlar. Başgalaryň resmi derejesi bolmasa-da, saglyk ugrunda göreşýän we halk arasynda abraýy bolan birleşmeleriň agzalary bolup durýarlar. Olar köplenç gözegçilik edip, başgalara kömek berýärler we özbaşdak öwrenip, tejribe toplaýarlar.

Umuman, **il lukmany öz obasyny sagdyn ýaşaýyş ýerine öwürmäge işjeň gatnaşýan adamdyr.**

Munuň özi her bir adamyň saglygy goraýan işgär bolup bilýändigini aňladaýar:

- Ene-atalar öz çagalaryna arassalygy saklamakda görelde bolup bilýärler;
- Daýhanlar topragyň hasyllylygyny artdyrmak üçin bilelikde işläp bilýärler;
- Mugallymlar adaty keselleriň öňüni almaklygy we bejermekligi çagalara öwredip bilýärler;
- Okuwçylar öz bilýän maglumatlaryny ata-eneleri bilen paýlaşyp bilýärler;
- Dermanhana işgärleri satýan dermanlarynyň dogry ulanylyşyny bilip, müşderilere paýhasly maslahatyny, duýduryşlaryny berip bilýärler;
- Göbegeneler göwrelilik, çaganyň emdirilýän we maşgalanyň meýilleşdirilýän döwründe ene-atalara maslahat berip bilýärler.



IL LUKMANY ÖZ ADAMLARYNYŇ ARASYNDA ÝAŞAÝAR WE IŞLEÝÄR. ONUŇ ESASY WEZIPESI — BILÝÄN ZATLARYNY BAŞGALAR BILEN PAÝLAŞMAK.

Bu kitap saglygy goramak meseleleri bilen gyzyklanýan her bir adam üçin ýazyldy. Ol özüniň, öz maşgalasynyň, adamlaryň abadançylygy üçin goşant goşup, bilimini artdyrmaga ymtylýanlar üçin niýetlenendir.

Eger siz saglygy goraýşyň jemgyýetçilik işgäri, agyr syrkawa seredýän aýal ýa-da lukman bolsaňyz, şuny ýatda saklaň: bu kitap diňe siziň üçin däl. Ol **hemmeler üçin.** Ony özara paýlaşyň!

Öz bilýänleriňizi başgalara düşündirmek üçin şu kitaby ulanyň. Belki, siz aýry-aýry baplary bilelikde okap, maslahatlaşar ýaly kiçi toparlarda ýygnanyşyp bilersiňiz.

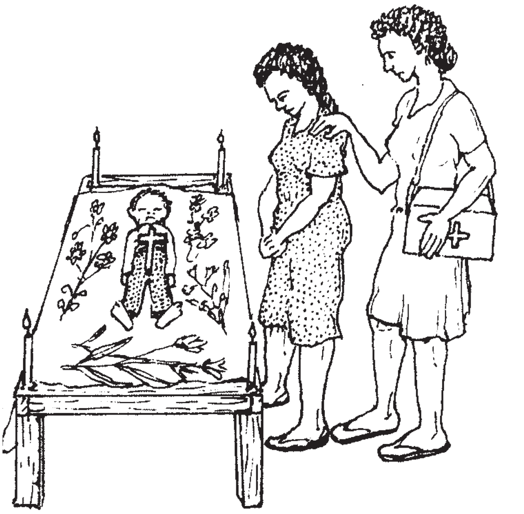
Hormatly il lukmany!

Bu kitap esasan hem adamlaryň **saglygyna bolan talaplar** baradadyr. Siz öz obaňyzy sagdyn ýaşaýyş ýerine öwürmek üçin, hemişe **adamyň mätäçlikleri** bilen iş salyşmaly bolarsyňyz. Siziň adamlar baradaky aladaňyzyň ähmiýeti lukmançylyk we arassaçylyk babatdaky bilimiňiziň ähmiýetinden pes däldir.

Adamlaryň saglyga bolan talaplaryny ödemek we mätäçliklerini kanagatlandyrmaga kömek berip biljek käbir maslahatlar:

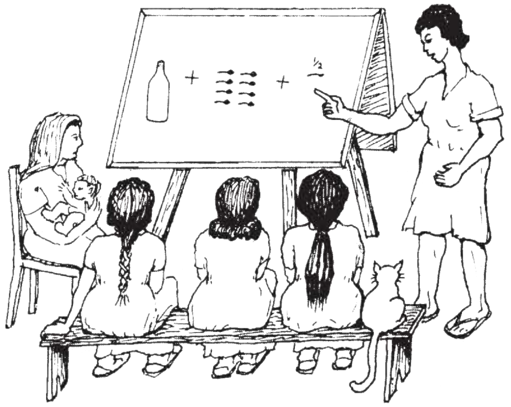
1. REHIMLI BOLUŇ. Ýagşy söz, mylaýym ýylgyryş, goltgy bermek ýa-da aladaňyzy mälim edýän haýsydyr bir hereketiňiz köplenç siziň edip biläýjek kömegiňizden has oňat täsir edýändir. **Başgalara edil özüňize garaýşyňyz ýaly garaň**. Howlugan ýa-da gaýgy-aladaňyzyň bolan ýagdaýynda-da başgalaryň duýgularyny we mätäçliklerini unutmaň. “Eger ol meniň maşgalamyň agzasy bolan bolsa, men näderdim?” diýip, öz-özüňden soramak örän kömek edýär.

Syrkaw adamlara hormat bilen garaň. Gaty ýarawsyz ýa-da ölüm ýassygynda ýatanlara aýratyn rehimli boluň. Olaryň maşgalasyna hem rehimli boluň. Goý, olar siziň edýän aladaňyzy görsünler.



DUÝGUDAŞLYK BILDIRIŇ. KÄWAGT REHIM-ŞEPAGAT DERMANDAN HAS KÖP KÖMEK EDÝÄR. HIÇ WAGT ALADA EDÝÄNDIGIŇIZI GÖRKEZMÄGE ÇEKINMÄŇ.

2. ÖZ BILIMIŇIZI PAÝLAŞYŇ. Il lukmany hökmünde siziň ilkinji borjuňyz — öwretmek. Bu adamlara keselden nädip goranmalydygyny, şeýle-de öz kesellerini saýgaryp, öýdäki derman serişdelerinden we adaty dermanlardan ýerlikli peýdalanyp, keselden nädip saplanmalydygyny öwretmegi aňladýar.



BILIMIŇIZI PAÝLAŞMAGYŇ USULLARYNY AGTARYŇ

Siz öwrenen zatlaryňyzy jikme-jik düşündireniňizde-de, olaryň adama zyýan edäýjegi ýokdur. Käbir lukmanlar **öz-özüňi bejermegiň** howpludygyny aýdýarlar. Sebäbi olar adamlaryň lukmanyň berýän gymmat bejergilerine bagly bolmagyny isleýärler. Hakykatda bolsa **saglygyň umumy meseleleri adamlaryň öz elinde bolmaly. Olar öz saglyk meselelerini gijikdirmän, öýlerinde has oňat çözüp bilerler**.

3. ÖZ HALKYŇYZYŇ DÄP-DESSURLARYNA WE MEDENIÝETINE HORMAT GOÝUŇ

Häzirki zaman lukmançylygyndan käbir maglumatlary bilýändigiňiz öz halkyňyzyň däp-dessurlaryny we şypa beriji usullaryny sylamaýandygyňyzy aňlatmaýar. Lukmançylyk ylmy herekete girip başlanda, köplenç adamyň şypa bermek sungaty bilen gatnaşygy ýitirilýär. Bu ýaramaz zat, sebäbi...

Siz häzirki zaman lukmançylygyň iň oňat zatlary bilen birlikde halk bejergisiniň iň oňat usullaryny ulanyp bilseňiz, haýsydyr bir usuly ulananyňyzdan, birnäçesini utgaşdyranyňyzda has köp netije gazanyp bilersiňiz.

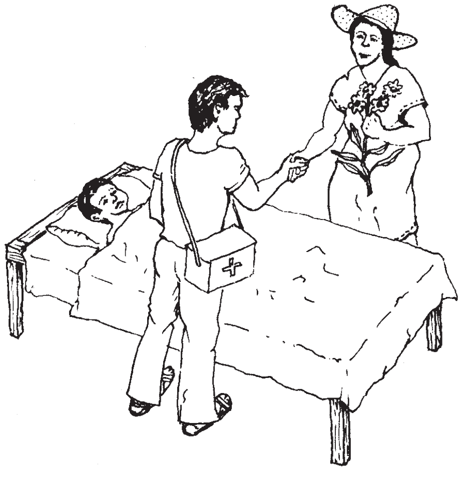
Şeýle eden ýagdaýyňyzda siz hiç zat ýitirmezden, öz halkyňyzyň medeniýetini baýlaşdyrarsyňyz.

Elbetde, siz käbir öý serişdeleriniň we endikleriň zyýanlydygyny (mysal üçin, ýaňy bolan çaganyň kesilen göbegine nejasatlaryň goýulmagy) göreniňizde, olary üýtgedesiňiz geler. Ýöne sypaýylyk bilen hereket ediň. Şolar ýaly zada ynanýandyklary üçin adamlaryň göwnüne degmäň. Adamlara olaryň bimamladygyny gös-göni ýüzüne aýtmaň. Olara NÄME ÜÇIN başgaça etmelidigini düşündirjek boluň.

Adamlar öz garaýyşlaryny we däp-dessurlaryny haýallyk bilen çalyşýarlar. Olar özleriniň dogry hasaplaýan zatlaryna ynanýarlar. Şoňa görä-de, biz şu zatlary hasaba almalydyrys.

Häzirki zaman lukmançylygy hemme soraglara jogap berip bilenok. Ol käbir kyn meseleleri çözse-de, başga kynçylyklara, käwagt has çylşyrymly meselelere duçar edýär. Adamlar häzirki zaman lukmançylyga we onuň ekspertlerine, dermanlary gereginden artykmaç ulanmaga bakna bolup, öz-özlerini we birek-biregi nädip bejermelidigini unutdylar.

Şonuň üçin hem ýuwaşjadan hereket ediň we hemişe öz adamlaryňyza, olaryň däp-dessurlaryna, ynsan mertebesine uly hormat goýuň. Olara öz biliminiň we ussatlygynyň esasynda has peýdaly usullary ýola goýmakda kömek ediň.



TEBIPLERE WE GÖBEGENELERE GARŞY HEREKET ETMÄN, TERSINE, OLAR BILEN HYZMATDAŞLYK EDIŇ. Olardan öwreniň, olary hem sizden öwrenmäge höweslendiriň.

4. ÖZ MÜMKINÇILIKLERIŇIZI BILIŇ

Siz bilimiňiziň we başarnyklaryňyzyň köplügine ýa azlygyna garamazdan, işiňizi öz mümkinçilikleriňiziň çäklerinde oňat edip bilýärsiňiz. Haýsydyr bir şypany **nädip etmelidigini anyk bilen ýagdaýyňyzda ediň**. Bilmeýän ýa tejribäňiziň ýetmezçilik edýän zadyny etmäň, sebäbi bu howply bolmak bilen kimdir birine zyýan etmegi mümkin.

ÖZ MÜMKINÇILIKLERIŇIZI BILIŇ.

Diňe öz pikiriňize daýanyň.

Has degerli kömek almak üçin uzaga gidip-gitmezlik siziň haýsydyr bir zady etmelimi ýa etmeli dälmi diýen kararyňyza baglydyr.

Mysal üçin, aýalyň ýaňyja çagasy boldy we siziň pikiriňizçe onuň gany adatdakysyndan köp gelýär. Eger siz lukmançylyk merkezine ýöräp, yarym sagatda ýetjek bolsaňyz, onda ony şol ýere äkitmek has göwnejaý bolardy. Emma ýaňy çagasy bolan aýalyň gan akmasy güýçli bolup, siz hem lukmançylyk merkezinden uzakda ýerleşýän bolsaňyz, aýalyň ýatgysyny owkalap ýa oksitosin sanjymyny, öň şular ýaly zady öwrenmedik bolaýanyňyzda-da edip bilersiňiz.

Gerekmejek töwekgellikden gaça duruň. Ýöne howp artan ýagdaýynda sübhesiz kömek eder diýip hasaplaýan şypaňyzy gorkman ediň.

Öz mümkinçilikleriňizi bilmek bilen bir hatarda öz ukyplaryňyzdan hem peýdalanyň. Syrkaw adamy goramak üçin eliňizden geleni aýamaň.

5. HEMIŞE OKAŇ.

Köp bilmek üçin her bir mümkinçilikden peýdalanyň. Has oňat işçi, mugallym ýa adam bolmagyňyza ýardam berýän kitaplar ýa maglumatlar eliňize düşende, olary sypdyrman öwreniň.

OKAŇ. HIÇ KIM SIZE ÖWRENIP BILMEÝÄN ÝA BAŞARMAÝAN ZATLARYŇYZYŇ BARDYGY BARADA AÝTMALY DÄLDIR.

Lukmanlardan, arassaçylyk gözegçilerinden, oba hojalygynyň hünärmenlerinden ýa islendik başga adamlardan täze zatlary öwrenmek üçin, olara sorag bermäge taýýar boluň.

Täze okuw kurslaryna gatnaşyp, goşmaça maglumatlary edinmek mümkinçiligini hiç haçan sypdyrmaň.

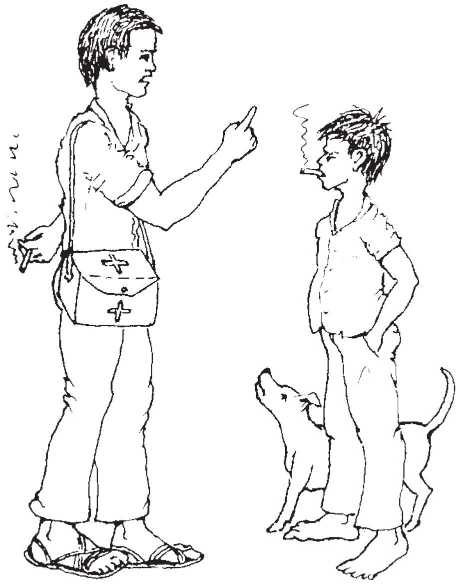
Siziň esasy işiňiz — okuw. Eger siz okamagy dowam etdirmeseňiz, soňabaka başgalara täze zatlary öwredip bilmersiňiz.

6. ÖWRENENLERIŇIZI IŞ TEJRIBÄŇIZDE ULANYŇ

Adamlar adatça siziň diýýänleriňize däl-de, edýän hereketleriňize üns berýärler. Lukmançylyk işgäri hökmünde siz goňşularyňyza görelde bolmak üçin, öz şahsy durmuşyňyza we endikleriňize aýratyn üns bermelisiňiz.

Adamlara hajathana gurmagy teklip etmezden öň, bu babatda öz maşgalaňyzy ynandyryň.

Eger siz işçiler toparyny gurnamaga kömek edýän bolsaňyz, mysal üçin, umumy hapa ýa ýuwundy çukuryny gazýan bolsaňyz, hemmeler bilen deň hatarda der döküp işlemelisiňiz.



ÖZ GÖRELDÄŇIZ ARKALY ÖWREDIŇ
(ÝOGSA AÝDÝANLARYŇYZA KIM GULAK ASAR?)

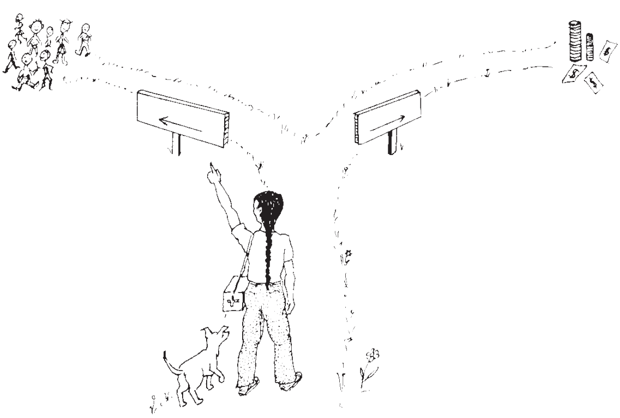
**Oňat ýolbaşçylar adamlara näme etmelidigini aýtmaýarlar.
Olar görelde görkezýärler.**

7. HÖWES BILEN IŞLÄŇ.

Eger siz beýleki adamlaryň hem öz obalaryny abadanlaşdyrmaga gatnaşyp, saglyklary barada alada etmeklerini gazanmak isleseňiz, şu işden özüňiz lezzet almalysyňyz. Eger siz işiňizden lezzet almasaňyz, siziň göreldäňize eýerjek tapylarmyka?

Öz jemgyýetçilik işiňizi höwes bilen etmäge çalşyň. Mysal üçin, adamlaryň suw alýan umumy howdanynyň daşyny mallardan goramak üçin germew etmek köp zähmeti talap edýär. Emma tutuş obany ýowara çagyryp, soňundan hem olara hödür-kerem etseňiz, aýdym-tans gurnasaňyz, onda iş tiz ediler. Işi oýna öwürseň, çagalar höwes bilen işlärler.

Eden işiňize hak tölenip ýa tölenmezligi hem mümkin. Ýöne garybrak ýa-da tölemäge ýagdaýy bolmadyklara kömek etmekden ýüz öwürmäň. Şeýle etmek bilen siz olaryň söýgüsini we hormatyny gazanarsyňyz. Bu bolsa puldan has gymmatlydyr.



PUL ÜÇIN DÄL-DE, ADAMLAR ÜÇIN IŞLÄŇ
(ADAMLAR MUNUŇ GADYRYNY BILÝÄNDIRLER)

8. ÖŇE SEREDIŇ, BAŞGALARA HEM ŞONY ÖWREDIŇ

Öz işine jogapkärli garaýan lukmançylyk işgäri adamyň kesellemegine garaşyp oturmaýar. Ol kesel başlamazdan öň onuň öňüni almaga çalyşýar. Ol adamlary **edil şu pursatda** öz saglyklaryny goramak we gelejekdäki aman-esenlik üçin gerekli çäreleri geçirmelidigine ynandyrýar.

Köp keselleriň öňüni alyp bolýandyr. Şonuň üçin hem siziň wezipäňiz adamlara saglyk bilen bagly meseleleriň düýp sebäbini tapyp, olary aýyrmak üçin kömek etmekden ybaratdyr.

Saglyk babatdaky kynçylyklar dürli sebäplere görä ýüze çykyp bilýärler. Kynçylygy ynamly çözmek üçin, onuň **esasy sebäplerini** tapyp, olary aradan aýyrmalysyňyz. Siz kynçylygyň esasy sebäbini bilmelisiňiz.

Mysal üçin, obalaryň köpüsinde çaga ölümine getirýän sebäbiň giň ýaýrany içgeçmedir. Içgeçme hapysalygyň (sanitariýanyň we arassaçylygyň saklanmazlygynyň) netijesinde ýüze çykýar. Siz hajathanalary gurup, arassaçylygyň esaslaryny öwretmek arkaly şu meseläni çözüp bilersiňiz.

Ýaramaz iýmitlenýän çagalar içgeçmeden ejir çekip, şol sebäpli ölýärler. Olaryň şol ýokanç kesele garşy durmaga güýçleri bolmaýar. Şoňa görä-de, içgeçmeden ölmeklige garşy göreşmek üçin, biz ýaramaz iýmitlenmä garşy göreşmeli.

Näme üçin ýaramaz iýmitlenmeden ejir çekýän çaga köp?

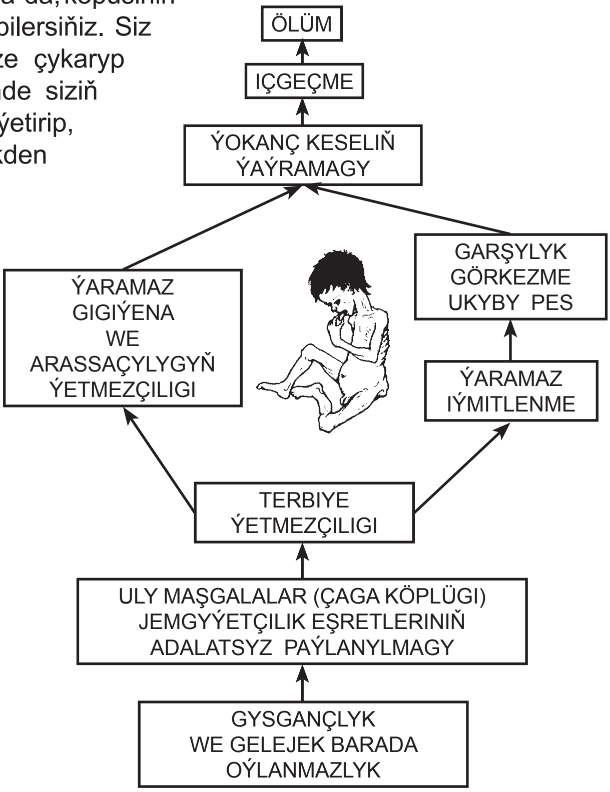
- Belki, eneler haýsy iýmitleriň has ýokumlydygyny bilýän däldir (mysal üçin, ene süýdi)?
- Belki, maşgalanyň özlerini iýmit bilen üpjün etmäge ekin ýerleri ýa-da pullary ýeterlik däldir?
- Belki, ýeriň we baýlygyň köp bölegi sanlyja gurply adamlaryň elindedir?
- Belki, garyplar öz ekin ýerlerinden netijeli peýdalanyp bilýän däldir?
- Belki, ene-atanyň ekläp biläýjek çagalaryndan sany artykdyr?
- Belki, atalary umytdan düşüp, onsuzam az bolan puly araga sowýandyr?
- Belki, adamlar gelejege seredenoklar we oňa umyt baglanoklar?
- Belki, olar arkalaşykly işläp, girdejini paýlaşanlarynda öz ýaşaýan we dünýäden ötýän ýerleriniň ýaşaýyş şertlerini üýtgedip biljekdigine düşünmeýärler?

BAŞGALARA GELEJEGE SERETMÄGE KÖMEK EDIŇ

Siz şu sebäpleriň hemmesi bolmasa-da, köpüsiniň çaga ölümine eltýändigine göz ýetirip bilersiňiz. Siz başga-da sebäpleri şübhelenmän ýüze çykaryp bilersiňiz. Lukmançylyk işgäri hökmünde siziň borjuňyz adamlara şu sebäplere akyl ýetirip, köpüsini aradan aýyrmaga kömek etmekden ybaratdyr.

Emma şuny ýatda saklaň: köplenç içgeçme zerarly ýüze çykýan ölümiň öňüni almaklyk diňe hajathanalary gurmagy, arassa suwy we ýörite içgileri (Regidrony) talap etmeýär. Çaga üçin ony gurşaýan dünýäniň jemgyýetçilik gurluşy has-da wajypdyr.

Köp keselleriň we adam ejirleriniň esasynda köre-körlük bilen gysgançlyk ýatyr. Eger-de sizi adamlaryň aman-esenligi gyzyklandyrýan bolsa, onda olara bir zady deň paýlaşmagy, bile işlemegi we gelejege umyt bilen garamagy öwretmelisiňiz.



IÇGEÇME ZERARLY ÖLÜME ELTÝÄN SEBÄPLER

SAGLYGY SAKLAMAGA KÖMEK EDÝÄN ZAT

Biz içgeçmäniň we ýaramaz iýmitlenmäniň esasynda ýatan sebäplere garap geçdik. Mundan başga-da, siz **azyk önümleriniň, ekin ýerleriniň paýlanylyşynyň, bilimiň we adamlaryň özüni ýa-da birek-biregi bejerýän usullarynyň** saglyk bilen bagly meseleleriň köpüsiniň esasynda ýatandygyna göz ýetirersiňiz.

Eger sizi jemgyýetiňiziň abadanlygy gyzyklandyrýan bolsa, onda siz köp soraglara jogap tapmakda adamlara kömek etmelisiňiz.

Saglyk — bu diňe keseliň bolmazlygy däl. Bu tendäki, paýhasdaky we jemgyýetdäki abadanlykdyr. Adamlar birek-birege ynanyp, gündeki mätäçlikleri kanagatlandyrmak üçin bilelikde zähmet çekip, wagtlaýyn kynçylyklary ýeňip, birek-birege okamakda, ösmekde, her kimiň isleýşine görä ýaşamakda kömek edip, sagdyn gurşawda has oňat ýaşaýarlar.

Gündelik kynçylyklary çözmek üçin zähmetiňizi gaýgyrmaň. Ýöne ýatda saklaň: siziň esasy işiňiz jemgyýetiňize has sagdyn we ynsanperwer bolmagy üçin kömek etmekdir.

Saglygy goraýşyň işgäri hökmünde siziň jogapkärçiligiňiz uludyr.

Siz nämeden başlamaly?

ÖZ JEMGYÝETIŇIZ BILEN ÝAKYNDAN TANŞYŇ

Siz öz jemgyýetiňizde ösüp kemala gelendigiňiz üçin, adamlaryňyzy oňat tanaýarsyňyz, olaryň saglyk ýagdaýlary bilen hem tanyşsyňyz. Sizde syzyjylyk duýgusy bar. Ýöne ýagdaýy doly bilmek üçin öz jemgyýetiňiz bilen dürli nukdaýnazarlara eýerip, has ünsli tanyşmak gerek.

Oba ýerinde saglygy goraýan işgär hökmünde siz diňe tanaýanlaryňyzyň ýa-da ýanyňyza gelýänleriň däl-de, eýsem **hemme adamlaryň** aladasyny etmeli. Öz adamlaryňyzyň ýanyna görme-görşe baryň. Öýlerine, ekin meýdanlaryna, ýygnanyşýan ýerlerine, mekdeplerine baryp görüň. Olaryň şatlygyny we gaýgylaryny paýlaşyň. Olar bilen sagdynlyga ýa-da hassalyga eltýän gündeki durmuş şertleri, endikleri barada gürrüň geçiriň.

Siz we jemgyýetiňiz haýsydyr bir taslamany durmuşa geçirmekçi bolsa, öňünden nämeleriň gerek boljakdygy we işleri nädip amala aşyrmalydygy barada oňat oýlanmaly. Munuň üçin siz şu aşakdakylary nazara almaly:

1. **Göze ilýän mätäçlikler** — bu adamlaryň özleri üçin iň kyn meseleleri diýip hasaplaýan zatlary.
2. **Hakyky mätäçlikler** — şu mätäçlikleri ygtybarly usul arkaly çözmek üçin adamlaryň görýän çäreleri.
3. **Ylalaşyk** — bu adamlaryň meýilnamalary we gerekli çäreleri geçirmäge bolan taýýarlygy.
4. **Serişdeler** — bu adamlar, olaryň sungaty, meýilnamalaşdyrylan işi geçirmek üçin gerek bolan kömekçi serişdeler: materiallar we/ýa-da pul serişdeleri.

Ýokarda agzalanlaryň her birini ähmiýetli etmek üçin şu mysala ýüzleneliň. Siziň ýanyňyza üsgülewügi artyp, şondan zeýrenýän çilimkeş gelýär diýeli.

1. ONUŇ **GÖZE ILÝÄN MÄTÄÇLIGI** — ÜSGÜLEWÜKDEN DYNMAK.

2. ONUŇ **HAKYKY MÄTÄÇLIGI** — ÇILIM ÇEKMEGI TAŞLAMAK.

3. ÜSGÜLEWÜGINDEN DYNMAK ÜÇIN OL ÇILIMINI TAŞLAMAGA **TAÝYN BOLMALY**. ŞONUŇ ÜÇIN OL ŞU ÄDIMIŇ WAJYPLYGYNA DÜŞÜNMELI.

4. ÇILIM ÇEKMEGI TAŞLAMAKDA OŇA KÖMEK ETJEK SERIŞDELERIŇ BIRI — ÇILIMIŇ ONUŇ WE MAŞGALASYNYŇ SAGLYGYNA ÝETIRÝÄN ZYÝANY BARADAKY MAGLUMAT. BEÝLEKISI — MAŞGALASY, DOSTLARY TARAPYNDAN BERILÝÄN GOLDAW.

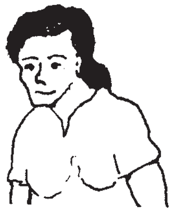
MÄTÄÇLIKLERI ÝÜZE ÇYKARMAK

Saglygy goraýyş işgäri hökmünde siz ilki bilen adamlaryň saglygy babatdaky kynçylyklary ýüze çykarmaly. Adamlaryň esasy mätäçlikleri we gyzyklanmalary baradaky maglumatlary almak üçin soraglaryň sanawyny düzmek peýdalydyr.

Indiki iki sahypada siziň adamlardan sorap biläýjek zatlaryňyzyň mysallary berilýär. Ýöne öz ýaşaýan ýeriňiz üçin wajyp bolan soraglary tapjak boluň. Diňe maglumat almak üçin däl, eýsem başgalary hem oýlanmaga mejbur edýän soraglary beriň.

Sorag sanawyny uzyn we çylyşyrymly düzmäň. Ayratyn hem öýden-öýe aýlanyp berýän soraglaryňyz sadadan düşnükli bolsun. Ýatda saklaň — **adamlar san däldir,** olaryň san bolup görnesi gelenok. Maglumatlary ýygnanyňyzda siziň iň esasy wezipäňiz her bir adamyň duýýan zadyny, näme isleýändigini bilmekden ybaratdyr. Belki, soraglar sanawyny ýanyňyz bilen götermeseňiz has-da oňat bolar. Öz jemgyýetiňiziň mätäçliklerini bilip, esasy soraglary ýatda saklamak has oňaýlydyr.

Jemgyýetiň saglygy üçin nämeleriň oňatdygyny
kesgitlemäge we adamlary oýlanmaga mejbur edäýjek
soraglaryň takmynan sanawy



MÄTÄÇLIKLERI DUÝMAK

- Adamlaryň pikiriçe, sagdyn bolmak üçin gündeki durmuşlarynda näme (ýaşaýyş şertleri, hereket edişleri, ynamy we ş.m.) kömek edýär?
- Adamlar saglygyna degişli bolan aladalara we mätäçliklere nähili garaýarlar? Olar beýleki mätäçliklere nähili garaýarlar?

JAÝ ÜPJÜNÇILIGI WE ARASSAÇYLYK

- Dürli jaýlar nämeden gurlan? Diwarlary? Poly? Öýler arassa saklanylýarmy? Nahar nirede bişirilýär? Tüsse nirä çykýar? Adamlar nämede ýatýarlar?
- Siňekler, büreler, tagtabitiler, alakalar we beýleki parazitler kynçylyk döredýärmi? Nädip? Adamlar olara garşy göreşmek üçin näme edýärler? Ýene näme etmek bolar?
- Azyk iýmitleri goralýarmy? Ony nädip has oňat gorap bolar?
- Haýwanlaryň haýsysyna (eger bar bolsa, mysal üçin itler, pişikler we ş.m) öýde ýaşamaga rugsat berilýär? Olar nähili kynçylyklary döredýärler?
- Haýwanlaryň nähili adaty keselleri bar? Olar adamyň saglygyna nähili täsir edýärler? Bu keseller babatda näme etmeli?
- Maşgalalar suwy nireden alýar? Ol içmek üçin howply dälmi? Seresaplylyk üçin haýsy çäreler görlüpdir?

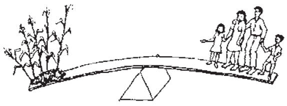
ILAT

- Jemgyýetde näçe adam ýaşaýar? 15 ýaşdan kiçileriň sany näçe?
- Näçe adam okap we ýazyp bilýär? Bilim nähili derejede? Çagalara olaryň bilmeli zatlary öwredilýärmi? Çagalar ýene nädip okaýarlar?
- Şu ýyl näçe çaga doguldy? Näçesi öldi? Nämeden? Näçe ýaşynda? Olary ölümden halas edip boljakmydy? Nädip? Ilat sany artýarmy ýa-da kemelýär? Bu haýsydyr bir kynçylyklary döredýärmi?
- Adamlar geçen ýyl köp keselledilermi? Her bir adam näçe gün ýaramady? Her bir adamyň näme keseli ýa-da döwük-ýenjigi boldy? Näme üçin? Dowamly keseller näçe adamda bar? Olar haýsy keseller?
- Maşgalada näçe çaga bar? Olardan näçesi öldi? Nämeden? Näçe ýaşynda? Esasy sebäplere haýsylary degişli? Ata-eneleriň näçesi indi çaga dogurmazlygyň ýa-da olary köp dogurmazlygyň tarapdary? Haýsy sebäplere görä? (ser. Maşgalany meýilleşdirme, sah. 283)

IÝMITLENME

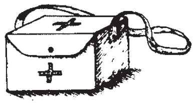
- Eneleriň näçesi öz çagasyny emdirýär? Näçe wagtlap emdirýär? Emdirilýän çagalar emeli iýmitlendirilýän çagalardan has sagdynmy? Näme üçin?
- Esasan haýsy azyk önümlerini ulanýarlar? Olary nireden alýarlar? Azyk önümleriniň hemmesini dogry ulanýarlarmy?
- Bellenilen möhletinden öň doglan ýa-da gowşak çagalaryň sany näçe? Ene-atalaryň we okuwçylaryň näçesi iýmitlenme babatdaky talaplary bilýär?
- Näçe adam çilim çekýär? Näçesi spirtli içgileri içýär? Onuň ýygylygy? Spirtli içgiler we çilim çekmeklik adamlaryň öz we maşgalasynyň saglygyna nähili täsir edýär? (sah.148-150).

TOPRAK WE AZYK



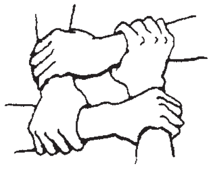
- Toprak her bir maşgalany ýeterlik derejede azyk bilen üpjün edýärmi? Eger maşgala ulalsa, ol näçe wagtlap ýeterlik azyk bilen üpjün edip biler?
- Mellek ýeri nähili paýlanylýar? Näçe adamyň hususy ýeri bar? Topragyň hasyllylygyny artdyrmak üçin nähili işler geçirilýär?
- Hasyl we azyk önümleri nähili saklanylýar? Ýitgiler köpmi? Näme üçin?

ŞYPA, SAGLYK



- Ýerli göbegeneler we tebipler saglygy saklamakda nähili orny eýeleýärler?
- Olar haýsy adaty usullardan we dermanlardan peýdalanýarlar? Olardan haýsysy has gymmatly? Olaryň içinde zyýanlysy ýa-da howplusy barmy?
- Lukmançylyk kömeginiň haýsylary golaýda berilýär? Olar oňatmy? Olaryň bahasy näçe? Adamlar olary ýygy-ýygydan peýdalanýarmy?
- Çagalaryň näçesine waksinasiya edildi? Haýsy kesellere garşy?
- Keseliň öňüni alýan başga çäreler geçirildimi? Ýene haýsy çäreleri geçirmek bolar? Olar nä derejede gerekli?

ÖZ-ÖZÜŇE KÖMEK



- Şu wagt we gelejekde iň wajyp ýagdaýlaryň haýsylary adamlaryň saglygyna we abadanlygyna täsir edýärler?
- Adamlar saglygyň has umumy kynçylyklarynyň haýsylaryny özleri çözüp bilýär? Olar keseden edilýän kömege we dermanlara tamakin bolup bilýärmi?
- Adamlar öz-özüňi bejermekligiň has netijeli, doly we zyýansyz bolmagyna gyzyklanma bildirýärmi? Näme üçin? Olar ýene-de nämäni bilip biler? Olara näme päsgel berýär?
- Baýlaryň nähili hukuklary bar? Garyplaryň, erkekleriň, aýallaryň, çagalaryň nähili hukuklary bar? Şu toparlaryň hersi nähili bejergi alýarlar? Näme üçin? Bu adalatlymy? Nämeleri üýtgetmeli? Kim tarapyndan? Nädip?
- Adamlar kynçylyklary ýeňmek üçin bilelikde işleýärlermi? Olar gerek bolanda birek-birege kömek edýärlermi?
- Obaňyzy has sagdyn ýaşaýyş ýerine öwrülmegi üçin nämeler edip bolar? Siz we adamlaryňyz nämeden başlamaly?

ÝERLI SERIŞDELERI MÄTÄÇLIKLERIŇIZ ÜÇIN ULANYŇ

Siziň kynçylyklary çözüp bilmegiňiz ýerli serişdelere baglydyr.

Işiň käbir görnüşleri daşky serişdeleriň (puluň, materiallaryň ýa-da adamlaryň) peýdalanylmagyny talap edýär. Mysal üçin, waksinasiýa maksatnamalaryny diňe waksina getirilende (köplenç başga ýurtdan) amala aşyrmak mümkin.

Işiň başga görnüşlerini ýerli serişdeleriň kömegi arkaly berjaý edip bolýar. Maşgala ýa-da goňşular topary gol astyndaky serişdelerden suw howdanynyň daşyna germew ýa-da ýönekeý hajathana gurup bilýärler.

Käbir daşky serişdeler, ýagny waksina we beýleki möhüm dermanlar adamlaryň saglygyna uly kömek edýärler. Siz olary edinmek üçin eliňizden geleni gaýgyrmaly däl. Emma adatça

mümkin bolan ýagdaýynda ýerli serişdeleri ulanmak

adamlar üçin has bähbitlidir.

Siz we siziň adamlaryňyz özüňiz üçin näçe köp edip bilseler, şonça-da daşky kömege we üpjünçilige az garaşly bolarlar, jemgyýetiňiz bolsa has sagdyn we güýçli bolar.

Siz ýerli serişdelere diňe gerek wagty gol astynda bolýanlygy üçin däl, eýsem olaryň has oňatlygy we arzanlygy üçin bil baglap bilýärsiňiz. Mysal üçin, siz çagany emdirmegiň emeli iýmitlendirmeden has amatlydygyny enelere düşündirip bilseňiz, olarda “ene süýdi — iň ýokary hilli elýeter serişde” diýen ynam dörär. Şeýle-de ene süýdi keselleriň we çaga ölüminiň öňüni alar.

ADAMLARY ÝERLI SERIŞDELERI ULANMAKLYGA ÇAGYRYŇ

ENE SÜÝDI IŇ ÝOKARY HILLI ÝERLI SERIŞDE. OL PULA SATYN ALYNÝAN ISLENDIK ZATDAN OŇATDYR!

Saglygy goramak boýunça alyp barýan işiňizde hemişe şuny ýatda saklaň:

Adamlaryň özi öz saglyklarynyň gözbaşydyr.

NÄME ETMELIDIGINI WE NÄMEDEN BAŞLAMALYDYGYNY ÇÖZÜŇ.

Mätäçlikleri we serişdeleri jikme-jik öwreneniňizden soň, siz we siziň adamlaryňyz haýsy zadyň has möhümdigini we ilkinji nobatda näme etmelidigini çözmeli. Siz adamlaryň sagdyn bolmagy üçin köp zatlary edip bilersiňiz. Çäreleriň käbirini derrew durmuşa geçirmeli, beýlekiler bolsa aýry-aýry adamlaryň we jemgyýetiň abadanlygyny gelejekde üpjün etmekde kömek ederler.

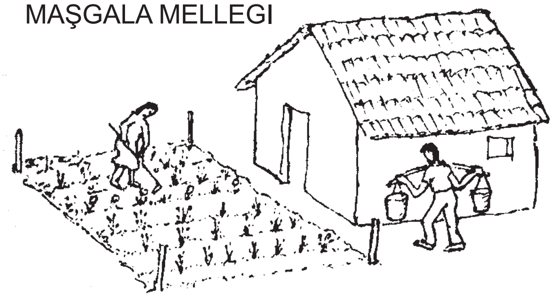
Obalaryň köpüsinde ýaramaz iýmitlenme saglyk kynçylyklaryny döredýän esasy sebäpleriň biridir. **Adamlar oňat iýmitlenmese, sagdyn bolup bilmezler.** Siz adamlaryň aç, çagalaryň-da ýaramaz iýmitlenen ýagdaýynda hiç bir kynçylygy çözüp bilmersiňiz; oňat iýmitlenme siziň üçin ilkinji derejeli alada bolmalydyr.

Ýaramaz iýmitlenmäni aradan aýyrmagyň ençeme ýollary bar, sebäbi köp zat bu mesele bilen baglanyşyklydyr. Siz we siziň jemgyýetiňiz edilmeli işleriň ählisine garap geçmeli we olaryň haýsysyndan başlamadygyny çözmeli.

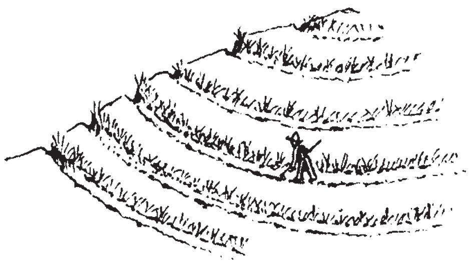
Aşakda käbir adamlaryň ýaramaz iýmitlenme meselesini üstünlikli çözüşiniň mysallary berilýär. Käbir tagallalar tiz netije berýär. Başgalary bolsa köp wagt talap edýär. Siz we siziň adamlaryňyz öz ýaşaýan ýeriňiz üçin haýsysynyň has amatlydygyny çözmeli.

IÝMITLENMÄNI GOWULANDYRMAGYŇ KÄBIR ÇÖZGÜTLERI

MAŞGALA MELLEGI



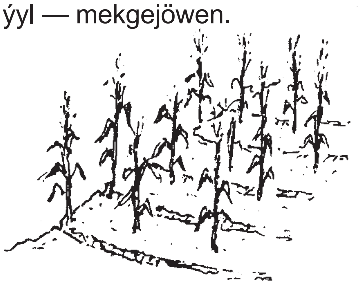
Topragy gorp atmakdan saklaýan
KESE ARYKLAR



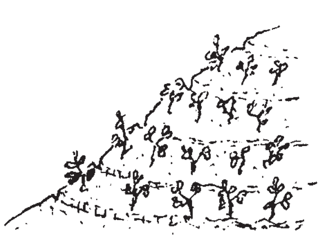
EKIN DOLANYŞYGY

Her möwsümde topragyň hasyllylygyny artdyrýan ekinleri: noýbany, nohudy, ýorunjany, arahisi ýa-da kösükliler maşgalasyna degişli beýleki görnüşleri ekiň.

Şu ýyl — mekgejöwen.

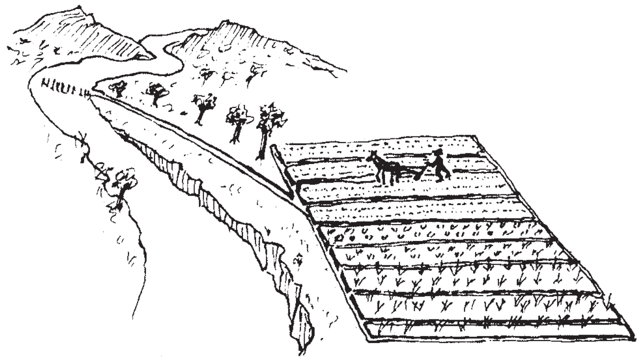


Geljek ýyl — noýba.

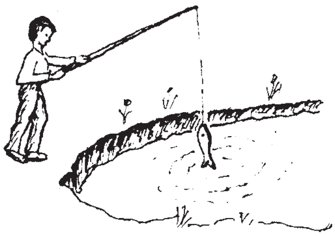


IÝMITLENMÄNI GOWULANDYRMAK BOÝUNÇA GEÇIRILÝÄN IŞDE HAS KÖP TAGALLA ETMEK

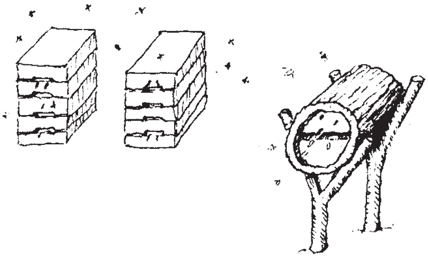
ÝERI SUWARMAK



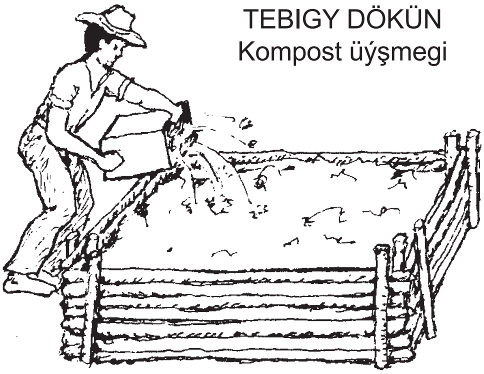
BALYKÇYLYK



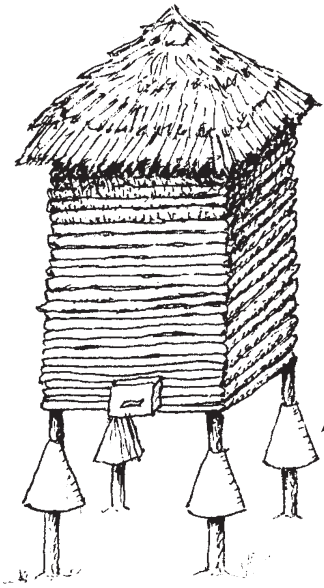
BALÇYLYK



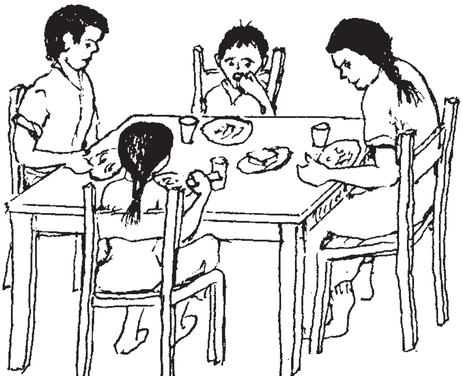
TEBIGY DÖKÜN
Kompost üýşmegi



ULY BOLMADYK MAŞGALA ÜÇIN IŇ OŇAT AZYK AMMARY (s. 283)



“Demir ýeňler” alakalary geçirmeýärler.



TÄZE PIKIRI SYNAP GÖRMEK

Geçen sahypalarda berlen maslahatlaryň hemmesi siziň welaýatyňyza laýyk gelmezligi mümkin. Belki, ýagdaý belli bir derejede üýtgedilse, käbirleriniň laýyk gelmegi hem mümkin. Muny köplenç olary iş ýüzünde synap göreniňizden soň bilip bilersiňiz.

HEMIŞE AZ ZATDAN BAŞLAŇ

Haýsydyr bir täze pikiri ýa-da usuly synap göreniňizde, **hemişe azdan başlaň**. Şonda täze usulyň başa barmadyk ýagdaýynda siz köp ýitgi çekmersiňiz. Emma synagyňyz şowly geçip, adamlar hem onuň oňatdygyny görseler, onda bu işi giň gerimde geçirip bilersiňiz.

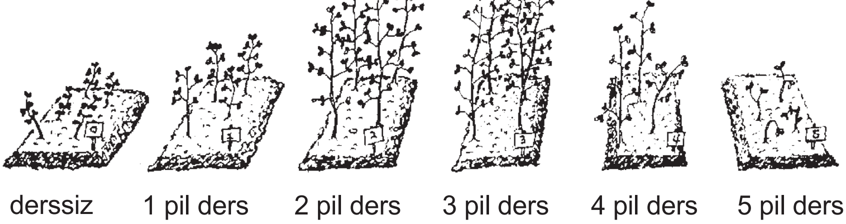
Synagyňyz başa barmasa, ruhdan düşmäň. Belki, siz ony käbir üýtgeşmeler girizip gaýtalarsyňyz. Siz diňe bir üstünlikler arkaly däl, eýsem şowsuzlyklaryň üsti bilen hem tejribe edinmelisiňiz. Ýöne az zatdan başlaň.

Ynha, täze pikiriň synalyşynyň mysaly.
Siz kösükliler maşgalasyndan bolan soýanyň peýdaly iýmitdigini bilipsiňiz diýeli. Ýöne ol siziň ýerli şertleriňizde gögerermikä? Gögeräýende-de, adamlar ony iýermi?

Olary kiçi melleklerde ýa-da topragy we suwarymy dürli-dürli bolan 2-3 mellejikde ekip görüň. Hasyl ýetişende, ondan dürli tagamlar taýýarlap, adamlara hödür ediň. Adamlar bu tagamlary halarlarmyka? Eger halasalar, onda hasylyň oňat ýetişen melleginde soýany köpräk ekiň. Ýöne has oňat netijeleri almak üçin, ony az mukdarda başga şertlerde hem ekip görüň.

Siz birnäçe şertleri üýgedesiňiz geler. Meselem, topragyň görnüşini, goşmaça döküni, suwuň mukdaryny ýa-da tohumlaryň dürli görnüşlerini. Haýsy zadyň kömek edip-etmeýändigini bilmek üçin diňe **bir** şerti üýtgedip, galanlaryny öňküligine galdyrmaly.

Mysal üçin, soýanyň ösmegine dersiň kömek edýändigini we haýsy mukdaryň gerek bolýandygyny bilmek üçin, birnäçe joýada şol bir tohumy ekip görüň. Goý, olaryň ekin şertleriniň bary deň bolsun. Ýöne ekmezden ozal, her joýa dersiň dürli mukdaryny guýuň. Mysal üçin:


derssiz 1 pil ders 2 pil ders 3 pil ders 4 pil ders 5 pil ders

Şu tejribe dersiň belli bir mukdarynyň kömek edip, juda köp bolanda hem zyýan edýändigini görkezýär. Bu diňe mysal. Siziň tejribeleriňiz başga netije bermegi hem mümkin.

ADAMLARYŇ WE TOPRAGYŇ ARASYNDA DEŇAGRAMLYLYGY ÝOLA GOÝMAK

Saglyk köp zada bagly, esasan hem adamlaryň ýeterlik iýmitiniň bolup-bolmazlygyna baglydyr.

Azygyň köp bölegini toprak berýär. Oňat ulanylan ýagdaýynda ol has-da köp hasyly berip bilýär. Saglygy goraýyş işgäri şu wagt we gelejekde adamlary eklemekde topraga nähili kömek edip bolýandygyny bilmelidir. Ýöne iň oňat ulanylýan toprak hem adamlaryň belli bir möçberini ekläp bilýär. **Biziň günlerimizde bolsa köp adamyň hojalygyndaky ýer olaryň eklenip, sagdyn bolmaklary üçin ýeterlik däldir.**

Dünýäniň köp ýurtlarynda ýagdaý erbetleşýär. Ata-eneler köp çaga edinýär. Şoňa görä-de, garyplaryň hojalygyndaky çäklije ýer ýyl-ýyldan has köp adamy eklemeli bolýar.

Saglyk maksatnamalarynyň köpüsi “maşgalany meýilleşdirmek” ýa-da çagalaryň gerekli sanyny edinmek arkaly adamlar bilen topragyň arasyndaky deňagramlylygy ýola goýmaga synanyşýar. Maşgala az sanly boldugyça, töwerekdäki ýer we azyk köp bolýar. Ýöne maşgalany meýilleşdirmek garaşylýan netijeleri bermeýär. Adamlar garypka, köp çaga edinesleri gelýär, sebäbi çagalar olara işde mugt kömek edýärler, ulalanlarynda bolsa öýe biraz pul hem getirip bilýärler. Ene-atalary garranda bolsa, çagalaryndan ýa-da agtyklaryndan kimdir biri olar barada alada eder.

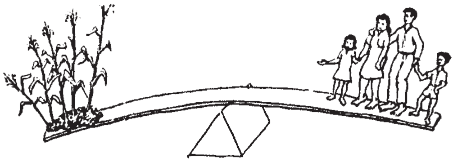
Ösýän ýurtlar üçin köp çagaly maşgalalar ykdysady betbagtçylykdyr. Emma garyp maşgala üçin köp çaga ykdysady zerurlykdyr, sebäbi olaryň köpüsi ýaşka ölýär. **Häzirki wagtda dünýäde adamlaryň aglabasy üçin köp çagalylyk daýanyp bolaýjak sosial goragyň iň ygtybarly görnüşi bolup durýar.**

Käbir toparlar we maksatnamalar bu meselä başgaça çemeleşýärler. Olar açlygyň ekin ýerleriniň azlygy sebäpli däl-de, eýsem onuň köp böleginiň az sanlyja adamlaryň elindedigi üçin ýüze çykýandygyna düşünýärler. Şoňa görä-de, olar ýeri we baýlyklary has adalatly paýlamak arkaly deňagramlylygy gazanjak bolýarlar. Olar adamlara saglyk, ýer we durmuş meselelerini öz gözegçiliginde saklamakda kömek etmäge synanyşýarlar.

Toprak bilen baýlygyň has adalatly paýlanyp, adamlaryň has ygtybarly ykdysady goragy gazanan ýerlerinde adamlaryň az çaga edinmegi makul bilýändikleri subut edilendir. Adamlaryň dogry çözgüt eden ýagdaýynda maşgalany meýilleşdirmeklik kömek edýär. Adamlar bilen topragyň arasyndaky deňagramlylygy maşgalany meýilleşdirmek arkaly däl-de, adalatly paýlama we sosial adalatlylyk arkaly gazanmak has aňsatdyr.

Söýginiň sosial manysy adalatdyr diýip aýdýarlar. Öz adamlaryny söýýän saglygy goraýyş işgäri topragy we baýlygy has adalatly paýlama esaslanan deňagramlylygy gazanmaga kömek etmelidir.

ÇÄKLI EKIN ÝERI ADAMLARYŇ ÇÄKLI SANYNY EKLÄP BILÝÄR.



ADAMLAR BILEN ÝERIŇ ARASYNDAKY BERK DEŇAGRAMLYLYK ADALATLY PAÝLANYLMA ESASLANÝAR.

KESELIŇ ÖŇÜNI ALMAGYŇ WE ŞYPA BERMEGIŇ ARASYNDAKY DEŇAGRAMLYLYGY ÝOLA GOÝMAK

Şypa bermegiň we keseliň öňüni almak üçin görülýän çäreleriň arasyndaky deňagramlylyk köplenç gaýragoýulmasyz mätäçlikler bilen uzak möhletli mätäçlikleriň arasyndaky deňagramlylyga syrygýandyr.

Saglygy goraýyş işgäri hökmünde siz öz adamlaryňyzyň ýanyna görme-görşe barmaly, olar bilen oňat gatnaşykda bolmaly we kynçylyklaryny çözmekde kömek etmeli. Adamlaryň esasy maksady — keselden saplanyp, çekýän ejirlerini azaltmak. Şoňa görä-de, siziň **esasy wezipeleriňiziň biri şypa almakda kömek bermekden ybaratdyr.**

Ýöne gelejege garaň. Siz adamlaryň gaýragoýulmasyz mätäçlikleri barada alada edýärkäňiz, olara gelejek hakda pikir etmäge kömek etmelisiňiz. Olara köp keselleriň we ejirleriň öňüni alyp bolýandygyny we bu babatdaky çäreleri özleriniň geçirip bilýändiklerini düşündiriň.

Emma seresap boluň! Käwagt saglygy goraýyş işgärleri geljekki keselleriň öňüni almak islegi çendenaşa bolup, adamda bar bolan keselleri we ejirleri ýatdan çykarýarlar. Adamlaryň iň möhüm mätäçliklerine degerli üns bermeýändikleri zerarly, olar adamlar bilen gatnaşygy ýola goýmakda şowsuzlyga uçramagy mümkin. Şonda olar öz keselleriniň öňüni almak işinde üstünlik gazanyp bilmezler.

Keseli bejerme we onuň öňüni alma bile ýöreýändir. Şypa işlerini wagtynda geçirmeklik ýeňil keselleriň agyrlaşmagyna ýol bermeýär. Eger siz adamlara saglyk bilen baglanyşykly umumy meseleler barada bilmäge kömek etseňiz we öýde keseli wagtynda bejermäge başlasaňyz, gerekmejek ejirleriň öňüni alyp bolar.

Ir edilýän şypa — keseliň öňüni alyş lukmançylygyň görnüşi.

Eger siz adamlar bilen hyzmatdaşlyk etmek isleýän bolsaňyz, **işe olar bilen bilelikde başlaň**. Keseliň öňüni almagyň we şypa bermegiň arasynda deňagramlylygy ýola goýuň: bu hemmeler üçin amatlydyr. Bu deňagramlylyk köp zatda adamlaryň kesele, şypa almaga we saglyga bolan garaýyşlaryna bagly bolar. Eger siz olara geljek hakda pikir etmäge kömek etseňiz, olaryň garaýyşlary üýtgese, köp keseller gözegçilik astynda bolsa, siz deňagramlylygyň tebigy ýagdaýda kem-kemden keseliň öňüni alamaklyga tarap agýandygyny görüp bilersiňiz.

Keseliň öňüni alýan işleri geçiriň, ýöne olary zor bilen etdirmäň.

Siz çagasy ýaramaýan enä keseliň öňüni almagyň şypa almakdan has wajypdygyny düşündirip bilmersiňiz. Emma siz ony çaga seretmäge kömek edýän döwrüňizde keseliň öňüni almagyň örän wajyp meselä degişlidigine ynandyryp bilersiňiz.

Keseliň öňüni almagyň gapysy hökmünde şypany ulanyň.— Adamlar siziň ýanyňyza şypa almaga gelenlerinde, keseliň öňüni almak barada olara aýtmak – bu iň oňat usul. Mysal üçin, eger ene içi gurçukly çagany getirse, oňa gurçuklardan nädip dynmalydygyny düşündiriň. Şunuň bilen birlikde enä we çaga gurçuklaryň ýaýraýşy we olaryň öňüni almak üçin nämeleriň edip bolýandygyny düşündirmek üçin wagt tapyň (ser. 12-nji bap). Wagtal-wagtal adamlardan habar alyp duruň, ýöne günäkärleri tapmak üçin däl-de, özlerini netijeli bejermäge kömek ediň.

Şypa etmegi keseliň öňüni almak mümkinçiligi hökmünde ulanyň.

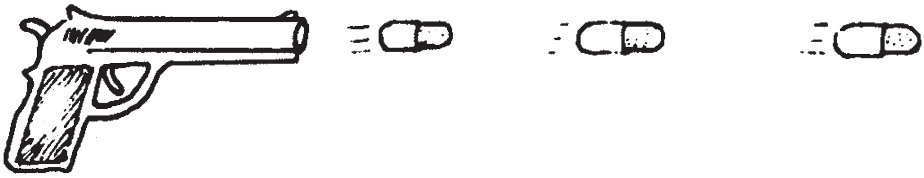
DERMANLARY ÝERLIKLI WE ÇÄKLI MUKDARDA ULANMAK

Keseliň öňüni almakda iň wajyp we kyn meseleleriň biri — adamlara dermanlary paýhasly we çäkli mukdarda ulanmagy öwretmek. Täze döwrüň dermanlarynyň käbirleri, dogrudan-da, örän wajyp we adamyň ömrüni halas edip bilýär. Emma **keselleriň köpüsini bejermekde dermanlar gerek däl.** Adatça organizmiň özi dynç alyş, oňat iýmitlenme, köp mukdardaky suwuklyk we ýönekeý öý serişdeleri arkaly kesele garşy durup bilýär.

Adamlar siziň ýanyňyza özlerine gerek bolmasa-da, derman sorap gelmegi mümkin. Sizi yrmaklary mümkin, siz hem adamlaryň göwnüni awlamak üçin olara haýsydyr bir dermany berersiňiz. Emma siz şeýle eden ýagdaýyňyzda, olar özlerini siz we siziň beren dermanyňyz sagaldandyr öýderler. Hakykatda bolsa organizm özüni özi bejerendir.

Adamlary gerekmejek dermanlara öwrenişdereniňizden, wagt tapyp, dermanlary näme üçin **ulanmaly däldigini** düşündiriň. Şeýle hem **olara özlerini oňat duýmaklary üçin näme etmelidigini** düşündiriň.

Şeýlelikde, siz adamlara daşky serişdelere (dermanlara) däl-de, ýerli serişdelere (özlerine) has köp daýanmaga kömek edýärsiňiz. Galybese-de, siz olaryň saglygyny goraýarsyňyz, sebäbi **hiç bir zyýan bermeýän ýekeje derman-da ýok.**



ÝATDA SAKLAŇ: DERMANLAR ÖLDÜRIP BILÝÄRLER.

Adamlaryň özlerine derman gerek bolmasa-da, olary sorap ýüz tutýan ýagdaýlaryň giňden ýaýran üç görnüşi bar: (1) adaty sowuklama, (2) sähelçe üsgülewik we (3) içgeçme.

Adaty sowuklamany dynç almak, köp suwuklyk we aspirin içmek arkaly bejermek gowudyr. Penisillin, tetrasiklin we beýleki antibiotikler asla-da kömek etmeýär (sah.163).

Sähelçe üsgülewük ýa-da gakylykly (sülekeýli) has güýçli üsgülewük bolanda, oňa garşy çykarylýan derman şirelerinden köp suwuklyk içmek has peýdalydyr. Sebäbi ol gakylygy ýumşadyp, üsgürmäni ýeňledýär. Suwuň buguna dem almak has-da peýdalydyr (sah.168) Adamlary üsgülewüge garşy bolan derman şirelerine ýa-da başga gerek däl dermanlara garaşly bolmaga mejbur etmäň.

Içgeçmeden ejir çekýän çagalaryň köpüsine derman asla-da kömek etmeýär. Adatça ulanylýan dermanlaryň köpüsi (neomisin, streptomisin, hloramfenikol) hatda zyýan ýetirip bilýär. **Çaga şu döwürde iň gerekli zat: köp suwuklyk we ýeterlik iýmit** (sah.155 we 156). **Çaganyň sagalmagyna täsir edýän zat derman däl-de, onuň enesidir.** Eger siz enelere şuňa düşünmäge kömek edip, olara näme etmelidigini öwretseňiz, köp çagalaryň ömrüni halas edip bolar.

Köplenç lukmamlar hem, adamlar hem juda köp derman ulanýarlar. Gynansak-da, bu köp sebäplere görä zyýanlydyr:

- Bu pul sowurmakdyr. Dermanlara sarp edilen puluň köp bölegi iýmite sarp edilse, has oňat bolardy.
- Bu adamlary özlerine gerek däl zatlara garaşly bolmaga mejbur edýär (köplenç bu olar üçin örän gymmat).
- Her bir dermanyň ulanylmagy belli bir derejede howpludyr. Gerekmejek dermanyň adama zyýan ýetirmek mümkinçiligi hemişe bardyr.
- Käbir dermanlaryň çala ýarawsyzlykda ulanylmagy has-da erbetdir. Sebäbi howply kesel ýüze çykanda, bu dermanlar eýýäm kesele garşy bolan güýjüni ýitirýär.

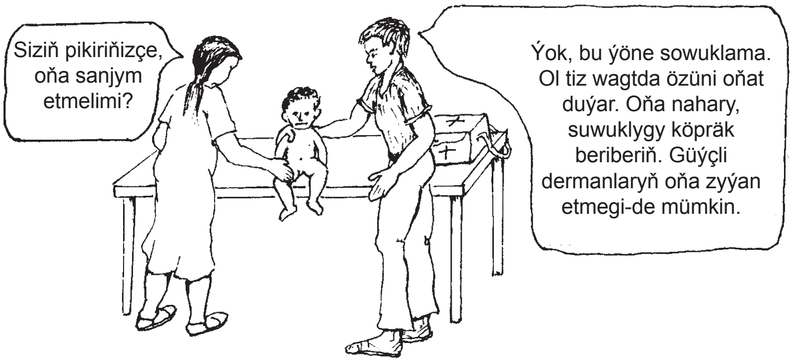
Muňa mysal edip ýygy-ýygydan ulanylanda güýjüni ýitirýän hloramfenikol (lewomitisin) dermanyny agzamak bolar. Bu howply antibiotik ýokanç keselleriň ýeňil görnüşlerinde juda köp ulanylýar. Şonuň üçin hem käbir ýurtlarda hloramfenikolyň garyn garahassalygynda (örän howply ýokanç kesel) kömek etmeýän ýagdaýlary ýüze çykdy. Hloramfenikolyň (lewomitisiniň) ýygy-ýygydan ulanylmagy garyn garahassalygynyň bu dermana bolan durnuklylygyny artdyrdy (sah. 58).

Ýokarda agzalan sebäplere görä dermanlaryň ulanylyşyny azaltmak gerek.

Ýöne nädip? Berk düzgünler-de, çäklendirmeler-de, ýokary derejeli hünärmenleriň maslahatlary-da dermanlary gereginden artyk ulanylmasyna garşy durup bilmeýär. Diňe adamlaryň şu zatlara dogry düşünen ýagdaýynda dermanlary çäkli we seresaply ulanmak adata öwrüler.

Dermanlary paýhasly we çäkli mukdarda ulanmagy öwretmek — saglygy goraýyş işgäriniň iň möhüm wezipeleriniň biri.

Bu aýratyn hem häzirki zaman dermanlaryň eýýäm giňden ulanylýan ýerleri üçin wajypdyr.



ZERUR BOLMADYK ÝAGDAÝYNDA DERMANLARYŇ NÄME ÜÇIN GEREK DÄLDIGINI DÜŞÜNDIRIŇ.

Dermanlary ulanmak we olaryň nädogry ulanylyşy barada maglumatlary bilmek üçin seret: 6-njy bap, sah. 49. Sanjymlary dogry ulanmak barada ser: 9-njy bap, sah. 65. Öý serişdelerini paýhasly ulanmak barada 1-nji bapda okap bilersiňiz.

ÖŇE GIDIŞLIGIŇ NETIJELERINE DÜŞÜNMEK (BAHA BERMEK)

Siz saglygy goramak boýunça alyp barýan işiňizide **nämeleriň edilendigini** we **haýsy üstünlikleri gazanandygyňyzy** wagtal-wagtal barlap durmalyklyk size örän kömek eder. Siziň jemgyýetiňiziň saglygyny we abadanlygyny gowulandyrmak boýunça alyp barýan işiňizde haýsy üýtgeşmeler, eger-de bar bolsa, bolup geçdi?

Belki, siz saglygy goraýşyň çäklerinde geçirilýän işleriň netijeleri barada her aýky we her ýylky hasabatlaryny düzmek islärsiňiz. Mysal üçin:

- Maşgalalaryň näçesi hajathanadan peýdalanyp başlady?
- Daýhanlaryň näçesi topragyň ýagdaýyny gowulandyrmak we hasyly artdyrmak boýunça geçirilen işlere işjeň gatnaşdylar?
- Eneleriň we çagalaryň näçesi Mekdebe çenli maksatnamasyna (yzygiderli barlaglar we okuw) gatnaşdylar?

Şular ýaly soragnamalar size **geçirilen çärelere** baha bermekde kömek edip biler. Ýöne şu çäreleriň saglyk babatda netijeliligine we **täsirliligine** göz ýetirmek üçin, siz aşakdaky soraglara jogap bermelisiňiz:

- Çagalaryň näçesi geçen aýda ýa-da ýylda içgeçmeden, ýa-da gurçukdan ejir çekdiler? Muny hajathanalar peýda bolmanka bolan ýagdaý bilen deňeşdiriň.
- Şu möwsümde hasyl (däne, noýba we beýleki ekinler) nähili boldy? Ony kämilleşdirilen usullary ulanmazdan öň alnan hasyl bilen deňeşdiriň.
- Çagalaryň näçesiniň agramy kada laýyk boldy? Olardan näçesi Çaganyň saglyk kartasyna laýyklykda agramlaryny artdyrdy? (sah. 297) Muny Mekdebe çenli maksatnamasynyň geçirilmezinden öň bolan netijeler bilen deňeşdiriň.
- Geçen döwre garanyňda, häzirki döwürde çagalaryň ölümi azaldymy?

Islendik işiň üstünliklerine dogry baha berip bilmek üçin, geçiren işiňizden öň we soň bolan ygtybarly maglumatlary ýygnamaly. Mysal üçin, eger siz eneleri çagany emdirmegiň wajyplygy babatda ynandyrjak bolsaňyz, ilki bilen näçe enäniň çagany emdirýändigini sanap çykyň. Soňra okuw maksatnamasyna başlaň we her ýyl çagasyny emdirýän eneleriň sanyny belläň. Şeýdip, siz öz geçirýän okuwyňyzyň nä derejede netijelidigini bilersiňiz.

Siz öz öňüňizde kesgitli maksatlary goýmak islärsiňiz. Meselem, siz we Saglygy saklaýyş gurama maşgalalaryň 80%-iň ýylyň ahyryna çenli hajathanalar gurunjakdygyna umyt baglap bilersiňiz. Her aýda olary sanap görüň. Eger ýarym ýyllygyň ahyryna maşgalalaryň diňe 1/3 bölegi hajathana gurnan bolsa, onda siz öz goýan maksadyňyza ýetmek üçin has erjel işlemelidigňizi bilersiňiz.

Saglygy goramak boýunça geçirilýän işleriň netijelerine baha bermek üçin geçirilýän işlerden öň, soň we işiň dowamynda hasaplamalary we ölçemeleri geçirmek peýdalydyr.

**Goýlan maksatlar adamlara yhlasly işläp,
has oňat netijeleri gazanmakda kömek berýär.**

Emma ýadyňyzda bolsun: **Saglygy goramak boýunça alyp barýan işiňiziň iň esasy bölegini ölçäp bolmaýar.** Ony etmek zerurdyr. Şol bir wagtyň özünde-de, siziň we adamlaryňyzyň birek-birege bolan garaýyşlaryňyzy, adamlaryň bilelikde okaýyşlaryny, işleýişlerini, rehim-şepagatyň, jogapkärçiligiň, duýgudaşlygyň we umydyň nä derejede artýandygyny nazara almalysyňyz. Siziň işiňiziň üstünligi adamlaryň öz esasy hukuklaryny goramakda alyp barýan işlerindäki jebisligiň we güýjüň artmagyna baglydyr. Siz bu zatlary ölçäp bilmeýärsiňiz. Ýöne bolan üýtgeşmelere baha bereniňizde, olary gowy edip ölçeriň.

OKATMAK WE BILELIKDÄKI OKUW
SAGLYGY GORAÝYŞ IŞGÄRI MUGALLYM HÖKMÜNDE

Eger siz ýagdaýlaryň näçesiniň saglyga täsir edýändigini göz öňüne getirip bilseňiz, onda saglygy goraýyş işgäriniň etmeli ägirt işine düşünersiňiz. Ýöne siz saglygy goramak boýunça geçirilýän işleriň ählisiniň aladasyny öz üstüňize aljak bolsaňyz, hiç haçan şeýle köp işi ýerine ýetirip bilmersiňiz.

Adamlar saglygy we jemgyýetiň saglygy babatda özleriniň jogapkärçiligini ýokarlandyran halatynda, möhüm üýtgeşmeler bolup biler.

Siziň jemgyýetiňiziň abadanlygy diňe bir adamyň kynçylyklaryna däl-de, eýsem ähli adamlaryň kynçylygyna baglydyr. Şol abadanlyga ýetmek üçin jogapkärçilik bilen bilim hemmelere deň derejede paýlanylmalydyr.

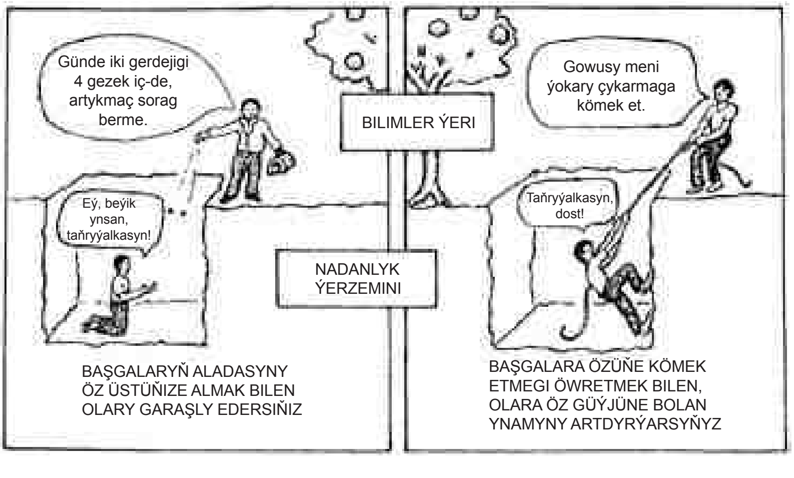
Şoňa görä-de, saglygy goraýyş işgäri hökmünde siziň ilkinji wezipäňiz öwretmekden ybaratdyr. Siz çagalara, ene-atalara, daýhanlara, mekdep mugallymlaryna, saglygy goraýşyň başga işgärlerine — mümkin boldugyndan hemmelere öwretmelisiňiz.

Öwretmek sungaty mugallym üçin iň möhüm sungatdyr. Öwretmek — bu beýlekilere we şolar bilen birlikde özüňe hem ösmäge kömek etmekdir. Oňat mugallym başga adamlaryň kellesine taglym salman, eýsem olara öz taglymlaryny durmuşa ornaşdyrmaga, täze açyşlary etmäge kömek berýändir.

Öwretmek we öwrenmek diňe mekdep we saglyk öýleri bilen çäklenmeli däldir. Olary öýlerde, ekin meýdanlarynda, ýolda hem geçirip bolýar. Öwretmek üçin iň amatly pursatlaryň biri hem näsagy bejereniňizde bolup biler. Ýöne siz pikir alyşmak, adamlary ynandyrmak, olara pikir etmäge we arkalaşykly işlemäge kömek etmek üçin her bir mümkinçilikden peýdalanmaly.

Şu babatda indiki sahypalarda käbir pikirler siziň dykgatyňyza hödürlenýär. Olar size bu işde kömek ederler. Bu diňe tekliplerdir. Siziň öz hususy pikirleriňiz hem peýda bolmalydyr.

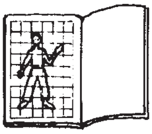
SAGLYK BARADA ALADA ETMEGIŇ IKI USULY

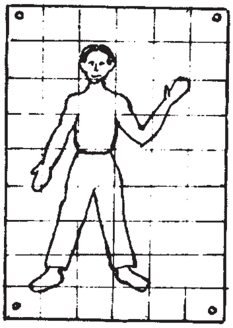


OKUW SERIŞDELERI

Flanelegraflar dürli toparlar bilen gürrüň geçirmek üçin amatlydyr, sebäbi siz onuň ýüzünde täze suratlaryň hemmesini saklap bilýäňiz. Dörtburç tagtanyň ýa-da karton böleginiň ýüzüne flanel (pomaza) matasynyň bölegini geriň. Siz onuň ýüzünde gyrkylan suratlaryň her dürlüsini ýerleşdirip bilersiňiz. Gyrkylan suratlaryň arkasyna ýelmenen flanel ýa-da naždak zolajaklary olaryň flanelegrafda ýelmenip saklanmagyna kömek eder.

Ündewsuratlar we sergiler. “Bir surat müň söze degýär”. Sözsüz ýa-da birnäçe sözli ýa-da sözsüz suratly maglumatlar saglyk öýlerinde ýa-da adamlaryň olary göräýjek ýerlerinde görkezmek üçin goýulmalydyr. Siz şu kitapdaky käbir suratlaryň göçürme nusgasyny alyp bilersiňiz.

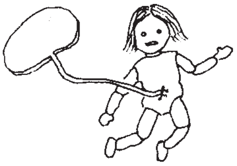




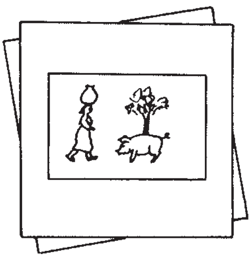
Eger siz ölçegleri ýa-da şekilleri suratlandyrmakda kynçylyk çekýän bolsaňyz, onda göçürmesini aljak suratyňyzy çyzyklar arkaly inedördül bölejiklere bölüň. Aýdaly, olaryň sany 12 boldy. Soňra başga ündewsurata ýa-da gaty kagyza has ulurak edip, 12 inedördüli çyzyň we her inedördüldäki şekili has ulurak edip çyzan inedördüliňiziň içine göçüriň.

Mümkin bolan halatynda oba suratçylaryna ýüz tutup, ündewsuratlary göçürsinler we reňklesinler. Çagalar hem dürli predmetler arkaly ündewsuratlary ýasap bilerler.

Nusgalar we görkezilmeler siziň pikirleriňize düşünmäge kömek edýär. Mysal üçin, eger siz eneler we göbegeneler bilen ýaňy bolan çagaň göbegini kesmek barada gürrüň etmekçi bolsaňyz, çaganyň deregine gurjagy ulanyp bilersiňiz. Gurjagyň garnyna ýüp bölegini berkidiň. Tejribeli göbegeneler muny beýlekilere görkezip biler.



Saglyk baradaky **reňkli slaýdlar we kinoplyonkalar** dünýäniň köp künjeginde elyeterdir. Olaryň käbiri tutuş hekaýatlardan ybarat bolup, ýygyndy görnüşinde bolýar. Ýönekeý filmoskoplar we proyektorlar hem elyeterdir.



Obaňyzda saglyk meselesi boýunça bilimi artdyrmakda ulanaýjak okuw materiallaryňyzy nireden alyp bolýandygyny bilmek üçin sah. 429-432.

TAGLYMLARY GÖRKEZMEGIŇ BAŞGA USULLARY

Gürrüňler. Size haýsydyr bir zady düşündirmek kyn bolanda, wakany, aýratyn hem hakykatda bolup geçen wakany, gürrüň bermek kömek eder.

Mysal üçin, käwagt oba işgäri keseli lukmandan has dogry kesgitläpdir diýip aýtsam, siziň ynanmazlygyňyz mümkin. Emma obada işleýän Maral atly saglygy goraýyş işgäri barada gürrüň bersem, siz ynanarsyňyz.

Günleriň birinde iýmitlenme merkezine kiçijik çaga düşýär. Ony golaýdaky saglyk merkeziniň lukmany iberipdir, sebäbi çaga kem iýmitlenme zerarly gaty horlanan eken. Çaga üsgürensoň, lukman oňa üsgülewüge garşy derman ýazyp beripdir. Maral çagany görüp howsala düşüpdir. Ol bu çaganyň gaty garyp maşgaladandygyny, birnäçe hepde mundan ozal onuň doganynyň ýogalandygyny bilýärdi. Ol bu maşgala baryp, şol ölen doganynyň köp wagtlap ýaramandygyny we ganly üsgürendigini bilipdir. Maral saglyk merkezine baryp, çaganyň inçekesel bilen keselländigi barada çak edýändigini lukmana aýdypdyr. Çaga barlagdan geçensoň, Maralyň çaklamalary dogry çykypdyr. Görşüňiz ýaly, oba lukmanynyň meselä ünsli çemeleşmegi keseli wagtynda ýüze çykarmaga kömek edipdir. Sebäbi Maral öz adamlaryny oňat tanaýardy, olaryň öýlerine ýygy-ýygydan görme-görşe barýardy.

Şular ýaly gürrüňler okuwy has netijeli edýär. Bu usul saglygy goraýyş işgäri oňat dilewarlygynda has hem peýdalydyr.

Sahnajyklar. Gürrüňler uly iş bitirýär, ýöne gürrüň berilýän wakalary sahnalaşdyryp, oýun görnüşinde görkezilse, mesele has hem düşnükli bolýar. Belki, siz, mugallym ýa-da saglyk merkezinden kimdir biri gysgajyk sahnany ýerine ýetirip biler.

Mysal üçin, siz iýmiti siňeklerden nädip goramalydygyny oýun görnüşinde görkezip bilersiňiz. Siňekler içgeçmäniň ýaýramagyna sebäp bolýarlar. Bulary sahnalaşdyrmak üçin birnäçe kiçi ýaşly çagalara siňegiň eşigine geýdiriň, olar-da, goý, siňekler ýaly iýmitiň daşynda wazzyldaşsynlar. Siňekler üsti açyk iýmiti hapalaýarlar. Soňra çagalar bu iýmiti iýip keselleýärler. Emma siňekler agzy berk ýapylan gapda saklanylýan iýmite baryp bilenoklar. Şonuň üçin-de goralýan iýmiti iýýän çagalar sagdyn bolýarlar.

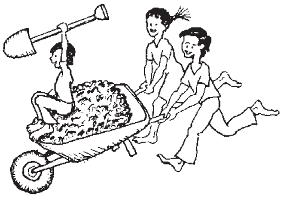
Siz öz taglymlaryňyzy görkezmek üçin dürli usullary näçe köp ulansaňyz, adamlar şonça-da köp düşünip, ýatda saklarlar.

HEMMELERIŇ BÄHBIDI ÜÇIN BILE IŞLEMEK WE OKAMAK

Umumy kynçylyklary ýeňip geçmek boýunça geçirilýän bilelikdäki işlere adamlaryň gyzyklanma bilen gatnaşmagy üçin köp usullar bardyr. Ynha, birnäçe teklipler:

1. **Oba saglyk komiteti.** Obanyň ilaty işjeň we gyzyklanma bildiren adamlardan kiçiräk topar düzýär. Bu topar jemgyýetiň abadanlygy bilen baglanyşykly bolan işleri, mysal üçin hapa dökmek ýa-da hajathanalar üçin çukur gazmak ýaly işleri meýilnamalaşdyrmaga we geçirmäge kömek edýärler. Saglygy goraýyş işgäri beýleki adamlara garanyňda has uly jogapkärçiligi öz boýnuna almalydyr.

2. **Toparlaýyn geňeşler.** Ene-atalar, okuwçylar, ýaşlar, tebipler ýa-da başga toparlar saglyga täsir edýän zatlar we mätäçlikler barada öz aralarynda maslahatlaşyp bilerler. Bu geňeşleriň esasy maksady — adamlaryň eýýäm bilýän zatlaryny durmuşa ornaşdyrmak üçin ýüze çykan meseleleri we olary amala aşyrmaklygyň ýollaryny özara maslahatlaşmakdan ybaratdyr.



IŞ OÝNA ÖWRÜLEN ÝAGDAÝYNDA, ÇAGALAR HAÝRAN GALAÝMALY IŞLERI EDÝÄRLER.

3. **Zähmet baýramlary.** Suw bilen üpjün edýän ulgamy işe girizmek ýa-da obany arassalamak ýaly jemgyýetçilik işleri, obanyň ähli ilaty gatnaşanda, çalt we şadyýan geçýär. Oýunlar, ýaryşlar, sowuk gazly içgiler, ýönekeýje baýraklar işi oýna öwrüp bilýär. Öz hyýalyňyzy ulanyň.

4. **Kooperatiwler.** Adamlar öz gurallaryny, ätiýaçlyk zatlaryny, belki, topragy beýlekiler bilen paýlaşsalar, bahalaryň ýokarlandyrylmagynyň öňüni alyp bilerler.

5. **Sapaklara gatnaşmak.** Sahnada oýunlary görkezmek we oýnamak arkaly saglygy goramak boýunça geçirilýän işleri goldamak üçin, oba mugallymlary bilen hyzmatdaşlyk ediň. Okuwçylaryň kiçi toparlaryny saglyk merkezine myhmançylyga çagyryň. Çagalar täze zatlary çalt özleşdirýärler we kyn ýagdaýlardan çykalgany tiz tapyp bilýärler. Eger siz çagalara şu mümkinçilikleri berseňiz, olar höwes bilen gerekli kömekçilere öwrüler.

6. **Ene-atalar we çagalar bilen duşuşyklar.** Göwreli aýallaryň we ýaş çagaly (5 ýaşa çenli) eneleriň öz saglygy we çagalarynyň saglygy üçin edilýän talaplar babatda habarly bolmagy örän wajypdyr. Saglyk öýlerine yzygiderli baryp durmak – bu eneleri we çagalary gözegçilikde saklap, olara gerekli zatlary öwretmäge mümkinçilik döretmek. Eneler öz çagalarynyň ýagdaýy barada ýazgy ýöredip, olary her aýda çaga ösüşini hasaba alyş kartoçkasyna göçürmelidir (ser. Çaga saglygynyň kartasy, sah. 297). Şu karta düşünýän eneler öz çagalarynyň oňat iýmitlenip, boý alýandygyna guwanýarlar. Olar hatda okap bilmeseler-de, şu kartalara düşünmäni öwrenip bilýär. Belki, siz gyzyklanma bildiren enelere şu işi gurnap, ony alyp barmagy öwredip başararsyňyz.

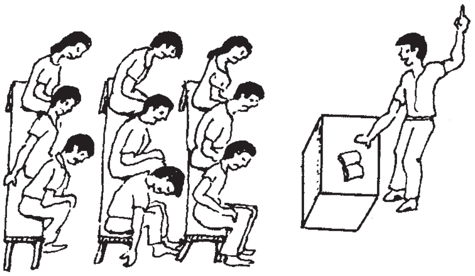
7. **Öýlere görme-görşe barmak.** Adamlaryň öýlerine görme-görşe baryň, aýratynda kynçylyklary bolan, saglyk öýlerine seýrek barýan ýa-da jemgyýetçilik işlerine gatnaşmaýan maşgalalara baryň.Adamlaryň pynhan syrlaryny saklaň, gep-gybat ýaýratmaň. Eger-de sizi güler ýüz bilen garşylamaýan bolsalar, şol öýlere, eger-de çagalaryň ýa-da ejiz adamlaryň janyna howp abanan ýagdaýlaryna degişli däl bolmasa, barmaň.

TOPARA GATNAŞMAGYŇ WE ONDA PIKIR ALYŞMAGYŇ USULLARY

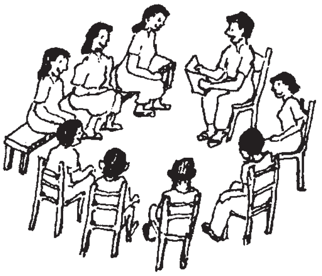
Siz öz adamlaryňyzyň saglygyny gowulandyrmakdaky işiňizde gazanan üstünlikleriňiz lukmançylyk ýa-da tehniki bilimleriňize däl-de, eýsem mugallymçylyk zehiniňize baglydygyna göz ýetirip bilersiňiz. Diňe hemmeleriň arkalaşyp bile işlän ýagdaýynda uly kynçylyklary ýeňip bolýandyr.

Adamlar diňe özlerine aýdylýan zatlary diňläp, köp zady öwrenip bilmeýär. Olar öz pikir edýän, duýýan, geňeşýän, görýän we bile edýän işleriniň dowamynda oňat öwrenýärler.

Şonuň üçin-de gowy mugallym stoluň başynda oturyp, adamlar ***üçin*** gürlemeýär. Ol olar ***bilen*** söhbetdeş bolýar, olar bilen ***bile*** işleýär. Ol adamlaryna öz kynçylyklaryna aýdyň düşünmäge we olary ýeňip geçmek üçin amatly ýollary tapmaga kömek edýär. Ol öz pikirleri bilen aç-açan we dostlukly paýlaşmak üçin ähli mümkinçiliklerden peýdalanýar.



Adamlar üçin däl-de,



olar bilen gürleş.

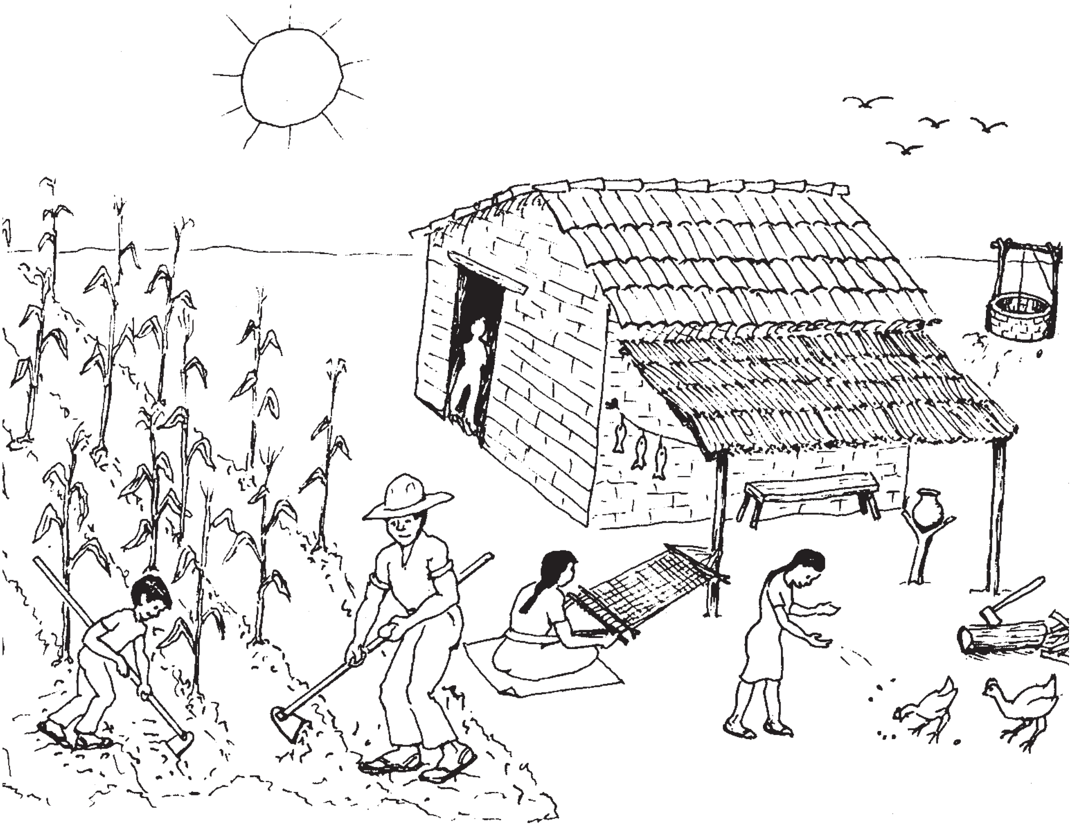
Belki, siziň saglygy goraýyş işgäri hökmünde etmeli iň esasy işiňiz adamlaryň öz ukyplaryny oýarmakdan we özlerine bolan ynamyny güýçlendirmekden ybarat bolmagy mümkin. Käwagt oba adamlary halamaýan zatlaryny üýtgetmeýärler, hatda şolary üýtgetjek-de bolmaýarlar. Olar köplenç özleri hakda nadan we erksiz diýip hasaplap pikirlenýärler. Emma bu beýle däldir. Oba adamlaryň köpüsiniň, hat-da okap, ýazyp bilmeýänleriň hem, haýran galaýmaly zehinleri, bilimleri bolýar. Olar ulanýan gurallary, işläp bejeren ýerleri we gurluşyklary arkaly eýýäm daş-töwregini özgertdiler. Olar ýokary bilimli adamlaryň başarmaýan işlerini oňarýarlar.

Eger siz adamlara olaryň köp bilýändigine we daş-töweregi üýtgetmekde eýýäm köp işleri edendiklerine düşünmäge kömek etseňiz, olaryň özleri-de bilimlerini artdyryp, has köp zatlary etmelidigine düşüner. Olar arkalaşykly işläp, güýçleriniň ýetdiginden öz saglygyny we abadanlygyny gowulandyryp bilerler.

Ýöne bu barada adamlara nädip gürrüň bermeli?

Siziň muny etmäge köplenç ýagdaýyňyz ýok! Ýöne siz adamlary maslahatlaşmaga çagyryp, olaryň özleriniň köp zatlara düşünmegine kömek edip bilersiňiz. Özüňiz az gürläň we anyk soraglary berip, maslahaty başlaň. Size ýönekeýje suratlar hem kömek edip biler. Mysal hökmünde indiki sahypada berlen suraty ulanyp bilersiňiz. Bu suratda Merkezi Amerikada ýaşaýan daýhan maşgalasy şekillendirilendir. Siz bolsa öz ýaşaýan ýeriňiziň şertlerine laýyk gelýän suraty çekiň. Bu suratda adamlara tanyş bolan ýerleri, öýleri, mal-garany, ir-iýmişleri şekillendirip bilersiňiz.

ADAMLARYŇ BILE IŞLÄP, PIKIR ALYŞMAGY ÜÇIN SURATLARY ULANYŇ



Adamlar toparyna şuňa meňzeş suraty görkezip, ol barada pikir alyşmagyny haýyş ediň. Adamlaryň bilýän, jogap berip biläýjek zatlary barada sorag beriň. Ynha şolar ýaly soraglaryň birnäçesi:

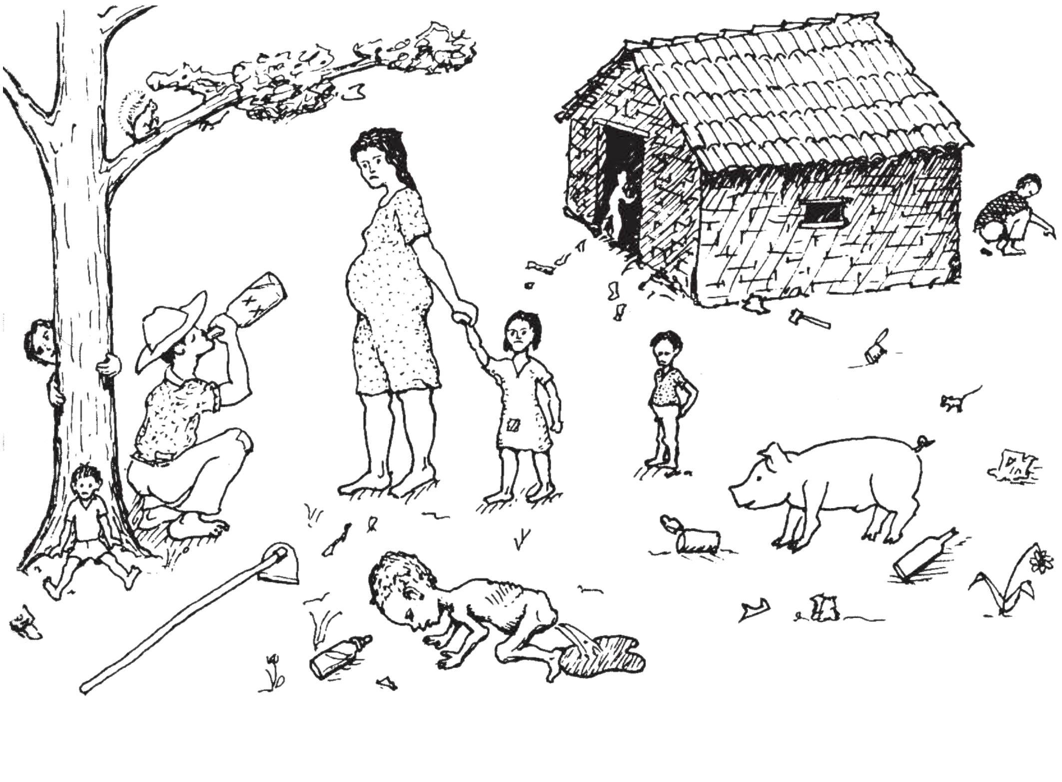
- Şu suratdaky adamlar kim we olar nähili ýaşaýarlar?
- Bu ýer adamlar gelmänkä nähilidi?
- Olar töwerek-daşy nädip üýtgedipdirler?
- Bu üýtgeşmeler saglyga we abadanlyga nähili täsir edipdir?
- Şu adamlar başga nähili üýtgeşmeler edip biler? Olar ýene näme etmegi öwrenip bilerdiler? Olara näme päsgel berýär? Olary mundan beýläk nädip okatmaly?
- Olar daýhançylygy nädip öwrenipdirler? Olara kim öwredipdir?
- Eger puly we gurallary daýhanlaryňkydan tapawutlanmaýan lukman ýa-da hukuk goraýjy şu yere gelse, ol hem olar ýaly daýhançylyk edip bilermi? Näme üçin “hawa”, näme üçin “ýok” diýip iogap berdiňiz?
- Bu adamlar biz üçin nämeleri bilen meňzeş?

Toparlaýyn maslahatyň şular ýaly görnüşi adamlaryň öz güýjüne we üýtgetmeler mümkinçiliklerine bolan ynamyny artdyrar. Şeýle-de bu olaryň özleriniň jemgyýet bilen has ysnyşykly baglylygyny duýmaga kömek eder.

Ilkibaşda adamlar öz pikirlerini ynamsyz aýdýan ýaly görünmegi mümkin. Ýöne wagtyň geçmegi bilen olar has erkin gürläp, möhüm soraglary berip başlaýarlar. Her bir adamy öz duýýan zatlaryny gorkman, açyk aýtmaga höweslendiriň. Köp gürleýänlerden haýal gürleýänlere hem söz gezegini bermegini haýyş ediň.

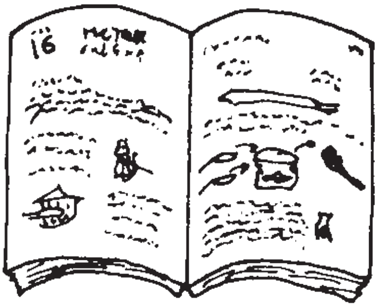
Siz maslahaty başlamak üçin başga-da köp suratlary we soraglary taýýarlap bilersiňiz. Olar adamlaryň meselä has çynlakaý çemeleşmegine, mümkin bolan çözgütleri tapmaga ýardam etmelidir.

Siz suratda şekillendirilen çagany şu ýagdaýa salan sebäpler barada pikir etmäge gönükdirýän haýsy soraglary berip bilersiňiz?



Başga soraglaryň ýüze çykmagyna ýa-da adamlaryň özleriniň sorag bermegine ýardam etjek soraglary düzüň. Adamlar şuňa meňzeş surat barada pikir alşanlarynda, ölüme eltýän içgeçmäniň sebäpleri barada pikir ederlermi?

ŞU KITAPDAN NÄHILI PEÝDALANMALY



Her bir okap bilýän adam şu kitapdan peýdalanyp biler. Hatda okap bilmeýänlerem şu kitapda berilýän suratlar arkaly öwrenip biler. Ýöne bu kitapdan has oňat we doly peýdalanyp bolar ýaly, adamlara käbir görkezmeleri bermek zerurdyr. Muny birnäçe usul arkaly edip bolar.

Saglygy goraýyş işgäri ýa-da şu kitaby ýaýradýan islendik adam okyjylaryň Mazmun sanawyna, At görkezijisine, Goşmaça maglumatlara, Sözlüge düşünýändigine göz ýetirmelidir. **Gerekli zatlary nädip dogry tapmalydygyny** düşündirýän mysallary bermäge aýratyn üns beriň. Her bir okyjyny kitabyň bölümlerini ünsli okamalydygy babatda ynandyryň. Bu bölümler haýsy zatlaryň peýdaly, **haýsy zatlaryň zyýanly we howply, kömegi haçan almalydygy** barada jikme-jik gürrüň berýär (aýratynda ser. Baplar: 1, 2, 6 we 8, şeýle hem HOWPLY KESELIŇ ALAMATLARY, sah. 42). **Kesel başlamanka**, onuň **öňüni almagyň** möhümdigini aýratyn nygtaň. Adamlaryň 11-nji we 12-nji baplara aýratyn üns bermegini gazanyň. Bu baplarda **dogry iýmitlenmek** we **arassaçylygy saklamak** (gigiýena we sanitariýa) barada aýdylýar.

Öz ýaşaýan ýeriňizde giňden ýaýran kynçylyklar barada gürrüň berýän sahypalary belläň we olary okyjylara görkeziň. Mysal üçin, siz **içgeçme** baradaky sahypalary belläp, ýaş çagalaryň eneleriniň "**ýörite içgi**" (Regidron, sah. 152) barada dogry netijeler çykarar diýip arkaýyn bolup bilersiňiz. Köp meseleleri we kynçylyklary gysgajyk düşündirip bilersiňiz. Kitapdan nädip dogry peýdalanmalydygyny **maslahatlaşyp**, adamlar bilen näçe köp wagt geçirseňiz, okyjylar kitapdan şonça-da köp zatlary biler.

Siz saglygy goraýş işgäri hökmünde adamlary kitaby okap, her gezekde bir bap barada pikir alyşmak maksady bilen **kiçiräk topar** bolup üýşmegiň oňatdygy babatda ynandyrmaly. Öz ýaşaýan ýeriňizdäki esasy kynçylyklara üns beriň, mysal üçin, eýýäm bar bolan kynçylyklar bilen nähili göreşmelidigi, gelejekde şolar ýaly kynçylyklaryň öňüni nädip almalydygy barada maslahatlaşyň. Adamlaryň gelejege nazar salmagyny gazanyň.

Belki, gyzyklanma bildiren adamlar şu kitaby ulanyp, **gysga wagtlaýyn okuwlary** gurnarlar. Şolar ýaly toparyň agzalary dürli keselleri nädip saýgarmalydygy, bejermelidigi we öňüni almalydygy barada maslahatlaşyp bilerdiler. Olar nobatma-nobat käbir zatlary birek-birege öwredip, düşündirip bilerdiler.

Şular ýaly okuwlarda sapaklary has gyzykly geçirmek üçin siz **wakalary sahnalaşdyryp** bilersiňiz. Mysal üçin, kimdir biri näsag bolup, öz duýýan zatlaryny aýdyp bersin. Başgalar oňa dürli soraglar berip, ony barlasynlar (3-nji bap). Onuň keselini we oňa nähili em etmelidigini bilmek üçin, kitaby ulanyň. Topar meseläni çözende, "syrkawy" hem oňa gatnaşdyrmaly we ara alyp maslahatlaşmany gelejekde keseliň öňüni nädip almalydygy bilen tamamlanmaly. Şular ýaly zatlaryň hemmesini okuwda oýun görnüşinde geçirip bolýar.

Saglygy öwrenmegiň gyzykly we netijeli usullary Gesperion gaznasynyň "Saglygy goraýyş işgärleri üçin gollanma" atly kitabynda berilýär.

Saglygy goraýyş işgäri hökmünde siz adamlaryň şu kitapdan dogry we oňaýly peýdalanmaklaryny gazanyp bilýäňiz. Adamlar siziň ýanyňyza şypa almaga gelenlerinde, öz keselini ýa-da çaga keselini, onuň anyklanylyşyny we nädip bejermelidigini kitapdan tapmaga kömek ediň. Bu köp wagty talap edýär, ýöne has peýdaly we netijelidir. Diňe kimdir biriniň bir zady gözden sypdyran ýa-da ýalňyşan wagtynda, siz ony gönükdirip bilersiňiz. Şeýlelikde, **hatda kesel hem adamlara öwrenmek mümkinçiligini berýär.**

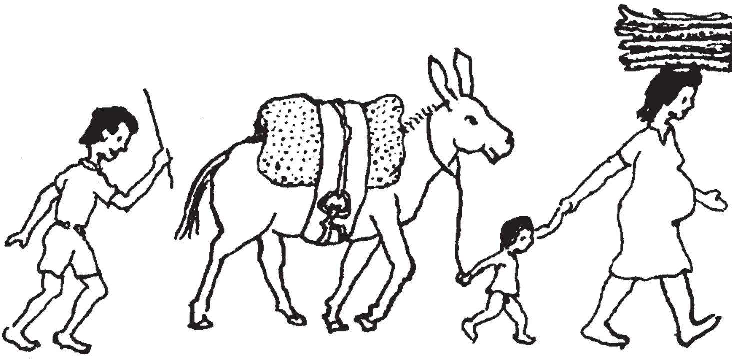
Gadyrly saglygy goraýşyň oba işgärleri! Siz nirede, kim bolsaňyz-da, at gazanan ýa-da ýörite wezipeli bolsaňyz-da, ýa-da men ýaly iliň bähbidini araýan bolsaňyz-da — tapawudy ýok, şu kitaby ulanmak bilen ýagşylyk ediň. Ol siziň hemmäňiz we her biriňiz üçin niýetlenendir.

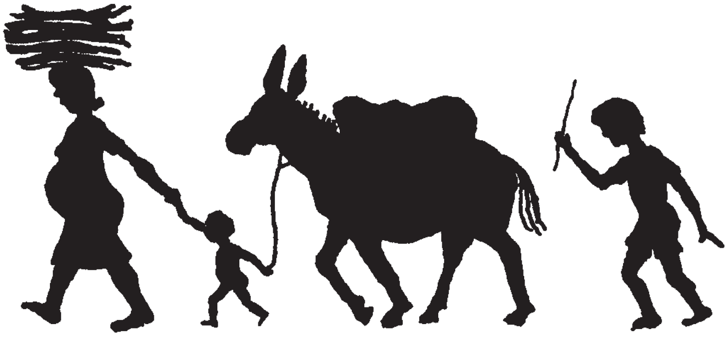
Ýöne ýadyňyzda bolsun: saglyk baradaky aladanyň esasy bölegini siz şu kitapdan-da, başga kitapdan-da tapmarsyňyz. Sagdyn bolmagyň açary siziň we siziň adamlaryňyzyň elindedir. Bu açar biri-biriňiz barada alada edeňizde, üns bereniňizde, bir-biriňiz bilen düşünşeniňizde kömek edip biler. Eger siz öz jemgyýetiňiziň sagdyn bolmagyny isleýän bolsaňyz, ýokarda aýdylanlara eýeriň.

Ünsli bolmak we duýgudaşlyk bildirmek saglygyň açarydyr.

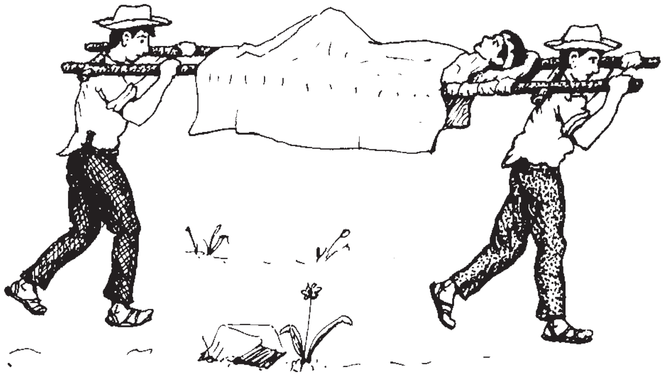
Ak ýürekden,

Dawid Werner.





Bu kitap adamlaryň köp keselleri özbaşdak ýeňip geçmegine ýardam bermek üçin ýazyldy. Emma onda hemme soraglaryň jogaby ýokdur. Howply kesele uçranyňyzda ýa-da keseliň sebäbini anyklap bilmedik ýagdaýyňyzda, saglygy saklaýyş işgärine ýüz tutuň.



ÖÝDE GEÇIRILÝÄN BEJERIŞLER WE OL BARADA GIŇDEN ÝAÝRAN PIKIR

I BAP

Ýer ýüzüniň ähli ýerlerinde öý şertlerinde geçirilýän bejeriş usullaryndan peýdalanylýar. Käbir ýerlerde köne ýa-da adaty bejeriş usullary ýüzlerçe asyrlaryň dowamynda nesilden-nesle geçip gelýär.

Käbir öý serişdeleriniň ähmiýeti uly, käbirleriniňki bolsa uly däldir. Käbirlerini hatda ulanmak howply we zyýanlydyr. Öý serişdelerini hem häzirki döwrüň dermanlary ýaly belli bir derjedäki seresaplylyk bilen ulanmak bolar.

Zyýan ýetirmejek boluň.
Öý serişdelerini diňe olaryň zyýansyzdygyny we nädip ulanmalydygyny anyk bilen ýagdaýyňyzda ulanyň.

KÖMEK EDÝÄN ÖÝ SERIŞDELERI

Synagdan geçen öý serişdeleri käwagt häzirki zaman dermanlaryndan, käwagt bolsa olardan-da oňat kömek edýär. Öý serişdeleri köplenç arzan bolýar. Käbir ýagdaýlarda bolsa olar has howpsuzdyr.

Mysal üçin, adamlaryň üsgülewüge we sowuklama garşy ulanýan derman otlaryndan demlenýän çaýlary lukmanyň bellän suwuk we başga görnüşdäki dermanlaryna garanyňda has oňat täsir edýär we has zyýansyzdyr.

Eneleriň bäbekleriň içi geçen wagty berýän “gaýnadylan tüwiniň suwy”, çaýlary ýa-da süýjüdilen içgileri köplenç dermanlardan peýdaly we howpsuzdyr. Iň esasy zat – içi geçýän çaga suwuklygy köp mukdarda içmelidir. (sah. 15).

SOWUKLAMA, ÜSGÜLEWÜGE WE ADATY IÇGEÇMÄ DERMAN OTLARYNDAN DEMLENEN ÇAÝ DERMANLARA GARANYŇDA HAS OŇAT, ARZAN WE HOWPSUZDYR.

ÖÝ DERMANLARY ÜÇIN ÇÄKLENDIRMELER

Käbir kesellerde öý serişdeleri kömek edýär. Käbir keselleri bolsa döwrebap dermanlary arkaly bejermek has oňatdyr. Bu ýokanç keselleriň köpüsine degişlidir. Öýken sowuklamasyny (pnewmoniýa), garyn garahassalygyny, inçekeseli, köriçegäni, jyns gatnaşygy arkaly geçýän keselleri (weneriki keselleri) we çaga dogrulandan soň ýüze çykýan gyzdyrmalary häzirki döwür dermanlary bilen derrew bejermek gerek. Şu keselleri öý serişdeleri bilen bejerjek bolup wagt ýitirmeli däldir.

Käwagt öý serişdeleriniň haýsysynyň oňat täsir edip-etmeýändigini bilmek kyn bolýar. Olary jikme-jik öwrenmek gerek. Şonuň üçin-de:

Düýpli keselleri mümkin bolan ýagdaýynda saglygy goraýyş işgäriniň maslahatyna laýyklykda döwrebap usullar arkaly bejermek has howpsuzdyr.

KÖNE WE TÄZE USULLAR

Häzirki zaman bejeriş usullarynyň käbiri köne usullardan has gowy kömek edýär. Emma kähalatda köne, adaty usullar has oňatdyr. Mysal üçin, çagalara ýa-da gartaşan adamlara edilýän adaty idegler köp halatda mähremli we käbir täze usullardan oňat kömek edýär.

Ýaňy-ýaňylaram her bir adam ene süýdüni bäbek üçin iň oňat iýmit hasaplaýardy. Olar diýseň mamlady! Emeli ýa-da konserwirlenen süýdi öndürýän uly kärhanalar çagalary çüýşeden iýmitlendirmegiň has oňatdygy babatda eneleri ynandyrmaga başladylar. Bu nädogry, ýöne eneleriň köpüsi muňa ynanyp, öz çagalaryny emeli iýmitlendirmä geçirdiler. Netijede müňlerçe bäbek açlykdan ýa-da ýokanç kesellerden ýogaldy. Şoňa görä-de, **ene süýdi bäbekler üçin iň oňat iýmitdir** (sah. 271).

Öz halkyňyzyň däp-dessurlaryna hormat goýuň we olara eýeriň.

ADAMLARA ÝAGŞYLYK GETIRÝÄN YNAM

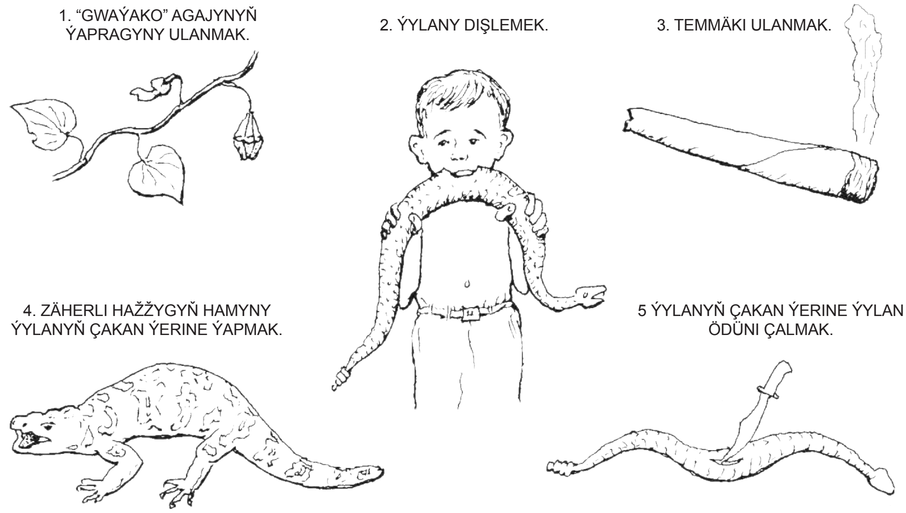
Öý dermanlarynyň käbiri gönüden-göni bedene täsir edýär. Beýlekileri bolsa adamlaryň olara ynamy bolany üçin kömek edýän bolmagy ähtimal. **Şypanyň güýjüne bolan ynam örän güýçli bolýar.** Mysal üçin, men bir gezek güýçli kellagyrydan ejir çekýän adamy gördüm. Aýaly oňa şypa bermek üçin süýji kartoşkanyň bir bölejigini berip, munuň güýçli agyry aýryjy dermandygyny aýtdy. Ol muňa ynandy, az wagtdan agyry ýom-ýok boldy. Bu süýji kartoşkanyň täsiri däl-de, aýalynyň beren şypasyna bolan ynamdy. Öý serişdeleriniň köpüsi şular ýaly usulda täsir edýär. Köp adamyň olara ynanýanlygy sebäpli, olar köplere kömek edýär. Şonuň üçin-de **olar adamyň öz-özünden toslap tapan kesellerini ýa syrkawyň ýaramaýanlygy barada öz-özüni ynandyrmagy netijesinde, gorky, ynjalyksyzlyk zerarly ýüze çykýan kesselleri bejermekde örän peýdalydyr**.

Bu topara: jady-doga, esassyz ýa-da kakynly gorky, düşnüksiz “agyrylar we gorky” (aýratyn-da stressi başdan geçirenler, meselem, ýetginjek gyzlar we garrap başlan aýallar), ynjalyksyzlyk we nerw dartgynlylygy ýaly keseller girýär. Şu topara: demgysma, synçgylawuk, iýeniň siňmezlik, aşgazan ýarasy, çakyza wagty bolýan kelleagyrylar, hat-da siňňiller hem girýär.

Şu ýagdaýlaryň ählisinde şypa berijiniň **hereketleri ýa “elini çalaja degirmegi” örän wajyp bolmagy mümkin**. Siziň ýarawsyza edýän kömegiňiz, ol barada edýän üns-aladaňyz ony şypa aljakdygyna ynandyrýar, onuň rahatlanmagyna ýardam edýär.

Käwagt öý serişdelerine bolan ynam fiziki sebäplere görä ýüze çykan kynçylyklary aýyrmakda hem kömek edip bilýär.

Mysal üçin, Meksikanyň oba ilaty zäherli ýylan çakanda, aşakdaky serişdeleri ulanýar:



Başga ýurtdaky adamlar ýylan çakanda, öz bilýän emlerini edýärler. Käwagt olar biri-birinden örän tapawutlanýarlar. Biziň bilşimize görä, **ýylan çakanda şu öý serişdeleriniň hiç biri-de kömek etmeýär**. Öý serişdesi bilen ýylan zäherinden gutulandygyny tassyklaýan adamy, belki-de, zähersiz ýylan çakandyr.

Ýöne şonda-da, adamyň ynanan ýagdaýynda şu öý serişdeleriniň islendigi kömek edip bilýär. Eger-de bu serişde onuň gorkusyny azaltsa, onda damar urgusy peselýär, ol rahat hereket edýär, az titreýär, netijede zäher organizme haýal ýaýraýar. Şunlukda, howp azalýar!

Emma ýylan çakanda bu serişdeleriň kömegi örän çäklidir. Olaryň adaty usulda ulanylýandygyna garamazdan, adamlaryň güýçli kesellemegi ýa-da aradan çykmagy mümkin. Bize mälim bolşy ýaly:

Zäherli ýylanlaryň (içýanlaryň, möýleriň ýa-da beýleki zäherli jandarlaryň) çakan ýagdaýynda ulanylýan öý serişdeleri ynamyň şypaly güýjünden peýdaly däldir.

Ýylan çakan halatynda häzirki döwrüň bejeriş usullaryny ulanmak has oňatdyr. Taýýar boluň: zäherli çakmalarda ulanylýan "antitoksini" ýa-da "syworotkany" **öňünden alyp goýuň** (sah. 105). Giç bolaryna garaşmaň!

ADAMLARY KESEL EDÝÄN YNAM

Ynamyň güýji adamlara şypa bermekde kömek edip biler. Ýöne ol adamlara zyýan-da berip biler. Eger adam özüne haýsydyr bir zadyň zyýan edýändigine ynansa, onuň gorkusy ony keselledip hem biler. Meselem:

Günleriň birinde meni çagasy düşüp, gan akmasy durmaýan bir aýaly görmäge çagyrdylar. Onuň öýüniň ýanynda pyrtykal agajy ösüp oturan eken. Men şol aýala pyrtykalyň şireli suwuny içmegi teklip etdim. (Pyrtykalda gan damarlaryny berkidýän C witamini bar). Aýal onuň özüne berjek zyýanyndan gorksada, şireli suwy içdi. Emma onuň gorkusy juda uly bolanlygy üçin, ol örän basym keselledi. Men hiç bir howpuň ýokdugyny aýdyp, ony köşeşdirmäge synanyşdym. Emma ol özüniň ölüp barýandygyny öwran-öwran gaýtalaýardy. Ahyrsoňy men oňa distillirlenen (buga arassalanan) suwdan alyp, oňa sanjym etdim. Distillirlenen suwuň hiç hili dermanlyk täsiri ýok. Ýöne aýalyň sanjyma güýçli ynamynyň bolanlygy üçin, ol özüni oňat duýup başlady. Hakykatda pyrtykalyň şireli suwy oňa hiç hili zyýan etmändi. Oňa zyýan eden zat — özüniň pyrtykalyň şireli suwundan kesellääýmeginiň ahmaldygyna bolan ynamydy. Sanjyma bolan ynamy bolsa ony sagaltdy.

Adamlaryň köpüsi her niçik bolsa-da, doga-jady, sanjym, berhiz saklamak baradaky we başga toslanylan pikirlere ynanmaklygy dowam etdirýärler. Onuň netijesi – gerekmejek ezýetleri çekmek. Belki, belli bir derejede men bu aýala kömek eden bolmagym-da ähtimal, ýöne pikir etdigimçe, özümiň goýberen ýalňyşyma düşünýärdim. Men hem bu aýaly ýalan zada ynanmaga mejbur etdim. Ahyrsoňy men oňa hakykaty aýtmagy ýüregime düwdüm. Birnäçe gün geçip, aýal özüni oňat duýup başlansoň, men olaryň öýüne baryp, hakykaty aýtdym. Men ony pyrtykalyň şireli suwunyň däl-de, öz gorkusynyň keselledendigini düşündirmäge synanyşdym. Ony suwly sanjymyň däl-de, şol sanjyma bolan ynamynyň sagaldandygyny aýtdym.

Pyrtykalyň suwy, sanjym we meniň aldawym barada hakykaty bilip, belki, bu aýal we onuň maşgalasy gorkudan azat bolarlar we gelejekde öz saglyklaryna has oňat serederler. Saglyk üçin düşünje we gorkudan azat bolmak örän wajypdyr.

Köp zatlar adamyň olaryň zyýanlydygyna ynanýandygy üçin zyýan edýärler.

DOGA-JADY — JADYGÖÝLÜK — ÝAMAN GÖZ-DIL

Eger adam kimdir biriniň oňa zyýan edip biljek güýjüniň bardygyna ynansa, ol hakykatdan hem keselläp biler. Doga-jadyň, ýaman gözüň bardygyna ynanýan adam gorkynyň pidasy bolýar (ser. Gorky, sah. 24).

"Jadygöýüň" adamlara täsir edip biljek güýji ýok, ol diňe adamlary şolar ýaly güýjüniň bardygyna ynandyrýar. Şonuň üçin-de:

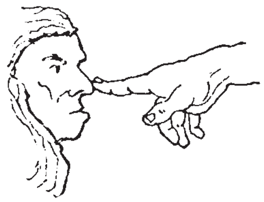
Doga-jada ynanmaýan adamy jadylap bolmaýar.

Käbir adamlar näbelli ýa-da gorkuly keseller (jyns agzalarynyň çişi, bagyr sirrozy, sah. 328) ýüze çykanda, özlerine doga-jady edilendir öýdýärler. Şular ýaly kesselleriň doga-jady bilen hiç hili baglanyşygy ýok. Olaryň tebigy sebäpleri bar.

Sizi doga-jadydan açmagy söz berýän tebiplere, palçylara puluňyzy sarp etmäň. Doga-jady edýänden ar aljak bolmaň, sebäbi bu hiç hili netije bermez. Eger siz hakykatdan hem kesel bolsaňyz, lukmana ýüz tutuň.

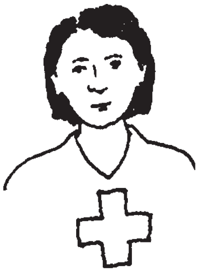
Eger siz näbelli kesele uçran bolsaňyz:

doga-jady edýäni günäkärlemäň,



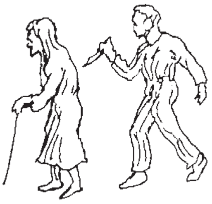
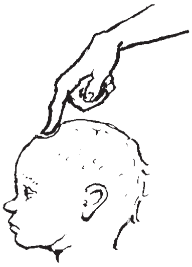
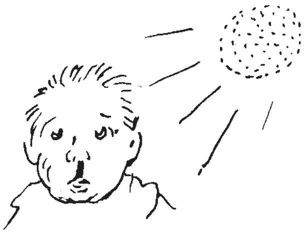
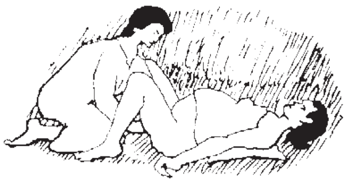
tebiplere, palçylara ýüz tutmaň-da,

lukman bilen maslahatlaşyň.

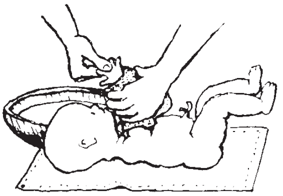


KÄBIR YRYMLAR WE ÖÝ SERIŞDELERI BABATDA SORAGLAR WE JOGAPLAR

Bu mysallar Meksikanyň daglyk ýerleride, ýagny meniň oňat bilýän sebitlerimde ýaýran halk yrymlaryndandyr. Olaryň käbiri siziň yrymlaryňyza meňzeş bolmagy ähtimal. Olardan haýsylary siziň ýaşaýan ýeriňizde saglygy berkidip-berkitmeýändigi barada oýlanyň.

Kimdir birine doga-jady edilendir öýdenlerinde, onuň garyndaşlary şol palça zyýan ýetirseler ýa öldürseler doga-jady edilen adamyň açylýandygy hakykatmy?		ÝALAN. Başga adama zyýan ýetirmek arkaly heniz hiç kim hiç haçan kömek etmändi.
Çaganyň depesindäki bekemedik beýnijigi çökse we ýörite bejergini almasa, onuň içgeçmeden ölýändigi hakykatmy?		Köplenç bu hakykat. Çaganyň bekemedik beýnijigi suwuklygy köp ýiteren ýagdaýynda çökýär (sah. 151). Eger oňa köp suwuklyk içirilmese, onuň ölmegi mümkin (sah. 152).
Aýyň ýüzi tutulan wagty onuň şöhlesi göwreli aýalyň üstüne düşse, çaganyň betnyşan ýa-da kemakyl dogulýandygy hakykatmy?		Bu ýalan. Ýöne göwreli aýal ýodlandyrylan duzy ulanmasa, haýsydyr bir derman içse ýa-da başga bir sebäplere görä, çaga ker, kemakyl, dogabitdi şikesli doglup bilýär (sah. 318).
Çaga garaňkydylan otagda dogrulanda onuň enesi üçin oňat bolýandygy hakykatmy?		Hakykat. Ýakymly yşyk enäniň we ýaňy doglan bäbegiň gözleri üçin oňat. Ýöne ýagtylyk göbegenäniň näme edýändigini görmek üçin ýeterlik bolmalydyr.

Ýaňy bolan çaganyň göbegi gaçýança (bitýänçä), ony suwa düşürmek bolmaýandygy hakykatmy?



HAKYKAT! Göbek bagynyň galyndysy doly gaçýança, gury saklanylmaly. Ýöne çagany arassa, ýumşak, çyglanan esgi bilen mylaýymja süpürmek bolýar.

Ene dograndan soň näçe günden suwa düşse bolýar?

Ene dogran gününiň ertesi ýyly suwa düşse bolýar. Çaga dogandan soň birnäçe hepdeläp suwa düşmezlik adaty ýokanç kesellere sezewar etmegi mümkin.

Çagany ene süýdi bilen emdirmegiň çüýşede emeli süýt bereniňden oňatdygy hakykatmy?

HAKYKAT! Ene süýdi — iň peýdaly iýmit. Ol çagany ýokanç kesellerden goraýar.

Çagasy bolandan soň aýal ilkinji hepdelerde nämäni iýmeli däl?

Ene çagasy bolandan soň ýokumly iýmitlerden gaça durmaly däldir. Tersine, ol ir-iýmişi, gök önümleri, eti, süýdi, ýumurtgany, ýarmany, noýbany köp mukdarda iýmelidir (sah. 276).

Syrkawy suwa düşürmek bolýarmy ýa-da bu oňa zyýan edermi?

Bu oňat pikir. Syrkaw adamy günde ýyly suwda düşürmeli

Adam sowuklanda ýa-da gyzdyranda mandarinleriň we beýleki ir-iýmişleriň zyýanlydygy hakykatmy?

ÝOK! Adam kesellände ýa-da gyzdyranda, ir-iýmişleriň we miwe suwlarynyň ählisi peýdalydyr. Olar durgunlyk ýagdaýa eltmeýärler we hiç hili zyýan ýetirmeýärler

Adam gyzdyranda, howa barmaz ýaly onuň daşyny dolamaklyk dogrumy?

ÝOK! Adam gyzdyranda onuň üstüni açyň, eşiklerini çykaryň. Goý, howa onuň endamyny şemallatsyn. Bu gyzgyny gaçyrmaga kömek eder (sah. 76).

Leýlisaç agajynyň gabygyndan demlenen çaýyň gyzgyny gaçyryp, agyryny aýyrýandygy hakykatmy?

Hakykat. Bu kömek edýär. Leýlisaç agajynyň gabygynyň düzüminde aspirin ýaly tebigy serişde bardyr.

BEKEMEDIK BEÝNIJIK ÇÖKÜK BOLANDA

Bekemedik beýnijik — bu ýaňy doglan çaganyň depesindäki ýumşak ýerjagaz. Bu ýerde kelleçanagyň süňkleri heniz doly emele gelen däldir. Adatça bekemedik beýnijigiň doly ýapylmagy üçin bir ýarym ýyl wagt gerek.

Dürli ýurtdaky eneler çaganyň bekemedik beýnijigi çökende, çagasynyň howp astyndadygyna düşünýärler. Bu ýagdaýy düşündirmek üçin olaryň ençeme yrymlary bar. Latyn Amerikasynda eneler çaganyň beýnisi aşak süýşýär diýip hasaplaýarlar. Olar çöken ýeri soryarlar, kentlewügine basýarlar ýa-da çagany başaşak tutup, onuň dabanyna şarpyldadyp urýarlar. Bu kömek etmeýär. Çaga suwsuzlykdan ejir çekende, onuň bekemedik beýnijigi çökýär (sah. 151).

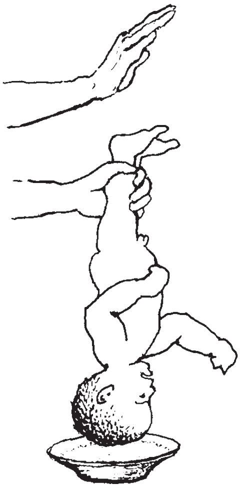
Munuň özi çaganyň suwuklygy içenden köp ýitirýändigini aňladýar. Bu ýagdaý adatça içgeçme ýa-da içiniň geçen wagty köp gaýtarýandygy bilen baglanyşykly bolýar.

Bejerilişi:

1. Çaga köp suwuklyk: regidron (sah. 152), ene süýdüni ýa-da gaýnadylan suw beriň.
2. Içgeçmäni we gaýtarmany hökmany ýagdaýda duruzmalydyr (sah. 152 we 161). Köp ýagdaýlarda içgeçmä garşy derman hökman däl, tersine, olaryň zyýan etmegi hem mümkin.

BEKEMEDIK BEÝNIJIK ÇÖKÜK BOLANDA EDILÝÄN EM

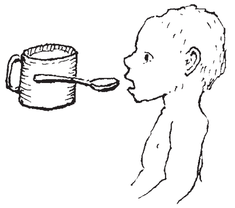
Şeýle etmeli däl



(Doga-jady hereketleri hem kömek etmez)

Şeýle etmeli

ýa-da şeýle etmeli



Bellik: bekemedik beýnijik çişse, ýa ýokary güberilip galsa, çaganyň meningit bilen kesellän bolmagy mümkin. Derrew bejergä başlaň (sah. 185) we lukmana ýüz tutuň.

ÖÝ BEJERIŞ SERIŞDELERINIŇ KÖMEK EDÝÄNDIGI ÝA-DA ETMEÝÄNDIGI BARADA PIKIRLER

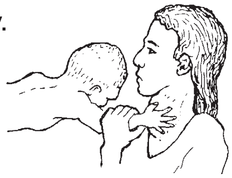
Adamlaryň köpüsi şypany öý şertlerinde alsalar-da, bu onuň kömek edýändigini ýa howpsuzdygyny aňlatmaýar. Köplenç haýsy dermanlaryň peýdalydygyny, haýsylaryň bolsa zyýanlydygyny bilmek kyn bolýar. Olary ulanmazdan öň oňatja öwrenmelidir. Siziň dykgatyňyza haýsy dermanlary ulanyp bolýandygyny, haýsylaryň bolsa howpludygyny kesgitlemäge kömek edýän 4 kada hödürlenilýär. (Meksikanyň obalaryndan alnan mysallar).

1. HAÝSYDYR BIR KESELIŇ DERMANY NÄÇE KÖP BOLSA, ŞONÇA-DA ŞOLARDAN BIRINIŇ PEÝDA ETJEGI GÜMANA

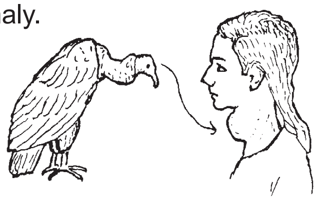
Mysal üçin, Meksikanyň obalarynda galkan görnüşli mäziň ulalmasyna (zoba) garşy ençeme öý serişdeleri bar, ýöne olardan hiç biri netije bermeýär. Ynha, olardan käbiri:

1. Garaleňňeji zoba daňmaly.

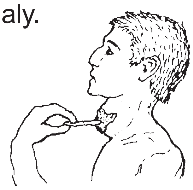
2. Zoby ölen çaganyň eli bilen sypamaly.



3. Zoba garaguşyň beýnisini çalmaly.



4. Zoba adamyň nejasatyny çalmaly.

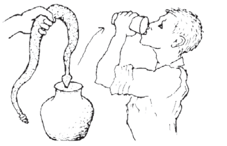


Şu serişdeleriň biri-de kömek etmeýär. Eger-de birden biri kömek edýän bolsady, onda başga serişdeler gerek hem bolmazdy. Kesel üçin haýsydyr bir halk serişdesi ulanylýan bolsa, diýmek ol iň oňadydyr. Alkym çişmesiniň öňüni almak we bejermek üçin ýodlanan nahar duzundan peýdalanyň (sah. 130).

2. ÇÜÝRÄN WE ÝÜREKBULAÝJY DERMANLAR KÖMEK ETMEÝÄR, TERSINE, ZYÝAN ETMEGI ÄHTIMAL.

Mysal üçin:

Heýwere keselini porsan ýylanlardan edilen içgi arkaly bejerip bolýar diýen pikir.



Merezýeli (sifilisi) garaguş iýmek arkaly bejerip bolýar diýen pikir.

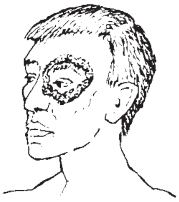
Şu iki derman bütinleý kömek etmeýär. Olaryň birinjisiniň howply ýokanç kesellere eltmegi mümkin. Şular ýaly dermanlara bolan ynam käwagt gerekli lukmançylyk şypasyny gijikdirýär.

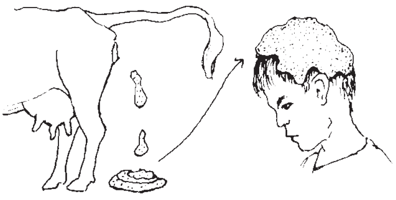
3. ADAMLARYŇ ÝA-DA HAÝWANLARYŇ GALYNDYLARY KÖMEK ETMEÝÄR, TERSINE, HOWPLY ÝOKANÇ KESELLERE ELTMEGI MÜMKIN. OLARDAN HIÇ HAÇAN PEÝDALANMAŇ.

Mysallar:

Adamyň nejasatyny gözüň daşyna çalmak ýaramaz görşi bejermän, yokanç kesellere eltip biler.

Gijilewükli demrewden dynmak üçin kellä sygryň tezegini goýmak bürmek keseline we beýleki howply ýokanç kesellerine eltip biler.





Mundan başga-da, towşanyň ýa başga haýwanlaryň tezegi ýanygy bejermeýär. Olardan peýdalanmak örän howpludyr. Ýumruga gysylan sygyr tezegi tutgaýlarda kömek etmeýär. Adamyň, doňzuň ýa başga haýwanlaryň nejasatlaryndan demlenen çaý hiç zady hem bejermeýär. Tersine, adamlaryň has erbet kesele ýolukmagy ahmal. Nejasaty hiç haçan ýaňy doglan çaganyň göbegine çalmaň. Bu çagany bürmek keseline sezewar eder.

4. KESELI BEJERÝÄN SERIŞDE BARADA NÄÇE KÖP GÜRRÜŇ ETSELER, ŞONÇA-DA OŇA BOLAN YNAMYŇ PEÝDASY ÄHTIMALDYR.

Aşakda agzalýan her bir kesel bilen oňa edilýän emleriň arasyndaky baglanyşyk şu mysallarda mese-mälim görünýär.

- Burundan gan akanda, gyrmyzy matanyň bölejigini tütedip, ony ysgatmaly.
- Ýüregi agyrýan adama ýaňy damagy çalnan goýnuň ýüreginiň başyny dilip, ony ýüregiň üstüne ýapmaly.
- It dişlände, şol dişlän itiň tüýünden gyrkyp almaly-da, ony tütetmeli we dişlenen adama ysgatmaly.
- Çaganyň göbegi çözülende, göbejigini barmagyň bilen sagadyň diliniň ugruna üç gezek aýlap daňmaly.
- Öýkeni sowuklan syrkawy ýaňy soýlan goýnuň derisine dolap ýatyrmaly.
- Çaga gyzamak çykaranda, oňa gyzyl köýnek geýdirmeli.

Şu serişdeler hem beýleki serişdeler ýaly öz-özünden em etmeýär. Ýöne adamlar olaryň em bolýandygyna ynananda, peýda etmegi mümkin. Emma keseliň agyrlaşan ýagdaýynda ýokarda agzalan emleriň netijesine garaşmaň-da, lukmana ýüz tutuň.

DERMAN ÖSÜMLIKLERI

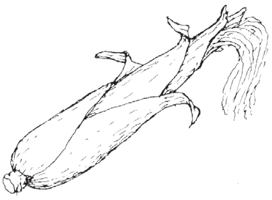
Köp ösümlikleriň bejeriş häsiýetleri bar. Häzirki döwrüň iň oňat dermanlarynyň käbiri ýabany otlardan ýasalýar.

Ýöne şonda-da, adamlaryň ulanýan “derman otlarynyň” ählisi em etmeýär. Em edýänleri bolsa käwagt nädogry ulanylýar. Öz ýaşaýan ýeriňizdäki derman otlary öwrenip, olardan haýsylaryny ulanyp bolýandygyny anyklaň.

SERESAP BOLUŇ! Derman otlarynyň käbiri gereginden artyk ulanylanda zähere öwrülip biler. Şoňa görä-de, häzirki döwrüň dermanlaryny ulanmak has howpsuz, sebäbi olaryň atym mukdaryny gözegçilikde saklamak has aňsatdyr.

Ynha, dogry ulanylan ýagdaýynda peýda edýän derman otlarynyň käbiri:

IT BURUN – bu ösümligiň şiresi we mürepbesi aşgazan, bagyr, böwrek kesellerini öňüni almak üçin peýdalanylýar. Ondan alnan karotolin ýagy aşgazan ýaralaryny bejermekde giňden ulanylýar. Itburnuň bir gysym gozasy ezilip goýulýar, şol ezilip goýlan gozadan 2 çemçesini 2 stakan suwda gaýnadyp, soňra ýençmeli we 10 min. Demini almaga goýmaly. Çala sowandan soň (ýylysy barka), az-azdan owurtlap içmeli.



MEKGEJÖWENIŇ GULPAGY. Mekjejöweniň gulpagyndan demlenen çaýyň güýçli buşukdyryjy täsiri bardyr. Bu aýak çişmeginde, aýratyn-da göwreli aýallaryň aýaklary çişende peýdalydyr (sah. 176 we 248). Mekgejöwen gulpagynyň bir gysymyny suwda gaýnadyň we 1 ýa-da 2 stakan içiň. Bu howply däldir.

SARYMSAK. Sarymsakdan taýýarlanan içgi kiçi gurçuklary we içgeçmäni aýyrýar. Sarymsagyň 4 dişini owradyp, 1 stakan suwuklyga (suwa, miwe şiresine, süýde) garmaly.

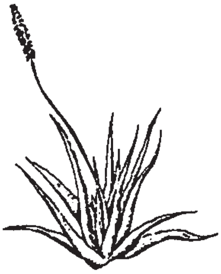
Mukdary: kiçi gurçuklara garşy: 3 hepdäniň dowamynda günde 1 stakan içmeli. Içgeçmä garşy: tä içgeçme kesilýänçä, her iki sagatdan içmeli. Jynshanadaky ýokanç kesellerini sarymsak bilen bejerilişi barada ser. sah. 241 we 242.

Krapiwa (çit-çiti ýa-da “jeren oty” hem diýilýär) — onuň ýapraklary gan saklaýyş serişde hökmünde öýkende, içegede, ýatgyda gan akma ýagdaýlarynda we ýaralara ýapgy görnüşinde ulanylýar.

Bu ot gan azlyk ýagdaýynda ganyň gyzyl öýjüginiň mukdaryny köpeldýär. Krapiwadan witamin ýetmezçiligi ýagdaýynda goýy toşap taýýarlanylýar ýa-da çaý demlenilýär.

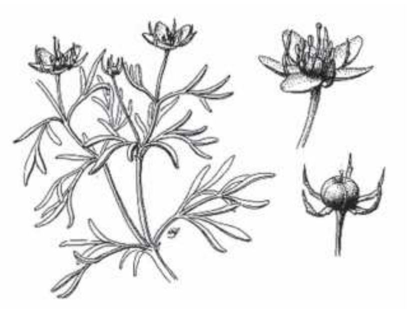
Demlenen görnüşi — owradylan ýapragyň 1-2 nahar çemçesinin üstüne 200 ml gaýnag suw guýulýar we 10-30 min. demine goýulýar. Sowandan soň ony süzüp, suwuny günüň dowamynda 1-2 nahar çemçeden 3 gezek kabul etmeli. Şu otuň toşap görnüşi — 25-30 damjadan 3 gezek nahardan öň kabul edilýär.

Aloe (Sarysabyr) Aloeni kiçiräk ýanyk ýerleri we ýaralary bejermekde ulanyp bolýar.



Bu ösümligiň goýy we şepbik şiresi agyryny köşeşdirýär, ýaranyň bitmegine ýardam edýär we infeksiýalardan goraýar. Ösümligiň bir ýapragyny kesiň-de, onuň gabygyny soýuň. Soňra onuň şiresini ýanyk ýere ýa ýaranyň üstüne sykyň. Şeýle-de aloe aşgazan ýarasyny we gastriti bejermekde kömek edýär. Aloeniň ýapraklaryny kiçiräk böleklere bölüp, üstüne suw guýuň-da, ony ertire çenli goýuň. Soňra şepbik, ajy suwuklygy her 2 sagatdan içiň.

Ýüzärlik — bu ösümlik Türkmenistanda giňden ýaýrandyr. Ol dürli dertlere em etmek üçin ulanylýar. Halk arasynda onuň guradylan görnüşi köze goýlup, tüssesi dürli dertlere em etmek üçin ulanylýar. Sebäbi onuň tüssesi howada bar bolan dürli zyýanly mikroblary öldürýär.



Gijilewük keselli ýa-da guragyryly adamlara ýüzärligiň suwuna düşünmek peýdalydyr. Ony böwrek hem-de peşew haltasynda näsazlyk, sowuklama keseli bolanda, çaýa garyp içmek maslahat berilýär. Çilimi taşlamakda bu otuň peýdasy uludyr.

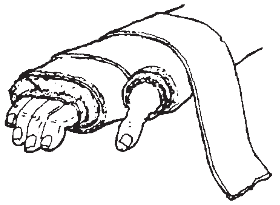
Guragyry üçin onuň dänesiniň 500 g owradyp, 500 g ak ýag bilen garmaly we 10 gün basyryp goýmaly. Ondan ezme (balzam) ýasamak üçin 200 g ter oty dänesi bilen owradyp, 2 stakan suw guýmaly we 8 sagat saklamaly. Taýýar bolan ezmäni günde 3 gezek 3-5 damjadan içmeli.

DÖWLEN SÜŇKLERI ÝERINE GOYMAK ÜÇIN ELDE ÝASALAN GIPSLER

Gipsleri ýasamak üçin ösümlikleriň birnäçe görnüşini ulanyp bolýar. Şolar ýaly ösümliklerden şire gaýnatmaly. Şonuň üçin-de muňa hemme ösümlikler ýaramly bolup bilmez. Diňe gaýnadylan şiresi gurandan soň gataýan, berk we derini gyjyndyrmaýan ösümlikler ulanylyp bilner. Hindistanda süňk seýikleýän tebipler ýumurtganyň agy bilen otlary garyşdyryp, gips ýasaýarlar. Ýöne bu hem usullaryň biri.

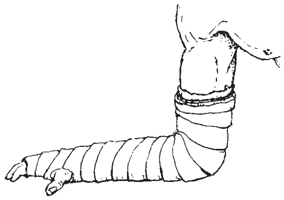
Türkmenlerde döwlen ýere seýigi gamyşdan, hyžža otunyň baldagyndan edipdirler. Şeýle-de gips hökmünde owradylan çöpboýa otuny, ýumurtganyň sarysyny, zägi, onuň bolmadyk ýagdaýynda gök çaý ýa-da uny garyp ulanypdyrlar.

Şeýle-de siz öz ýaşaýan ýeriňizdäki dürli ösümlikleri barlap görüň.



Mysal üçin, şolar ýaly bir ösümligiň gabygyny suwda gaýnadyň. Şol suwy soňra mata böleginden süzüň-de, tä goýy şire galýança gaýnadyň. Soňra galyň mata zolaklaryny şol şirä batyryň we şeýle ulanyň:

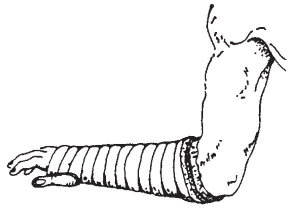
- Süňkleriň ýerbe-ýer goýlandygyna ýene bir gezek göz ýetiriň (sah. 98).
- Gipsi gönüden-göni derä goýmaň.
- Ele ýa aýaga ýumşajyk matany dolaň.
- Soňra pamyk gatyny goýuň.
- Iň soňunda şirä ezilen mata zolaklaryny gips emele getirer ýaly edip, döwlen ýere saraň. Ýöne bu sargyny gaty çekdirip daňmaly däl.



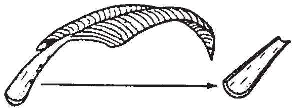
Lukmanlaryň köpüsi döwlen süňkler gozganmaz ýaly gipsi döwlen ýeriň üstündäki we astyndaky bogun baglaýjylaryna hem ýapmagy maslahat berýärler.

Mysal üçin, gips döwlen goşary şular ýaly örter:

Barmaklaryň ujyny açyk goýuň, şonda siz olaryň adaty reňkiniň üýtgäp-üýtgetmeýändigini görüp bilersiňiz.



Ýöne Hytaýyň we Latyn Amerikanyň süňk seýikleýän tebipleri eliň ýönekeý döwügine gysga gipsi goýýarlar. Olar süňkleriň ujuny biraz hereketlendirmek olaryň tiz bitmegine ýardam berýär diýip hasaplaýarlar. Soňky ylmy barlaglar munuň şeýledigini tassykladylar.

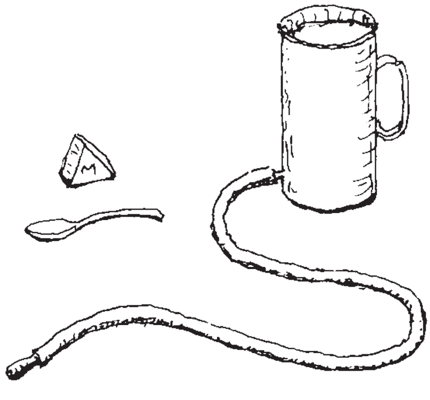


Eliň ýa aýagyň wagtlaýyn seýigini kartondan, guran ýogyn baldakdan edip bolýar.

SERESAP BOLUŇ: goýlan gips gaty çekdirilip saralmadyk bolsa-da, soňabaka döwlen ýeriň çişmegi mümkin. Eger adam gipsiň gaty çekdirilendigine ýa barmaklarynyň doňýandygy babatda zeýrense, barmaklary agarsa ýa gögerse, gipsi aýryň-da, täze, has giňräk gipsi goýuň

Açyk ýara ýa kesilen ýere **HIÇ HAÇAN** gips goýmaň.

IÇIŇI SÜRÝÄN WE ARASSALAÝAN KLIZMALAR: OLARDAN HAÇAN PEÝDALANMALY YA PEÝDALANMALY DÄL



Adamlaryň köpüsi ýygy-ýygydan klizma edip, içiňi sürýän dermanlary içýärler. “Tiz arassalaýyş” bütin dünýäde giňden ýaýrandyr.

Klizmalar we içýuwmalar – giňden ýaýran öý serişdesi. Ýöne ol köplenç adamyň saglygyna zyýan ýetirýär. Adamlaryň köpüsi klizma (suwuň içegä artbujakdan goýberilmegi) ýa içiňi sürýän, ýa güýçli iç geçirýän serişdeler arkaly gyzdyrmany we içgeçmäni “ýuwup” aýryp bolýar diýip ynanýarlar. Gynansak-da, köplenç ýarawsyz bedeni içýuwmalar arkaly arassalamagyň şeýle synanyşyklary ýarawsyz içegelere uly zyýan ýetirýär.

Klizmalardan we iç sürýän dermanlardan seýrek peýdalanyň, käwagt olaryň hiç peýdasy ýokdur. Köplenç olar, aýratyn hem güýçli iç sürýän serişdeler, howpludyr.

KLIZMALARDAN WE IÇ SÜRÝÄN SERIŞDELERDEN PEÝDALANMAGYŇ HOWPLY ÝAGDAÝLARY

- Eger adamyň içegesi ýarawsyz bolsa, köriçegäniň alamatlary ýa-da “ýiti garyn” alamatlary (sah. 93) bolsa, birnäçe günläp täret etmeýän bolsa-da, klizma etmek ýa iç sürýän serişdeleri bermek asla bolmaýar.
- Adam okdan ýaralananda ýa içegesi haýsydyr başga bir sebäbe görä ýaralanan ýagdaýynda, klizma etmek ýa iç sürýän serişdeleri bermek asla bolmaýar.
- Gowşak ýa ýarawsyz adama güýçli iç sürýän serişdesini bermäň. Bu onuň halyny has-da agraldyp biler.
- Iki ýaşdan kiçi bolan çagalara hiç haçan klizma etmäň we içini ýuwmaň.
- Gaty gyzdyrýan, gaýtarýan ýa içi geçýän çagada organizminiň suwsuzlykdan ejir çekýän alamatlary bolanda, oňa hiç haçan iç sürýän ýa içi arassalaýan serişdeleri bermäň (sah. 151). Olar çaganyň organizmini suwsuzlandyryp, ölmegine sebäp bolup biler.
- Iç sürýän serişdeleri ýygy-ýygydan ulanmakdan saklanyň (ser. Iç gatama, sah. 126).

KLIZMANY DOGRY ULANMAK

1. Ýönekeý klizmalar adamyň içi gatanda (gurak, gaty täret) kömek edip bilýär. Diňe ýyly suwdan ýa-da azajyk sabyn garylan suwdan peýdalanyň.

2. Adam güýçli gaýtaranda, köp suwuklygy ýitirýär. Şular ýaly ýagdaýda suwuň öwezini doldurmak üçin oňa usullyk bilen regidron garylan suw bilen klizma ediň (sah. 152).

ÝYGY-ÝYGYDAN ULANYLÝAN IÇIŇI ARASSALAÝJY WE IÇIŇI SÜRÝÄN SERIŞDELER

ATGULAK OTY SENNA ÝAPRAGY KRUŞINA OTY	Bu gyjyndyryjy iç arassalaýjy serişdeler köplenç zyýan edýär. Gowusy olardan peýdalanmaň.
NATRIÝ HLORIDI (NAHAR DUZY) AJY DUZ (magneziýa sulfaty) (sah. 383)	Bu duzlar iç ýuwma serişdeleridir. Olary içiňiz gatanda iç sürýän serişde hökmünde azajyk mukdarda ulanyň. Olary ýygy-ýygydan ýa-da içiňiz agyranda ulanmaň.
MINERAL ÝAGY (sah. 383)	Babasyldan (gemorroýdan) ejir çekýän adamlar içleri gatanda käwagt bu serişdeden peýdalanýarlar. Ýöne ol okgunly geçip gidýän daşlara meňzeýär. Ony ulanmak maslahat berilmeýär.

IÇ SÜRÝÄN WE IÇ ÝUWMA SERIŞDELERINI DOGRY ULANYŇ

Iç sürýän serişdeler hem iç arassalaýan serişdeden has gowşagrakdyr. Ýokarda ady agzalan serişdeleriň bary az möçberde ulanylanda, içiňi sürýän, köp möçberde ulanylanda bolsa, iç arassalaýjy serişdeler bolup durýar. Içiňi sürýän serişdeler içiňi ýumşadyp, içegäniň boşamagyny tizleşdirýär, iç arassalaýjy serişdeler bolsa içgeçmä sebäp bolýar.

Iç arassalaýjy serişdeler: Adam diňe zäher bilen zäherlenen we ondan tizara arassalanmaly ýagdaýynda iç arassalaýjy serişdäniň uly möçberini ulanyp bilýändir (sah. 105). Başga ýagdaýlarda iç arassalaýjy serişdeleri ulanmak zyýanlydyr.

Iç sürýän serişdeler: Iç gatamaň käbir ýagdaýlarynda magneziýa sulfatyny ýa nahar duzuny iç sürýän serişde hökmünde ulanyp bolýar. Babasyl düwünlerinden (gemorroý düwünleri, sah. 75) ejir çekýän adamlar mineral ýaglaryndan peýdalanyp bilerler, ýöne bu serişde täredi ýylmanak etse-de, ony ýumşatmaz. Mineral ýagyň mukdary: ýatmazdan öň 3-6 çaý çemçesi ýagy içmeli (hiç haçan nahar wagty içmeli däl, sebäbi mineral ýagy organizm üçin iýmitdäki peýdaly witaminleri özüne alýar). Bu iň göwy usul däl. Ýogyn içegä salyp bolýan şemleri (taýajyk şekilli ýag) we ok şekilli düwmejikleri hem içgatamany we babasyly ýeňletmekde ulanyp bolýar (sah. 175, 383 we 392).

IŇ OŇAT USUL

Süýümli ösümliklerden öndürilen azyk: ýumşak we ýygy-ýygydan täret üçin iň sagdyn we aňsat usul — köp suw içmeli we tebigy süýümleri bolan azygy ýa-da kelem, şugundyr, bugdaý kepegi ýaly “arassalaýjy iýmiti”, beýleki däneli ösümliklerden öndürilen azygy iýmeli (sah. 126). Ir-iýmişleri we gök önümlerini bolelin iýmek hem kömek edýär.

Tebigy süýümlli ösümliklerden öndürilen azygy iýýän adamlar babasyla, içgatama we içege çişlerine seýrek sezewar bolýar. Içegeleriňiziň işleýşini gowulandyrmak üçin häzirki döwrüň rafinirlinen azyklaryndan gaça duruň. Arassalanmadyk galla önümlerinden (kepekli undan) taýýarlanan iýmiti köpräk iýjek boluň.

KÖPLENÇ ÇALŞYLÝAN KESELLER

II
BAP

KESELIŇ SEBÄPLERI NÄMEDE?

Dürli ýerlerdäki dürli adamlar keseliň sebäbini özleriçe düşündirýärler.

Çaganyň içi geçýär. Näme üçin?

Kiçi obada ýaşaýan adamlar içi geçýän çaganyň ene-atasynyň özleriniň nädogry hereketleri bilen Hudaýyň ýa-da arwah-jynlaryň gaharyny getiripdir diýip düşündirerler.

Lukman çaga infeksiya ýokupdyr diýip düşündirer.

Tebip oba ilatynyň suw bilen üpjün edýän oňat ulgamy ýok we ilat hajathanalardan peýdalanmaýarlar diýip düşündirer.

Jemgyýetçilik işgäri ýygy-ýygydan ýüze çykýan çaga içgeçmelerine sebäp bolýan ýagdaýlar ýeriň we baýlygyň adalatsyz paýlanylmagy bilen baglanyşykly diýip düşündirer.

Mugallym ilatyň bilim derejesi pes diýip düşündirer.

Adamlar keseliň sebäplerini öz tejribelerine we nukdaýnazarlaryna laýyklykda düşündirýärler. Eýsem, sebäpler babatda kim mamla? Belki, hemmeler belli bir derejede mamla. Sebäbi...

Kesel — bu köp sebäpleriň netijesi.

Ýokarda agzalan sebäpleriň hemmesi çaganyň içiniň geçmegine belli bir derejede sebäp biri bolup biler.

Näme üçin meniň çagam?

Keseliň öňüni almak we ony üstünlikli bejermek üçin öz ýaşaýan ýeriňize mahsus bolan keseller we olaryň sebäpleri barada mümkin boldugyndan köpräk biljek boluň.

Şu kitapda dürli kesellere häzirki zaman lukmançylygynyň nukdaýnazaryndan garap geçilýär.

Şu kitaby has degerli ulanmak we hödürlenýän dermanlary howpsuz peýdalanmak üçin, siz lukmançylyk ylmyna laýyklykda kesellere we olaryň sebäplerine biraz düşünmeli bolarsyňyz. Şu baby okasaňyz, ol Size kömek edip biler.

DÜRLI KESELLER WE OLARYŇ SEBÄPLERI

Dürli keselleriň öňüni almak ýa olary bejermek meselesi barada maslahat edilende, olary iki topara bölmek kömek edýär: ýokanç we ýokanç däl keseller.

Ýokanç keseller – bu bir adamdan başga adama geçýän keseller. Sagdyn adamlar şular ýaly kesellerden goranmalydyr.

Ýokanç däl keseller – bu bir adamdan başga adama geçmeýän keseller. Olaryň başga sebäpleri bar. Şonuň üçin-de haýsy kesel ýokançly, haýsysy bolsa ýokançly däldigini bilmek möhümdir.

ÝOKANÇ DÄL KESELLER

Ýokanç däl keseller dürli sebäplere görä ýüze çykyp bilýär. Ýöne bu keseller adamyň bedenine aralaşýan mikroblar, bakteriýalar ýa başga janly organizmler zerarly ýüze çykmaýar. Olar bir adamdan başga adama geçmeýär. Antibiotikler ýa mikroblara garşy (sah. 55) bolan dermanlar ýokanç däl keselleri bejermekde hiç hili peýda bermeýär.

Ýatda saklaň: antibiotikleri ýokanç däl kesellerde ulanmak bolmaýar.

ÝOKANÇ DÄL KESELLERIŇ MYSALLARY

Organizmi ysgyndan düşürýän we weýran edýän keseller:	Organizme zyýan ýetirip, onuň kadaly işlemezligine sebäp bolýan keseller:	Organizme gerekli zatlaryň çäklendirilen ýagdaýynda ýüze çykýan keseller:
guragyry ýüregagyry garaguş keseliniň tutgaýlary ysmaz keseli çakyza katarakta rak keseli	allergiýa demgysma zäherlenme ýylanyň çakmagy çilim çekmek zerarly bolýan üsgülewükler aşgazan ýarasy arakhorluk	kem iýmitlenme gan azlyk pellagra gijekörlük ýa-da kseroftalmiýa zob we kemakyllyk bagryň sirroz keseli (bölekleýin)

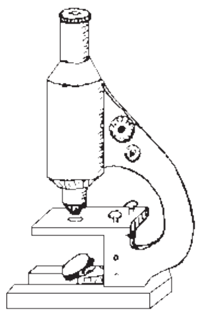
Dogabitdi keseller:	Psihika bilen baglanyşykly keseller:
towşan dodak çaşy gözlülik ýa gözi güllülik başga üýtgemeler garaguş keseli (käbir görnüşleri) çagalaryň akyl taýdan yza galaklygy hal, nar	esassyz gorky (paranoýa) aladalar doga-jadylyga ynanmak sebäpsiz ýere bolýan gorky

ÝOKANÇ KESELLER

Ýokanç keseller adama zyýan getirýän bakteriýalar we beýleki janly organizmler zerarly ýüze çykýar. Olar dürli ýollar arkaly ýaýraýar. Aşakda ýokanç keselleriň ýüze çykmagyna sebäp bolýan organizmleriň iň esasy görnüşleriniň we keselleriň mysallary berilýär.

ÝOKANÇ KESELLERIŇ MYSALLARY

Kesele sebäp bolýan organizmler	Keseliň ady	Ýokuşy we organizme geçişi	Esasy dermanlar
bakteriýalar (mikroblar we basillalar)	inçekesel	howa arkaly (üsgülewük arkaly)	dürli bakterial infeksiyalara garşy bolan dürli antibiotikler
	bürmek keseli	hapa ýaralar	
	içgeçme	hapa eller, suw, siňekler	
	öýken sowuklamasy (käbir görnüşleri)	howa arkaly (üsgelewük)	
	gonoreýa (sözenek) hlamidiýa merezýel	jyns gatnaşyklary arkaly	
	gulagagyry	sowuklamadan	
	infisirlenen ýaralar	hapa zatlar bilen galtaşma	
	iriňli ýaralar	göni galtaşmalar	
wirus (bakteriýalardan kiçiräk mikroblar)	sowuklamalar, dümewler, gyzamyk, hapgyrtma, garamyk, çaga ysytmasy, wirusly içgeçmeler	keselliden howa, üsgülewük, siňekler we ş.m. arkaly	aspirin we agyryny aýyrýan beýleki dermanlar (wiruslara garşy göreşýän dermanlar ýok. Antibiotikler kömek etmeýär.) Waksina sançmalary käbir wiruslaryň öňüni alýar.
	guduzlama	haýwanlaryň dişlemegi	
	siňňiller	galtaşmalar	
kömelekler	mikrosporalar aýaklaryň kömelek keseli gijilewük	galtaşma ýa egin-eşik arkaly	kükürt melhemi, mikozolon, klotrimazol, nizoral, benzoýly we salisil melhemleri
içki parazitler (adamyň içindäki zyýanly jandarlar)	içegelerde: gurçuklar, amyobalar (dizenteriya)	nejasatlar agza düşende, hapysaçylyk bolanda	dürli aýratyn dermanlar: delagil, metronidazol, mebendazol, gelmintoks hlorohin, hingam ýa-da gyzzyrma keseline garşy bolan başga dermanlar
	ganda: gyzzyrma keseli	dişlemeler (çakmalar)	
daşky parazitler (adamyň teninde ýaşaýan zyýanly jandarlar)	bitler büreler tagtabitiler gijilewük	keselli adam bilen gatnaşykda bolmak ýa onuň egin-eşigini geýmek	insektisidler, lindan

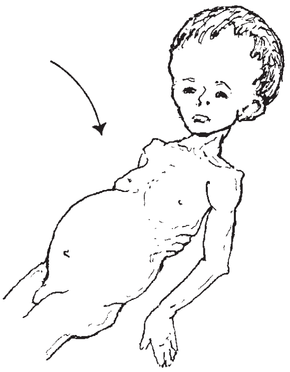


Bakteriýalar ýokanç kesellere sebäp bolýan beýleki köp organizmler ýaly, göz bilen görerden juda kiçi, olary diňe mikroskop (maýdaja zatlary ulaldyp görkezýän enjam) arkaly görüp bolýar. Wiruslar bolsa bakteriýalardan hem kiçi bolýar.

Antibiotikler (penisillin, tetrasiklin we başgalar) — bu bakteriýalaryň sebäp bolýan belli bir kesellerini bejerýän dermanlar. Antibiotikler wirusyň sebäp bolan kesellerini: sowuklama, dümew, hapgyrtma, garamyk we başgalary bejermekde hiç hili täsir etmeýär. Wirus infeksiyalaryny antibiotikler bilen bejermäň. Olar kömek etmän, tersine, zyýan ýetirer. (ser. Antibiotikler, sah. 57).

MEŇZEŞ ALAMATLY KESELLER

Käwagt dürli sebäplere görä ýüze çykyp, dürli ýollar arkaly bejerilýän keseller daşky alamatlary boýunça örän meňzeş görünýär. Mysal üçin:

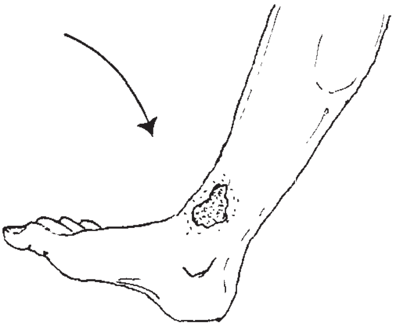


1. **Kem-kemden horlanyp igleýän, garny dyngysyz çişýän çagada şu aşakdaky kesellerden biri (ýa birnäçesi) bolup biler:**

   - kem iýmitlenme (sah. 112);
   - köp mukdarda gurçuklar (adatça kem iýmitlenme bilen) (sah. 140);
   - inçekesiliň ötüşen görnüşi (sah. 179);
   - peşew ýollarynyň dowamly, ötüşen infeksiýasy (sah. 234);
   - bagryň ýa dalagyň käbir gaýra üzülmeleri;
   - leýkemiýa (akganlylyk keseli, rak).

2. **Gartaşan adamyň topugynda kem-kemden ulalýan açyk ýara bolanda, bu aşakdakylaryň biri bolmagy mümkin:**

   - damarlaryň warikozy ýa başga keseller sebäpli gan aýlanyşygynyň erbetleşmegi (sah. 213);
   - süýjikesel (sah. 127);
   - süňk infeksiyasy (osteomiýelit)
   - heýwere keseli (sah. 131);
   - deriň inçekeseli (sah. 212);
   - merezýeliň ötüşen ýagdaýlary (sah. 237).



Şu kesselleriň hersiniň bejerilişi dürli-dürlüdir. Şoňa görä-de, bu keselleri dogry bejermek üçin olara aýratyn garap geçmek örän wajypdyr.

keselleriň köpüsi ilkibaşda meňzeş görünýärler. Emma siz dogry soraglar berip, gerekli zatlary bilseňiz, adamyň haýsy kesele üçrandygyny kesgitlemäge kömek etjek maglumatlary alyp bilersiňiz.

Şu kitap köp keselleriň adaty bolşuny we alamatlaryny beýan edýär. Ýöne seresap boluň! Beýan edilen alamatlaryň hemişe peýda bolmazlygy hem mümkin. Agyr ýagdaýlarda lukmanyň ýa hünärmen işgäriň kömegi zerurdyr. Käwagt ýörite barlaglary geçirmek hökmandyr.

Öz bilimiňiziň çäklerinde işläň! Su kitaby ulanyp hem ýalňyşyp bolýandygy ýadyňyzda bolsun. Başarmaýan zatlaryňyzy etmäň. Eger siz keseli anyklap, ony nädip bejermelidigini bilmeseňiz ýa-da onuň agyr bolan ýagdaýynda lukmançylyk kömegini alyň.

KÖPLENÇ BULAŞDYRYLÝAN ÝA-DA MEŇZEŞ ATLANDYRYLÝAN KESELLER

Kesellerin köpüsiniň adaty atlary adamlar tarapyndan mikroblar we bakteriýalar, şeýle-de olara garşy bolan dermanlar ýüze çykmanka ulanylyp başlapdy. Meňzeş alamatlary bolan keselleri, mysal üçin “gaty gyzdyrmany” we “böwürdäki agyryny” köplenç meňzeş atlandyrypdyrlar. Dünýäniň dürli künjeklerinde şu adaty atlandyrmalary heniz hem ulanýarlar. Şäher lukmanlary bu atlary bilmeýärler ýa ulanmaýarlar. Şonuň üçin-de, adamlar käwagt özlerini “lukmanyň bejerip bilmeýän keseline uçran” diýip hasaplaýarlar. Şonda olar öz kesellerini otlar ýa öý serişdeleri bilen bejerýärler.

Hakykatda bolsa şular ýaly “halk içinde ýaýran keseller” lukmançylyk ylmyna örän bellidir. Ýöne olar başgaça atlandyrylýar.

Kesellerin köpüsinde öý serişdeleri oňat kömek edýär. Emma käbir keselleri häzirki döwrüň dermanlary bilen bejerilmegi has oňatdyr. Bu aýratyn-da öýken sowuklamasy, garyn garahassalygy, öýken inçekeseli ýa çaga dogandan soň ýüze çykýan infeksiýalar ýaly howply keseller degişlidir.

Haýsy kesellerde häzirki döwrüň dermanlarynyň dogrudan-da gerekdigini we haýsy dermanlary ulanmalydygyny bilmek üçin, syrkawyň keselini anyklamaly. Munuň üçin tejribeli lukmanlaryň we şu kitabyň keseli nähili atlandyrýandygyny bilmeli.

Eger siz kitaby gözden geçireniňizde, keseli tapyp bilmeseňiz, ony şu kesele meňzeş keseller barada aýdylýan bapdan gözläň. MAZMUN SANAWYNY WE AT GÖRKEZIJINI ulanyň.

Eger siz haýsy keseldigi barada şübhelenýän bolsaňyz, aýratyn-da, bu howply kesel diýip pikir edýän bolsaňyz, lukmançylyk kömegini aljak boluň.

Şu babyň ahyrynda adamlaryň dürli keselleri atlandyrmak üçin ulanýan umumy ýa adaty atlaryň mysallary berilýär. Lukmançylyk ylmynda bir-birinden tapawutlanýan keseller köplenç meňzeş atlandyrylýar.

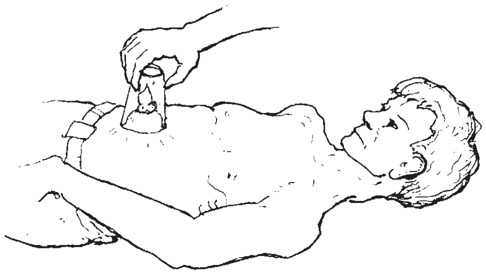
Bu mysallary şu kitabyň ulanylýan ýerleriniň her biri üçin şol ýere laýyklykda getirip bolmaýar. Şonuň üçin-de, Günbatar Meksikada duş gelen ýagdaýlar mysal hökmünde getirilýär. Bu atlar siziň ulanýan atlaryňyzdan tapawutlanar. Ýöne dünýäniň dürli künjeklerinde ýaşaýan adamlar öz keselleri barada hut şeýle pikir edýärler. Şonuň üçin-de, şu mysallar öz ýaşaýan ýeriňizde adamlaryň keseli nähili atlandyrýandygyny ýada salmakda kömek eder.

Aşakdaky “halk içinde ýaýran keseller” adamlaryň nähili atlandyrýandygy ýadyňyza düşýärmi? Mümkin bolan ýagdaýynda ispan adynyň gapdalyndan türkmenleriň ulanýan atlaryny ýazyň.

Siziň ýaşaýan ýeriňizdäki ady: ___________________________

ÝERLI KESELLERIŇ ATLARYNYŇ MYSALLARY

Ispan ady: **EMPACHO (IÇEGELERIŇ DYKYLMAGY)**
Siziň ýaşaýan ýeriňizdäki ady: ____________________



Empacho (gapjama) atly lukmançylyk adalgasy içegeleriň dykylandygyny (sah.34) aňladýar. Ýöne Meksikanyň obalarynda garyndaky ýiti agyrylara ýa içgeçmä sebäp bolýan islendik keseliň empacho diýip atlandyrylmagy mümkin. Adamlar gyl topbajygy ýa-da şoňa meňzeş zat içegäniň belli bir ýerine dykylypdyr diýip hasaplaýarlar. Olar bu ýagdaýa arwah-jynlary günäkärläp, adamy doga-jadynyň we bankalaryň (surata seret) kömegi bilen bejerýärler. Käwagt tebipler gyl ýa tikenek topbajygyny daryndan sorup aýran kişi bolýarýlar.

Empacho diýip atlandyrylyp, aşgazanda agyrynyň ýa rahatsyzlygyň ýüze çykmagyna sebäp bolýan dürli keseller şu aşakdakylardyr:

- içgeçme ýa burguly ganly içgeçme (sah. 153);
- gurçuklar (sah. 140);
- kem iýmitlenmeden garnyň çişmegi (sah. 112);
- iciň bozulmagy ýa aşgazan ýarasy (sah. 128);
- seýrek ýagdaýlarda içegeleriň dykylmagy ýa köriçege (sah. 94).

Şu keselleri doga-jady ýa bankalar arkaly bejerip bolmaýar. Munuň üçin empacho sebäp bolan keseli anyklap, şony bejeriň.

Ispan ady: **DOLOR DE IJAR (BÖWÜRDÄKI AGYRY)**
Siziň ýaşaýan ýeriňizdäki ady: ____________________

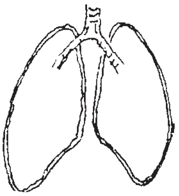
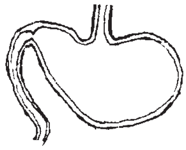
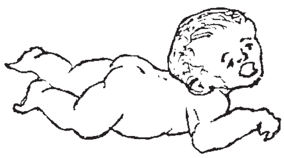
Aýal garnynyň haýsydyr bir ýerindäki islendik agyryny şeýle atlandyrýarlar. Agyry köplenç arkanyň orta ýa aşaky böleginde duýulýar. Şular ýaly agyrylara şu aşakdakylaryň sebäp bolmagy mümkin:

- peşew ýollarynyň infeksiyasy (böwrek, peşew haltasy ýa olary birikdirýän turbajyklar sah. 234);
- içegeleriň burulmagy ýa ýellenmesi zerarly bolýan agyrylar (ser. Içgeçme, sah.153);
- aýbaşy döwründäki agyrylar (sah. 245);
- köriçege (sah. 94);
- infeksiýa, kista ýa ýatgydaky, ýa ýumurtgalardaky çiş (sah.243), ýa-da ýatgydan daşky göwrelilik (sah. 280).

Ispan ady: **LA CONGESTION (DURGUNLYLYK)**
Siziň ýaşaýan ýeriňizdäki ady: ____________________

Güýçli ysgynsyzlyga sebäp bolup, duýdansyzlykda ýüze çykýan ruhy rahatsyzlygy ýa keseli Meksikanyň obalarynda la congestion diýip atlandyrýarlar. Adamlar:

kelläniň, öýkeniň, aşgazanyň ýa tutuş bedeniň

la congestiony barada aýdýarlar.

Adamlar berhizi (sah. 123) bozanlarynda, ýagny çaga bolandan soň gadagan zatlary iýenlerinde, derman içenlerinde ýa-da sowuklap üsgürenlerinde la congestiondan ejir çekýär diýip aýdýarlar. Gadagan hasaplanýan azyk zyýan ýetirmän, tersine, organizmiň oňa mätäç bolan ýagdaýynda hem adamlar oňa hatda ellerinem degrenoklar. Sebäbi olar la congestiona uçramakdan gorkýarlar.

La congestion diýlip atlandyrylýan dürli keseller:

- Zaýalanan azyklardan zäherlenmäniň netijesinde duýdansyz gaýtarmalar, içgeçmeler, iç burgulary we ysgynsyzlyk (sah. 135) ýüze çykýar.
- Allergiýadan ejir çekýän adamlarda käbir azyklary (şokolad, ýer tudanasy, mandarin) iýenlerinden soň, käbir dermanlary ýa penisilliniň sanjymlaryny edenlerinden soň, ýiti allergik täsiri ýüze çykýar. Bu gaýtarma, içgeçmä, sowuk deriň basmagyna, dem alşyň kynlaşmagyna, gijilewükli örgüniň we güýçli ysgynsyzlygyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar (sah. 166).
- Aşgazanyň ýa içegeleriň işleýşiniň duýdansyz bozulmagy: ser. içgeçme (sah. 153), gaýtarma (sah. 161) we “içiň ýiti agyrylary” (sah. 93).
- Dem alşyň duýdansyz ýa düýpli kynlaşmagy demgysma (sah. 167), öýken sowuklamasy (sah. 171) zerarly ýa-da düwnende (sah. 79) ýüze çykýar;
- Tutgaýlaryň ýa ysmazlygyň ýüze çykmagyna sebäp bolýan keseller: seret: tutgaý (sah. 178), bürmek keseli (sah. 182), meningit (sah. 185), poliomiýelit (sah. 314) we ysmaz keseli (sah. 327).
- Ýürek tutmalary: köplenç gartaşan adamlarda bolýar (sah. 325).

Ispan ady: **LATIDO (DAMAR URMASY)**
Siziň ýaşaýan ýeriňizdäki ady: ____________________

Latido — bu ady Latyn Amerikasynda döş asty ýerindäki damar urmasyny ýa damar çekmesini aňlatmak üçin ulanýarlar. Bu dogrudan-da ýürekden gaýdýan aortanyň, ýagny uly gan damarynyň urmasydyr. Şu gan urmasyny örän hor ýa aç adamda görüp, duýup bolýar. Latido — köplenç kem iýmitlenmäniň (sah. 112) ýa-da açlygyň alamatydyr! Ýeke-täk bejergi — oňat iýmitlenmek (sah. 110).

Ispan ady: **SUSTO (KAKYNLYK, GORKY)**
Siziň ýaşaýan ýeriňizdäki ady: ____________________

Meksikanyň obalarynda ýaşaýanlaryň pikiriçe, *susto* adam duýdansyz gorkanda ýa oňa doga-jady edilende ýüze çykýar. Oňa uçran adam örän gaharjaň we gorkak bolýar. Ol sandyrap, özüni birtüýsli geň alyp barýar, uklap bilmeýär, horlanýar, hatda ölmegi-de mümkin.

Susto lukmançylyk nukdaýnazaryndan şeýle düşündirilip bilner:

1. Köp adamlarda *susto* — bu gorky ýa-da dowul ýagdaýy. Bu ýagdaý adamyň haýsydyr bir zada bolan ynamy bilen baglanyşyklydyr (sah.4). Mysal üçin, eger aýal özüne doga-jady edilendir öýtse, işdäsi kesilýär, ol ynjalyksylanýar, oňat uklap bilmeýär. Ol ysgyndan düşüp başlaýar, horlanýar. Ol şu ýagdaýyny doga-jadynyň netijesinde ýüze çykandygyna ynanýar we has-da gaharjaň, gorkak bolýar. Onuň *susto* ýagdaýy gitdigi saýy güýçlenýär.
2. Bäbeklerde we ýaş çagalarda *susto* başgaça bolýar. Çaga uklap ýatyrka, erbet gygyrýar, gorkup oýanýar. Kesellän döwründe güýçli gyzdyrýar we samraýar. Ysgynsyz çaga köplenç ynjalyksyz hereket edýär (sah.112). Käwagt bürmek keseliň (sah.182) ýa meningitiň (sah.185) ilkinji alamatlaryny hem *susto* diýip hasaplanýar.

Bejerilişi:

Susto haýsydyr belli bir keseliň netijesinde ýüze çykan ýagdaýynda, şol keseli bejeriň. Adama onuň sebäplerine düşünmäge kömek ediň. Gerek ýagdaýynda lukmançylyk kömegine ýüz tutuň.

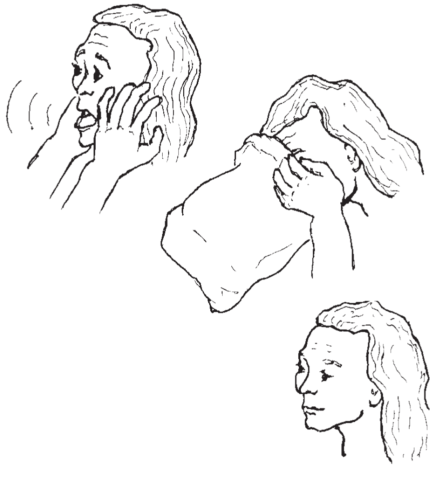
Susto gorky zerarly ýüze çykan ýagdaýynda, adamy köşeşdiriň we oňa öz gorkusy zerarly horluk çekýändigini düşündiriň. Öý serişdeleri arkaly geçirilen şypa käwagt kömek edýär.

Gorkan adam çalt-çaltdan agyr dem alýan bolsa, onuň organizmi juda köp howany kabul edýär. Bu bolsa onuň ýagdaýynyň agyrlaşmagyna sebäp bolup bilýär.

GÜÝÇLI GORKY ÝA-DA ÇALTLAŞAN DEM ALYŞLY TUTGAYLYK

Alamatlary:

- adam örän görkan;
- dem alşy çalt we uly;
- ýüregi çalt-çaltdan urýar;
- doňup galan ýaly bolýar ýa-da ýüzi, eli, aýagy wagtal-wagtal sançýar;
- damarlary çekýär.



Bejerilişi:

- adamy mümkin boldugyndan köşeşdiriň;
- onuň ýüzüne kagyz paketi tutuň-da, şonuň içine haýaljykdan dem aldyryň. Goý, ol paketdäki howadan 2-3 minut dem alsyn. Adatça bu köşeşdirýär.
- ýüze çykan kynçylygyň howply däldigini we ýagdaýynyň tiz wagtda gowulanjakdygyny oňa düşündiriň.

ATLARDAKY BULAM-BUJARLYK ZERARLY ÝÜZE ÇYKÝAN DÜŞÜNIŞMEZLIKLER

Şu sahypada düşünişmezligiň, ýagny “rak” (çiş) we heýwere kesellериniň lukmanlar we oba ilaty üçin dürli-dürli keselleri aňladyşynyň iki mysaly getirilýär. Lukmançylyk işgäri bilen gürrüň edeniňizde we şu kitaby ulananyňyzda,

Düşünişmezliklerden gaça duruň — adamlaryň kesele dakan atlaryna däl-de, onuň keseliniň taryhyna we alamatlaryna üns beriň.

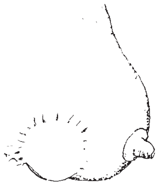
Ispan ady: **CANCER (RAK)**
Siziň ýaşaýan ýeriňizdäki ady: ____________________

Meksikanyň oba ilaty deri infeksiýasynyň islendik agyr görnüşini, aýratynda güýçli infisirlenen ýaralary (sah. 88) ýa gangrenany (sah. 213) rak diýip atlandyrýarlar.

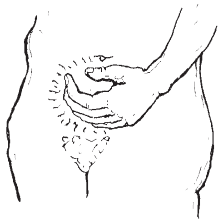
Häzirki döwrüň lukmançylygynda rak — bu infeksiýa däl-de, bedeniň islendik ýerinde ýüze çykyp bilýän täze döremeler ýa-da çiş. Onuň köplenç duş gelýän görnüşleri:

deri ragy (sah. 211)

göwüs çişi (sah. 279)



ýatgy ýa ýumurtgalaryň çişi (sah. 280)



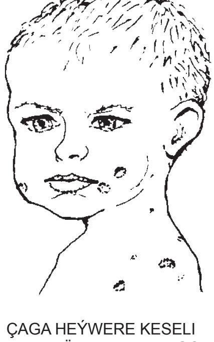
Bedeniň islendik ýerinde dykyz, agyryly we haýal ulalýan çiş rak bolup bilýär. Rak howply bolmak bilen, hirurgiýa kömegini talap edýändir.

Rak keseliniň ilkinji alamatlary peýda boldugy, lukmançylyk kömegine ýüz tutuň.

Ispan ady: **LEPRA (HEÝWERE KESELI)**
Siziň ýaşaýan ýeriňizdäki ady: ____________________

Meksikanyň oba ilaty ulalýan açyk ýaranyň islendigini heýwere keseli diýip atlandyrýar. Bu düşünişmezlige eltýär, sebäbi lukmançylyk işgärleri bu ady diňe hakyky heýwere keseli (Hanseniň keseli, sah. 191) üçin ulanýarlar. Adatça heýwere diýip atlandyrylýan ýaralar:

- impetigo we beýleki deri infeksiýalary (sah. 202);
- mör-möjekleriň çakmagy ýa gijilewük (sah. 199);
- erbet gan aýlanyşygy zerarly ýüze çykýan ýaralar we deri ýaralary (sah. 213)
- deriň rak keseli (sah. 211);
- käwagt heýwere keseli (sah. 191) ýa-da deri inçekeseli (sah. 212).



ÇAGA HEÝWERE KESELI BILEN DÄL-DE, IMPETIGO BILEN KESELLÄPDIR.

GYZDYRDYJY HÄSIÝETLI KESELLERIŇ ARASYNDAKY BULAM-BUJARLYK

Ispan ady: **LA FIEBRE (GYZDYRMA)**
Siziň ýaşaýan ýeriňizdäki ady: ____________________

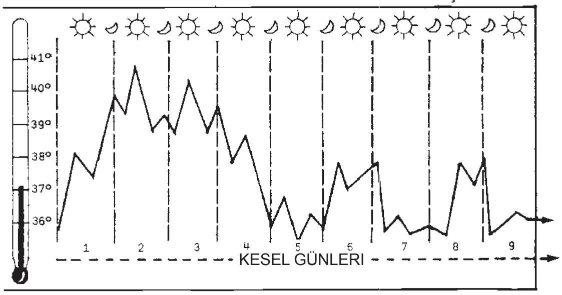
Gyzdyrma – **bu adaty beden temperaturasynyň ýokarlanmasy.** Emma Latyn Amerikasynda gyzgyny ýokary galýan howply keselleriň birnäçesini la fiebre ýa “gyzdyrma” diýip atlandyrýarlar. Şu keselleriň öňüni almak ýa-da oňat bejermek üçin olary biri-birinden nädip tapawutlandyrmalydygyny bilmeli.

Gyzdyrmaly bolýan ýiti keselleriň birnäçesini mysal getireli. Suratlarda keselleriň hersine mahsus bolan **gyzgynyň egri çyzyklary** (gyzgynyň galşy we pese düşüşi) görkezilen.

Gyzzyrma (malyariýa) (sah. 186)

Kesel umumy ysgynsyzlykdan, üşütmeden we gyzdyrmadan başlanýar. Gyzgyn birnäçe günläp dowam edip bilýär: gyzgyn ýokary galanda, adam üşüdýär, gyzgyn pese düşende, derleýär. Soňra her iki ýa üç günden adam ýene-de birnäçe sagadyň dowamynda gyzdyrýar. Galan günler adamyň özüni düýşy erbet däl.

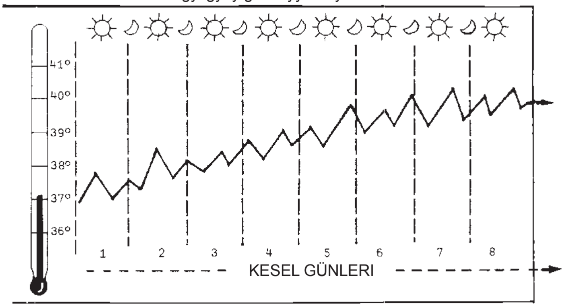
GYZZYRMA — OŇA MAHSUS BOLAN GYZGYNYŇ EGRI ÇYZYGY



Garyn garahassalygy (sah. 188)

Sowuklama ýaly başlaýar, gyzgyn günsaýyn az-azdan artýar. Damar urmasy haýal (rahat). Käwagt içgeçme bolýar we organizm köp suwuklyk ýitirýär. Sandyrama we samrama bolýar. Adamyň ýagdaýy pes.

GARYN GARAHASSALYGY — OŇA MAHSUS BOLAN GYZGYNYŇ EGRI ÇYZYGY
gyzgyny günsaýyn artýar



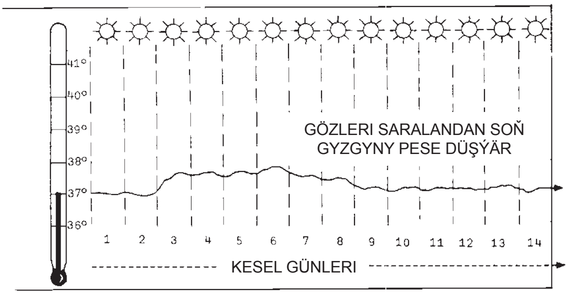
Örgünli garahassalyk (sah. 190)

Garyn garahassalygyna meňzeýär. Örgün gyzamykdaky ýaly, ýöne owunjak gögermeler hem bolýar.

Sary getirme (sah. 172)

Adamyň işdäsi kesilýär. Onuň hiç zat iýip-içesi gelenok. Ýüregi bulanýar. Derisi we gözleri saralýar. Peşewi goýy sary ýa goňur reňkli, täredi agymtyl bolýar. Bagry ulalýar we agyry peýda bolýar. Çalaja gyzdyrýar. Adam örän ysgynsyz bolýar.

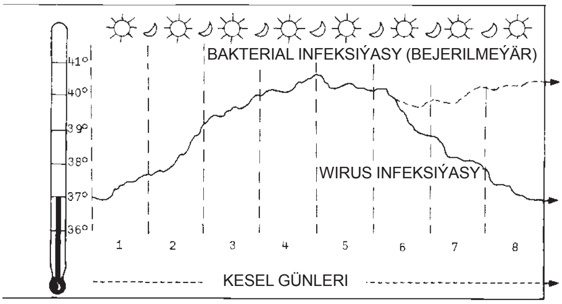
SARY GETIRME — OŇA MAHSUS BOLAN GYZGYNYŇ EGRI ÇYZYGY
adatça çala gyzgyny bolýar



Öýken sowuklamasy (pnewmoniýa) (sah. 171)

Adam ýygy-ýygydan ýüzleý dem alýar. Gyzgyny çalt galýar. Ýaşylymtyksary ýa ganly gakylykly üsgürýär. Gursagynda agyry bolup bilýär. Adamyň haly pes.

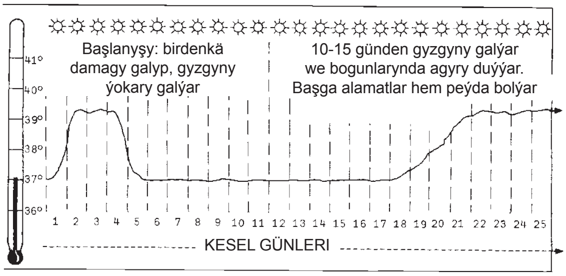
ÖÝKEN SOWUKLAMASY — OŇA MAHSUS BOLAN GYZGYNYŇ EGRI ÇYZYGY



Bogun guragyrysy (sah. 310)

Köplenç çagalarda we ýetginjeklerde bolýar. Olaryň bogunlarynda agyry peýda bolýar. Gyzgyny ýokary galýar. Köplenç anginadan (basykdan) soň peýda bolýar. Gursagynda demgysmaly agyrynyň bolmagy mümkin. El-aýagyna diýen etdirip bilenok.

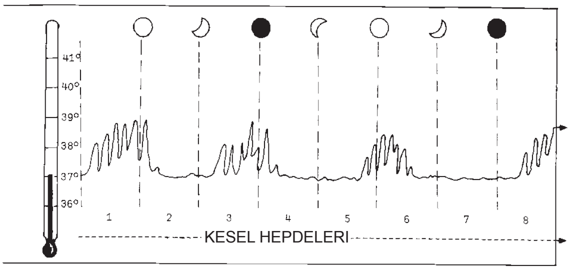
BOGUN GURAGYRYSY — OŇA MAHSUS BOLAN GYZGYNYŇ EGRI ÇYZYGY



Brusellýoz (tolkunlaýyn gyzzyrma, malta gyzzyrmasy) (sah. 188)

Kesel ýadawlykdan, kellagyrydan we süňk agyrysyndan haýallyk bilen başlanýar. Adam esasan hem gijelerine gyzdyrýar, ony der basýar. Gyzgyny aşak düşýär, emma birnäçe günden ýene-de gaýtalanýar. Bu birnäçe aýlap ýa ýyllap dowam edip bilýär.

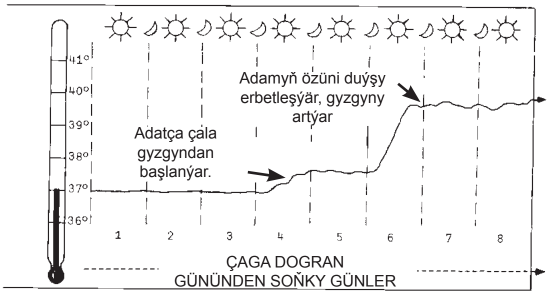
BRUSELLÝOZ — OŇA MAHSUS BOLAN GYZGYNYŇ EGRI ÇYZYGY
Gyzgyn tolkunlaýyn bolýar. Gündiz ýokary galyp, gije peselýär.



Çaga dogandan soň tutýan ysytma (sah. 276)

Çaga doglan gününiň ertesi ýa birnäçe günden başlanýar. Çala gyzgyndan başlanyp, soňabaka gyzgyny artýar. Jynshanadan erbet ysly bölünip çykmalar bolýar. Agyry we käwagt gan akmasy bolýar.

ÇAGA DOGANDAN SOŇ TUTÝAN YSYTMA
OŇA MAHSUS BOLAN GYZGYNYŇ EGRI ÇYZYGY



Şu kesellериň ählisi howpludyr. Ýokarda aýdylanlara goşup, şular ýaly alamatlary bolup, gyzdyrdýan başga-da ençeme howply kesselleriň (aýratyn-da tropiki ýurtlarda) bardygyny aýdyp geçmeli. Bu kesselleriň her biri barada aýratynlykda gürrüň bermek aňsat däl. Olaryň köpüsi agyrdyr we örän howpludyr. Mümkin bolan ýagdaýynda lukmançylyk kömegine ýüz tutuň.

SYRKAW ADAMY NÄHILI BARLAMALY

III BAP

Syrkaw adama näme gerekdigini bilmek üçin, siz ilki bilen ondan näme bolýandygyny sorap bilmeli, soňra bolsa ony ünsli barlamaly. Siz adamyň näderejede keseldigini we onda haýsy keseliň bardygyny anyklamaga kömek etjek alamatlary tapmaly.

Adamy ýagtynyň oňat düşýän ýerinde, has gowusy gün ýagtysynda barlaň. Adamy **hiç haçan** garaňky otagda barlamaň.

Syrkaw adamdan belli bir soralmaly zatlar bar. Muňa syrkaw adamyň özüni duýşy ýa onuň arzlary (simptomlary), şeýle hem ony gözden geçireniňizde, **ýüze çykaran alamatlaryňyz** degişlidir. Şular ýaly alamatlar, aýratyn-da çagalar we gürläp bilmeýänler üçin wajypdyr. Şu kitapda “alamat” sözi hem simptom, hem alamat üçin ulanylýar.

Syrkaw adamy gözden geçireniňizde, netijeleriňizi belläp ýazyň we olary gerek bolan ýagdaýynda saglygy goraýşyň işgärine görkezmek üçin saklaň (sah. 44).

SORAGLAR

Ilki bilen keseli barada soraň. Şulary hökman soraň:

- Häzir sizi näme biynjalyk edýär?
- Sizi özüňizi oňat ýa erbet duýmaga näme mejbur edýär?
- Siziň keseliňiz haçan we nädip başlady?
- Siz ozal hem şu kesel bilen keselläpmidiňiz? Maşgalaňyzdan ýa goňşularyňyzdan şu kesel bilen kesellän bolupmydy?

Keseli jikme-jik bilmek üçin başga soraglary hem beriň.

Mysal üçin, adamyň agyrysy bar bolsa, oňa şeýle soraglary beriň:

- Niräňiz agyrýar? (Agyrýan ýerini barmagy bilen has anygrak görkezmegini haýyş ediň).
- Hemişe agyrýarmy ýa-da wagtal-wagtal agyrýarmy?
- Agyry nähili? (Ýitimi? Çalajamy? Gaty güýçlümi?)
- Şu agyry bilen uklap bilýäňizmi?

Eger bäbek ýaramaýan bolsa, onda agyrynyň alamatlaryny gözläň. Onuň hereketlerine, aglaýşyna üns beriň. (Mysal üçin, gulagy agyrýan çaga şol gulak tarapyny bir zada oýkaýar ýa şol gulagyndan çekýär).

SAGLYGYŇ UMUMY ÝAGDAÝY

Syrkaw adama el degirmezden ozal oňa ünsli serediň. Onuň ýagdaýyny, özüni duýşuny, hereket edişini, dem alşyny, akylynyň näderejede dürsdügini synlaň. Organizmiň suwsuzlanmagynyň (sah. 151) ýa-da şok ýagdaýynyň (sah. 77) alamatlaryny gözläň.

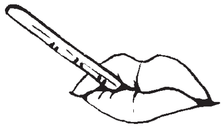
Adamyň nahary oňat ýa ýaramaz iýşine üns beriň. Ol horlanypmy? Adam uzak wagtyň dowamynda kem-kemden horlansa, onuň dowamly keseliniň bolmagy ähtimal.

Syrkaw adamyň derisiniň we gözüniň reňkine üns beriň. Käwagt adam kesellände, onuň gözleriniň we derisiniň reňki üýtgeýär (garaýagyz adamlaryň derisiniň reňkiniň üýtgändigi kän görünmeýär. Şonuň üçin syrkawyň eliniň aýasyna, dabanyna, elleriniň dyrnaklaryna, dodagynyň ýa gabygynyň iç taraplaryna üns beriň).

- Adamyň reňki, aýratyn hem dodagynyň we gabygynyň iç tarapy solgun bolanda — bu gan azlygyň alamaty (sah. 124). Adamyň derisi inçekeseliň ýa-da pinta keseleniň (sah. 207) netijesinde hem agaryp bilýär.
- Deriň garalmagy açlyk çekmegiň alamatydyr (sah. 112).
- Deriň gögermesi, aýratyn hem dodaklaryň, barmaklaryň dyrnaklarynyň gögermesi, dem alşyň (sah. 79,167,313) ýa-da ýürek kesellериniň çynlakaý ýagdaýlarynda bolup bilýär. Huşsuz, özüni bilmän ýatan çaganyň gögümtil-çalymtyk reňki serebral gyzzyrmanyň alamaty bolmagy mümkin (sah. 186).
- Der basan sowuk deri çalymtyk-ak bolanda, adamyň şok ýagdaýynyň alamatydyr (sah. 77).
- Adamyň derisi we gözi sary bolanda — bu bagyr (sary getirme, sah. 172, sirroz, sah. 328, amýoba iriňli dommesi sah. 145) ýa-da öt haltasynyň (sah. 329) kesellериniň alamaty. Şular ýaly reňk täze doglan çagalarda (sah. 274) we orak şekilli eritrositli gan azlygy bilen doglan çagalarda bolup bilýär (sah. 321).

Şeýle-de ýagty derä bir tarapdan düşende seredip görüň. Bu gyzdyrýan çagada gyzamyk örgüniniň irki alamatlaryny ýüze çykarmaga kömek eder (sah. 311).

GYZDYRMA (TEMPERATURA)



Syrkaw adamyň gyzgyny ýok ýaly görünse-de, onuň gyzgynyny ölçäp görmeli. Eger adam örän ýarawsyz bolsa, onuň gyzgynyny günde azyndan 4 gezek ölçäp, ony ýazyp belläň.

Eger siziň termometriňiz ýok bolsa, bir aýaňyzyň arka tarapyny syrkawyň maňlaýyna, beýlekisini bolsa öz maňlaýyňyza ýa islendik sag adamyň maňlaýyna goýuň. Eger syrkawyň gyzgyny bar bolsa, siz tapawudy derrew duýarsyňyz.

Gyzgynyň haçan we nädip galýandygyny, näçe wagtlap dowam edýändigini we pese düşýändigini anyklamak wajypdyr. Bu keseliň görnüşini kesgitlemäge kömek eder. Her bir gyzgyn gyzzyrma keseliniň bardygyny aňlatmaýar. Mümkin bolan beýleki sebäpleri hem ýatda saklaň.

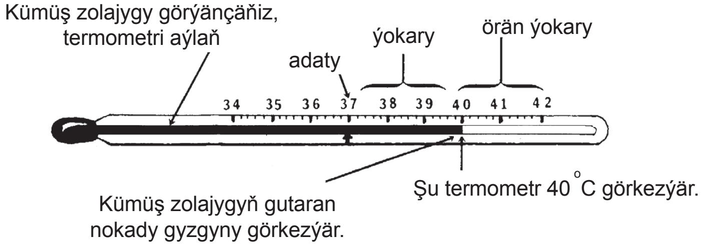
Mysal üçin:

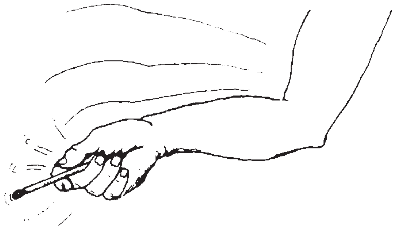
- Adaty sowuklama ýa beýleki wirus infeksiyalary (sah. 163). Gyzgyn adaty ýagdaýlarda ortaça bolýar.
- Garyn garahassalygy 5 günüň dowamynda kem-kemden artýan gyzgynyň bolmagyna sebäp bolýar. Gyzzyrma keselinde derman kömek etmeýär.
- Inçekesel käwagt gündizine ortaça gyzgynyň bolmagyna sebäp bolýar. Adam köplenç gijesine derleýär we onuň gyzgyny pese düşýär.

TERMOMETRDEN NÄDIP PEÝDALANMALY

Termometr her bir maşgalada bolmaly. Syrkawyň gyzgynyny günde 4 gezek ölçäp, ony belläp ýazmaly.

Termometriň görkezijelerini nähili okamaly (ýüz graduslyk şkala ölçegi — °C ulanylýar.)



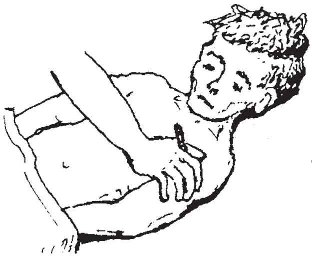


Gyzgyny nädip ölçemeli?

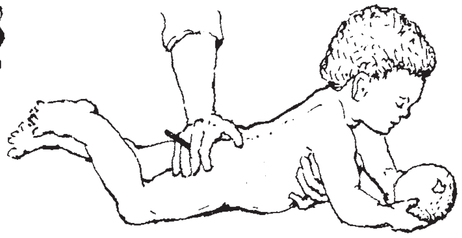
1. Termometri sabynly suw ýa spirt bilen gowy ýuwuň. Onuň kümüş zolajygy tä 36 gradusa ýetýänçä, eliňizde silkiň.
2. Termometri goýuň:

diliň aşagyna (agzyňyz ýapyk bolsun)

goltugyňyzyň aşagyna



usullyk bilen çaganyň artbujagyna (ilki termometriň ujuny ölläň ýa-da ýag çalyň)



3. Ony 3-4 minut saklaň.
4. Görkezijilerini okaň (goltugyň gyzgyny agzyň gyzgynyndan sähelçe pes bolar, artbujakdaky gyzgyn sähelçe ýokary bolar).
5. Termometri sabynly suw bilen gowy ýuwuň.

Bellik: täze doglan çagalaryň gyzgyny adatdan daşary ýokary ýa-da pes (36 °C-den aşak) bolsa, bu olarda çynlakaý infeksiýanyň bardygynyň alamatydyr (sah. 275).

- Gyzgynyň grafigini bilmek üçin (sah. 26 we 27).
- Gyzgyn ýokary bolanda näme etmelidigini bilmek üçin (ser. sah. 75).

DEM ALYŞ (RESPIRASIÝA)

Syrkawyň dem alşyna aýratyn üns beriň: ol uludan ýa ýüzleý dem alýarmy? Dem alşy ýygy-ýygydanmy ýa-da seýrekmi? Kynlyk bilen dem alýarmy? Syrkaw dem alanda, gursagynyň iki tarapy-da deň derejede galýarmy?

Eger sagadyňyz bar bolsa, adamyň rahat ýagdaýynda bir minutda näçe gezek dem alýandygyny sanaň. Uly adamlaryň we ýetginjekleriň bir minutda 12-20 gezek dem almagy, çagalaryň bir minutda 30, bäbekleriň — 40 gezek dem almagy kada laýykdyr. Uly adamlaryň 40 gezekden, çagalaryň 60 gezekden ýokary ýüzleý dem almagy öýken sowuklamasynyň alamatydyr.

Dem alnyşyň seslerini ünsli diňläň. Mysal üçin:

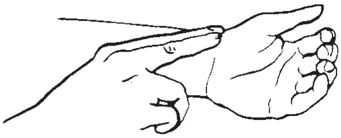
- Sykylyk görnüşde kynlyk bilen alynýan dem demgysmanyň bardygyny bildirýär (sah. 167).
- Huşsuz ýagdaýda gulkuldyly ýa horruldyly we kynlyk bilen alynýan dem nämedir bir zadyň (diliň, gakylygyň, iriňiň) bokurdaga dykylyp, howany geçirmeýändigini aňladýar.

Adam dem alan wagtynda gapyrgalaryň arasynda we boýnuň aýlaw ýerinde (ýaýjyk süňküň aňyrsynda) “içine gidýän” ýerleri gözläň. Bu howanyň öýkene kynlyk bilen barýandygyny aňladýar. Bu damaga bir zat dykylmagyň (sah. 79) ýa öýken sowuklamasynyň (sah. 171), ýa demgysmanyň (sah. 167), ýa bronhitiň (demiň gowşak sorulmagy, sah. 170) bardygyny aňlatmagy mümkin.

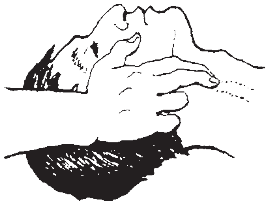
Eger adam üsgürýän bolsa, ýatan wagty üsgülewügiň ony birahat edip-etmeýänligini soraň. Üsgürende gakylygyň bardygy, onuň mukdaryny, reňkini, onda ganyň bolup-bolmazlygy barada sorap biliň.

DAMAR URMA (ÝÜREK URMASY)

Adamyň damar urmasyny sanamak üçin eliňizi suratda görkezilişi ýaly, onuň goşaryna goýuň (damar urmasyny sanamak üçin başam barmagy ulanmaň)



Eger adamyň goşarynda onuň damar urmasyny tapyp bilmeseňiz, ony boýnundaky damardan tapjak boluň



ýa-da gulagyňyzy onuň ýüreginiň üstünde goýup, ýürek urgusyny diňläň (stetoskopyňyzyň bolan ýagdaýynda ony ulanyp bilersiňiz).

Damar urmasynyň güýjüne, ýygylygyna we yzygiderliligine üns beriň. Sagadyňyz bar bolsa, bir minidyň dowamyndaky damar urmasyny sanaň.

ADAMLARYŇ RAHAT ÝAGDAÝYNDA KADALY DAMAR URMASY	
ulular	minutda 60-80 urgy aralygy
çagalar	minutda 80-100 urgy aralygy
bäbekler	minutda 100-140 urgy aralygy

Adam fiziki iş edende, gaharlananda, gorkanda ýa gyzdyranda, onuň damar urmasy artýar. Adatça ýokarlanýan gyzgynyň her gradusyna (Selsiý boyunça) damar urmasynda bir minutda 20 urgy artýar.

Adam örän ýarawsyz bolanda, onuň damar urmasyny ýygy-ýygydan barlap, gyzgyny we dem alşynyň ýygylygy baradaky maglumatlarynyň hemmesini bellige alyň.

Damar urmasynyň üýtgeşmelerini bellemek örän wajypdyr. Mysal üçin:

- Damar urmasy çalaja bildirip, çaltlaşanda, adamyň şok ýagdaýdadygyny aňladýar (sah. 77).
- Ýygylygy örän ýokary, örän haýal ýa birsydyrgyn bolmadyk damar urgusy ýürekdäki näsazlyklaryň alamaty bolup biler (sah. 325).
- Gyzdyrýan adamyň damar urmasy haýal bolan ýagdaýynda, onda garyn garahassalygynyň bardygynyň alamaty bolup biler(sah. 188).

GÖZLER

Gözüň agynyň reňkine serediň. Adatymy? Gyzylmy? Sarymy? (sah. 219). Syrkaw adamynyň garaýşyndaky üýtgeşmeleri belläň.

Syrkaw gözüni aşak, ýokary, saga, çepe hereket edip seretsin. Gözi çekýän, endigan bolmadyk hereket beýni keseliniň alamaty bolmagy ähtimal.

Gözüň görejine ünsli serediň (bäbenekdäki gara “tegelege”) Eger olar uly bolsa, adamyň şok ýagdaýynyň alamaty bolup biler (sah. 77). Eger olar örän uly ýa kiçi bolsa, bu zäherlenmäniň ýa belli bir dermanyň täsir edýändiginiň alamatynyň bolmagydyr.

Şu iki göze serediň we olaryň arasyndaky, aýratyn-da göreçleriň arasyndaky tapawudy belläň:

Göreçleriň ululygynyň arasyndaky tapawut tiz lukmançylyk kömeginiň gerekdigini aňladýar.

- Eger gözüň garasy ulalyp, adamy gaýtardýan derejede agyrýan bolsa, adamyň GLAUKOMA (göze garasuw inme keseli) bilen kesellän bolmagy ähtimal (sah. 222).
- Eger bäbenegiň garasynyň has kiçi bolan gözi ýeterlik derejede gaty agyrýan bolsa, adam howply IRIT keseli (gözüň älemgoşar perdesiniň sowuklamasy) bilen kesellän bolmagy mümkin (sah. 222).
- Adamyň huşsuz halynda ýa ýaňy-ýakynda kellesi urgy alan ýagdaýynda gözüniň garalary biri-birinden tapawutlanýan bolsa, beýnide näsazlygyň bardygyny aňladyp bilýär. Şeýle hem bu ZARBANY (sah. 327) aňladyp bilýär.

Adamyň huşsuz ýa kelleçanagyna şikes ýeten ýagdaýynda, hökman onuň göreçlerini deňeşdiriň.

GULAK, BOKURDAK, BURUN

Gulaklar: Gulaklary hemişe agyry we infeksiýa babatda, aýratyn hem çaganyň sowuklan ýa gyzdyran wagty barlap duruň. Çaga gulagyna el degreňde aglaýan bolsa, onda gulak infeksiýasynyň bar bolmagy ähtimal (sah. 309).

Usullyk bilen gulagyndan çekip görüň. Agyry artýan bolsa, infeksiýa gulagyň turbajygyndadyr (gulak kanalynda). Gulagyň içiniň gyzylyna ýa iriňine serediň. Siz ony görmek üçin el çyrasyny ulanyp bilersiňiz. Emma gulaga hiç haçan çöp, sim ýa başga gaty zady sokmaň.

Adamyň nähili eşidýändigini barlap görüň. Ol oňat eşidýärmi ýa bir gulagy çala eşidýärmi? Adamyň eşidip-eşitmeýändigini barlamak üçin, gulagynyň ýanynda barmaklaryňyzy şyrkgyldadyň (Kerlik we gulagyň şaňňyldamagy barada sah. 327).

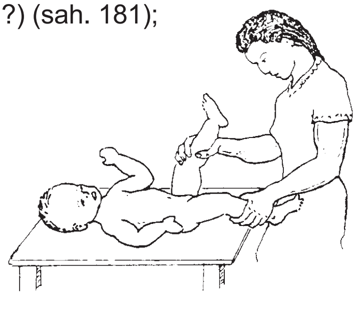
Bokurdak we agyz. Elektrik çyrajygyň ýa gün şöhlesiniň kömegi arkaly agzy we bokurdagy barlaň. Muny etmek üçin çemçäniň sapy bilen dili aşak basyň ýa-da adama “a-a-a” diýdiriň. Bokurdagy görüň. Ol gyzylmy? Badam şekilli mäzleri (bokurdagyň yzky bölegindäki iki tümmejik) çişipmi, iriňläpmi (sah. 309). Şeýle hem agyz boşlugyny barlaň. Onda ýara, çüýrük dişler barmy? Diş etleri sowuklanmy? Dili nähili? (17-nji baby okaň).

Burun. Burny akýarmy ýa dykylanmy? (Çaganyň burundan dem alşyna üns beriň). Burnuň içine ýagtylandyryjy enjamyň kömegi arkaly serediň. Nem, iriň, gan barmy? Burnuň içi gyzarypmy, çişipmi? Erbet ysy barmy? Fistula we allergik demgysmasynyň alamatlaryna barlaň (sah. 165).

DERI

Syrkawda haýsy keseliň bardygyna garamazdan, onuň derisiniň ähli ýerini barlamak wajypdyr. Bäbekleriň we çagalaryň ähli eşiklerini çykarmaly. Kadadan çykmalaryň baryny ünsli barlaň; şol sanda:

- ýaralary, başlary, tiken çümen ýerlerini;
- örgüni we onuň yzlaryny;
- menekleri ýa adatdan daşary islendik tegmilleri;
- sowuklamany (infeksiyanyň alamatlaryny, teniň gyzarmagyny, gyzdyrmagy, agyrylary, pökgerenligi);
- pökgerenligi we çişmeleri;
- çişen limfatik mäzleri (goltukda, boýunda, gasykda kicijik düwünler (sah. 88);
- adaty däl düwünleri we çişmeleri;
- saçyň adatdan daşary inçelmegini we düşmegini, reňkiniň solmagyny (sah. 112);
- gaşyň düşmegini (heýwere keseli?) (sah. 181);



Ýaş çagalaryň otyrýeriniň arasyny, jyns agzalaryny, el-aýagynyň barmaklarynyň arasyny, gulagynyň arkasyny, saçyny (bitleri, gijilewügi, gijilewükli demrewi, örgüni we ýaralary) hemişe barlaň.

Dürli deri kesellerini kesgitlemek üçin (sah. 196-198)

GARYN (AŞGAZAN)

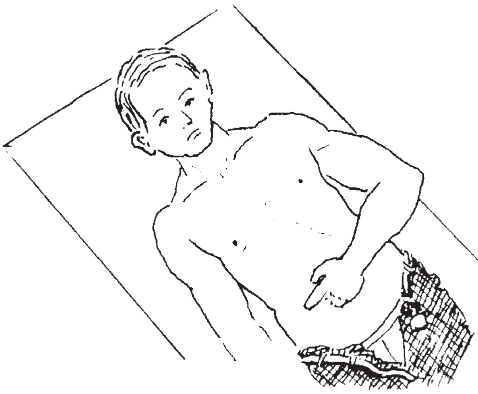
Eger adamyň içi agyrýan bolsa, agyryň anyk ýerini kesgitlejek boluň. Hemişe ýa wagtal-wagtal agyrýarmy?

Sanjyp agyrýarmy ýa damarlary çekýän ýaly agyrýarmy?

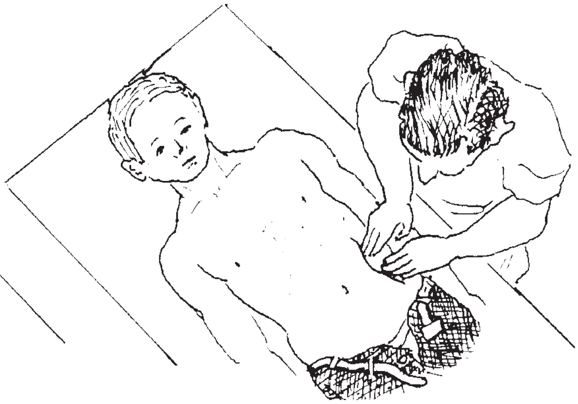
Garny barlanyňyzda, adaty däl çişleri ýa düwünleri gözläň.

Agyrynyň belli bir ýerde bolmagy sebäbiň açarydyr (sah. 36).

Ilki bilen syrkawdan agyrýan ýerini barmagy bilen görkezmegini haýyş ediň.

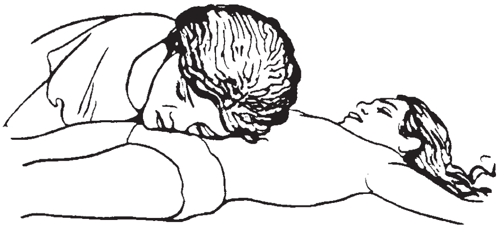


Soňra onuň görkezen ýeriniň garşysyndan usullyk bilen garnyň dürli ýerlerine basyşdyryp görüň. Şeýdip, siz haýsy ýeriniň has güýçli agyrýandygyny bilersiňiz.



Garyn ýumşakmy ýa-da gaty? Syrkaw garnynyň myşsalaryny gowşadyp bilýärmi? Garyn gaty bolsa bu “ýiti garnyň”, ýagny köriçegäniň ýa-da peritonitiň (sah. 94) alamatlary bolup biler.

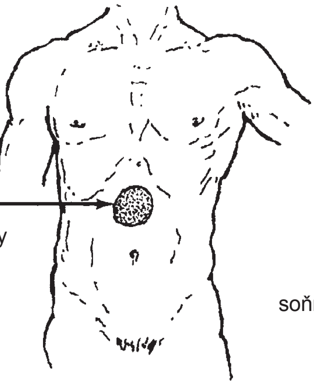
Eger siz köriçege ýa-da peritonit bardyr diýip güman etseňiz, 95-nji sahypada beýan edilýän **gurşaklaýyn bil agyrynyň bolup-bolmazlygyna barlaň**. Garnyň adaty bolmadyk düwünlerini ýa dykyzlanan ýerlerini barlaň.



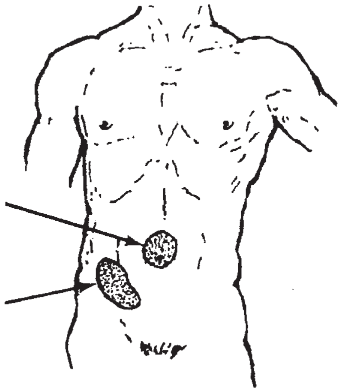
Eger adamyň dyngysyz aşgazany agyryp, ýüregi bulaşýan bolsa, şol bir wagtyň özünde hem täret edip bilmeýän bolsa, onuň garnyna suratda görkezilişi ýaly gulagyňyzy (ýa stetoskopy) goýuň. Içegelerdäki gulkulda gulak goýuň. Eger siz iki minutyň dowamynda hiç zat eşitmeseňiz, bu howpuň alamatydyr (ser. Içegeler babatda gyssagly meseleler, sah. 93).

Gulkuldamaýan garyn sessiz topulýan it ýalydyr. Ägä boluň!

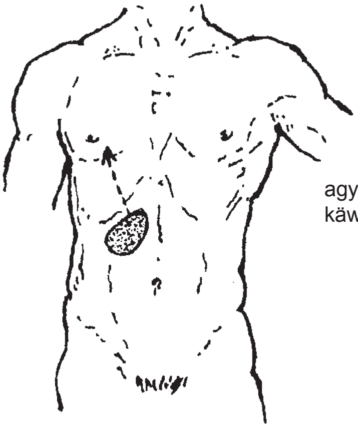
Şu suratlar käbir keselleriň ýüze çykan ýagdaýynda adamyň garnynyň agyrýan ýerlerini görkezýär:



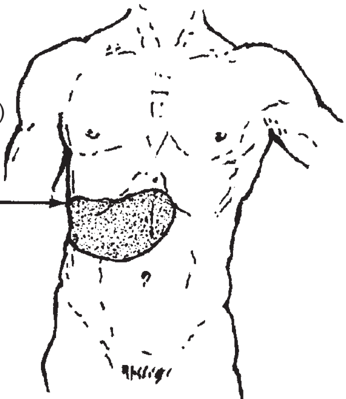
Aşgazan ýarasy
(sah. 128)
Döşasty
çukurjykdaky agyry



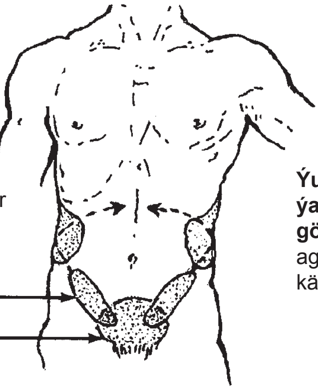
Köriçege
(sah. 94)



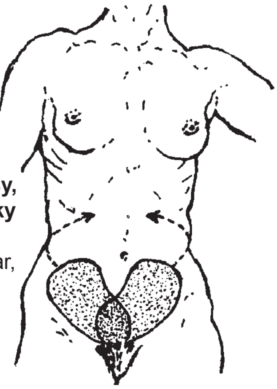
Dalak
(sah. 234)
agyry köplenç
arka berýär



Bagyr
(sah. 172, 144, 328)



Peşew ulgamy
(sah. 234)
agyry arkanyň orta
ýa aşaky böleginde
bolýar,käwagt biliň
ugry bilen garnyň
aşaky bölegine berýär



Ýumurtgalaryň sowuklamasy, ýa çişi, ýa-da ýatgydan daşky göwrelilik (sah. 280)
agyry bir ýa iki gapdalda bolýar,
käwagt arka berýär

Bellik: arkadaky dürli agyrylar barada seret sah. 173.

MYŞSALAR WE NERWLER

Eger adam endamynyň guruşýandygy, ysgynsyzdygy ýa haýsydyr bir beden agzasyna diýen etdirip bilmeýändigi barada zeýrense, onuň ýöreýşine, hereket edişine syn etmek arkaly bulary barlap bilersiňiz. Goý, ol tursun, otursyn, uzynlygyna süýnüp ýatsyn, siz bolsa onuň bedeniniň iki tarapyny hem deňeşdirip synlaň.

Ýüzi: ondan ýylgyrmagy, gaşyny çytmagy, gözüni giňden açyp, soňra ýummagy haýyş ediň. Bir gapdaldaky salparma ýa gowşaklyga üns beriň.

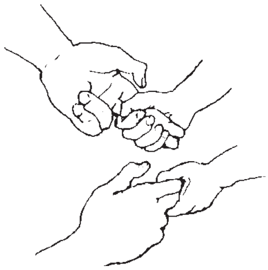
Eger kesel duýdansyz başlan bolsa, kellä şikes ýetirilendigi (sah. 91), zarba (sah. 327) ýa Belliň ysmazy (sah. 327) barada oýlanyň.

Eger ol kem-kemden başlanýan bolsa, beýnide çişiň döremeginiň alamaty bolup biler. Derrew lukmanyň maslahatyny alyň.

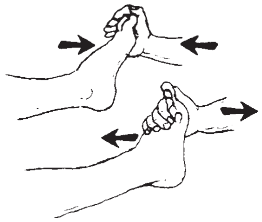
Şeýle-de gözüň hereketlerini, görejiň ululygynyň we görüş ukybynyň kada laýyklygyny barlaň.

Elleri we aýaklary: myşsalaryň güýjüni barlaň. Elleriniň we aýaklarynyň ýogynlygyny ölçäp, deňeşdiriň. Onuň ýöreýşine, hereket edişine syn ediň. Eger myşsalar ýa tutuş beden gowşan bolsa, kem iýmitlenmä (sah. 112), inçekesel ýaly dowamly keseliň barlygyna güman ediň.

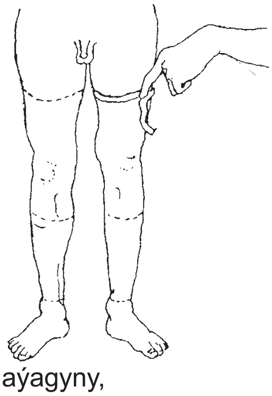
Eliniň güýjüni barlamak üçin barmaklaryňyzy gysmagy haýyş ediň



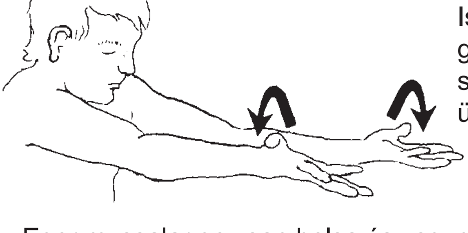
Elleriňiz bilen onuň aýaklaryny epiň we göneldiň



Islendik ýüp ýa rezin el-aýagynyň ýogynlygyndaky tapawudy bilmäge kömek eder.

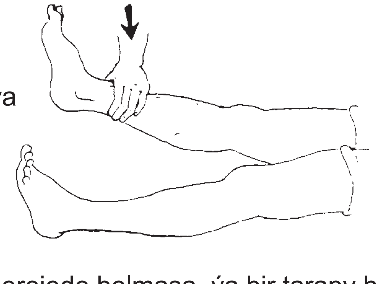


Ondan ellerini uzadyp, aýaklaryny eýläk-beýläk öwürmegini haýyş ediň.



Ondan ýatyp, ilki bir aýagyny, soň beýleki aýagyny galdyrmagy haýyş ediň

Islendik gowşaklyga ýa sandyrama üns beriň.



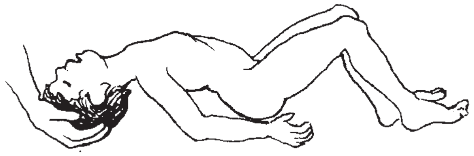
Eger myşsalar gowşan bolsa ýa ysgynsyzlyk deň derejede bolmasa, ýa bir tarapy has ysgynsyz bolsa, onda bu çagalarda poliomiýelitiň (sah. 314), ululardaarda bolsa arka keselleriniň, arkanyň ýa kelläniň şikesleriniň, ýa urgynyň alamaty bolup biler.

Dürli myşsalaryň hereket ukybyny we dykyzlygyny barlamak:

Eger adamyň äňi saň gaty bolup, açylmaýan bolsa, onda ýa bürmek keseliniň (sah. 182), ýa bokurdagyň (sah. 309), ýa dişleriň (sah. 231) düýpli infeksiýasynyň barlygyna güman edip bilersiňiz. Eger şu kynçylyklar adam pallandan soň ya äňine urlandan soň ýüze çykýan bolsa, onuň äňiniň çykan bolmagy ähtimal.

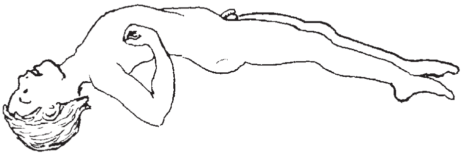
Eger örän ýarawsyz çaganyň boýny ýa arkasy gymyldaman yza gaýşan bolsa, onda meningitiň bolmagyna güman etmeli. Eger kellesi öňe egilmeýän ýa dyzyna degmeýän bolsa, meningitiň bolmagy ähtimal (sah. 185).

Eger çaganyň käbir myşsalary hemişe gymyldamaýan ýa-da birgeňsi, dartylýan ýaly hereketleri bolsa, onda beýni (serebral) ysmazynyň bolmagy ähtimal (sah. 320).



MENINGIT

Eger birgeňsi, dartýan ýaly hereketleri birdenkä başlanyp, adam özünden gidýän bolsa, onda tutgaýyň bolmagy ähtimal (sah. 178). Eger tutgaýy ýygy-ýygydan tutýan bolsa, garaguş keseline güman etmeli. Eger şolar ýaly hereketler kesel wagtynda bolýan bolsa, muňa gyzgynyň galmagy (sah. 76), organizmiň suwsuzlanmagy (sah. 151), bürmek keseli (sah. 182) ýa meningit (sah. 185) sebäp bolup biler.



BÜRMEK KESELI

Adam bürmek keseli bilen keselländir öýtseňiz, onuň ygtyýarsyz hereketlerini nädip barlamalydygy barada 185-nji sahypa seret.

Elleriň, aýaklaryň ýa beýleki beden agzalarynyň syzyjylygyny barlamak üçin:

Syrkawdan gözüni ýummagy haýyş ediň. Onuň derisiniň dürli ýerlerine eliňizi çalaja degriň. Şu heketleriňizi duýan wagtynda “hawa” diýmegini ondan haýyş ediň.

Tegmillerde ya tegmilleriň töweregindäki deriň dykyzlanan ýerlerinde syzyjylygyň bolmazlygy heýwere keseliniň alamatydyr (sah. 191).

Iki eliň ya iki aýagyň syzyjylygynyň ýitmegine süýjikeseliň (sah. 127) ýa heýwere keseliniň sebäp bolmagy ahmal.

Diňe bir tarapyň syzyjylygy ýiten ýagdaýynda muňa oňurga keselleriniň (sah. 174) ýa oňa ýetirilen şikesiň sebäp bolmagy mümkin.

SYRKAWA NÄHILI IDEG ETMELI

IV BAP

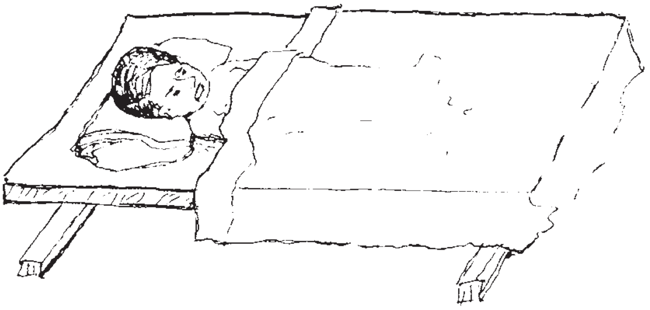
Kesel adamy gurpdan düşürýär. Syrkaw gurplanyp, keselden tizräk gutulmagy üçin, oňa ýörite ideg etmeli.

Syrkawa ideg etme — bu oňa edilýän şypanyň wajyp bölegi.

Dermanlar hemişe gerek bolmaýar. Ýöne oňat ideg welin, hemişe gerekdir. Oňat ideg aşakdakylardan ybarat:

1. **Syrkaw üçin rahatlyk**

Syrkaw asuda we jaýlaşykly ýerde ýatmaly. Ol ýerde howa ýeterlik bolmaly, ýagty oňat düşmeli. Ol çenden aşa üşemeli ýa gyzmaly däldir. Eger howa sowuk bolsa, ýa syrkaw üşüdýän bolsa, onuň üstüni mata örtümi ya ýorgan bilen örtüň. Ýöne howa yssy ýa-da syrkaw gyzdyrýan bolsa, onuň üstüne hiç zat ýapmaň (sah. 75).

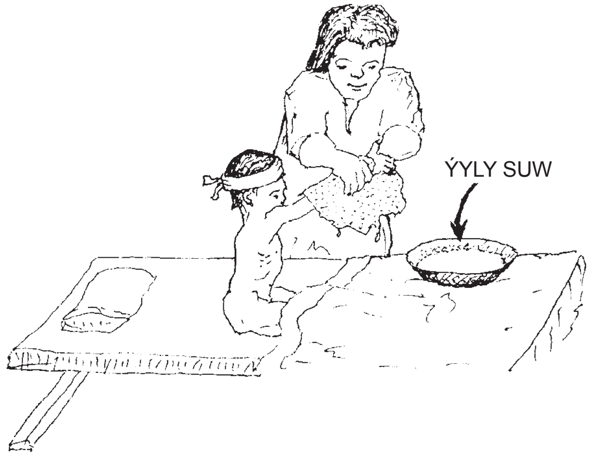


2. **Suwuklyklar**

Hemme kesellerde diýen ýaly, aýratyn hem syrkaw gyzdyranda ýa içi geçende, oňa köp suwuklyk: suw, çaý, miwe suwlary, çorbanyň suwy we ş.m. gerekdir.

3. **Şahsy arassaçylyk**

Syrkawy arassa saklamak örän wajypdyr. Ony günde suwa düşürmeli. Eger ol ýerinden turup bilmeýän bolsa, ony ýyly suw we ýumşajyk esgi bilen ýuwundyryň. Onuň egin-eşigi, ýorgan-düşegi arassa saklanylmalydyr. Syrkawyň düşeginde naharyň ya çöregiň owuntyklarynyň galmazlygyna gözegçilik ediň.



SYRKAW GÜNDE ÝUWUNMALYDYR

4. Oňat iýmitlenme

Eger syrkawyň iýesi gelýän bolsa, goý, iýsin. Keselleriň köpüsi ýörite berhizi talap etmeýär.

Syrkaw köp suwuklyk içmeli, oňat iýmitlenmeli (ser. 11-nji bap).

Eger syrkaw juda tapdan düşen bolsa, oňa iýmiti iýip biläýjek mukdarda beriň. Ony günüň dowamynda birnäçe gezek naharlaň. Gerek ýagdaýynda iýmiti ýumşadyp (mynjyradyp) beriň, ýa onuň çorbasyny, ýa-da şiresini beriň.

Ýokumly iýmit: tüwi, bugdaý, süle, kartoşkadan bişirilen bulamak örän zerurdyr. Az mukdarda goşulan şeker we ösümlik ýagy iýmitiň ýokumlylygyny güýçlendirýär. Syrkawyň işdäsi bolmasa, oňa süýjüli içgileri köpräk içiriň.

Käbir keseller ýörite berhizi talap edýär. Bu keseller barada indiki sahypalarda beýan ediler.

Aşgazan ýarasy we sary gaýnama	sah. 128
Köriçege, içgatama, ýiti garyn (bu ýagdaýlarda nahar iýmeli däl)	sah. 93
Süýjikeseller	sah. 127
Ýürek keselleri	sah. 325
Dalak keselleri	sah. 329

AGYR SYRKAWYŇ AÝRATYN IDEGI

1. Suwuklyklar

Agyr syrkawyň suwuklygy ýeterlik derejede içmegi zerurdyr. Eger ol bir gezekde az mukdarda içip bilýän bolsa, oňa ýygy-ýygydan içiriň. Eger ol diňe owurtlap bilýän bolsa, oňa her 5 ýa 10 minutdan owurtlar ýaly suwuklyk beriň.

Adamyň her gün içýän suwuklygynyň möçberini anyklaň. Uly adam her gün azyndan 2 litr suw içip, 3-4 gezek 60 ml-den buşukmaly. Eger adam içmese ýa ýeterlik derejede buşukmasa, ýa-da onuň organizminde suwsuzlanma alamaty peýda bolsa (sah. 151), suwuklygy köpräk içmegini haýyş ediň. Şeýle adam az duz goşulan ýokumly suwuklyklary içmeli. Eger ol içip bilmeýän bolsa, oňa regidron (sah. 152) beriň. Eger regidrony ýeterlik derejede içip bilmese, saglygy goraýşyň işgäri onuň wena gan damaryndan suwuk ergin goýberip biler. Muny etmeseň-de bolar, ýöne agyr syrkawa ýygy-ýygydan suw owurtladyp durmaly.

2. Iýmit

Eger syrkawyň haly juda agyr bolup, iýmiti çeýnäp bilmeýän bolsa, oňa çorba, süýt, miwe suwlaryny we beýleki ýokumly suwuklyklary bermeli (ser. 11-nji bap). Galla dänelerinden, süleden ýa tüwüden bişirilen aşlar hem peýdalydyr, ýöne olary organizm üçin möhüm maddalary bolan iýmit bilen bermeli. Çorbalary ýumurtga, nohut bilen, oňat urlup ýumşadylan etden, balykdan ýa guş etinden bişirse bolar. Eger adam az-azdan iýip bilýän bolsa, oňa az möçberdäki iýmiti günüň dowamynda birnäçe gezek bermeli.

3. Arassaçylyk (Gigiýena)

Agyr syrkaw üçin şahsy arassaçylyk örän wajypdyr. Ony her gün mylaýym suw bilen ýuwundyrmaly. Ýorgan-düşegiň daşlyklaryny günde ýa hapalananda çalşyň. Ýokanç keseli bolan syrkawyň hapalanan ýa gan degen düşek daşlyklaryny dezinfeksiýa etmelidir. Wiruslary we mikroblary ýok etmek üçin, düşek daşlyklaryny sabynly gyzgyn suwda ýuwuň ýa-da biraz hlor erginini goşuň.

4. Düşekdäki ýagdaýy üýtgetmek

Haly juda agyr bolup, özbaşdak öwrülip bilmeýän syrkawy günüň dowamynda birnäçe gezek düşeginde eýläk-beýläk öwürmelidir. Bu ýatmakdan hamyň çüýremeginiň öňüni alar (sah. 214).

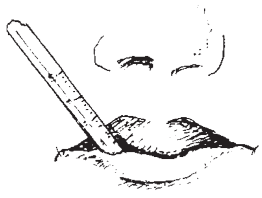
Ene uzak wagtlap ýaramaýan çagasyny gujagynda ýygy-ýygydan götermelidir.

Syrkawyň düşekdäki ýagdaýyny ýygy-ýygydan üýtgetmek öýken sowuklamasynyň öňüni alýar, sebäbi bu kesel örän gowşak ýa uzak wagtlap düşekde ýatmaly bolýan syrkawlara howp salýar. Eger syrkawyň gyzgyny galyp, üsgürip başlasa, çalt-çaltdan ýüzleý dem alsa, onuň öýkeni sowuklan bolmagy ahmaldyr (sah. 171).

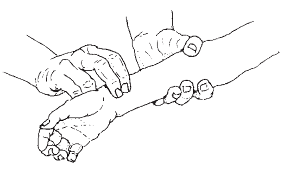
5. Üýtgeşmelere gözegçilik etmek

Siz syrkawyň ýagdaýynyň islendik üýtgeşmelerine üns bermelisiňiz. Bu üýtgeşmeler onuň ýagdaýynyň gowulanýandygyny ýa erbetleşýändigini size habar berýär. Onuň "ýaşaýşa ukyplylygynyň alamatlaryny" bellige alyň. Şu delilleri günde 4 gezek ýazyň:

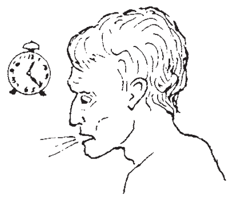
TEMPERATURASY
(NÄÇE GRADUS)



DAMAR URMASY
(MINUTDAKY URGUSY)

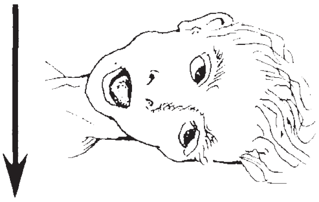


DEM ALŞY
(MINUTDA NÄÇE GEZEK DEM ALÝAR)



Şeýle-de syrkawyň günüň dowamynda içen suwuklygynyň möçberini, günüň dowamynda näçe gezek buşugandygyny, täret edendigini belläp ýazyň. Bu maglumatlary saglygy goraýşyň işgäri ýa lukman üçin saklaň. Syrkawda düýpli ýa howply keseliň bardygyny duýdurýan alamatlary ýüze çykarmak örän wajypdyr. Howply keselleriň alamatlarynyň sanawy indiki sahypada berilýär. Eger adamda şolaryň biri ýüze çykarylsa, derrew lukmana ýüz tutuň.

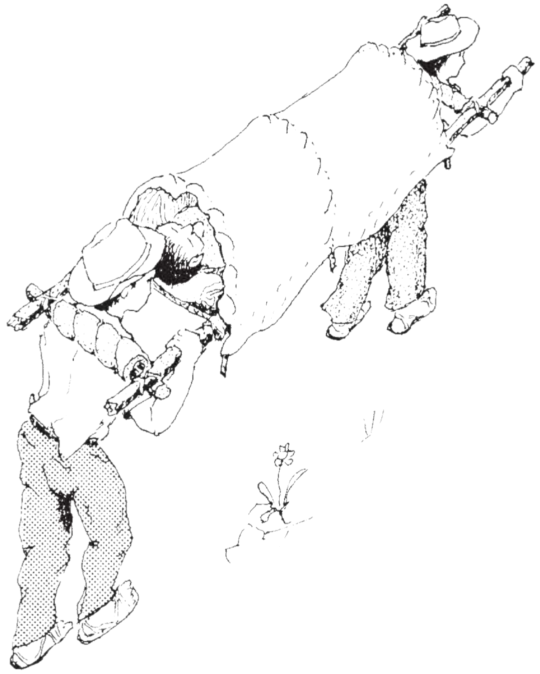
HOWPLY KESELLERIŇ ALAMATLARY



Adamda şu alamatlaryň biri ýa birnäçesi bar bolsa, ol öý şertlerinde bejerip bolmaýan kesele uçran bolmagy ahmal we hökman lukmana ýüz tutmalydyr. Onuň jany howp astyna düşmegi mümkin. **Lukmana mümkin boldugyndan tiz ýüz tutuň**. Kömek gelip ýetýänçä, görkezilen sahypalardaky görkezmelere eýeriň.

1.	Bedeniň islendik ýerinden köp gan ýitirmek	82, 264, 28
2.	Ganly üsgülewük	179
3.	Dodaklaryň we dyrnaklaryň göze ilýän gögermesi (eger bu täzelikde bolan bolsa)	30
4.	Kynlyk bilen dem almak, dynç alandan soň hem oňatlaşmaýar	167, 325
5.	Adam özüne gelenok (koma)	78
6.	Adam örän tapdan düşen, ýerinden galanda, özünden gidýär	325
7.	Bir gün ýa ondan artyk buşukmaýar	234
8.	Bir gün ýa ondan artyk islendik içgini içip bilmeýär	151
9.	Bäbeklerde bir gün ýa birnäçe sagatdan köp dowam edýän güýçli gaýtarmalar we güýçli içgeçmeler	151
10.	Gara kömür ýaly täret ýa ganly we nejasatly gaýtarmalar	128
11.	Gaýtarýan adamyň aşgazany dyngysyz agyrýar, ol ne täret edýär, ne-de içi geçýär	93
12.	Üç günläp dowam edýän islendik güýçli agyry	29-38
13.	Arka gaýşarylyp, boýnuň egrelmegi (herketli ýa hereketsiz äň bilen)	182, 185
14.	Gyzgyny ýa düýpli keseli bolan adamyň bir gezekden artyk sandyrama tutgaýy tutýar (konwulsiýa)	76, 185
15.	4-5 günüň dowamynda güýçli gyzdyrmak (39°C-dan ýokary), ony hiç zat bilen peseldip bolanok.	75
16.	Uzak wagtyň dowamynda agramy ýitirmek	20, 400
17.	Peşewde gan bolanda	146, 234
18.	Bejerilende bitmän, ulalýan ýaralar	191, 196, 211, 212
19.	Bedeniň islendik ýerinde ulalýan çiş	196, 286
20.	Göwrelilik we çaga dogurmak bilen bagly ýagdaýlar: göwrelilik wagtynda islendik gan akmalar soňky aýlarda ýüzi çişip, gaýgyly görünmegi suwy gidensoň çaga uzak wagtlap dogulmasa güýçli gan akma	 249, 281 249 267 264

LUKMANÇYLYK KÖMEGINE HAÇAN WE NÄDIP ÝÜZ TUTMALY



Howply keseliň ilkinji alamatlarynda lukmançylyk kömegine ýüz tutuň. Adamy saglyk merkezine ýa hassahana äkiderden kyn ýa giç bolýança garaşyp oturmaň.

Eger syrkawyň ýa şikes ýeten adamyň ýagdaýy saglyk merkezine äkidilende erbetleşer öýtseňiz, lukmany onuň ýanyna getirjek boluň. Ýöne gyssagly ýagdaýlarda, aýratyn dykgatyň ýa operasiýanyň (mysal üçin, köriçege) gerek bolan ýagdaýynda saglygy goraýyş işgärine garaşyp oturmaň. Syrkawy derrew saglyk merkezine ýa hassahana eltiň.

Syrkawy zemmerde (nosilkada) äkitmeli bolanyňyzda, onuň jaýlaşykly ýatandygyna we zemmerden ýykylmajakdygyna göz ýetiriň. Eger onuň süňkleri döwlen bolsa, ony äkitmezden öň döwlen ýerini seýikläň (sah. 99). Eger günüň şöhlesi ýakyp barýan bolsa, onuň üstüne howanyň barmagyna päsgel bermez ýaly edip, ýukajyk matany tutuň.

SAGLYGY GORAÝYŞ IŞGÄRINE NÄME AÝTMALY

Saglygy goraýşyň işgäri ýa-da lukman bejergini maslahat berip, dermanlary dogry ýazyp bermegi üçin ilki bilen syrkawy görmeli. Eger syrkawy gozgap bolmaýan bolsa, saglygy goraýşyň işgäri onuň ýanyna barsyn. Eger bu mümkin bolmasa, lukmançylyk işgäriniň ýanyna şu keseliň jikme-jiklerini bilýän adamy iberiň. **Hiç haçan ýaş çagany ýa ýagdaýy bilmeýän adamy ibermäň.**

Lukmançylyk kömeginiň yzyndan ibermezden ozal, syrkawy ünsli we doly gözden geçiriň. Soňra onuň keselini we ýagdaýyny jikme-jik ýazyp belläň (ser. 3-nji bap).

Indiki sahypada SYRKAWYŇ KARTOÇKASYNY nädip düzmelidiginiň nusgasy berilýär. Şu kitabyň ahyrynda onuň birnäçe nusgalyk göçürmesi bar. Şolardan birini goparyňda, beýan edip biljek zatlaryňyzyň ählisini ýazyp, ony dolduryň.

Kimdir birini lukmançylyk kömeginiň yzyndan ibereniňizde, onuň ýany bilen syrkawyň doldurylan kartoçkasyny hem iberiň.

SYRKAWYŇ KARTOÇKASY

Lukmançylyk kömeginiň yzyndan ibereniňizde ulanyň.

Syrkawyň ady ____ Ýaşy ________________

Erkek ____ Aýal ____ Ol nirede? ____

Häzirki wagtda esasy keseli ýa saglyk ýagdaýy nähili? _____________________________

____

____

____

Ol haçan başlandy? ____

Ol nähili başlandy? ____

Ozal hem şeýle ýagdaý bolupmydy? ______ Haçan? ______________________________

Gyzgyny barmy? _________ Nähili? __________ Haçandan bäri? ___________________

Agyry? ___________ Nirede? ________________ Nähili? ________________________

Aşakdaky ýagdaýlaryň haýsysy kada laýyk däl?

Deri: ____________________________ **Gulak:** _______________________________

Gözleri: _________________________ **Agzy we bokurdagy** ______________________

Jyns agzalary: ____

Peşewi: köpmi ýa az? ____ Reňki? ____ Buşukmadaky kynçylyklar _________________

Beýan ediň: ____

Gije-gündiziň dowamynda näçe gezek? ___________ Gije näçe gezek? ______________

Täreti: Reňki? __________ Gan ýa sülekeý? ___________ Içgeçme? ________________

Günde näçe gezek? _______ Tutgaýlary? _______ Suwsuzlanmasy? ________________

Ýumşakmy ýa gaty? _______ Gurçuklar? ________ Haýsy görnüşi? _________________

Dem alşy: Minutda näçe gezek? ________ Uludan, ýygy-ýygydan, adaty? _____________

Dem alşy agyr (beýan ediň) ______________ Üsgülewügi (beýan ediň) ________________

Hyžžyldysy? ________ Nem? _______________ Gan gatyşykly? _____________________

Adamda 42-nji sahypada beýan edilen **HOWPLY KESELIŇ ALAMATLARY** barmy?

Haýsysy? (beýan ediň) ____

Başga alamatlar ____

Adam derman içipmidi? ____________ Haýsylary? ________________________________

Gijilewükli örgüniň, iteşeniň (gabarçaklaryň) bolmagyna ýa beýleki allergik täsirlere sebäp bolan dermanlary ulanypmydy? ____

Haýsylary? ____

Syrkawyň ýagdaýy: Gorkuly däl: ________ Gorkuly: ________ Örän gorkuly: ___________

Kartoçkanyň arka tarapynda wajyp hasaplaýan islendik goşmaça maglumatlaryňyzy ýazyň.

DERMANSYZ BEJERILIŞ

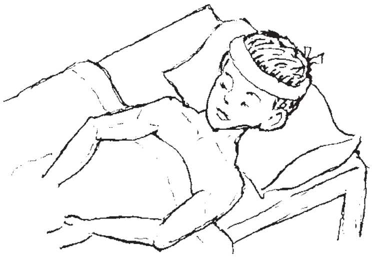
V BAP

Köp kesellerde derman hökman däldir. Biziň organizmimiziň öz goraýjylyk häsiýetleri ýa-da kesellere garşy göreşmäge ukyplary bar. Köplenç biziň organizmimiz üçin şu tebigy goraýjylyk häsiýetleri dermanlardan has wajypdyr.

Adamlar kesellerin köpüsini, şol sanda adaty sowuklamany we dümewi dermansyz özbaşdak bejerip bilýärler.

Organizme kesele garşy göreşmäge we keseli ýeňip geçmäge kömek etmek üçin köplenç şular gerek:

arassaçylygy saklamak, köpräk dynç almak, oňat naharlanyp, köp suwuklyk içmek.



Hatda dermanlary talap edýän has düýpli kesel ýüze çykanda hem, organizmiň özi keseli ýeňip geçmelidir. Dermanlar muňa diňe ýardam edýär. Arassaçylyk, ýokumly iýmit we köp mukdardaky suw hem örän wajypdyr.

Saglygy saklamak ýaly beýik sungat dermanlara bagly däldir, olara bagly bolmaly hem däldir. Eger siz häzirki döwrüň dermanlarynyň bolmadyk ýerinde ýaşaýan bolsaňyz hem, keselleri nädip bejermelidigini we olaryň öňüni nädip almalydygyny bilen ýagdaýyňyzda köp zatlary edip bilersiňiz.

Köp kesellerin öňüni almak we olary dermansyz bejermek mümkindir.

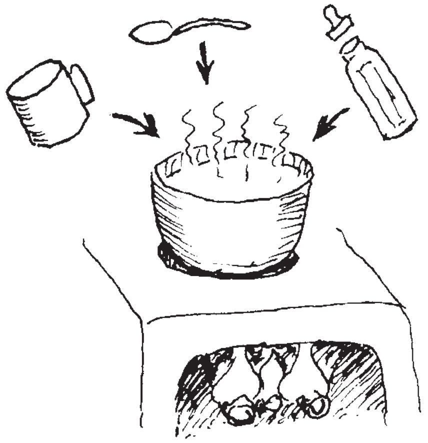
Eger adamlar suwdan dogry peýdalanmagy öwrenseler, onda ol keselleri bejermekde we olaryň öňüni almakda köp ulanylýan dermanlardan-da oňat kömek eder.

SUW BILEN BEJERMEK

Siziň köpüňiz dermansyz ýaşap bilerdi, emma hiç kim suwsuz ýaşap bilmeýär. Dogrudan-da, adam bedeniniň köp bölegi (57%) suwdan ybarat. Eger oba ýerlerinde ýaşaýanlaryň her biri suwy dogry ulanyp başlasa, keselleriň we ölümleriň, aýratyn-da çaga ölümleriniň sany azalardy.

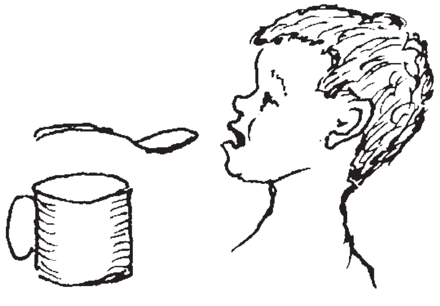
Mysal üçin, suwy dogry peýdalanmak, bu içgeçmäni bejermegiň we onuň öňüni almagyň esasydyr. Köp ýerlerde içgeçme çagalaryň kesellemeginiň we ölmeginiň giňden ýaýran sebäbi bolup durýandyr. *Hapalanan* (arassa däl) suw hem şu sebäbiň bölegidir.

Içgeçmäniň we beýleki köp keselleriň öňüni almak üçin agyz suwunyň howpsuzdygyna göz ýetirmelidir. Guýularyň, gözbaşlaryň daşyna germew, diwar aýlamak bilen, olary hapalanmakdan we haýwanlardan, mal-garadan goraň. Guýularyň we gözbaşlaryň içine ýagyş ýa syrygýan suwlary düşmez ýaly, olaryň daşyna oňat zeýkeş etmekde sement ýa daşlary ulanyň.



KESELIŇ ÖŇÜNI ALMAK

Suwuň hapalanan ýerlerinde içgeçmäniň öňüni almak üçin agyz suwuny gaýnatmak ýa arassalamak örän möhümdir. Bu aýratyn hem bäbekler üçin wajypdyr. Emzik çüýşejikleri we çaganyň nahar iýýän gap-gaçlary gaýnadylmalydyr. Eger emzik çüýşelerini hemişe gaýnadyp bolmasa, onda okara bilen çemçeden peýdalanmak has howpsuzdyr. Hajathanadan soň we nahar iýmezden öň eliňi sabynlap ýuwmak örän möhümdir.



BEJERIŞ

Organizmiň çenden aşa suwsuzlanmagy ýa suwuklygyň köp mukdarda ýitirilmegi (sah. 15) içi geçýän çagalaryň ölmeginiň esasy sebäbi bolup durýandyr. Içi geçýän çaga köp mukdarda suw (gant goşulan ýa däneli ösümlikleriň gaýnadylan suwuna duz goşup) bermek arkaly organizmiň guraklanmagyny aýryp ýa onuň öňüni alyp bolar (Regidron, sah. 152).

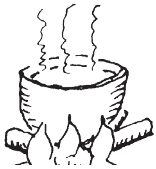
Içi geçýän çaga köp mukdarda suw bermek derman bereniňden has wajypdyr. Dogrudan-da, içgeçmäni bejermek üçin ýeterlik derejede suw berilse, adatça derman gerek bolmaýar.

Indiki sahypalarda derman ulanandan, suwy dogry peýdalanmagyň has wajyp bolan dürli ýagdaýlary beýan edilýär.

SUWY DOGRY ULANMAGYŇ DERMAN ULANMASYNDAN HAS KÖP PEÝDALY BOLÝAN ÝAGDAÝLARY

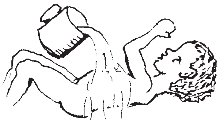
KESELIŇ ÖŇÜNI ALMAK

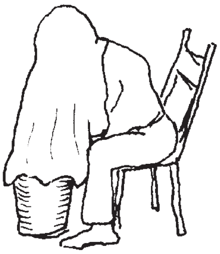
	Öňüni almaga ýardam edýär.	Suwuň ulanylyşy	sah.
1.	Içgeçme, gurçuklar, içege infeksiýalary	Agyz suwuny gaýnatmak ýa arassalamak, eliňi ýuwmak we ş.m.	135
2.	Deri ýokanç keselleri	Ýygy-ýygydan suwa düşünmek	133
3.	Infisirlenen ýaralar; bürmek keseli	Ýarany arassa suw bilen sabynlap gowy ýuwmaly	84, 89

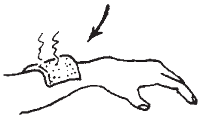
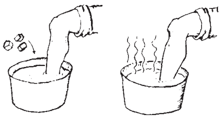
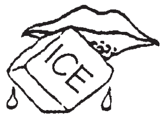


BEJERMEK

	Bejermäge ýardam edýär	Suwuň ulanylyşy	sah.
1.	Içgeçme, organizmiň suwsuzlanmagy	Suwuklygy köp mukdarda içmek	152
2.	Gyzdyrmasy bolan keseller	Suwuklygy köp mukdarda içmek	75
3.	Güýçli gyzdyrmak	Egin-eşigi çykaryp, teni aram sowuklykdaky suw bilen süpürmeli	76
4.	Peşew ulgamynda ýeňil infeksiýanyň bolmagy (adatça aýallarda bolýar)	Suwuklygy köp mukdarda içmek	235
5.	Üsgürme, demgysma, bronhit, öýken sowuklamasy, gökbogma	Suwuklygy köp mukdarda içmek we gyzgyn bugdan dem almak (gakylygyň gopmagy üçin)	168





	Bejermäge ýardam edýär	Suwuň ulanylyşy	sah.	
6.	Ýaralar, impetigo, deriniň ýa kelläniň gijilewükli demrewi, seboreýa, düwürtikler	Sabynly suw bilen ýuwmaly	201, 202 205, 211 215	
7.	Infisirlenen ýaralar, iriňli dömmeler, çybanlar	Gyzgyn buga tutmalar ýa-da ýapgylar (melhemli daňylar)	88, 202	
8.	Az hereketlenýän agyryly muskullar we bogunlar	Gyzgyn ýapgylar	102, 173, 174	
9.	Üzülmeler we damar süýnmeleri	Birinji gün bogny sowuk suwda saklamaly, soňraky günler gyzgyn suwda	102	
10.	Gijedýän, awudyjy ýa ezilýän deri gyjyndyrmalary	Sowuk ýapgylar	193, 194	
11.	Ýeňil ýanyklar	Derrew sowuk suwa salmaly	96	
12.	Damagyň galmagy ýa-da tonzillit	Bokurdagy duzly suw bilen çaýkamaly	309	
13.	Turşulyk, aşgar, hapa ýa-da gyjyndyrýan serişde göze düşende	Göze derrew sowuk suw guýuň-da, 30 min. goýuň.	219	
14.	Burnuň dykylmagy	Burnuňyz bilen duzluja suwy çekiň	164	
15.	Içgatama, gaty täret	Köp suw içiň (klizmalar iç sürýän dermanlardan gowy, ýöne olary köp etmäň)	15, 126	
16.	Sowuklama ýaralary ýa gyzgyndan bolýan pakgarmalar	Pakgarmalaryň ilkinji alamatlarynda olara 1 sagatlyk buz goýmak	232	

Ýokarda agzalan ýagdaýlaryň her birinde (öýken sowuklamasyndan başgasynda) suw dogry ulanylsa, dermanlar köplenç gerek bolmaýar. Şu kitapda derman ulanmazdan bejergi geçirmegiň usullary Siziň dykgatyňyza hödürlenýärýär. **Dermanlary diňe örän möhüm bolan ýagdaýynda ulanyň.**

HÄZIRKI DÖWRÜŇ DERMANLARYNYŇ DOGRY WE NÄDOGRY ULANYLYŞY

VI BAP

Dermanhanalarda we oba dükanlarynda satylýan dermanlaryň käbiri örän peýdaly bolup biler. Emma köpüsiniň gymmaty pes. Saglygy goraýşyň bütindünýä guramasy (SGBG) köp ýurtlarda satylýan 60 000 dermandan diňe 200-si zerurdyr diýip aýdýar.

Şeýle-de adamlar käwagt dermanlary nädogry ulanýarlar, şonuň üçin-de olaryň ýetirýän zyýany peýdasyndan köpdür. Dermanyň kömek etmegi üçin ony dogry ulanmalydyr.

Käbir lukmanlar dermanlary gereginden artyk ýazýarlar, bu bolsa gerekmejek kesellere, hatda ölüme hem eltýär.

Dermanlaryň islendigi belli bir derejede howpludyr.

Käbir dermanlar beýlekilere garanda has howpludyr. Gynansak-da, adamlar käwagt ýeňil geçýän kesellerde hem örän howply dermanlary ulanýarlar. (Men enäniň sowuklan çagasyna howply hasaplanýan lewomitisini berenligi sebäpli, şol çaganyň ýogalanyny gördüm). **Ýeňil geçýän kesellerde hiç haçan howply dermanlary ulanmaň.**

ÝATDA SAKLAŇ: DERMANLAR ÖLDÜRIP BILÝÄNDIR.

Dermanlary ulanmak babatda maslahatlar:

1. Dermanlary diňe zerur bolan ýagdaýynda ulanyň.
2. Ulanýan dermanyňyzyň ulanylyşyny we ol baradaky ähli duýduryşlary anyklaň (I Goşundy).
3. Dermanyň mukdaryny dogry berýändigiňize göz ýetiriň.
4. Eger derman kömek etmeýän ýa kynçylyklar döreýän bolsa, ony ulanmagy bes ediň.
5. Şübhelenen ýagdaýyňyzda saglygy goraýyş işgärine maslahat almak üçin ýüz tutuň.

Bellik: Saglygy goraýyş işgärleriniň we lukmanlaryň käbiri gerek bolmadyk ýagdaýynda hem dermanlary ýazyp berýärler. Sebäbi olar syrkawlar dermanyň ýazylyp berlerine garaşyp, şony almasalar, ynjalmazlar diýip hasaplaýarlar. Öz lukmanyňyza ýa saglygy goraýyş işgärine özüňize hakykatdan hem gerek bolan dermany almak isleýändigiňizi düşündiriň. Bu siziň puluňyzy tygşytlar we saglygyňyzy gorar.

Demanlar dogrudan hem gerek bolanda we olary dogry ulanyp bilen ýagdaýyňyzda peýdalanyň.

DERMANLARY GEREGINDEN ARTYK ULANMAGYŇ IŇ HOWPLY ÝAGDAÝLARY

Biz häzirki döwrüň dermanlary ulanylanda, adamlaryň köplenç goýberýän howply ýalňyşlyklarynyň sanawyny siziň dykgatyňyza hödürleýäris. Aşakda agzalýan dermanlaryň nädogry ulanylyşy her ýyl ençeme ölüme sebäp bolýar. **ÄGÄ BOLUŇ!**

1. **Hloramfenikol** *(Lewomisitin)* (sah. 357)

Adaty içgeçmede we beýleki ýönekeý kesellerde şu dermany giňden ulanmak gerek däl, sebäbi bu örän hatarlydyr. Hloramfenikoly diňe garyn garahassalygy ýaly agyr kesellerde ulanyň (sah.188). Bu dermany hiç haçan bäbeklere bermäň.

2. **Oksitosin** *(Pitosin),* **Metilergometrin we Ergonowin** *(Ergometrin)* (sah. 391)

Gynansak-da, käbir göbegeneler çaganyň dogulmagyny çaltlaşdyrmak üçin ýa-da enä çaganyň dogulýan wagty “güýç bermek” üçin ulanýarlar. Bu örän howpludyr. Enäni hem, çagany hem öldürmek mümkin. Bu dermany diňe çaga dogandan soň, gan akmany duruzmak üçin ulanyň. (sah. 266).

3. **Derman sanjymlary**

Dermany içeniňden sanjym görnüşinde alanyň göwy diýen pikir nädogrudyr. Içilen dermanlar köplenç sanjym ýaly, käwagt bolsa sanjymdan-da oňat netije berýär. Galyberse-de, dermanlaryň köpüsi sanjym görnüşinde has howpludyr. Poliomiýelitiň ýeňil infeksiýasyna uçran çagalara (diňe sowuklama alamatlary bolanda) sanjym ediläýse, olaryň ysmaz bolmagy mümkin (sah. 74). Sanjymlary örän çäkli ulanmalydyr. (9-njy baby ünsli okaň).

4. **Penisillin** (sah. 351)

Penisillini diňe infeksiýalaryň kesgitli bir görnüşlerine garşy ulanýarlar. Penisillini damar süýnmelerinde, teniň gögermelerinde, başga agyrylarda ýa gyzdyrylanda ulanmak örän ýalňyşdyr. Adat bolşy ýaly, teni gögerdýän şikesler derä zeper ýetirmeýär, başga howply infeksiyalary ýokdurmaýar. Şular ýaly şikesler penisillin ýa-da başga antibiotikler bilen bejerilmeýär. Sowuklamada penisillin-de, başga antibiotikler-de kömek etmeýär (sah. 163).

Penisillin käbir adamlar üçin howpludyr. Ony ulanmazdan ozal howplulyk derejesi we ätiýaçlyk duýduryşlary bilen doly tanyş boluň (sah. 70 we 351).

5. **Kanamisin we gentamisin** (sah. 359).

Bäbeklerde şu antibiotikleri çendenaşa köp ulanmak olaryň millionlarçysynyň gulagynyň agralmagyna ýa-da ker bolmagyna sebäp bolýar. Bu dermanlary diňe çagalaryň janyna howp salýan infeksiýalarda ulanyň. Täze doglan çagalarda ýüze çykan infeksiýalaryň köpüsinde has howpsuz bolan ampisillin hem kömek edýändir.

6. **Buşukdyryjy serişdeler (furosemid, gipotiazid, diakarb)**

Bu serişdeler ýerliksiz ulanylanda, bedenden peýdaly duzlary çykaryp, ganyň mineral düzümini üýtgedýär. Bu hem öz gezeginde adamyň ýüreginiň işleýşiniň bozulmagyna, güýçli kellagyrylara, bedeniň damar çekmelerine getirip bilýär. Buşukdyryjy serişdeler lukmanyň maslahatyndan soň berilmelidir.

7. **Kortizon we kortikosteroidler** *(prednizolon we deksametazon)*

Bular sowuklama garşy bolan güýçli dermanlardyr. Olar käwagt demgysmanyň güýçli tutmalarynda, artritlerde ýa güýçli allergik täsirlerinde ulanylýar. Emma ýurtlaryň köpüsinde steroidleri biraz agyry bolanda-da peýdalanýarlar, sebäbi olar tiz netije berýärler. Bu uly ýalňyşdyr. Steroidleriň, aýratyn hem olar köp mukdarda we birnäçe günden artyk kabul edilende, güýpli ýa-da howply goşmaça täsiri bolýar. Olar adam organizminiň infeksiya garşy durmak ukybyny peseldýär. Olar inçekeseli beterledip bilýär, aşgazan ýarasy bolan ýagdaýynda gan akmanyň ýüze çykmagyna we süňkleri gowşadyp, olaryň aňsat döwülmegine sebäp bolýarlar.

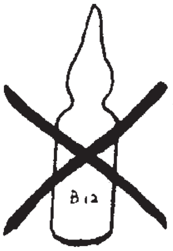
8. **Anabolik steroidler** *(Fenabolin, Retabolil, Nerabolil. Başga-da ençeme söwda belgileri bar)*

Anabolik steroidler erkek gormonlaryndan öndürýärler. Olary çagalaryň agramyny we boýuny ösdürmek üçin berilýän serişdelerde ýalňyşlyk bilen ulanýarlar. Çaga ilkibaşda örän çalt ösüp başlaýar, ýöne soňabaka onuň boy alşy peselip, dermanlaryň kabul edilmedik ýagdaýynda bütünleý saklanyp hem başlaýar. Anabolik steroidleriň örän howply goşmaça täsiri bardyr. Gyzjagazlar bu dermany kabul etmegi bes edenlerinden soň hem ýüzlerinde oglanlaryňky ýaly gyl ösüp başlaýar. Çagalara boý ösdürýän tonikleri bermäň. Muňa derek şol puly iýmite harçlap, çaganyň oňat iýmitlenmegini üpjün ediň.

9. **Artrite garşy ulanylýan derman** *(Butazonlar: Butadion, Reopirin)*

Bu bogunlardaky agyrylara garşy bolan dermanlar. Olar ganda howply, käwagt ölüme eltýän üýtgeşmeleriň (agranulositoz) ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Şeýle-de olar aşgazana, bagra, böwreklere zyýan ýetirip bilýär. Bu howply serişdelerden peýdalanmaň. Artritde aspirin (sah. 379) ýa-da ibuprofen (sah. 380) has howpsuz we arzandyr. Agyrylarda ýa-da güýçli gyzdyrmalarda parasetamol ulanmak bolýar (sah. 380).

10. **B12 witamini we bagyr ekstrakty** (sah.393)



Bu serişdeler gan azlykda ýa “ysgynsyzlykda” (diňe seýrek ýagdaýlarday bolaýmasa) kömek etmeýärler. Galyberse-de, bu dermanlar sanjym edilende hem, belli bir derejede howpludyr. Ony diňe ganyň barlagy geçirilenden soň hünärmeniň ýazyp beren ýagdaýynda ulanmalydyr. Gan azlygyň hemme ýagdaýlarynda düzüminde demir bolan serişdeler (mysal üçin, Ferramid) has oňat kömek eder (sah. 124).

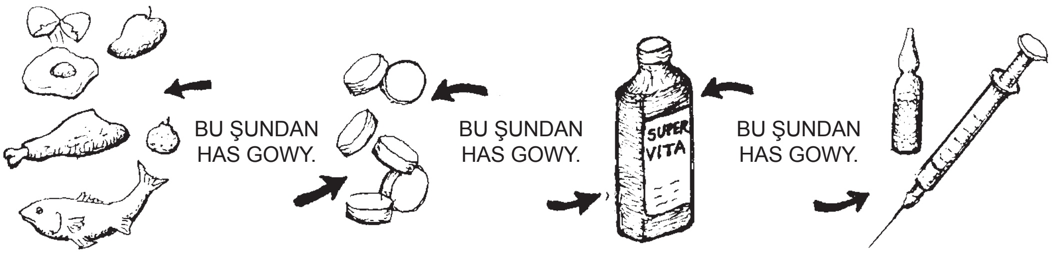
11. Beýleki witaminler (sah. 392)

Adat bolşy ýaly, WITAMINLERI SANJYM GÖRNÜŞINDE ETMÄŇ. Sebäbi sanjymlar has howply, gymmat gerdejikler ýaly peýdaly däldir.

Gynansak-da, adamlaryň köpüsi öz pullaryny düzüminde witamin bolan şirelere we gerdejiklere sowýarlar. Ýöne olaryň düzüminde möhüm witaminler ýokdur (sah. 118). Olaryň düzüminde witamin bolaýanda-da, oňat iýmiti satyn alanyň has ýerliklidir. Organizm we onuň goraýjylyk ukyplary üçin noýba, ýumurtga, et, ir-iýmişler, gök önümler, witaminlere we beýleki ýokumly maddalara baý bolan bütewi däneler gerekdir (sah. 111). Eger hor, ysgynsyz adam ýygy-ýygydan oňat naharlansa, ol witaminli dermanlardan we mineral goşundylardan has oňat peýda eder.

Oňat naharlanýan adam goşmaça witaminlere mätäç däldir.

WITAMINLERI ALMAGYŇ IŇ OŇAT USULY



Gerekli witaminler we düzüminde witaminler bolan azyk barada doly maglumaty almak üçin 11-nji baba seret (sah. 111 we 118).

12. Garyşdyrylan dermanlar

Häzirki wagtda bir gerdejikde ýa-da derman şiresinde iki ýa ondan artyk derman garylýar. Mysal üçin:

- **Üsgülewüge garşy dermanlar** — düzüminde üsgülewügi saklap, gakylygy goparýan, dem alyş ýollaryny giňeldýän dermanlar bar. (Üsgülewüge garşy dermanlaryň asla peýdasy ýokdur. Olar satyn almak puly ýele sowurmakdyr).
- **Antibiotikler** bilen **içgeçmä garşy serişdeleriň** utgaşmasy.
- **Witaminler bilen minerallaryň** garyndysy.
- 2 ýa-da ondan artyk **agyry aýyrýan serişdeler** (analgin bilen parasetamol, käwagt kofein bilen; käwagt analgin bilen kodein we başgalar.

Şunuň ýaly dermanlary lukmanyň maslahatyndan soň gözegçilik astynda kabul etmelidir.

13. Kalsiý.

Kalsiý sanjymlaryny gan damardan goýbermek örän howpludyr. Dermany örän haýal goýbermeseň, ol göz-açyp ýumasy salymda adamy öldürip bilýär. Kalsiý sanjymlary ýanbaşdan edilen ýagdaýlarynda erbet iriňli dömmeleriň ýa infeksiýalaryň ýüze çykmagyna sebäp bolýar.

Kalsiý sanjymyny etmezden ozal
HÖKMAN lukmanyň maslahatyny alyň.

Bellik: Türkmenistanda süýt-gatykdan öndürilýän azygyň elýeter bolanlygy üçin, kalsiý sanjymlaryny etmek gerek däl (ýöne adamlar käwagt muny "güýçlenmek" ýa-da "çagalara ösmäge kömek etmek" üçin ulanýarlar). Organizm özüne gerek bolan kalsini süzmeden, gurtdan, gatykdan, süýtden alyp bilýär.

14. Damardan "iýmitlenme" *(Wena gan damaryndan goýberilýän ýa-da WGD erginleri)*

Kä ýerlerde gany az ýa ysgyndan düşen adamlar damardan guýmak üçin soňkuja puluna bir litr ergini satyn alýarlar. Olar bu erginiň ganlaryny baýlaşdyryp, özlerini kuwwatlandyrar öýdýärler. Ýöne olar ýalňyşýandyr! Damardan guýulýan ergin – bu ýöne şeker ýa-da duz garylan arassa suwdur. Ol uly kemputdan hem az kuwwatlandyryp, gany baýlaşdyrman, tersine, ony garyplaşdyrýar. Bu ergin gan azlykda peýda etmeýär we ysgynsyzy güýçlendirmeýär.

Galyberse-de, lukmançylyk hünärine ökde bolmadyk adam WGD erginini damardan goýberende, infeksiýanyň gana düşme howpy ýüze çykýar. Bu adamy öldürip hem biler.

WGD erginini adam bütinleý zat iýip bilmedik ýa organizmiň suwsuzlanan ýagdaýynda ulanyp bolýar (sah. 151).

Eger syrkaw ýuwdup bilýän bolsa, oňa biraz gant we duz garylan 1 litr suwy beriň (ser. Regidron, sah. 152). Bu WGD ergininiň bir litriniň guýlany bilen des-deňdir. Iýip bilýän adamlar üçin ýokumly iýmit WGD ergininden has oňat kömek eder.

DERMANLARY HAÇAN ULANMALY DÄL?

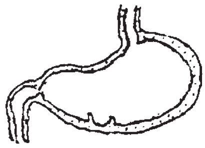
Käbir adamlar dermanlary kabul edýän döwründe belli bir naharlary taýýarlamak we iýmek bolmaýar diýip hasaplaýarlar. Şonuň üçin-de, olar özlerine zerur bolan dermanlary kabul etmegi bes edýärler. Dogrudan-da, belli bir iýmit bilen: doňuz eti, ajy burç, pyrtykal ýa islendik başga iýmit bilen kabul edilendigi sebäpli, hiç bir derman zyýan etmeýär. Ýöne juda ýagly ýa ajy goşulan naharlar derman atyp-atmaýanlygyňyza garamazdan, aşgazanda ýa içegede kynçylyk döredýär (sah. 128). Eger adam alkogol içgilerini içýän bolsa, käbir dermanlar ters täsir edip bilýär (metronidazol, sah. 369).

Dermanlaryň belli bir toparyny bütinleý kabul edip bolmaýan ýagdaýlar hem bardyr:

1. Göwreli ýa-da çaga emdirýän aýallar juda gerek bolmadyk dermanlaryň ählisinden gaça durmalydyr. (Ýöne olar düzüminde demir bolan witaminleriň ýa gerdejikleriň belli bir mukdaryny kabul edip bilýärler).

2. Bäbeklere derman bereniňizde örän seresap boluň. Haýsydyr bir dermany bermezden ozal hökman lukmançylyk maslahatyna ýüz tutuň. Berýän mukdaryňyzyň köp däldigine göz ýetiriň.

3. Penisilline, ampisilline, sulfanilamide ýa beýleki dermanlara allergik täsiri (iteşen, gijelewük görnüşinde) bolan adamlar galan ömründe gaýdyp şu dermanlary kabul etmeli däldir. Sebäbi bu howpludyr (sah. 70).



4. Aşgazanynda ýara ýa sary gaýnamasy bolan adamlar düzüminde aspirin bolan dermalardan gaça durmalydyr. Agyry aýryjy dermanlaryň köpüsi we steroidleriň ählisi (sah. 51) ýara emele getirip, turşulylygy peseldýärler. Aşgazany gyjyndyrmazdan agyryny aýyrýan ýeke-täk derman parasetamol (sah. 380).

5. Aýry-aýry dermanlary käbir kesellerde kabul etmek zyýanly ýa-da howpludyr. Mysal üçin, sary getiren adama antibiotikleri we beýleki güýçli dermanlary kabul etmek bolmaýar. Sebäbi onuň bagry zaýalanan, dermanlar bolsa organizmi zäherleýärler (sah. 172).

6. Organizmi suwsuzlanan ýa böwregi agyrýan adamlar dermanlar babatda seresaply bolmalydyr. Adamyň buşukmasy doly kadalaşýança, oňa organizmi zäherläp biläýjek dermany bir mukdardan artyk bermäň. Mysal üçin, eger çaga güýçli gyzdyryp, organizmi suwsuzlanan bolsa (sah. 76), tä buşugýança, parasetamol ýa aspirin bermäň. Organizmi suwsuzlanan adama hiç haçan sulfanilamid bermäň.

ANTIBIOTIKLER: BULAR NÄME WE OLARY NÄHILI ULANMALY

VII BAP

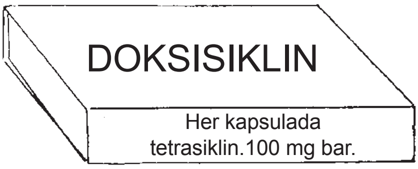
Antibiotikler dogry ulanylan yagdaýynda örän peýdaly we möhüm dermanlardyr. Olar bakteriýalar sebäpli ýüze çykan kesellere we belli bir infeksiýa garşy göreşýärler. Penisillin, tetrasiklin, streptomisin, lewomisetin we sulfanilamid serişdeleri giňden tanalýan antibiotiklerdir.

Antibiotikleriň her biri diňe belli bir infeksiýa garşy göreşmekde netijelidir. Antibiotikleriň ählisi ulanylyşda howpludyr, ýöne olardan käbiri beýlekilerden has howpludyr. Antibiotikleri saýlanyňyzda we peýdalananyňyzda seresap boluň.

Antibiotikleriň köp görnüşi bar we olaryň her biri birnäçe “söwda belgisi” bilen satylýar. Bu aljyraňňylyga salyp biler. Ýöne iň möhüm antibiotikler birnäçe uly toparlara bölünýär.

Antibiotikler topary (umumy ady)	Söwda belgileriniň takmynan atlary	Siziň ýaşaýan ýeriňizde satuwdaky ady (adyny ýazyň)	ser. sah.
PENISILLINLER	**Pen-B-K**		**351**
AMPISILLINLER*	**Penbritin**		**353**
TETRASIKLINLER	**Terrimisin**		**356**
SULFANILAMIDLER	**Gantrizin**		**358**
KO-TRIMOKSAZOL	**Baktrim**		**358**
AMINOGLIKOZIDLER	**Ambistrin**		**363,359**
LEWOMISETIN	**Hloromisetin**		**357**
MAKROLIDLER	**Eritrosin**		**355**
SEFALOSPORINLER	**Kefleks**		**359**

Bellik: ampisillin—bu penisilliniň bir görnüşi bolup, bakteriýalary adaty penisillinden has köp öldürýändir.



Eger sizde antibiotigiň söwda ady bolup, onuň haýsy topara degişlidigini bilmeseňiz, çüýşejigiň ýa gutynyň daşyndaky owunjak harplar bilen ýazylanlary okaň. Mysal üçin, eger sizde Doksisiklin dermanynyň gutujygy bolup, onuň nämedigini bilmeýän bolsaňyz, owunjak harplar bilen ýazylanlary okaň. Ol ýerde “tetrasiklin” diýlip ýazylandyr.

Goşmaça sahypadan (sah. 357) hloramfenikoly gözläp tapanyňyzda, onuň diňe garyn garahassalygy ýaly agyr kesellerde ulanylýandygyny we onuň täze doglan çagalar üçin örän howpludygyny bilersiňiz.

Antibiotigiň haýsy topara degişlidigini, haýsy kesellere garşy göreşýändigini, haýsy seresaplyklary saklamalydygyňyzy doly anyklaýançaňyz, ony ulanmaň.

Antibiotikleri ulanmak, olaryň mukdary, howpy we seresaplylygy baradaky doly maglumaty şu kitabyň **I** Goşundysynda tapyp bilersiňiz. Dermanyň adyny goşmaça sahypa-nyň başynda elipbiy tertibinde berlen sanawdan tapyň.

ÄHLI ANTIBIOTIKLERIŇ ULANYLYŞY BABATDA GÖRKEZMELER

1. Eger siz antibiotigiň nähili we haýsy infeksiýalara garşy ulanylýandygyny bilmeýän bolsaňyz, ony ulanmaň.
2. Diňe öz bejermekçi bolýan infeksiýaňyzyň garşysyna gönükdirilen ýörite antibiotigi ulanyň (şu keseli kitapdan tapyň).
3. Antibiotigiň ulanylan wagtynda ýüze çykaýjak howplar barada biliň we hemme seresaplylyk çärelerini görüň (**I** GOŞUNDY).
4. Antibiotikleri maslahat berilýän mukdarda – kem hem däl, artyk hem däl – ulanyň. Mukdar kesele, syrkawyň ýaşyna we agramyna baglydyr.
5. Antibiotikleri gerdejik görnüşinde kabul edip bolýan bolsa, olary sanjym görnüşinde etmäň. Sanjymlary diňe juda zerur bolan ýagdaýlarda ediň.
6. Antibiotikleri bütinleý sagalýançaňyz ýa-da, hiç bolmanda, gyzgynyňyz düşüp, infeksiýanyň alamatlary ýitenden soň 2 gün geçýänçä kabul ediň (käbir keselleri, mysal üçin, inçekeseli ýa heýwere keselini, adam özüni oňat duýup başlandan soň hem birnäçe aýyň ýa ýylyň dowamynda bejermeli bolýar. Her kesel üçin berilýän görkezmelere eýeriň).
7. Antibiotik deride örgün, gijilewük döretse, dem alşy kynlaşdyrsa ýa başga bir allergik täsirini etse, syrkaw ony kabul etmegi bes etmeli we **galan ömründe ony hiç haçan ulanmaly däl** (sah. 70).
8. Antibiotikleri **diňe juda zerur bolan ýagdaýynda ulanyň**. Antibiotikler köp kabul edilende, olaryň täsir ediş güýji peselýär.

KÄBIR ANTIBIOTIKLERIŇ ULANYLYŞY BABATDA GÖRKEZMELER

1. Penisillini ýa ampisillini sançmazdan öň, ýüze çykaýjak allergik täsir üçin adrenaliniň ampulasyny hökman taýýarlap goýuň (sah. 70).
2. Penisilline allergik täsiri bolan adamlara başga antibiotikleri ediň (mysal üçin, eritromisin ýa sulfanilamidler) (sah. 355 we 358).
3. Belli bir çäkde täsir edýän penisillin ýa beýleki antibiotikler bilen bejerip bolýan keselleri giňişleýin täsir edýän tetrasiklin, ampisillin we beýleki antibiotikler bilen bejermäň (sah.58). Giňişleýin täsir edýän antibiotikler belli bir çäkde täsir edýän antibiotiklere garanyňda adam üçin peýdaly bakteriýalary has köp öldürýär.
4. Lewomisetini diňe garyn garahassalygy ýaly janyňa howp salýan agyr kesellerde ulanmaly. Olary ýeňil-ýelpaý kesellerde ulanmaň. Ony **hiç haçan** täze doglan çagalara bermäň (gökbogma keselinden başga ýagdaýlarda, sah. 313).
5. Hiç haçan tetrasikliniň ýa lewomisetiniň sanjymlaryny etmäň. Siz olary gerdejik görnüşinde kabul edeniňizde, olar has howpsuz, agyrysyz bolup, saglygyňyzy tiz gowulandyrar.
6. Tetrasiklini göwreli aýallara we 8 ýaşdan kiçi bolan çagalara bermäň. Ol ýaş dişleri we süňkleri weýran edip biler (sah. 356).

7. Adat bolşy ýaly, streptomisini we düzüminde streptomisin bolan dermanlary diňe inçekeselde, özünem hemişe inçekesele garşy bolan dermanlar bilen ulanyň (sah. 365). Streptomisin penisillin bilen bilelikde içegede çuň ýara bolanda, köriçegede we beýleki käbir infeksiýalarda ampisilliniň elýeterli bolmadyk ýagdaýynda ulanyp bolýar. Emma sreptomisini hiç haçan sowuklamada, dümewde we dem alşyň adaty infeksiyalarynda ulanmak bolmaýar.

8. Streptomisin toparyndan bolan dermanlaryň ählisi (kanamisin we gentamisin hem girýär) juda zäherlidir. Olary köplenç ýeňil infeksiýalarda ýazyp berýärler. Şonda olar peýda etmegiň deregine zyýan ýetirýär. Olary diňe kesgitli, özleriniň ýörite niýetlenen örän düýpli infeksiýalaryna garşy ulanyň.

9. Ýogurt ýa tworog iýiň. Olar ampisillin ýaly antibiotigiň öldüren peýdaly bakteriýalaryny dikeltmäge ýardam etmek bilen, organizmiň tebigy deňagramlylygyny kada laýyk ýagdayna getirýärler (sah. 58).

ANTIBIOTIK PEÝDA ETMEÝÄN ÝALY BOLANDA NÄME ETMELI?

Adaty infeksiýalarynyň köpüsinde antibiotikleriň täsiri 1-2 günden bildirip başlaýar. **Eger ulanylýan anbiotik peýda etmeýän ýaly görünse, belki:**

1. Bu siziň pikir edýän keseliňiz däldir. Siz nädogry dermany kabul edýärsiňiz. Keseliňizi anyklap, degişli dermany ulanyň.

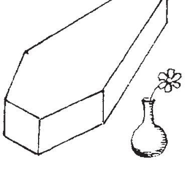
2. Antibiotigiň mukdary nädogry kesgitlenendir. Barlap görüň.

3. Bakteriýalar bu antibiotige garşy hereket edip başladylar (antibiotik indi olary eýgerenok). Şu kesele garşy bolan başga antibiotigi ulanyp görüň.

4. Siziň bu kesel barada bilýänleriňiz ýeterlik däldir. Şu ýagdaýda, aýratyn hem syrkawyň ýagdaýy agyr bolup, erbetleşen ýagdaýynda, lukmanyň kömegine ýüz tutuň.

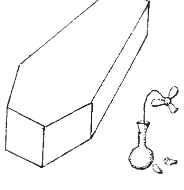
Bu çagalar sowuklapdyr.

Näme sebäp boldy?



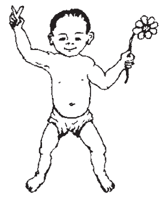
Penisillin
(ser. Allergik şok, sah. 70)

Agyr ýitgä näme sebäp boldy?



Lewomsetin (bu dermany ulanmagyň howplary we seresaplylyk çäreleri barada sah. 357)

Bu çaga näme üçin semräpdir?



Ol howply dermanlary kabul etmeýär. Ol ýöne oňat naharlanýar, miwe suwuny içýär, oňat dynç alýar.

Antibiotikler adaty sowuklamada peýda etmeýärler.
Antibiotikleri diňe olaryň kömek edip bilýän infeksiýalarynda ulanyň.

ANTIBIOTIKLERIŇ ULANYLYŞYNY ÇÄKLENDIRMEK

Hemme dermanlar çäkli ulanmalydyr. Bu aýratyn hem antibiotiklere degişlidir. Sebäbi:

1. **Zäherlenmeler we allergik täsirler.** Antibiotikler diňe bakteriýalary öldürmän, eýsem organizmi zäherlemek ýa allergik täsir etmek arkaly oňa zyýan ýetirýärler. Gerekmejek antibiotikleriň edilýändigi sebäpli, her ýylda müňlerçe adam aradan çykýar.
2. **Tebigy deňagramlylygyň bozulmagy.** Organizmdäki bakteriýalaryň hemmesi zyýanly däldir. Olaryň käbiri organizmiň kadaly işlemegi üçin gerek. Antibiotikler bolsa köplenç olaryň peýdalysyny hem, zyýanlysyny hem öldürýär. Antibiotik berilýän çagalaryň agzynda (ak düşme, sah. 232) ýa derisinde (kandidoz, sah. 242) kömelek infeksiýasy döräp biler. Sebäbi antibiotikler kömeleklere garşy göreşýän bakteriýalary öldürýär. Şu sebäplere görä ampisillini ýa giňişleýin täsir edýän beýleki antibiotigi kabul edýänlerde birnäçe günüň dowamynda içi geçip biler. Antibiotikler iýmiti siňdirmäge ýardam edýän bakteriýalary öldürip, içegedäki bakteriýalaryň tebigy deňagramlylygyny bozýarlar.
3. **Bejerilişe bolan garşylyk.** Ahyrynda-da, antibiotikleriň ulanylyşyny çäklendirmegiň esasy sebäbi: olar köp mukdarda ulanylanda täsir edijiligi peselýär.

Şol bir antibiotik köp gezek ulanylanda, bakteriýalar güýçlenýär, antibiotigiň täsiri pese düşýär. Olar antibiotige garşylyk görkezip başlaýarlar. Şoňa görä-de, garyn garahassalygy ýaly käbir howply keseller birnäçe ýyl mundan ozalky ýagdaýa garanyňda has kynlyk bilen bejerilýär. Käbir ýerlerde garyn garahassalygy lewomisetine garşylyk görkezýär. Ozal bu derman şu kesel üçin iň oňat serişdedi. Munuň sebäbi ýeňil infeksiýalarda (bu infeksiýalary başga antibiotikler has oňat bejererdiler), hatda antibiotikleriň zerur bolmadyk ýagdaýynda hem lewomisetiniň ulanylmagydyr.

Bütin dünýäde esasy keseller antibiotiklere garşylyk görkezip başladylar, sebäbi olar ýönekeý kesellerde ýygy-ýygydan ulanylýarlar. Antibiotikleriň adam janyny halas etmegi dowam etdirýändigi sebäpli, olaryň ulanylyşyny çäklendirmelidir. Bu lukmanlaryň, saglygy goraýşy işgärleriniň we adamlaryň antibiotiklerden paýhasly peýdalanyp bilmegine baglydyr.

Ýeňil infeksiýalarynyň köpüsinde antibiotikleri ulanmak hökman däldir. Deriniň ýeňil infeksiýalaryny ýumşak sabyn we suw, çygly buglamalar we gensianwiolet (sah. 371) arkaly hem bejerip bolýar. Dem alyş ýollarynyň ýeňil infeksiýalary suwuklygy köp içmek, oňat iýmitlenme we dynç alyş arkaly has oňat bejerilýär. **Içgeçmede antibiotikler köplenç gerek däl, olaryň zyýan edäýmegi hem mümkin**. Iň esasy zat — suwuklygy köp içmek (sah. 155) we gowy iýmitlenmek.

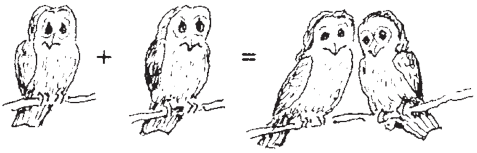
Organizmiň özi infeksiýalara garşy göreşip bilen ýagdaýynda antibiotikleri ulanmaň.
Olar hakykatdan hem gerek bolýança, ulanmaň.

DERMANLARY NÄDIP ÖLÇEMELI WE BERMELI

VIII BAP

AŇLATMALAR:

= deňdir ýa-da edil şolar ýalydygyny aňladýar
+ we ýa-da goşmagy aňladýar

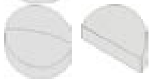


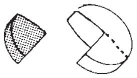
1 + 1 = 2
Bir goşmak bir deňdir iki

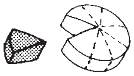
DROBLAR KÄWAGT ŞEÝLE ÝAZYLÝAR:

1 gerdejik = 1 bitin gerdejik =

1/2 = gerdejigiň ýarysy =

1 1/2 = 1 bitin gerdejik we
bir gerdejigiň ýarysy 

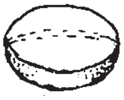
1/4 = çärýek ýa-da bir
gerdejigiň dörtden bir bölegi 

1/8 = bir gerdejigiň sekizden bir bölegi
(ony sekiz deň bölege bölmeli we 1 bölegini almaly) 

ÖLÇEMELER

Dermanlary adatça gramlarda we milligramlarda ölçeýärler.
1000 mg = 1g (1 müň milligram 1 grama deňdir)
1 mg = 0.001g (1 mg gramyň müňden bir bölegine deňdir)

Mysal üçin:



Ulular üçin aspiriniň bir gerdejiginde	.3 g 0.3 g 0.300 g 300 mg	300 mg dürli görnüşlerde ýazylyşy
Çagalar üçin aspiriniň bir gerdejiginde	.075 g 0.075 g 75.0 mg 75 mg	75 mg dürli görnüşlerde ýazylyşy

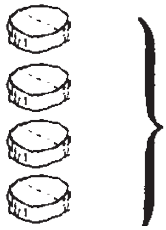
Bellik: Käbir ýurtlarda dermanlar granlarda ölçenilýär. 1 gran = 0,0648g, ýagny 1 gran = 65 mg Bu 5 g aspirinde takmynan 300 mg-ni bardygyny aňladýar.

Köplenç dermanda näçe gramyň ýa milligramyň bardygyny bilmek örän wajypdyr.

Mysal üçin, eger siz ululara niýetlenen aspirin gerdejiginiň kiçi bölejigini çaga bermekçi bolup, ony haýsy mukdarda bermelidigini bilmeýän bolsaňyz, dermanyň daşynda owunjak harplar bilen ýazylanlary okaň. Ol ýerde şeýle ýazylan:aspirin: asetilsalisil turşusy (asetilsalisil turşusy = aspirin)

3 g = 300 mg we 0,75 g = 75 mg. Şeýlelikde, siz ululara niýetlenen bir gerdejigiň çagalaryňkydan 4 esse agyrdygyny görýärsiňiz.

75 mg
75 mg
75 mg
75 mg



çagalara niýetlenen 4 gerdejik

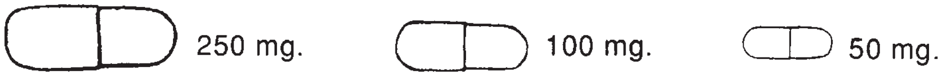
eger siz ulalaryň aspirinini deň 4 bölege bölseňiz, onuň her çärýegi bir çaga gerdejigine deň bolar

300 mg

ulularyň bir gerdejigine deňdir

Eger siz ululara niýetlenen aspirini deň dört bölege bölseňiz, onuň 1 bölegini çaga berip bilersiňiz. Olar deň we ulularyň aspirini has arzandyr.

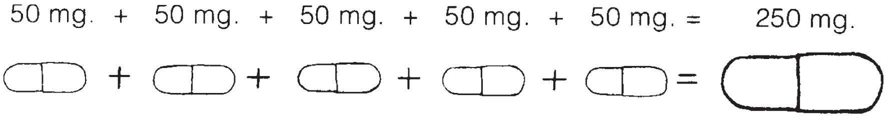
DUÝDURYŞ: köp dermanlar, aýratyn hem antibiotikler dürli ölçegde we agramda satylýar. Mysal üçin, tetrasiklin 250 mg, 100 mg, 50 mg agramda 3 dürli ölçegdäki kapsulalarda satylýar.



Örän seresap boluň we dermanlary maslahat berlen möçberde beriň. Dermanda näçe gramyň ýa milligramyň bardygyny bilmek örän wajypdyr.

Mysal üçin, eger siziň dermannamaňyzda:

250 mg-lik tetrasiklin gerdejigini günde 4 gezek içmeli bolsaňyz, siziň bolsa diňe 50 gramlyk gerdejigiňiz bar bolsa, onda siz 50 mg-lik gerdejikleriň bäşisini günde 4 gezek içmeli (günde 20 gerdejik bolýar).



PENISILLINI ÖLÇEMEGIŇ BIRLIKLERI

Penisillin köplenç birliklerde ölçenilýär (BIR=birlik)

Penisilliniň köp görnüşleri (gerdejikleri, sanjymlary) 500 000BIR, 1 000 000BIR, mukdarlarynda satylýar. 500 000BIR = 500 mg; 1 000 000BIR = 1 g ýa-da 1000 mg.

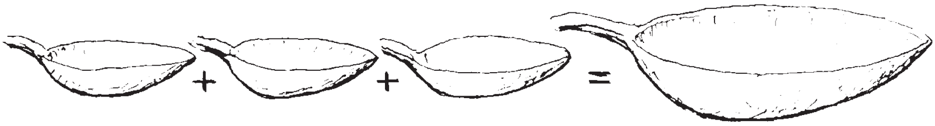
DERMANLARYŇ SUWUK GÖRNÜŞLERI

Derman şireleri, suspenziýalar we beýleki suwuk dermanlar millilitrde ölçenilýär:

ml = millilitr   1 litr = 1000 ml

Suwuk dermanlary köplenç çaý ýa nahar çemçe ölçeglerinde belleýärler.

1çaý çemçesi (ç.ç.) = 5 ml   1 nahar çemçesi (n.ç.) = 15 ml



3 çaý çemçesi = 1 nahar çemçesi

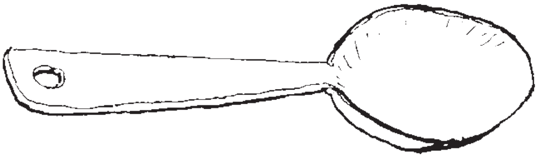
Dermanyň düşündirilişinde: “1 çaý çemçesinden içiň” diýlip ýazylan bolsa, bu 5ml aňladýar.

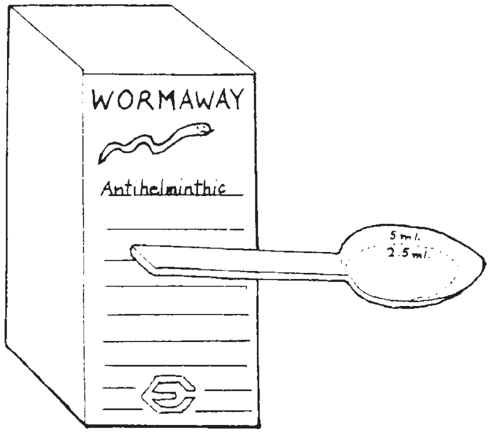
Adamlaryň köpüsi “çaý çemçesi” diýip 8 ml, 3 ml-e düşünýärler. Siz dermany bir çaý çemçesi möçberinde içmeli bolsaňyz, munuň 5 ml-digini bilmeli. Şondan köp hem däl, az hem däl.

DERMAN ÜÇIN ULANYLÝAN ÇAÝ ÇEMÇESINIŇ 5ml ÖLÇEÝÄNDIGINI NÄDIP BARLAMALY.

1. 5 ml ölçeg çemçesini satyn alyň.

   ýa-da

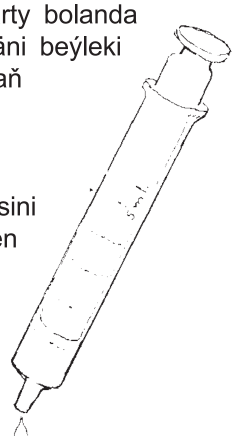




2. Plastik çemçesi bolan dermany satyn alyň. Ol doly bolanda 5 ml, ýarty bolanda 2,5 ml ölçeýär. Bu çemçäni beýleki dermanlary ölçär ýaly saklaň

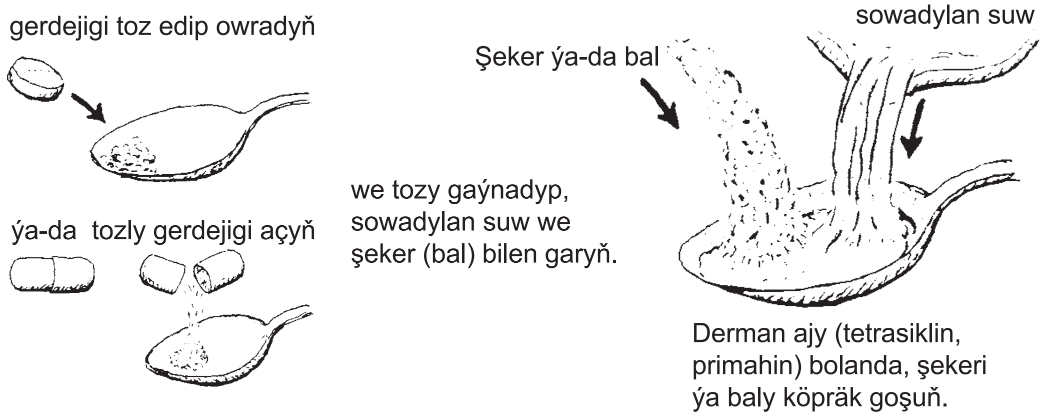
   ýa-da

3. Adaty çaý çemçesini şprisiň kömegi bilen 5ml bilen dolduryň-da, **çemçedäki suwuklygyň derejesini belläň.**



ÝAŞ ÇAGALARA DERMANY NÄDIP BERMELI

Toz we kapsula görnüşinde çykarylýan dermanlaryň köpüsi çagalar üçin derman şirelerinde we suspenziýalarda (ýörite suwuk görnüşinde) öndürilýär. Eger siz harçlan puluňyzy hasaplap görseňiz, toz we gerdejik görnüşdäki dermanlardan derman şireleriniň has gymmat düşýändigine göz ýetirersiňiz. Siz aşakda beýan edilýän usulda özüňiz derman şiresini taýýarlap, puluňyzy tygşytlap bilersiňiz:

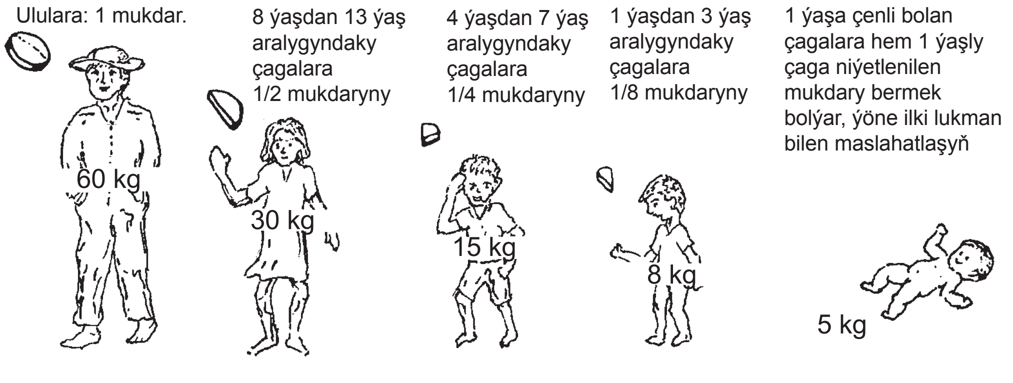


Toz ýa gerdejik görnüşdäki dermandan çaga üçin derman şiresini taýynlanyňyzda, **dermany gereginden artyk ulanmazlyk babatda örän seresaply boluň**. Şeýle-de bir ýaşamadyk çaga bal bermäň. Bu seýrek bolsa-da, ol käwagt çagalara erbet täsir edýär.

DUÝDURYŞ: çaga demikmez ýaly, oňa dermany arkan ýatyrka ýa kellesi yzyna gaýşarylyp duran ýagdaýynda bermäň. Onuň dik we kellesini galdyryp oturandygyna göz ýetiriň. Çaganyň tutgaýy tutanda, uklap ýatyrka ýa huşsuz ýagdaýynda, oňa derman bermäň.

DÜŞÜNDIRIŞ DIŇE ULULAR ÜÇIN BOLANDA, ÇAGALARA DERMANY NÄÇERÄK BERMELI?

Çaga näçe kiçi boldugyça, dermany şonça-da az bermeli. Oňa dermany gereginden artyk bermek howpludyr. Eger sizde çaga üçin bellenilen mukdar maglumatlary bar bolsa, şoňa jik-jikme eýeriň. Eger şolar ýaly maglumatlaryňyz ýok bolsa, çaga berilmeli mukdary onuň agramy we ýaşy boýunça kesgitläň. Çagalara ululara berilýän mukdaryň aşakdaky paýlaryny bermeli:



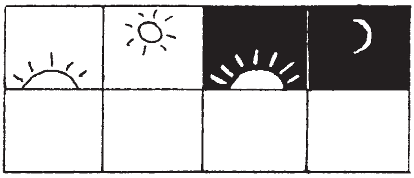
DERMANLARY NÄDIP KABUL ETMELI?

Dermanlary mümkin boldugyndan özüňize maslahat berlen wagty kabul etmeli. Käbir dermanlary günüň dowamynda bir gezek, käbirlerini ýygy-ýygydan kabul etmeli. Eger sagadyňyz bolmasa, bu gorkuly däl. Eger düşündirişde “her 8 sagatdan 1 gerdejik” diýlip aýdylýan bolsa, günüň dowamynda irden, günortan, agşam bir gerdejikden 3 gezek kabul etmeli: Eger düşündirişde “her 6 sagatdan 1 gerdejik” diýlip aýdylýan bolsa, günüň dowamynda irden, günortan, öýlän, agşam bir gerdejikden 4 gezek kabul etmeli:. Eger düşündirişde “her 4 sagatdan 1 gerdejik” diýlip aýdylýan bolsa, günüň dowamynda wagty mümkin boldugyndan deň aralyga bölüp, 6 gezek kabul etmeli.

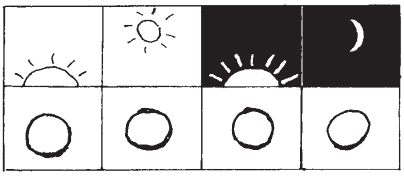
Eger siz kimdir birine derman berseňiz, ony nädip we näçe gezek kabul etmelidigini oňat düşündiriň. Ol adamyň siziň aýdanlaryňyza düşünendigine göz ýetiriň.

Sowatsyz adama dermany haçan atmalydygyny ýatlatmak üçin şular ýaly resmikagyz berip bilersiňiz.

Resmikagyzyň aşaky böleginde içilmeli gerdejikleriň sanyny görkeziň we munuň näme aňladýandygyny oňa düşündiriň. →

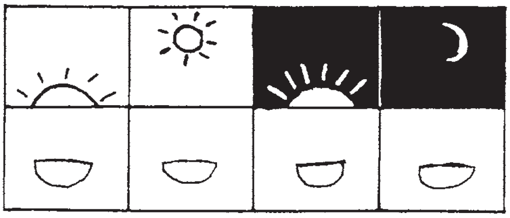


Mysal üçin: →

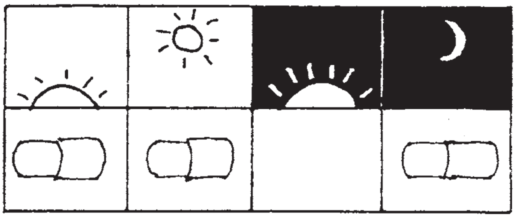


Bu günde 4 gezek 1 gerdejikden diýmegi aňladýar:
1 irden, 1 günortan, 1 öýlän, 1 agşam

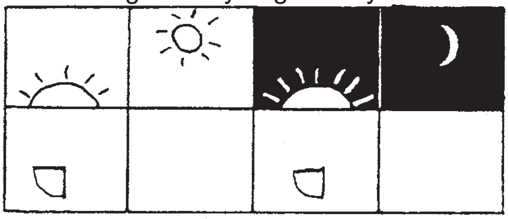
Bu ½ gerdejikden günde
4 gezek diýmegi aňladýar.



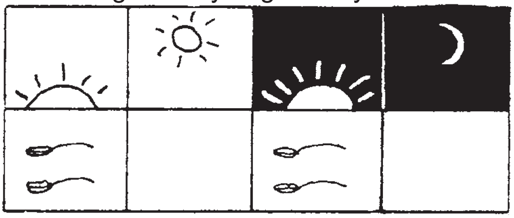
Bu 1 gerdejikden günde
3 gezek diýmegi aňladýar.



Bu ¼ gerdejikden günde
2 gezek diýmegi aňladýar.



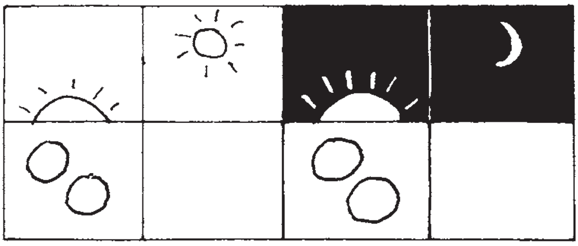
Bu 2 çaý çemçesinden günde
2 gezek diýmegi aňladýar.



SIZ KIMDIR BIRINE DERMAN BERENIŇIZDE...

Aşakdaky maglumatlary hemişe resmikagyza ýazyň (hatda adam sowatsyz bolaýanda hem)

- Syrkawyň ady;
- Dermanyň ady;
- Derman nämä garşy;
- Mukdary.



F.A.A.a. Baýmyradow Begmyrat

Derman: Piperazin 500 mg 6 gerdejik

Gurçuklara garşy

Mukdary: 2 gerdejikden günde 2 gezek

Bu maglumatlar mukdaryň görkezilen resmikagyza ýazyp bolýar.

Mukdar maglumaty bellenilýän resmikagyzyň nusgasy kitabyň ahyryndadyr. Olary gyrkyp alyň-da, gerek wagty ulanyň. Olar gutaranda şolar ýaly resmikagyzy özüňiz hem taýýynlap bilersiňiz.

Kimdir birine derman beren ýagdaýyňyzda şu resmikagyzyň göçürme nusgasyny alyp galyň. Mümkin bolsa, Syrkawyň kartoçkasyny dolduryň (sah. 44).

DERMANLARY AJÖZE ÝA DOK GARNA KABUL ETMEK

Käbir dermanlar ajöze, ýagny nahardan 1 sagat öň kabul edilende, has oňat täsir edýär.

Başgalary bolsa nahar wagty ýa nahardan soň kabul edilende, aşgazan bozulmalaryny ýa sary gaýnamasyny az derejede ýüze çykarýar.

Şu dermanlary nahardan 1 sagat öň kabul ediň:

- Penisillin
- Ampisillin
- Tetrasiklin

Tetrasiklini kabul etmezden 1 sagat öň we soň süýt içilmese gowy bolar

Şu dermanlary nahar wagty ýa nahar iýip bolan badyňyza kabul ediň:

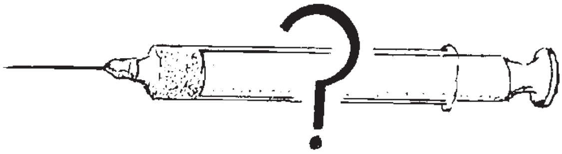
- Aspirin we düzüminde aspirin bolan dermanlar
- Düzüminde demir bolan serişdeler
- Witaminler
- Eritromisin

Antasidler ýa ajöze, ýa nahardan 1-2 sagat soň, ýa ýatmazdan öň kabul edilse oňat täsir edýär.

Bellik: Dermanlary otyrkaňyz ýa-da dik durkaňyz kabul etmek has oňatdyr. Mundan başga-da, derman kabul edeniňizde 1 käse suw içmäge çalşyň. Eger sizsulfanilamidleri kabul edýän bolsaňyz, böwrekleriňize zyýan ýetirmezlik üçin, günde azyndan 8 stakan suw içiň.

SANJYM ETMEK BOÝUNÇA DÜŞÜNDIRIŞLER WE SERESAPLYLYK ÇÄRELERI

IX BAP



SANJYMY HAÇAN EDIP, HAÇAN ETMELI DÄL

Sanjymlary ýygy-ýygydan etmeli däl. Lukmançylygyk bejergisini talap edýän keselleriň köpüsinde derman içeniň has oňatdyr. Umumy kada:

Sanjym derman içeniňden has howpludyr.

Sanjymlar diňe juda zerur bolan ýagdaýlarda edilmelidir. Gyssagly ýagdaýlar bolaýmasa, sanjymlary diňe saglygy goraýşyň işgärleri ýa-da örän tejribeli adamlar etmelidir.

Sanjymlary şu aşakdaky ýagdaýlarda etmelidir:

1. Derman diňe sanjym görnüşinde bolanda.
2. Syrkaw ýygy-ýygydan gaýtarýan ýa-da huşsuz ýagdaýynda.
3. Juda zerur bolan ýa adatdan daşary ýagdaýlarda (sah. 66).

LUKMAN DERMANLARY SANJYM GÖRNÜŞINDE BELLÄNDE NÄME ETMELI?

Käwagt lukmanlar sanjym gerek bolmasa-da, olary syrkawa belleýärler. Galyberse-de, olar sanjym üçin has köp pul talap etmekleri hem mümkin. Käbir adamlar oba ýerlerde sanjym etmegiň howpludygyny unudýarlar.

1. Eger saglygy goraýyş işgäri ýa tebip size sanjym etmekçi bolsa, dermanyň size ýaraýandygyny we sanjym edýäniň ähli ätiýaçlyk çäreleri görýändigine göz ýetiriň.

2. Eger lukman size dermanlary sanjym görnüşinde belleýän bolsa, öz ýaşaýan ýeriňizde sanjym eder ýaly tejribeli adamyň ýokdugyny düşündiriň. Şonuň üçin-de, dermanlary içilýän görnüşde bellemegini haýyş ediň.

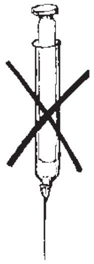
Eger lukman siziň ganyňyzy barlamazdan witaminleriň ýa B12 witaminiň sanjymlaryny bellejek bolsa, razylaşmaň. Başga lukmana ýüz tutjakdygygyňyzy oňa aýdyň.

SANJYMYŇ ÖRÄN GYSSAGLY GÖRNÜŞDE EDILMELI ÝAGDAÝLARY

Şu kesellerde lukmançylyk kömegini tiz ýetirjek boluň. Eger kömek gijigýän ýa syrkawy saglyk merkezine gysga wagtda eltip bolmaýan bolsa, ýaramly dermanyň sanjymyny tizden-tiz ediň. Sanjymyň edilmeli mukdaryny anyklamak üçin aşakdaky sanawy ünsli okaň. Sanjym etmezden ozal onuň edäýjek goşmaça täsirlerini anyklaň we zerur ätiýaçlyk çärelerini görüň.

Şu kesellerden	Şu dermanlaryň sanjymlaryny ediň
Öýken sowuklamasynyň agyr görnüşi (sah. 171) Çaga dogrulandan soň bolýan infeksiýalar (sah. 276) Gangrena (sah. 213)	Penisillin uly mukdarlarda (sah. 352)
Bürmek keseli (sah. 182)	Penisillin (sah. 351) Bürmek keseline garşy bolan syworotka (sah. 389) Fenobarbital (sah. 389) ýa-da Diazepam (sah. 390)
Köriçege (sah. 94) Peritonit (sah. 94) ýa-da garynda ok/tyg ýarasy bolanda	Ampisilliniň uly mukdarlary (sah. 353) ýa-da penisillin streptomisin bilen (sah. 354)
Zäherli ýylanlaryň çakmagy (sah. 105) Içýanyň çakmagy (çagalarda, sah. 106)	Ýylan zäherine garşy bolan antitoksin (sah. 388) Içýan zäherine garşy bolan antitoksin (sah. 388)
Meningit (sah. 185) (inçekeseliň bardygyna güman etmedik ýagdaýyňyzda)	Ampisillin (sah. 353, 354) ýa-da penisillin (sah. 352) uly mukdarlarda
Meningit (sah. 185) (inçekeseliň bardygyna güman eden ýagdaýyňyzda)	Ampisillin ýa-da streptomisin penisillin bilen (sah. 353, 354) we mümkin bolsa, inçekesele garşy bolan beýleki dermanlar (sah. 361)
Saklap bolmaýan gaýtarmalar (sah. 161)	Antigistaminler, mysal üçin diprazin (Pipolfen) (sah. 386)
Güýçli allergik täsir Allergiki şok (sah. 77) we güýçli demgysma (sah. 167)	Adrenalin, (sah. 385) we mümkin bolan ýagdaýynda difengidramin (Dimedrol, sah. 387)
Şu aşakdaky dowamly kesellerde hem sanjymlary ulanýarlar. Ýöne olar seýrek ýagdaýda gyssagly bolýarlar. Bejerilişi babatda saglygy goraýyş işgäri bilen maslahatlaşyň.	
Inçekesel (sah. 179, 180)	Streptomisin (sah. 363) inçekesele (sah. 361) garşy bolan beýleki dermanlar bilen
Merezýel (sah. 237)	Penisillin örän uly mukdarlarda (sah. 238)
Sözenek (gonoreýa sah. 236)	Kanamisin ýa-da penisillin (sah. 360)

SANJYMYŇ GEREK DÄL ÝAGDAÝLARY



- Lukmançylyk kömegini tiz alyp bilen ýagdaýyňyzda, **hiç haçan** sanjym etmäň.
- Keseliň düýpli bolmadyk ýagdaýynda, **hiç haçan** sanjym etmäň.
- Sowuklama ýa dümewe garşy **hiç haçan** sanjym etmäň.
- Öz bejermekçi bolýan keseliňize garşy bolmadyk dermanlaryň sanjymyny **hiç haçan** etmäň.
- Derman barada ähli zady anyklap, ähli ätiýaçlyk çärelerini görýänçäňiz, **hiç haçan** sanjym etmäň.

SANJYM ÜÇIN BOLMADYK DERMANLAR

Aşakdaky dermanlary sanjym görnüşinde ulanylmasa gowudyr:

1. **Witaminler.** Seýrek ýagdaýlarda witaminleriň sanjymlary olaryň içilýän görnüşinden oňat bolup biler. Sanjymlar has gymmat we howpludyr. Witaminleri sanjym görnüşinde alanyňyzdan, gerdejik we derman şiresi görnüşinde alanyňyz gowudyr. Has oňady — witamine baý iýmiti iýmeli (sah. 111).

2. **B12 witamini.** Olary sanjym üçin ulanmaň! Olar iriňli dömmelere ya howply allergik täsirlere sebäp bolmagy mümkin (şok, sah. 70). Düzüminde demir bolan gerdejikler gan azlygyň hemme ýagdaýlarynda has peýdalydyr (sah. 393).

3. **Kalsiý.** Kalsini damardan örän haýallyk bilen goýbermeseň, örän howpludyr. Ol ýanbaşdan sanjym edilende iriňli dömmäniň bolmagyna sebäp bolýar. Baý tejribesi bolmadyk adamlar hiç haçan kalsiniň sanjymlaryny etmeli däldir.

4. **Penisillin.** Penisilliniň bejerip bilýän infeksiýalarynyň ählisini diýen ýaly penisillin toparynyň dermanlarynyň gerdejik görnüşi bilen hem bejerip bolýar. Penisillin sanjymlarda has howpludyr. Penisilliniň sanjymlaryny diňe örän howply infeksiýalarda ulanyň.

5. **Penisillin streptomisin bilen.** Şu utgaşdyrylan dermandan gaça durjak boluň. Ony sowuklamada ýa-da dümewde ulanmaň, sebäbi ol asla täsir etmeýär. Bu derman uly kynçylyklara: kerlige ýa ölüme sebäp bolup biler. Galyberse-de, ol çenden aşa köp ulanylanda, inçekeseliň we beýleki agyr keselleriň bejermesini kynlaşdyrýar.

6. **Lewomisetin we tetrasiklin.** Bu dermanlar gerdejik görnüşinde kabul edilende, has oňat täsir edýändir. Sanjym edeniňizden, kapsulalary we derman şirelerini ulanyň (sah. 356 we 357).

7. **Damardan goýberilýän erginler.** Olar diňe organizmiň örän guraklanan ýagdaýynda örän tejribeli adamyň kömegi arkaly goyberilýär. Derman nädogry goýberilende, infeksiýalara ýa ölüme eltýär (sah. 53).

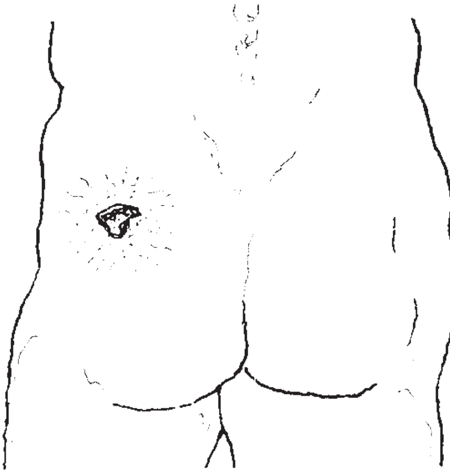
8. **Damardan goýberilýän dermanlar.** Dermanlary damardan goýbermek örän howpludyr. Şonuň üçin-de, ony diňe saglygy goraýşyň ökde işgäri etmelidir. Daşynda “diňe damardan goýbermeli” diýlip ýazylan demanlary hiç haçan ýanbaşdan etmäň. Şeýle-de, “diňe myşsadan etmeli” diýlen dermanlary hiç haçan damardan urmaň.

HOWPLULYK WE SERESAPLYLYK ÇÄRELERI

Islendik dermanyň sanjymy edilende, şu howplar: (1) iňňe arkaly düşýän mikroblar infeksiýanyň döremegine sebäp bolýarlar we (2) dermanyň sebäp bolýan allergik ýa zäherleýji täsirleri ýüze çykýar.

1. Sanjym edilende, ýokarda agzalan howplar ýüze çykmaz ýaly, hökman doly arassaçylygy saklamalydyr. Bir gezek ulanylýan şprisiň daşyny aýryp, dermany alanyňyzdan soň iňňäniň gapajygyny geýdiriň we diňe sanjym ediljek bolanda çykaryň. Şol bir şprisi ikinji gezek ulanmaň. Sanjym etmek baradaky görkezmelere (indiki sahypalara seret) ünsli eýeriň. Sanjymy taýynlap, ony etmezden öň elleriňiziň gowy ýuwlandygyna göz ýetiriň.

2. Dermanyň etjek allergik täsirleri barada bilip, sanjymdan öň ähli seresaplylyk çärelerini görüň.



GOWY GAÝNADYLMADYK WE ZYÝANSYZLANDYRYLMADYK IŇŇEDEN ŞULAR ÝALY IRIŇLI DÖMME ÝÜZE ÇYKÝAR.

Eger allergiýanyň ýa zäherlenmäniň haýsydyr bir alamaty peýda bolan bolsa, şol bir dermany ýa şoňa meňzeş dermany hiç haçan bermäň:

- Iteşen ýa gijilewükli örgün;
- Çişginlik;
- Dem alşyň kynlaşmagy;
- Şok ýagdaýynyň alamatlary (sah.70);
- Başyň aýlanmagy, ýüregiň bulanmagy;
- Görüjilik ukybynyň peselmegi;
- Gulagyň şaňlamagy ýa kerlik;
- Arkada güýçli agyryň bolmagy;
- Peşew etme kynçylygy.

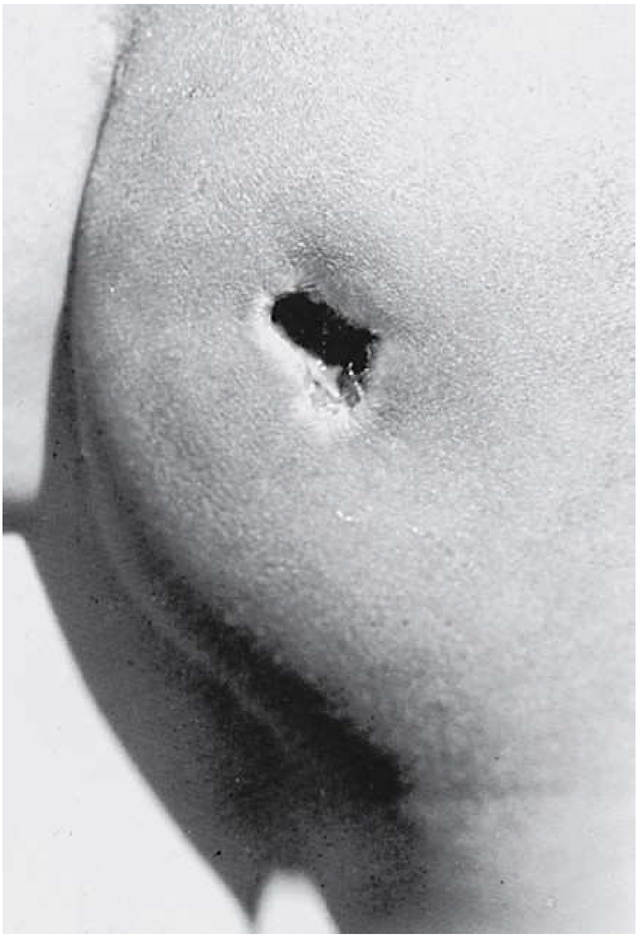
ITEŞEN ÝA GIJILEWÜKLI ÖRGÜN SANJYM EDILENDEN SOŇ BIRNÄÇE SAGATDAN ÝA-DA BIRNÄÇE GÜNDEN BOLUP BILÝÄR. EGER SYRKAWA ŞOL DERMANYŇ BERILMEGI DOWAM ETDIRILSE, GÜÝÇLI ALLERGIK TÄSIRI ÝÜZE ÇYKYP, HATDA ADAMYŇ ÖLMEGI HEM AHMAL (SAH. 70).

Bu çaga hapa (zyýansylandyrylmadyk) iňňe bilen sanjym edipdirler.

Hapa iňňe arkaly infeksiýa ýokuşyp, ol iriňli dömmäniň we güýçli gyzdyrmanyň bolmagyna sebäp bolupdyr. Ahyrda bu iriňli dömme ýarylypdyr (aşakdaky suratda).

Bu çaga sowuklama garşy sanjym edilipdir. Bu çaga derman hem berilmeli däldi. Sanjym peýda etmegiň deregine çaganyň saglygyna uly zeper ýetirdi.

SERESAP BOLUŇ: mümkin bolan ýagdaýda sanjymyň ýerine içilýän dermanlary kabul ediň (aýratyn hem çagalar üçin).



Şular ýaly kynçylyklaryň döremezligi üçin näme etmeli:

Sanjymlary örän zerur bolan ýagdaýynda ediň.

• Sanjym edilende, hemme arassaçylyk çärelerini berjaý etmeli.

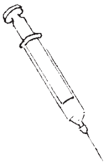
• Diňe şu keselde maslahat berilýän dermanlary ulanyň. Dermanyň zaýalanmandygyna we oňat saklanandygyna göz ýetiriň.

• Sanjymy edilmeli ýerinden dogry ediň. Bäbeklere we ýaş çagalara sanjymy ýanbaşdan etmäň. Muňa derek sanjymy ýokarrak ýerden, buduň daşky böleginden ediň. (Şu çaga sanjymyň **örän aşakdan**, ýagny nerwlerine zeper ýetirip bolaýjak ýerinden edilendigine üns beriň).

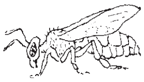
KÄBIR DERMANLAR SANJYM EDILENDE, ÝÜZE ÇYKÝAN ALLERGIK TÄSIRLER

Käwagt sanjymdan soň ALLERGIK ŞOK diýip atlandyrylýan howply täsiriň ýüze çykmagyna sebäp bolýan dermanlaryň topary:

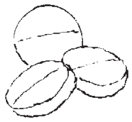
- penisillin (şol sanda ampisillin hem)
- atyň syworotkasyndan taýýarlanylan antitoksinler { ýylanlaryň we içýanlaryň zäherine garşy bolan dermanlar; bürmek keseline garşy antitoksin



Öň adama şu dermanlaryň ýa-da şu topara degişli dermanlaryň biri edilip görlen ýagdaýynda, allergik täsiriň ýüze çykmak howpy has hem artýar. Eger derman edilenden soň birnäçe sagatdan ýa günden allergik täsirini (iteşen, gijilewük, örgün, çişginlik ýa demgysma) beren bolsa, bu howp has hem uludyr.



ALLERGIK ŞOK bal arysynyň, ýa arynyň çakmagynyň, ýa-da içilen dermanyň netijesinde örän seýrek ýagdaýlarda ýüze çykýar.



Sanjymyň berýän howply täsiriniň öňüni almak üçin:

1. Sanjymy juda zerur bolanda ediň.

2. Ýokarda ady agzalan dermanlaryň sanjymyny etmezden öň adrenaliniň (sah. 385) 2 ampulasyny we diprazin (Pipolfen, sah. 386) ýa difengidramin (Dimedrol, sah. 387) ýaly antigistaminiň ampulasyny taýýarlap goýuň.

3. Sanjym etmezden öň syrkawdan şu dermanyň ozal gijilewük ýa beýleki allergik täsirini berip-bermändigi barada soraň. Eger ozal allergik täsir beren bolsa, şu ýa şu topardan bolan dermanyň sanjymyny etmäň ýa-da gerdejik görnüşinde bermäň.

4. Bürmek keseli ýa ýylan çakan ýaly howply ýagdaýlarda antitoksin allergik täsirini berer öýtseňiz (eger adamyň allergiýasy ýa demgysmasy bolsa ýa-da şondan öň atyň syworatkasyny kabul eden bolsa), antitoksiniň sanjymyndan 15 min. öň dipraziniň (Pipolfeniň) ýa-da difengidraminiň (Dimedrolyň) sanjymyny ediň: ululara agramlaryna laýyklykda 25-den 50 mg-e çenli, çagalara 10-dan 25 mg-e çenli (ser.sah. 387)

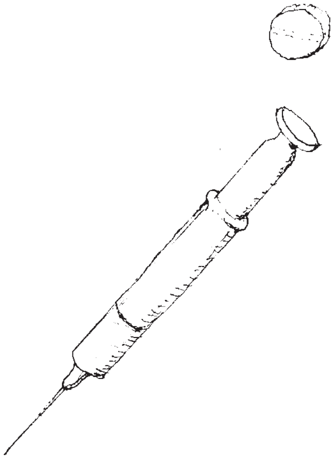
5. Islendik dermany sanjym edeniňizden soň, syrkawda ALLERGIK ŞOGUŇ aşakdaky alamatlaryň ýüze çykanyny barlamak üçin, oňa 30 minut ýaly gözegçilik ediň:

   - Adamyň derisi sowuk, çygjarýan, çalymtyk (sowuk der);
   - damaryň ýa ýüregiň ýygy-ýygdan gowşak urmagy;
   - demgysma;
   - özünden gitme (çaşma).

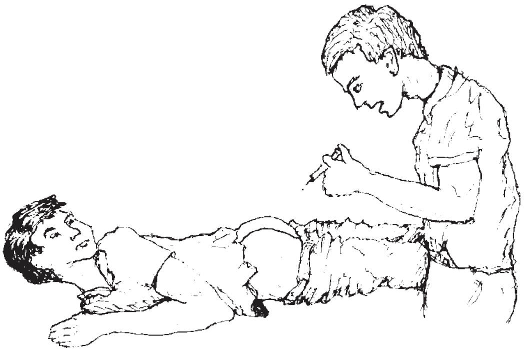
6. Şu alamatlar ýüze çykan badyna adrenalin sanjymyny ediň: ululara ½ ml, çagalara ¼ ml. Syrkawy ŞOK ýagdaýyndan çykaryň (sah. 77). Antigistaminiň mukdaryny iki esse edip, birbada beriň.

PENISILLINIŇ SANJYMY EDILENDE, HOWPLY TÄSIRLERIŇ ÖŇÜNI NÄDIP ALMALY?

1. Ýeňil we aram infeksiýalarda: penisilliniň gerdejigini beriň, sanjym etmäň.



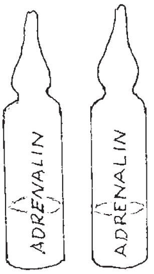
2. Sanjym etmezden öň syrkawdan şulary soraň: “Penisilliniň sanjymyndan soň sizde örgün, gijilewük, çişginlik ýa demgysma boldumy?”



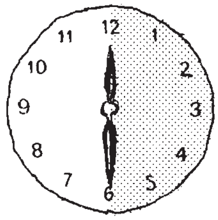
Eger olaryň özünde bolandygyny tassyklasa, penisillini ýa ampisillini ulanmaň. Eritromisin (sah. 355) ýaly başga antibiotigi ýa sulfanilamidi ulanyň (sah. 358).

3. Penisilliniň sanjymyndan öň:

hemişe EPINERFINIŇ (Adrenaliniň) ampulasyny taýynlap goýuň.

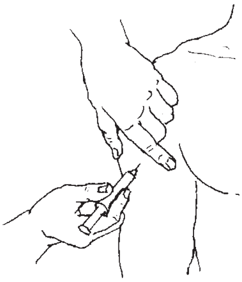


4. Sanjymdan soň:



syrkawa 30 min. gözegçilik ediň.

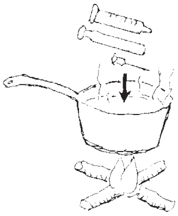
5. Eger syrkawyň reňki agaryp, ýürek urmasy artsa, dem almasy kynlaşsa ýa özünden gidip başlasa, ýanbaşyndan (ýa ýöne derisiniň aşagyndan, sah. 167) derrew Adrenalin (kiçi çagalara ampulanyň ¼ bölegini) ampulasynyň ýarysyny sanjyň we zerur ýagdaýda sanjymy 10 minutdan gaýtalaň.



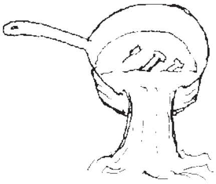
ŞPRISI SANJYM ÜÇIN NÄHILI TAÝYNLAMALY

Şprisi taýynlamazdan ozal **eliňizi sabynlap ýuwuň.**

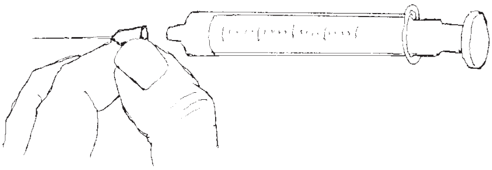
1. Şprisi we iňňesini 20 min. gaýnadyň.



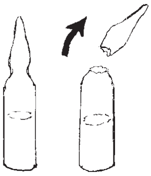
2. Şprise we iňňä el degirmän, gaýnan suwuny döküň.



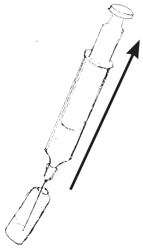
3. Şpris bilen iňňesini birikdiriň (iňňäniň düýbünden tutuň).
   Häzirki döwürde ulanylýan bir gezeklik şprisleriň daşyndaky kagyzy aýyryp, onuň iňňesini geýdirmeli we gerekli dermany doldurmaly.



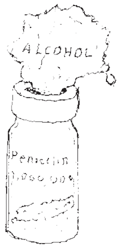
4. Distillirlenen suwly ampulany süpüriň we ujyny döwüň.



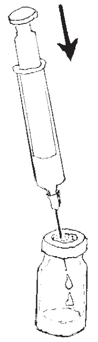
5. Şprisi dolduryň (iňňäniň ujy ampulanyň daşyna degmez ýaly seresap boluň)



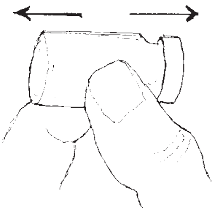
6. Çüýşäniň rezin gapajygyny spirte ýa gaýnan suwa öllenen arassaja pamyk (esgi) bilen süpüriň.



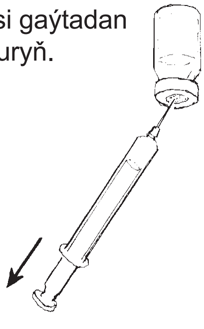
7. Distillirlenen suwy tozly çüýşä guýuň.



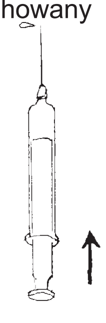
8. Derman doly ereýänçä, çüýşäni silkiň.



9. Şprisi gaýtadan dolduryň.



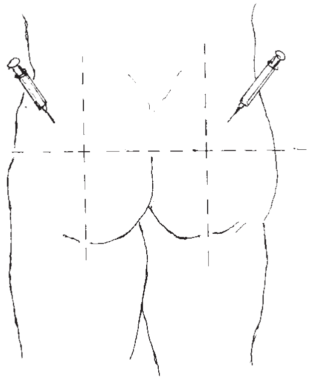
10. Şprisdäki howany çykaryň.



Iňňäni hiç zada, hatda spirtli pamyga-da degräýmekden ägä boluň. Eger siz iňňäni tötänlikde barmagyňyza ýa-da başga zada degren bolsaňyz, ony gaýtadan gaýnadyň ýa-da çalşyň).

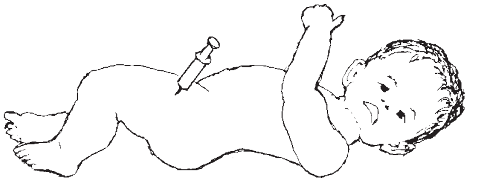
SANJYMY NÄHILI ETMELI?

Sanjym etmezden ozal **eliňizi sabynlap ýuwuň.**
Sanjymy ýanbaşyň ýokardaky daşky dörtden bir bölegine edeniň gowudyr.



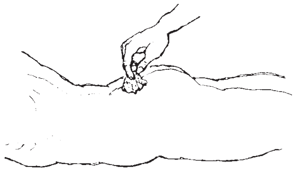
DUÝDURYŞ: Sanjymy deriniň infisirlenen ýa örgüni bolan ýerine etmäň.

Bäbeklere we ýaş çagalara sanjymy ýanbaşdan etmäň. Sanjymy buduň daşky ýokarky bölegine ediň.

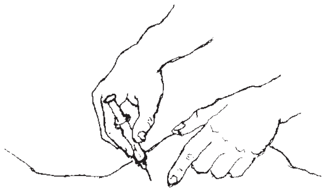


NÄDIP SANÇMALY?

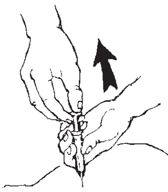
1. Derini sabynly suw ýa-da spirt bilen agyrtman süpüriň (sanjym edilmezden öň, bugaryp aýrylandygyna göz ýetiriň).



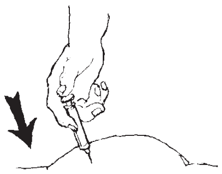
2. Iňňäni göni sanjyň (eger bu çalasynlyk bilen edilse, agyry az bolar).



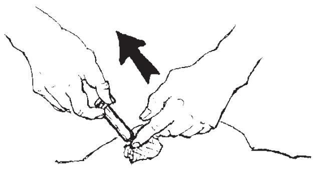
3. Sanjymy etmänkäňiz porşeni yza çekiň (eger şprise gan düşse, iňňäni çykaryň-da, başga ýerden sanjyň).



4. Eger gan bolmasa, dermany haýal goýberiň.



5. Iňňäni sogruň we derini gaýtadan süpüriň.



6. Sanjymdan soň şprisi suw bilen çaýkaşdyryň. Iňňäniň içini hem suw bilen çaýkaň. Indiki gezek ulanmazdan öň ony ýene-de gaýnadyň.

BELLIK: Häzirki döwürde giňden ulanylýan bir gezeklik şprisi sanjymdan soň, iňňäniň gapajygyny geýdirip, zibilhana zyňmaly. ONY IKILENÇ ULANMAK ÖRÄN HOWPLUDYR.

SANJYM NÄDIP ÇAGANY MAÝYP EDIP BILER

Dogry ulanylan ýagdaýynda belli bir derman sanjymlary (mysal üçin, waksinasiýa) çagalaryň saglygyny goramakda we olaryň maýyp bolmagynyň öňüni almakda örän wajypdyr. Emma arassa bolmadyk iňňe we şpris howply infeksiýanyň ýokuşmagyna sebäp bolup bilýär. Arassa bolmadyk iňňeler we şprisler AIDW/AIDS ýa-da beýleki howply keselleriň, mysal üçin, sary getirmäniň wiruslarynyň bir adamdan başga ýokuşmagyna sebäp bolýarlar. Hapa iňňeler we şprisler ysmaz keseline ýa ölüme eltýän infeksiýalary hem ýokduryp bilýär. **Hiç haçan bir adamda ulanan iňňäňizi we şprisiňizi başga adamda ulanmaň.**

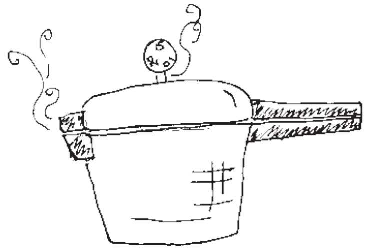
Käbir dermanlaryň sanjymlary howply allergik täsirlere, zäherlenmä, kerlige ýa beýleki agyr ýagdaýlara hem eltip biler. Mysal üçin, göwreli aýallara çaganyň dünýä inmegini tizleşdirmek we enäni "kuwwatlandyrmak" üçin köplenç serişdeler berýärler, emma bu sanjymlar ene we çaga üçin örän howpludyr. Olar çaganyň beýnisine zyýan ýetirip, hatda ölmegine hem sebäp bolup biler.

GURALLARY NÄDIP ARASSALAMALY (STERILIZASIÝA ETMELI)

Ýokanç keselleriň köpüsi, mysal üçin, AIDS (sah. 399), sary getirme (sah. 172) we bürmek (sah. 182) ýaly keseller syrkawdan sag adama hapa şpris, iňňe we beýleki gurallar (şol sanda gulak deşmek, iňňe goýmak, tatuirowka etmek, sünnetlemek üçin ulanylýan gurallar) arkaly geçip biler. Deri infeksiýalaryň köpüsi we iriňli dömmeler hem arassalanmadyk gurallardan başlanýar. **Nähili bolanda hem derini kesmek ýa deşmek üçin diňe arassalanan gurallary ulanmaly.**

Ynha, arassalamagyň (sterilizasiýa etmegiň) birnäçe usuly:

- 20 minut gaýnatmaly (eger sagadyňyz bolmasa, suwuň içine 1-2 tüwi dänejigini atyň. Tüwi bişende gural hem eýýäm arassalanan bolar).
- Ýörite gazanda (awtoklawda) buglamaly.
- Hlor bilen suwuň 1:7 gatnaşygynda edilen ergininde ýa 70%-li etil spirtiniň ergininde 20 minut saklamaly. Eger mümkin bolsa, şular ýaly erginleri günde täzeläp duruň, sebäbi olar duranda güýjüni ýitirýärler. Şprisiň içiniň hem arassalanandygyna göz ýetiriň (şprise şol ergini sorduryp, ony soňra döküň.



Ýokanç keseli bolan syrkawa kömek edeniňizde, elleriňizi ýygy-ýygydan sabynlap ýuwuň.

ILKINJI KÖMEK

X BAP

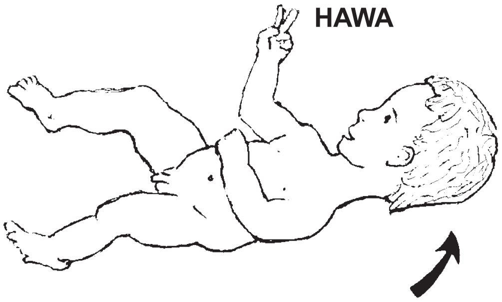
GYZDYRMA

Syrkawyň teniniň temperaturasy örän ýokary bolanda, biz onuň gyzgyny bar diýip aýdýarys. Gyzgynyň artmagy öz-özünden kesel bolman, köp keselleriň alamatydyr. Emma gyzgyn adamlar üçin, aýratyn hem çagalar üçin howpludyr.

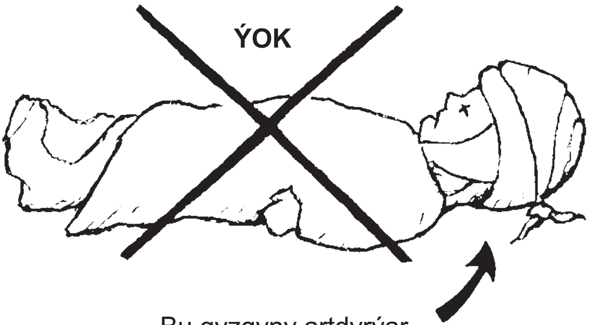
Syrkaw gyzdyranda:

1. Onuň egin-eşigini çykaryň.

Ýaş çagalaryň hemme eşigini çykaryp, gyzgyny düşýänçä, ýalaňaç ýatyrmaly.



Bu gyzgynyň düşmegine ýardam edýär.



Bu gyzgyny artdyrýar.

Çagany **hiç haçan** ýorgana ýa galyň zada dolamaň.

Gyzdyrýan çagany dolamak howpludyr.

Gyzdyrýan adama arassa howa ýa şemal zyýan etmeýär, tersine, sergin şemal gyzgynyň düşmegine ýardam edýär.

2. Gyzgyny düşürmek üçin aspirin beriň (sah. 379). Kiçi çagalara parasetamol (sah. 380) bermek has howpsuzdyr. Seresap boluň, artyk bermäň.

3. Gyzdyrýan adam mümkin boldugyndan köp suwuklyk içmelidir. Ýaş çagalara gaýnadylyp sowadylan suwy bermeli. Çaganyň wagtly-wagtynda buşukýandygyna göz ýetiriň. Eger ol seýrek buşugýan ýa peşewi goýumtyl reňkde bolsa, suwy köpräk içiriň.

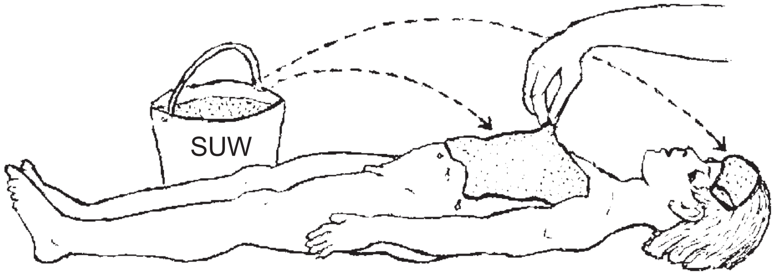
4. Mümkin bolan ýagdaýynda gyzdyrmanyň sebäbini anyklaň we ony bejeriň.

GÜÝÇLI GYZDYRMA

Çenden aşa ýokary gyzgyn uzak wagtyň dowamynda düşmese, bu örän howpludyr. Ol tutgaýyň tutmagyna, hatda beýniniň durnukly bozulmalaryna (ysmaz, akyl taýdan kemterlik, garaguş keseli we ş.m.) sebäp bolýar. Ýokary gyzgyn aýratyn hem ýaş çagalar üçin howpludyr.

Temperatura örän ýokary (40-dan ýokary) galanda, ony gyssagly ýagdaýda peseltmeli.

1. Syrkawy salkyn ýerde ýatyryň.
2. Ähli eşigini çykaryň.
3. Ony ýelpäň.
4. Syrkawyň üstüne aram sowuklykdaky suwy (sowuk bolmaly däl) guýuň ýa-da aram sowuklykdaky suwda ezilen esgileri gursagyna, maňlaýyna goýuň. Esgileri ýelejirediň we salkyn bolar ýaly olary ýygy-ýygydan çalşyň. Muny tä gyzgyn düşýänçä (38°C -den aşak), dowam ediň.



5. Oňa aram sowuklykdaky suwy (sowuk bolmasyn) içiriň.
6. Oňa gyzgyny düşürýän dermany beriň.

Parasetamol (ulular üçin 0.5 mg-lik gerdejik) üçin **mukdarlar**:

12 ýaşdan ululara: günde 2-3 gezek 1 gerdejikden.
6 ýaşdan 12 ýaşa çenli: günde 2-3 gezek 1 gerdejikden.
3 ýaşdan 6 ýaşa çenli: günde 2-3 gezek 1/2 gerdejikden.
3 ýaşa çenli çagalara günde 2-3 gezek 1/4 gerdejikden.

Bellik: 12 ýaşdan kiçi çagalar üçin sowuklamada, dümewde ýa garamykda parasetamol aspirinden has howpsuzdyr. Aspirini çagalara bermek bolmaýar. Çagalara parasetamolyň şiresini bermeli.

Eger gyzdyrýan syrkaw gerdejikleri ýuwdup bilmeýän bolsa, olary owradyp suwa garmaly, klizma ýa iňňesiz şpris arkaly artbujagyndan goýbermeli.

Eger gyzgyn gysga wagtyň dowamynda aşak düşmese ýa tutgaýlar (damar çekmeler) başlansa, teni suw bilen sowatmagy dowam etdiriň we lukmana ýüz tutuň.

ŞOK

Şok — bu gaty ýanmagyň, ganyň köp ýitirilmeginiň, agyr keselleriň, organizmiň guraklanmagynyň ýa agyr allergik täsiriniň netijesi bolup, adamyň janyna howp salýar. Güýçli iç gan akmasy görünmese-de, ol şok ýagdýyna getirip biler.

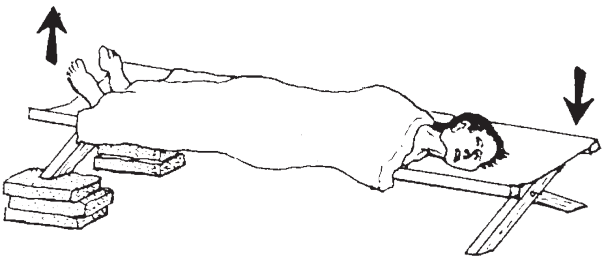
ŞOK ýagdaýynyň alamatlary:

- Damar urmasy gowşak, ýygy-ýygydan (minutda 100-den gowrak).
- “Sowuk der” basýar, deriniň gany gaçan, sowuk we çygjaran bolýar.
- Gan basyşy howply derejeä düşýär.
- Aňy bulaşýar, ysgynsyzlyk bolýar ýa-da özünden gidýär.

ŞOK ýagdaýynyň öňüni almak ýa-da ony bejermek üçin näme etmeli?

Şok ýagdaýynyň ilkinji alamatlarynda ýa-da şok howpy ýüze çykanda:

- Aşakdaky suratda görkezilişi ýaly, adamyň aýagyny kellesiniň derejejesinden ýokarrak edip ýatyryň.



Emma onuň kellesine güýçli şikes ýetirilen bolsa,
onuň arkasyna bir zat söýäp oturdyň (sah. 91).

- Islendik gan akmasyny durzuň.
- Eger syrkaw üşeýän bolsa, onuň üstüni örtüň.
- Eger ol huşunda bolup, suw içmäge ýaraýan bolsa, oňa suw ya beýleki içgileri owurtladyp içiriň. Eger onuň organizmi guraklanana meňzeýän bolsa, oňa köpräk suwuklyk içiriň we regidron beriň (sah. 152).
- Ýarasy bar bolsa, ony bejeriň.
- Eger onuň agyrysy güýçli bolsa, oňa aspirin ýa başga agyry aýryjy derman beriň. Emma kodein ýaly köşeşdiriji dermanlart bermäň.
- Aljyramaň, syrkawy köşeşdiriň.

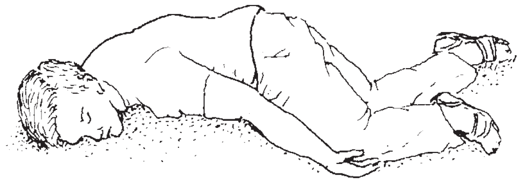
Eger syrkaw özüni bilmeýän bolsa (huşsuz ýagdaýda bolsa):

- Ýokardaky suratda görkezilişi ýaly, onuň kellesini aşagrak edip, gapdallaýyn ýatyryň. Eger ol demigýändir öýtseňiz, barmaklaryňyz bilen dilini çekiň.
- Eger ol gaýtarýan bolsa, derrew agyz boşlugyny arassalaň. Onuň kellesiniň aşagrakdadygyny we öz gusugyny öýkenine sormaz ýaly, kellesiniň yza gaýşardyp birýanlygyna ýatandygyna göz ýetiriň.
- Huşsuz halynda onuň agzyna hiç zat salmaň.
- Eger siz ýa başga kimdir biri damardan sanjym edip bilýän bolsa, adaty fiziologik ergini çalt damjalar arkaly goyberiň.
- Derrew lukmana ýüz tutuň.

HUŞSUZ HALDA BOLMAK

Özünden gitmegiň adaty sebäpleri:

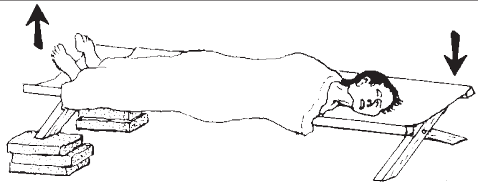
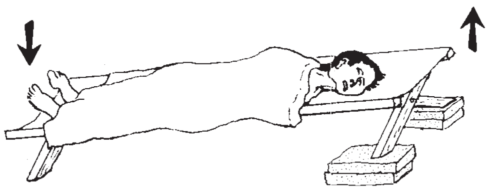
- Serhoşluk ýagdaýy
- Kellesine urulmak (ýere ýazýan urgy)
- Şok (sah. 77)
- Tutgaýlar (sah. 178)
- Zäherlenme (sah. 103)
- Gorkudan ýa ysgynsyzlykdan çaşmak
- Gün urmasy (sah. 81)
- Ysmazlyk (sah. 327)
- Ýürek tutmasy (sah. 325)



Eger syrkaw özünden giden bolsa, siz hem munuň sebäbini bilmeýän bolsaňyz, **derrew şulary barlaň**:

1. Ol oňat dem alýarmy? Eger oňat dem almaýan bolsa, kellesini gaýşardyň we äňini, dilini öňe çekiň. Eger damagyna bir zat dykylan bolsa, ony çykaryň. Eger ol dem almaýan bolsa, derrew agyzdan agza usuly bilen emeli dem beriň (sah. 80).
2. Ol köp gan ýitiripmi? Eger ýitiren bolsa, derrew gan akmasyny durzuň (sah. 82).
3. Ol şok ýagdaýyndamy (deri çygjaran, agymtyl, damar urmasy ýygy-ýygydan we gowşak)? Eger şeýle bolsa, kellesini aýak derejesinden aşagrak edip ýatyryň we egin-eşigini çykaryň (sah. 77).
4. Belki, ony gün urandyr (derlänok, gyzgyny ýokary, derisi gyzgyn we gyzyl)? Eger şeýle bolsa, ony kölegede kellesini aýak derejesinden ýokarrak edip ýatyryň. Buz ýaly sowuk suwy üstüne guýup, ony ýelpäň (sah. 81).

Özünden giden syrkawy nähili ýatyrmaly?

Derisi agymtyl (şok, çaşmak we ş.m).	Derisi gyzyl ýa adaty reňkde: (gün urmasy, ysmaz, ýürek tutmasy, kellesine şikes ýetirilipdir).
	

Eger özünden gidip ýatan adamyň agyr şikesi bardyr öýtseňiz:

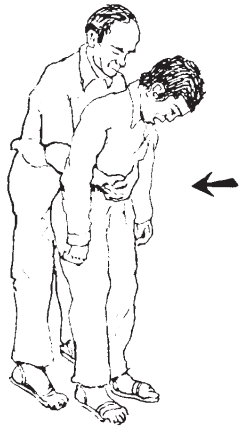
Ol özüne gelýänçä, ony gozgamaň. Eger siz ony bir ýerden başga ýere geçirmeli bolsaňyz, muny örän seresaply ediň. Sebäbi onuň oňurgasy ýa boýny döwlen bolsa, ýerinden çalaja gozgalmagy-da, onuň şikesini agraldyp biler (sah.100).

Ýaralaryny we döwlen süňklerini barlaşdyryň, ýöne syrkawy örän seresaply öwrüň. Onuň boýnuny ýa arkasyny egmäň.

Adam özüni bilmän ýatyrka, oňa agzyna hiç zat bermäň.

BOKURDAGA HAÝSYDYR BIR ZAT DYKYLANDA

Adamyň bokyrdagyna iýip oturan zady ýa haýsydyr başga bir zat dykylyp, ol dem alyp bilmese, aýakdakylary ediň:

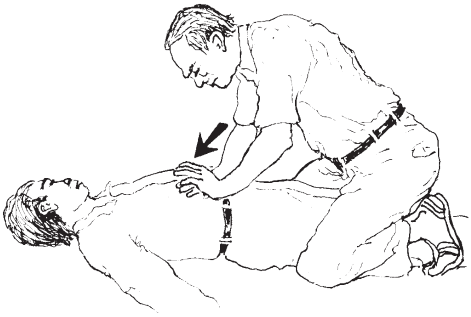


- Arkasyna geçip, bilinden gujaklaň.
- Ýumrugyňyzy onuň göbeginden ýokarrak we gapyrgalarynyň aşagragyndan goýuň.
- Ýumrugyňyzy ýokary itermek bilen onuň garnyna güýçli basyň.

BOGULMA

Bu onuň öýkenindäki howany iterip çykarýar-da, bokurdagyny boşadýar. Gerek ýagdaýynda şu hereketi gaýtalaň.

Eger syrkaw sizden has daýaw bolup, eýýäm özünden giden bolsa, şu hereketleri ýerine ýetiriň:



- Ony arkan ýatyryň.
- Kellesini gapdalyna öwrüň.
- Syrkawyň dyzyna artlaýyn münüp oturyň. Eliňiziň aýalaryny göbegi bilen gapyrgalarynyň arasynda goýuň (semiz adamlaryň, göwreli aýallaryň, maýyplyk arabasyndaky maýyp adamlaryň we ýaş çagalaryň gursagyna goýuň).
- Aşakdan ýokary güýçli itip goýberiň.
- Gerek ýagdaýynda bu hereketi birnäçe gezek gaýtalaň.
- Eger ol şonda-da dem alyp bilmese, **agyzdan agza usuly bilen emeli dem beriň** (sah.80)

GARK BOLMAK

Dem almadan galan adam ýene-de diňe 4 minut ýaşaýar, Siz **örän çalt hereket etmelisiňiz**!

Derrew agyzdan agza emeli dem bermegi başlaň (sah.80). Adamyň giň ýere çykarylanyna garaşmaň-da, mümkin bolan ýalpak ýerde agyzdan agza usuly bilen emeli dem berip başlaň.

Eger siz onuň öýkenine ýel berip başarmasyňyz, kenara ýeten badyňyza ony derrew kellesini aýagyndan aşak edip, ýanlaýyn ýatyryň we suratda görkezilişi ýaly garnyna basyň. Soňra tizden-tiz agyzdan agza usuly bilen emeli dem beriň.

Gark bolýanyň gursagyndan suwy gysyp çykarmaga synanyşman, HEMIŞE AGYZDAN AGZA USULY BILEN DEM BERMEKDEN BAŞLAŇ!

DEM ALMA TOGTASA, NÄME ETMELI: AGYZDAN AGZA DEM BERMEK

Dem alşyň togtamagyň adaty sebäpleri:

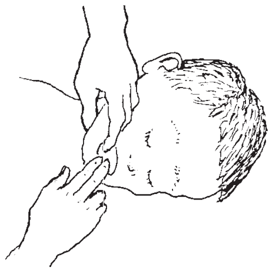
- Bokurdaga bir zat dykylandyr.
- Özüni bilmän ýatan adamyň dili ýa gakylygy bokurdagyna dykylandyr.
- Gark bolmak, tüssä bogulmak ýa zäherlenmek.
- Kellesine ýa gursagyna güýçli urulmak.
- Ýürek agyrysy tutmak.

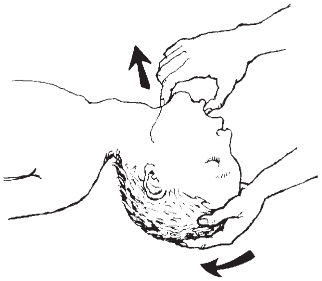
Adamyň dem almasy togtandan soň diňe 4 minut ýaşap bilýändir.

Eger adamyň dem almasy togtasa,
DERREW agyzdan agza usuly bilen dem berip başlaň.

Ähli hereketleri tizden-tiz ediň:

1-nji ädim:
Barmagyňyz bilen bokurdaga dykylan zady derrew çykaryň. Dilini öňe çekiň. Eger bokurdagynda gakylyk bar bolsa, ony derrew arassalajak boluň.





2-nji ädim:
Çalt, ýöne usullyk bilen syrkawy arkan ýatyryň. Usullyk bilen kellesini gaýşardyň-da, äňini öňe çekiň.

3-nji ädim:
Barmaklaryňyz bilen onuň burnunyň deşiklerini gysyň we agzyny giňden açyň. Onuň agzyny öz agzyňyz bilen ýapyň-da, gursagy galar ýaly öýkenine dem beriň. Howanyň çykaryna garaşyň we ýene-de dem beriň. Bu hereketi her 5 sekuntdan gaýtalaň. Bäbekleriň we ýaş çagalaryň burnuny we agzyny öz agzyňyz bilen ýapyň we her 3 sekuntdan seresaplylyk bilen dem beriň.

Adamyň özi dem alyp başlaýança ýa janyna düşen howp aýrylýança, **agyzdan agza dem bermegi** dowam ediň. Käwagt muny bir ýa-da mundan artyk sagadyň dowamynda etmeli bolýar.

BEDENIŇ AŞA GYZMAGY ZERARLY BOLÝAN ŞIKESLER

Bedeniň aşa gyzmagy sebäpli bolýan damar çekmeler

Yssyda agyr işde işlän adamlar yssyda örän derlänlerinde käwagt eliniň, aýagynyň, aşgazanynyň damary çekýär. Bu organizmde duzuň ýetmezçiligi zerarly ýüze çykýar.

Bejerilişi: Bir litr gaýnadylan suwa bir çaý çemçesi duz atyň-da, içiň. Muny tä damar çekmeleri galýança gaýtalaň. Syrkawy salkyn ýerde oturdyň ýa-da ýatyryň. Onuň agyrýan ýerlerini usullyk bilen owkalaň.

Bedeniň aşa gyzmagynyň netijesinde bolýan ysgynsyzlyk

Alamatlary: Yssy howada işläp, derleýän adamyň reňki solup, ysgyny gaçyp, ýüregi bulaşyp bilýär. Ol hatda özünden hem gidip bilýär. Onuň derisi sowuk we çygjaran bolýar. Damar urmasy çalt we çala bildirýär. Bedeniniň gyzgyny adatça kada laýyk bolýar.

Bejerilişi: Adamy salkyn ýerde ýatyryň. Onuň aýaklaryny galdyryň-da, baldyrlaryny sypalap owkalaň. Duzly suw içiriň (bir litr gaýnadylan suwa bir çaý çemçesi duz goşmaly). Adam özüne gelýänçä, agzyna hiç zat bermäň.

Ýylylyk urgusy

Ýylylyk urgusy seýrek bolýar, ýöne ol adam üçin örän howpludyr. Yssy howada ondan esasan hem garrylar we serhoşlar ejir çekýärler.

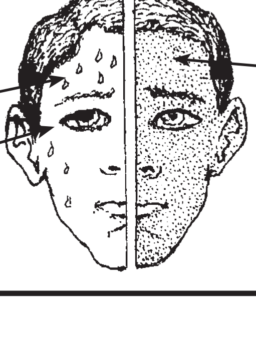
Alamatlary: Adamyň derisi gyzyl, örän gyzgyn we gurak bolýar. Onuň hatda goltuklary hem gury bolýar. Adamyň temperaturasy örän ýokary, käwagt 42 °C-den hem ýokary bolýar. Ol köplenç huşsuz halda bolýar.

Bejerilişi: Derrew syrkawyň teniniň gyzgynyny düşürmeli. Ony kölegede ýatyryň. Ony sowuk suw bilen (mümkin bolsa, buz ýaly suw bilen) süpürişdiriň we ýelpäň. Bulary tä onuň gyzgyny düşýänçä etmegi dowam etdiriň. Lukmana ýüz tutuň.

“Bedeniň öte gyzmagy netijesinde bolýan ysgynsyzlyk”
bilen **“Ýylylyk urmasynyň”** arasyndaky tapawut

Gün urmasynyň netijesinde tapdan düşmek

- Derleýän, agymtyl, sowuk deri.
- Görejiň ulalmagy.
- Gyzgyny ýok.
- Ysgynsyzlyk.



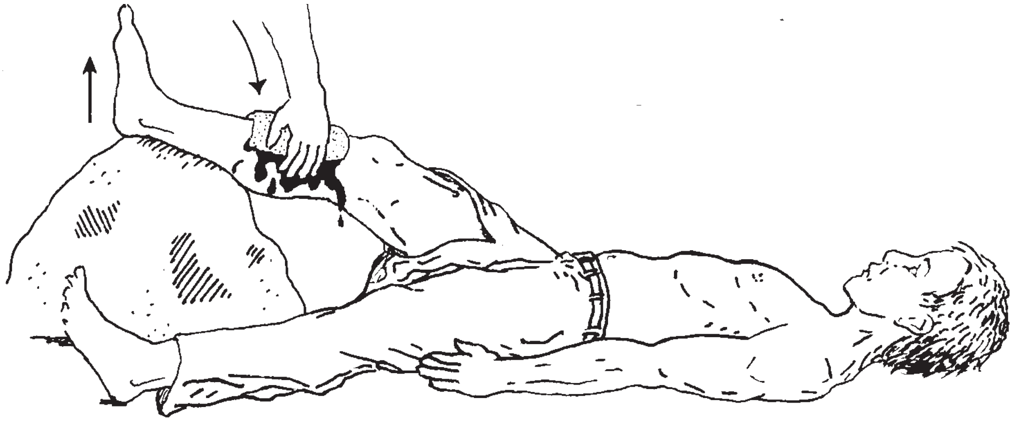
Ýylylyk urmasy

- Deri gurak, gyzyl, gyzgyn.
- Gyzgyny ýokary bolýar.
- Adamyň ýagdaýy örän agyr ýa huşsuz bolýar.

Sowukdan bolýan şikesler (sah. 408 we 409).

YARADAN AKÝAN GANY NÄDIP DURUZMALY?

1. Ýaralanan eli ýa-da aýagy galdyryň.
2. Arassa esgi bilen (esgi bolmasa, eliňiz bilen) edil ýaranyň üstünden basyň. Tä ganyň akmasy kesilýänçä, basyp duruň. Bu 15 minut, käwagt bir sagat we ondan köp wagtyňyzy alar. Şular ýaly göni basyş ýaralaryň ählisinden, käwagt bolsa ten agzasynyň bütinleý kesilen ýagdaýynda hem gan akmasyny duruzýar.



Eger bu gan akmasyny duruzmasa we ýaraly adam gany köp ýitirse, şeýle hereket ediň:

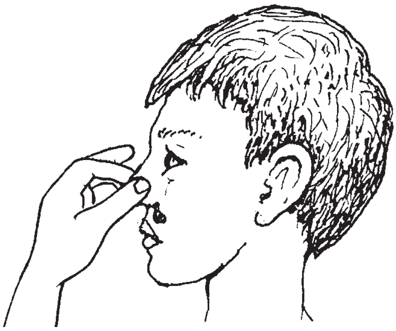
- Ýaranyň üstünden basmagy dowam ediň.
- Ýaraly ýerini mümkün boldugyndan ýokarrak tutuň.
- Ýaraly aýagyny ýa elini yara bilen bedeniň arasyndan ýara golaýrak ýerinden daňyň. Daňynyň arasyna salnan taýagy towlap, gan akmasy saklanar ýaly edip daňyň.
- Daňy üçin inli guşagy ýa eplenen matany ulanyň. Hiç haçan inçe ýüpi, simi we ş.m zatlary ulanmaň.

SERESAPLYLYK ÇÄRELERI:

- Ýaraly eli ýa aýagy diňe gan akmasy güýçli bolup, ony wena damaryna basanyňda-da, durzup bolmasa, daňyň.
- Ganyň aýlanmagy we gan akmasynyň durup-durmandygyny barlamak üçin, daňyny her 30 minutdan gowşadyň. Eger daňyny uzak wagtyň dowamynda saklasaňyz, onda bu aýaga ýa ele zeper ýetirip, soňra ony kesip aýyrmak zerurlygy ýüze çykar.
- Gan akmasyny duruzmak üçin hiç haçan palçyk, kerosin, hek, kofe ulanmaň.
- Eger ýetirilen şikes we gan akmasy güýçli bolsa, aýaklaryny galdyryp, kellesini aşak edip ýatyryň. Bu şok ýagdaýynyň öňüni alar (sah. 77).

BURUNDAN AKÝAN GANY NÄDIP DURUZMALY?

1. Rahat oturyň.
2. Usullyk bilen sümgürinip burnuňyzy nem bilen gandan arassalaň.
3. 10 minudyň dowamynda ýa gan akmasy kesilýänçä, burnuňyzy mäkäm gysyň.



Eger bu hereketler gan akmasyny duruzmaýan bolsa, onda:

Burnuň deşigine pamyk bölejigini dykyň (onuň bir ujy burnuň daşynda galsyn). Mümkin bolan ýagdaýynda pamyk bölejigini (tampony) ilki wodorodyň öteturşusy (perekisi), wazelin, aloeniň suwy (sah. 13) ýa lidokain we adrenalin (sah. 381) bilen ölläň.

Soňra burnuňyzy ýene mäkäm gysyň. Şeýdip 10 minut çemesi saklaň. Kelläni yza gaýşartmaň.

Tampony gan akmasy galandan soň hem birnäçe sagat saklaň. Soňra ony usullyk bilen çykaryň.

Gartaşan adamlaryň burun gan akmasy onuň yzky diwarjygyndan gaýdýar. Şonuň üçin-de burny mäkäm gysmak arkaly gan akmasyny durzup bolmaýar. Şular ýaly bolanda adam dykyny, mekgejöweniň başyny ýa şolar ýaly bir zady agzynda saklap, gan akmasy galýança ýuwdunmajak bolmaly (agza alnan zat tüýküligi ýuwutmadan saklaýar, bu bolsa ganyň kesilmegine ýardam edýär).

DUÝDURYŞ:

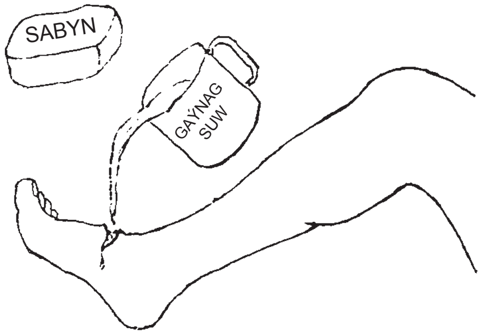
Eger adamyň burny ýygy-ýygydan ganaýan bolsa, onuň burun boşlugyna günde iki gezek wazelin çalyň. Duzly suw burnuň deşigi bilen sorlanda hem, onuň ganamazlygyna ýardam edýär (sah. 164).

Adam pyrtykaly, pomidory we beýleki ir-iýmişleri iýmäge çalyşmaly, sebäbi olar wenalary berkidip, gan akmasynyň öňüni alýar.

KESILEN, SYPJYRYLAN WE KIÇI ÝARALAR

Ýaralary bejermek üçin kömek etmekde we infeksiýalaryň öňüni almakda arassaçylyk ilkinji derejeli bolup durýandyr.

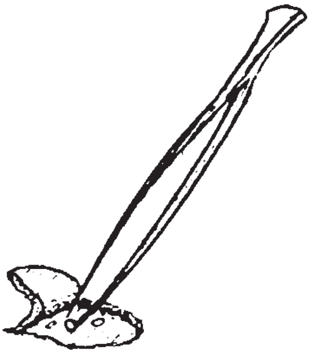
Ýaralary bejermek üçin:



Ilki eliňizi sabynly suw bilen oňat ýuwuň.

Soňra ýaranyň töweregindäki derini sabyn we gaýnag sowuk suw bilen ýuwuň.

Indi bolsa ýaranyň özüni gaýnadylan mylaýym suw bilen ýuwuň. Eger ýarada hapa bar bolsa, ony sabynlap ýuwuň. Sabyn hapany aýyrýar, ýöne derä şikes ýetirip biler.



Ýarany arassalanyňyzda, hapanyň baryny aýyrjak boluň. Derini galdyrybrak tutuň-da, yaradaky hapany ymykly aýryň. Siz arassa jüpdegi (pinseti) ýa hasany (esgini) ulanyp bilersiňiz. Ýöne olary ulanmazdan öň gaýnadyp arassalaň.

Mümkin bolan ýagdaýynda şprise ýa rezin armyda alnan suwy pürküp, ýarany ýuwuň.

Ýarada galan ujypsyz hapa infeksiýanyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar.

Ýara arassalanandan soň, onuň üstüni arassaja hasa ýa esgi bilen örtüň. Esgi örän ýuka bolmaly, sebäbi ýara howa baryp, onuň bitmegine ýardam etmeli. Hasany ýa esgini günde çalşyp, infeksiýanyň alamatlarynyň bolup-bolmazlygyny barlap duruň (sah. 88).

Yaralara HIÇ HAÇAN haýwanlaryň ýa adamlaryň nejasatyny goýmaň. Bu bürmek keseli ýaly howply kesele uçradyp biler. Ýaranyň edil üstüne HIÇ HAÇAN spirti, ýoduň spirtli erginini damdyrmaň. Bu tene zyýan ýetirip, ýaranyň bitmegini uzaga çekdiler.

KESILEN ULY ÝARALAR: OLARY NÄDIP ÝAPMALY

Ýaňyja kesilen ýara heniz arassa, ýaranyň gyralaryny birikdirip, ýarany ýapsaňyz, ol çalt biter.

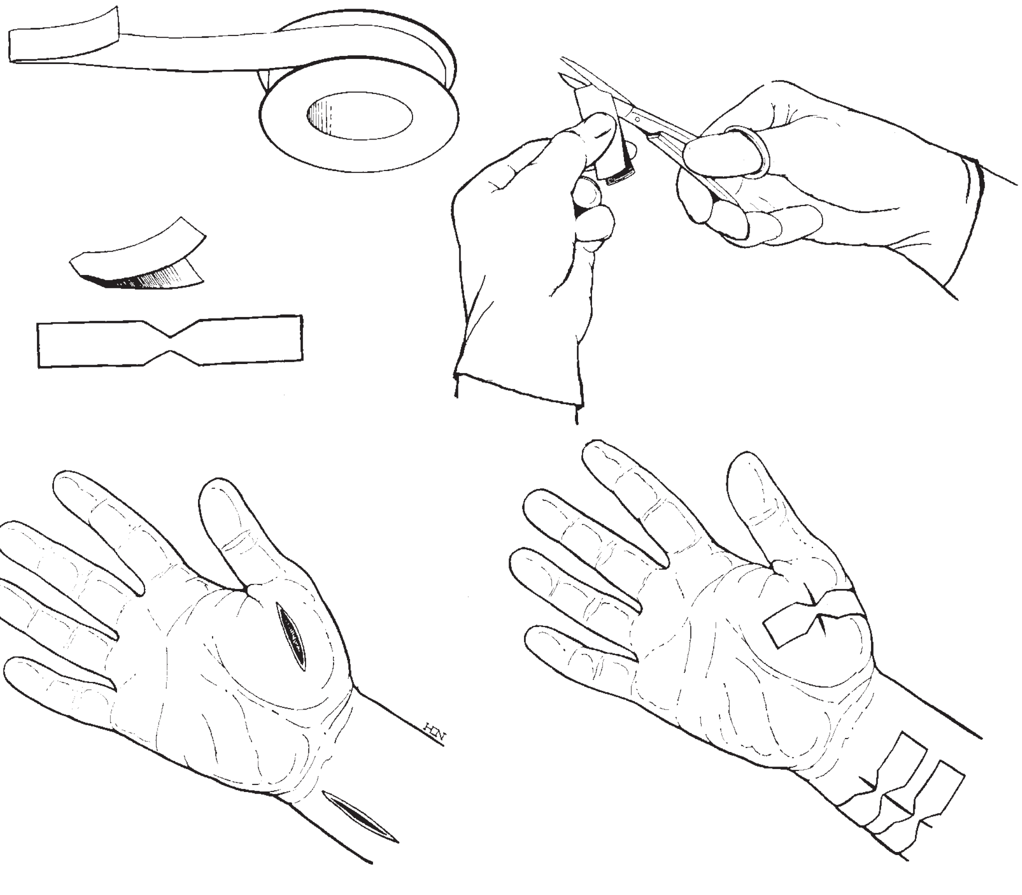
Çuň ýaralary diňe şu ýagdaýlarda ýapyň:

- ýaranyň kesilenine heniz 12 sagat geçmedik bolsa;
- ýara örän arassa bolsa;
- ýarany şol günüň özünde ýapmak üçin saglygy goraýyş işgärine ýüz tutmak mümkinçiligi bolmasa.

Ýarany ýapmazdan öň ony sowadylan gaýnag sowuk suw bilen (eger ýara hapa bolsa, sabynly suw bilen oňat ýuwuň). Mümkin bolan ýagdaýynda ýarany şpris bilen ýuwuň we ýarada hapanyň ýa sabynyň galmandygyna doly göz ýetiriň.

Kesilen ýarany ýapmagyň iki usuly bar:

ÝELIMLI ZOLAJYKDAN "KEBELEK" DAŇYSY

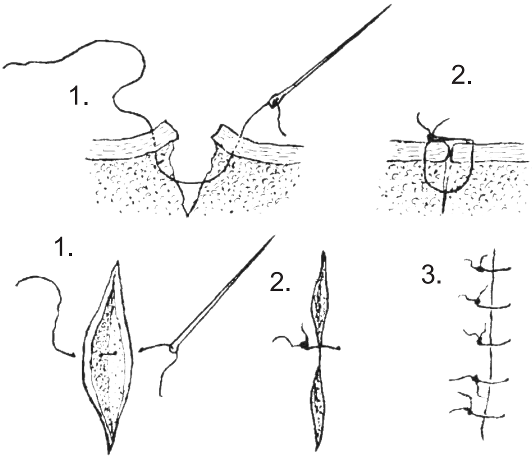


TIKINLER WE SAPAK BILEN TIKMEK

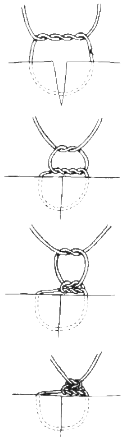
Ýaranyň gyralary öz-özünden birigip biten bolsa, ony tikmek gerek däl.

Ýarany tikmek üçin:

- Iiňňäni we inçejik sapagy (neýlon ýa ýüpek) 20 minudyň dowamynda gaýnadyň.
- Ozal aýdylyşy ýaly, ýarany sowadylan gaýnag suw bilen ýuwuň.
- Elleriňizi sabynlap gaýnag suw bilen oňat ýuwuň.
- Ýarany şeýle tikiň:



Düwün nähili daňylmaly?



1. Ilkinji tikini ýaranyň ortasyndan geçiriň we mäkäm çekdirip daňyň (1-nji we 2-nji surat).
2. Eger deri galyň bolsa, iňňäni gysaçlar (ýa iňňe saklaýjy) bilen tutuň (ilki olary gaýnadyň).
3. Ýaranyň ähli ýerlerini tikiň (3-nji surat).
4. Tikin sapagyny ýarada 5-14 gün (ýüzüň tikinini 5 gün, teniňkini 10 gün, aýakdaky ýa eldäki tikinleri 14 gün) goýuň. Soňra tikini aýryň: düwnüň bir gapdalyndaky sapagy gyrkyň we ony çekip çykaryň.

DUÝDURYŞ: diňe örän arassa we kesilenine 12 sagat bolmadyk ýaralary tikiň. Köne, hapa we infisirlenen ýaralar açyklygyna galmaly. Adamlaryň, itleriň, doňuzlaryň we beýleki haýwanlaryň dişlän ýaralaryny açyk galdyrmaly. Şular ýaly ýaralaryň ýapylmagy erbet infeksiýa eltip biler.

Tikilen ýarada infeksiýanyň alamatlary peýda bolan badyna tikinleri aýryp, ýarany açyk galdyryň (sah. 88).

DAŇYLAR

Daňylar ýaralary arassa saklamaga ýardam edýärler. Şonuň üçin-de daňy etmäge ulanylýan hasa ýa esgi zolaklary arassa bolmalydyrlar. Ýaralary daňmak üçin ulanylýan esgiler ýuwlan we soňra ütüklenip ýa günde (tozansyz ýerde) guradylan bolmaly.

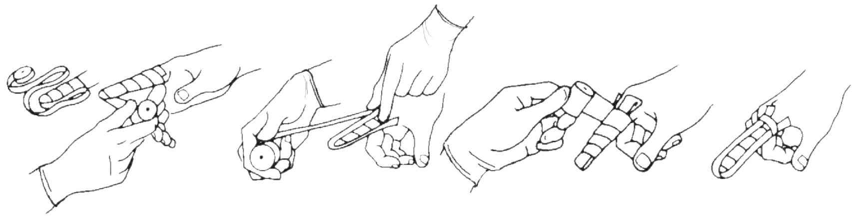
Ilki bilen 84-nji sahypada görkezilişi ýaly, ýaranyň doly arassalanandygyna göz ýetiriň. Mümkin bolan ýagdaýynda ýarany daňmazdan öň, onuň üstüne arassa hasa bölejigini goýuň. Şular ýaly hasa bölejikleri gaplanan görnüşde dermanhanalarda satylýar.

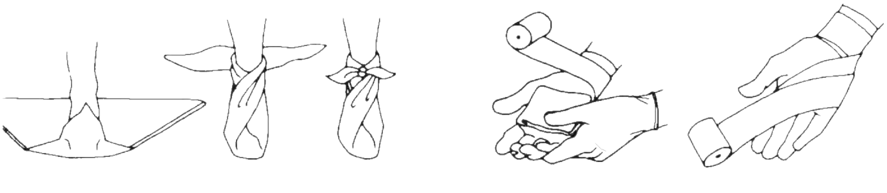
Arassa hasa ýa esgi bölejiklerini özüňiz hem taýýarlap bilersiňiz. Ony galyň kagyza dolaň-da, pejiň (bughananyň) içinde 20 min. gyzdyryň.

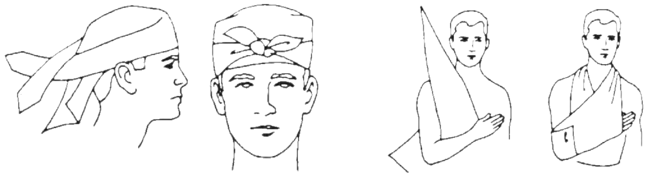
Hapa ýa öl hasa bilen daňylandan, ýaranyň açyk galany gowudyr.

Eger hasa zolajygy ezilen ýa hapalanan bolsa, ony aýryň-da, ýarany gaýtadan ýuwup, arassa daňyny daňyň. Ony günde çalşyň.

Daňylaryň mysallary:







Bellik: Çagalara daňy edeniňizde bir barmagyny daňandan, tutuş elini ýa aýagyny daňyň. Şeýle etseňiz, daňy sypmaz.

DUÝDURYŞ:

Eldäki ýa-da aýakdaky daňynyň gaty çekdirilip daňylmandygyna göz ýetiriň, sebäbi bu eliň ýa aýagyň ujuna ganyň barmagyna päsgel berer.

Teniň bir ýeri sypjyrylanda ýa biraz kesilende, olara daňy etmek zerurlygy ýok. Olar sabynly suw bilen ýuwlup, açyklygyna galdyrylsa, has oňat bitýär. Esasy zat — olary **arassa saklamak.**

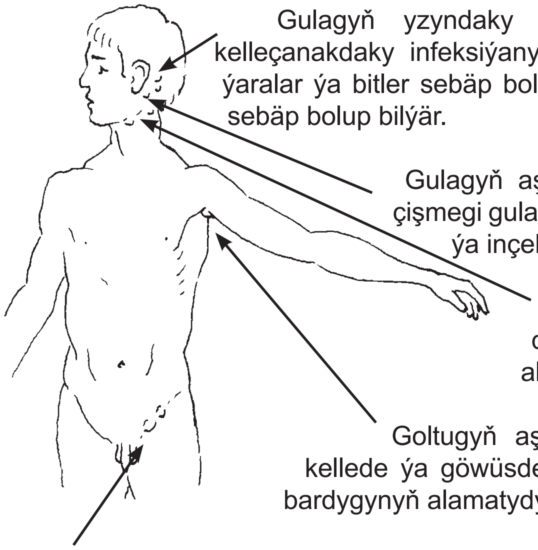
INFISIRLENEN ÝARALAR: OLARY NÄDIP SAÝGARMLY WE BEJERMELI

Ýarada şu alamatlar bolsa, ony infisirlenen diýip hasaplasa bolýar:

- Ol **gyzaran, çişen, gyzgyn we agyryly** bolýar.
- Onuň içinde **iriň** ýygnanýar.
- Onuň **ýakymsyz ysy** bolýar.

Şu alamatlaryň bolan ýagdaýynda infeksiya bedeniň başga agzalaryna geçip başlaýar:

- Bedeniň **gyzgyny** artýar.
- **Ýaranyň üstünde gyzyl zolak** peýda bolýar.
- **Limfatik mäzler çişip agyrýar.** Limfatik mäzler mikroblar üçin kiçiräk "duzak" bolup, içine infeksiýa düşende, deriň aşagynda kiçiräk düwünler emele gelýär.



Gulagyň yzyndaky limfatik mäzleriň çişmegi kelledäki ýa kelleçanakdaky infeksiýanyň bardygynyň alamatydyr. Muňa kelledäki ýaralar ýa bitler sebäp bolup bilýärler. Gyzamak gyzyljasy hem muňa sebäp bolup bilýär.

Gulagyň aşagyndaky ýa boýundaky limfatik mäzleriň çişmegi gulakda, ýüzde, kellede infeksiýanyň bardygynyň ýa inçekeseliň alamatydyr.

Alkymdaky limfatik mäzleriň çişmegi dişde ýa bokurdakda infeksiýanyň bardygynyň alamatydyr.

Goltugyň aşagyndaky limfatik mäzleriň çişmegi elde, kellede ýa göwüsde infeksiýanyň, käwagt bolsa göwüs çişiniň bardygynyň alamatydyr.

Gasykdaky limfatik mäzleriň çişmegi aýakda, dabanda, jyns agzalarynda ýa artbujakda infeksiýanyň bardygynyň alamatydyr.

Infisirlenen ýaralaryň bejerilişi:

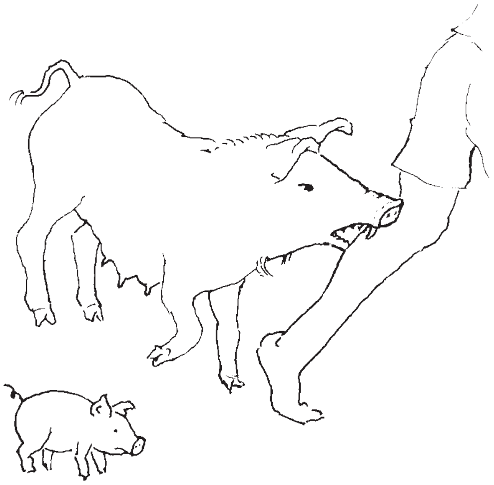
- Ýara günde 4 gezek 20 minutlap gyzgyn ýapgylar (kompresler) ediň ýa ýaraly beden agzaňyzy gyzgyn suwly bedrede saklaň.
- Infisirlenen beden agzasyny asuda halda galdyrybrak saklaň (ýüregiňiziň derejesine galdyryň).
- Eger infeksiýa howply bolsa, syrkawa-da bürmek keseline garşy waksina sanjymy edilmedik ýagdaýynda, penisillin ýaly antibiotigi etmeli (sah. 351, 352).

DUÝDURYŞ: Eger ýaranyň ýakymsyz ysy bolup, ýaradan goňur ýa çal suwuklyk akýan bolsa, ýa ýaranyň töweregindäki deri garalyp, howa köpürjikleri bolsa, ýa pakgarçaklar emele gelen bolsa, munuň gangrena (organizmiň dokumalarynyň iriňläp çüýremegi zerarly ölmegi) bolaýmagy ahmal. Derrew lukmana ýüz tutuň. Şol aralykda bolsa gangrena babatda berilýän maslahatlara (sah. 213) eýeriň.

HOWPLY INFISIRLENEN ÝARALARA ÖWRÜLIP BILÄÝJEK ÝARALAR

Şu ýaralaryň howply ýaralara öwrüläýmegi ahmaldyr:

- Hapa ýaralar ýa hapa zat arkaly ýaralanan ýara;
- Tyg ýaralary ýa-da güýçli gan akmasy bolmadyk çuň ýaralar;
- Mal ýataklarda alnan ýaralar;
- Dişlemeler, aýratyn-da doňzuň, itiň ýa adamyň dişlemegi;
- Ok ýaralary;
- Düýpli şikesi ýa ganöýmesi bolan uly ýaralar.



Şular ýaly "ýokary derejedäki howply" ýaralara edilmeli aýratyn idegler:

1. Ýarany sabynly suw bilen ýuwuň. Ähli hapa bölejikleri, lagtalanan gany, ölen ýa güýçli zeper ýetirilen ten dokumalaryny aýryň. Şpris ýa rezin armyt arkaly hapany ýuwup aýryň.

2. Eger ýara örän çuň bolup, onda hapa galandyr öýtseňiz, antibiotik kabul ediň. Şu ýagdaýda iň gowusy penisillindir. Eger penisilliniňiz bolmasa, ampisillini, eritromisini, tetrasiklini, ko-trimoksazoly ýa sulfanilamidleri ulanyp bilersiňiz. Dermanlaryň mukdarlaryny I GOŞUNDYDA görüp bilerisiňiz.

3. **Hiç haçan** şular ýaly ýaralara tikin salmaň ýa "kebelejik" daňyny daňmaň. Yara açyklygyna galsyn. Eger ol örän uly bolsa, lukmanyň özi ony soňra ýapyp biler. Bürmek keseline garşy waksina sanjymyny almadyk adam üçin ölüme eltip bilýän bu kesel örän howpludyr. Howpy azaltmak üçin, bürmek keseline garşy waksina sanjymyny almadyk adam şular ýaly ýaralanandan soň (ýara örän kiçi bolaýanda hem) hökman penisillini ýa ampisillini kabul etmelidir.

Eger şular ýaly ýara düýpli bolsa, bürmek keseline garşy waksina sanjymyny almadyk adam penisilliniň ýa ampisilliniň uly mukdaryny bir hepdeläp kabul etmelidir. Bürmek keseline garşy bolan antitoksini, ýagny atyň ganyndan edilen syworotkany (sah. 389) hem kabul etse bolar, ýöne ähli ätiýaçlylyk çäreleriň (sah. 70) görlendigine göz ýetiriň.

OK, TYG WE BEÝLEKI AGYR ÝARALAR

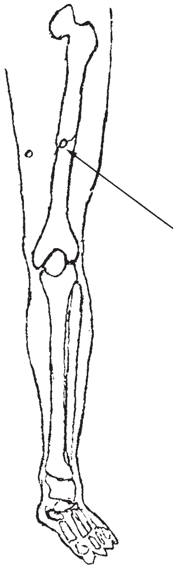
Infeksiýa howpy: Ok ýa tyg ýaralarynyň islendiginde gorkunç infeksiýalaryň bolmagynyň uly howpy bardyr. Şonuň üçin-de, derrew antibiotik: ampisillini (sah. 353), has gowusy penisillini (sah. 351), kabul etmelidir.

Bürmek keseline garşy waksina sanjymyny almadyk syrkawa mümkin bolan ýagdaýynda şu kesele garşy bolan antitoksin (sah. 389) we waksina sanjymy edilse gowy bolar.

Eger mümkin bolsa, lukmana ýüz tutuň.

Eliňe ýa aýagyňa ok degip ýaralanmak.

- Eger gan ýaradan güýçli akýan bolsa, 82-nji sahypada görkezilişi ýaly, gany durzuň.
- Eger gan akmasy güýçli bolmasa, goý, ol biraz wagt aksyn. Bu ýaranyň arassalanmagyna ýardam eder.
- Ýarany sowuk gaýnag suw bilen ýuwuň we arassa sargy ediň. Ok ýarasynyň diňe daşky bölegini ýuwuň.
- Gowusy ýaranyň deşigine hiç zat dykmaň.
- Antibiotik beriň.

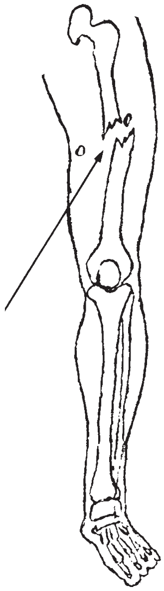


SERESAP BOLUŇ:

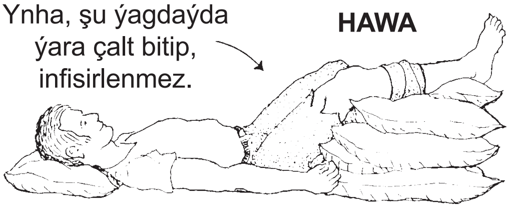
Eger ok süňküň içine batyp galan bolsa, süňküň döwülmegi ähtimaldyr.

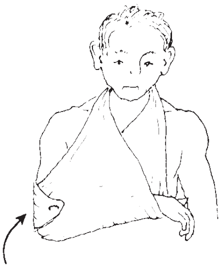
Yaralanan ele ýa aýaga agram salmajak bolmaly (mysal üçin, aýagyňa basyp üstünde durmaň). Bu onuň şular ýaly döwülmegine sebäp bolup biler.

Eger döwük bardyr öýtseňiz, şol ýeri seýikläp, birnäçe gün ýorgan-düşekli ýatmak düzgünini saklaň.



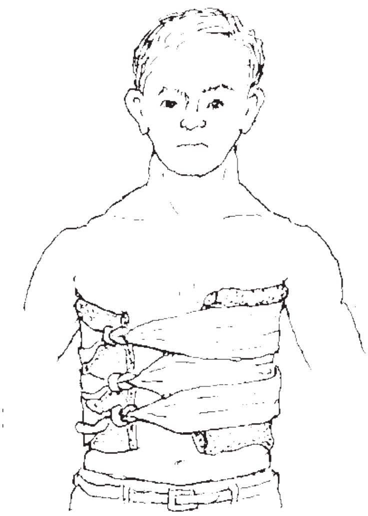
Ýara agyr bolanda, yaraly ýeri ýürek derejesinden ýokarrak galdyryp, syrkawy bütinleý asuda halda saklamalydyr.





Ok ýarasy ýa başga şikesi bolan ele goldaw bermek üçin, suratda görkezilişi ýaly daňy ediň.

ÇUŇ BOLAN DÖŞ ÝARALARY

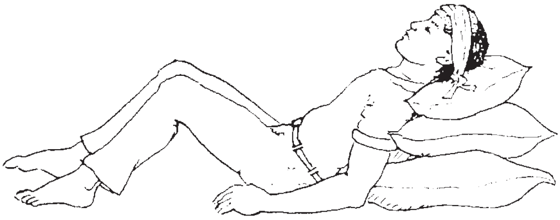


Döş ýaralary örän howpludyr. Derrew lukmana ýüz tutuň.

Eger ýara öýkene ýetip, syrkaw dem alanda, howa ýaranyň deşiginden barýan bolsa, ony howa geçirmez ýaly arassa zat bilen ýapyň. Arassa sarga wazelin ýa ösümlik ýagyny çalyp, şu suratda görkezilişi ýaly mäkäm daňyň. (**SERESAP BOLUŇ**: Eger daňy dem almagy kynlaşdyrýan bolsa, ony gowşadyň ýa-da aýryň).

- Syrkawy özüni rahat duýýan halda ýatyryň.
- Eger şok ýagdaýynyň alamatlary bar bolsa, bejerilişi dogry alyp baryň (sah. 77).
- Antibiotikler we agyry aýryjy serişdeleri beriň.

KELLÄNIŇ OK ÝARASY



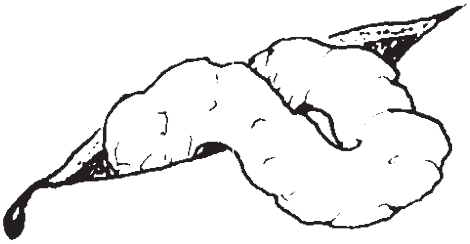
- Syrkawy suratda görkezilişi ýaly, arkasyna zat söýäp ýatyryň.
- Yarany arassa hasa bilen örtüň.
- Antibiotik (penisillin) beriň.
- Lukmana ýüz tutuň.

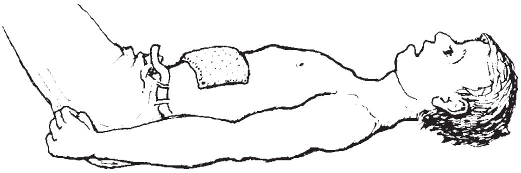
GARYN BOŞLUGYNDAKY ÇUŇ ÝARALAR

Aşgazandaky ýa içegedäki islendik ýara örän howpludyr. Derrew lukmana ýüz tutuň. Lukman gelýänçä, şulary ediň:

Ýarany arassa hasa bilen örtüň.

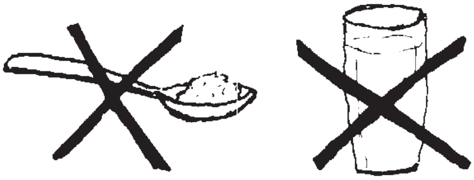
Eger bir bölek içege ýaradan çykan bolsa, ony arassaja esgi bilen örtüň (ilki gaýnan sowuk suwa azajyk duz garyp, bu esgini ölläň). Çykyp duran içegäni yzyna dykjak bolmaň. Içegä örtülen esgini wagtal-wagtal ölläp duruň, ol guramaly däldir.



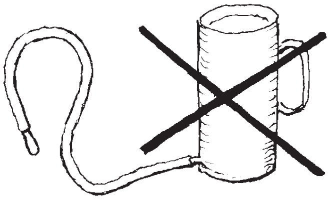


Eger syrkaw şok ýagdaýynda bolsa, onuň aýaklaryny kellesiniň derejesinden ýokary galdyryň.

Agzyna hiç zat bermäň: ne nahar, ne suwuklyk, ne-de suw. Syrkawy saglyk merkezine eltip bilmedik ýagdaýyňyzda, şu berhizi 2 gün saklaň. Diňe şondan soň syrkawa suwy az- azdan owurtladyň.

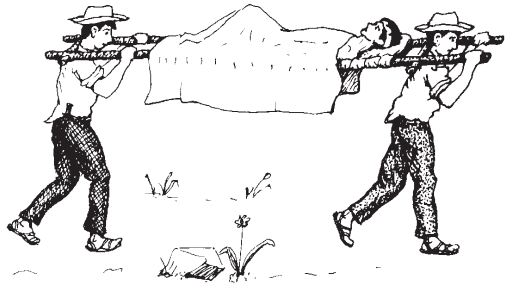


Eger syrkaw oýanyp, örän suwsaýan bolsa, oňa suwa ezilen mata bölejigini sorduryň.



Syrkawyň garny çişip, birnäçe günläp täret etmeýän bolsa-da, klizma etmäň. Eger içegeler üzülen bolsa, klizma ýa iç sürýän serişdeler syrkawy öldürip bilýär.

Antibiotik sanjymyny ediň (sah. 93).



SAGLYGY GORAÝŞYŇ IŞGÄRINE GARAŞYP OTURMAŇ.

SYRKAWY DERREW GOLAÝDAKY SAGLYK MERKEZINE ÝA HASSAHANA ELTIŇ.

Ol operasiýa mätäçdir.

IÇEGEDÄKI ÝARANY BEJERMEK
(şol sanda köriçege ýa-da peritoniti)

Lukmançylyk kömegini alýançaňyz, şulary ediň:
Her 4 sagatdan 1gr (500mg-lyk 2 ampula) ampisillini (sah. 353) sanjyň.
Eger ampisillin ýok bolsa:
Penisillini birbada 5 000 000 BIR, ondan soň her 4 sagatdan 1 000 000 BIR sanjyň.
Penisillin bilen birlikde streptomisini (sah. 363) 0.5mg günde 2 gezek ýa-da lewomisetini 1g günde 2 gezek sanjyň.
Eger siz şu antibiotikleri sanjym görnüşinde tapmasyňyz, gerdejik görnüşindäki ampisillini ýa penisillini lewomisetin ýa tetrasiklin bilen beriň.

HOWPLY IÇEGE KESELLERI (ÝITI GARYN)

Ýiti garyn – bu duýdansyz başlanýan howply garyn keselleridir. Olaryň ölüme eltmezligi üçin, gyssagly ýagdaýda operasiýa edilmelidir. Köriçege, peritonit we içegäniň dykylmagy (sah. 94) şu kesellere degişlidir. Çanakdaky sowuklama ýagdaýy ýa-da aýallarda ýatgydan daşky göwrelilik hem şular ýaly ýiti garnyň peýda bolmagyna sebäp bolýar. Käwagt bu agyrylaryň anyk sebäbini diňe operasiýa wagtynda anyklap bolýar.

**Eger syrkawyň içi dyngysyz ýiti agyryp gaýtarsa,
ýöne içi geçmese, ýiti garna güman etse bolar.**

“ÝITI GARYN”:

Hassahana eltiň, belki, operasiýa gerekdir.

- Dyngysyz ýiti agyry. Ol gitdigiçe güýjeýär.
- Içi gataýar we gaýtarýar.
- Içi çişip gataýar, syrkaw oňa el degdirtmeýär.
- Agyry köşeşmeýär.

HOWPLY BOLMADYK KESELLER:

Öýde ýa saglyk merkezinde bejerip bolýar.

- Agyry wagtal-wagtal tutýar.
- Ortaça ýa güýçli içgeçme bolýar.
- Käwagt infeksiýanyň alamatlary, belki sowuklama ýa damak sowuklamasy bolmagy ähtimal.
- Ortaça agyry bolýar.

**Eger syrkawda “ýiti garnyň” alamatlary bar bolsa,
ony derrew hassahana eltiň.**

IÇEGÄNIŇ DYKYLMAGY

“Ýiti garyn” içegäniň haýsydyr bir böleginde iýmitiň we täredi̇ň geçip bilmän, dykylan ýagdaýynda ýüze çykýär. Umymy sebäpler:

- Askaridalar ýumagy ýa düwni (Askaridalar, sah. 140);
- Ingide gysylan içege halkasy;
- Bir içegäniň beýleki içegä çolaşmagy (inmegi, girmegi).

“Ýiti garnyň” islendik ýagdaýynda dykylmalaryň käbir alamatlary bolup bilýär. Dykylmalar içegäniň işleýiş hereketleriniň bozulmagy sebäpli ýüze çykýar.

Içegäniň dykylma alamamatlary:

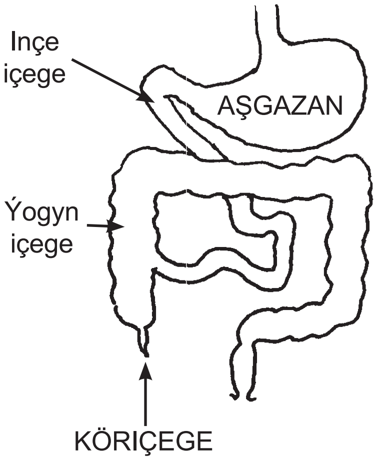
Garyndaky dyngysyz ýiti agyrylar. Bu çaganyň garny çişip gatapdyr. Ol erbet agyrýar. El degdirilende agyry artýar. Çaga garnyny gorajak bolup, aýaklaryny epipdir. Onuň garny gulkuldamaýar (siz oňa gulak goýup diňleseňiz, adaty lykyrdyny eşitmersiňiz).

Onuň içi gatapdyr (täredi ýok ýa örän az). Içi geçýän bolsa, ol az bolýar. Bularyň bary köp bolmadyk ganly sülekeý görnüşinde çykýar.

Duýdansyz güýçli gaýtarmalar! Gusuk bir metr ýa ondan hem uzak aralyga syçraýar. Gusuk tärede meňzeş gara porsy suwuklyk görnüşinde bolýar.

Şu alamatlary bolan syrkawy derrew hassahana eltiň. Onuň janyna howp abanýar. Oňa gyssagly ýagdaýda operasiýa etmeli.

KÖRIÇEGE, PERITONIT

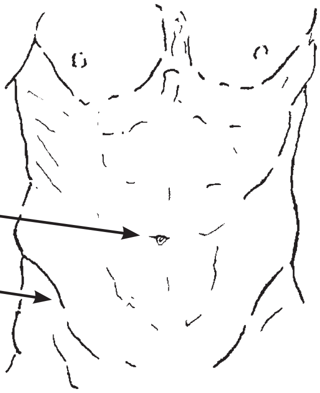


Bu howply ýagdaýlarda köplenç operasiýa gerek bolýar. Lukmana ýüz tutuň.

Köriçege — köriçegäniň, ýagny garnyň aşaky sag tarapyndaky ýogyn içegäniň barmak şekilli ösüntgisiniň infeksiýasydyr. Infisirlenen köriçege käwagt ýarylyp, peritonite eltýär.

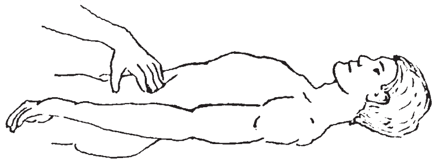
Peritonit — bu içegeleri saklaýan boşlugyň ýiti we agyr infeksiýasydyr. Ol köpiçegäniň ýa içegäniň başga bir böleginiň ýarylmagy ýa-da ýyrtylmagy zerarly bolup bilýär.

Köriçegäniň alamatlary:



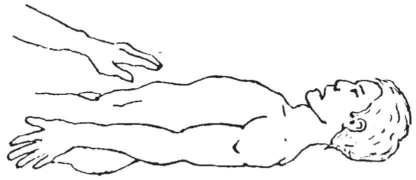
- Esasy alamat — garyndaky agyry kem-kemden güýjeýär.
- Agyry köplenç göbegiň töwereginden başlanyp, çaltlyk bilen aşaky sag tarapa geçýär.
- Adamyň işdäsiniň kesilmegi, gaýtarmagy, içiniň gatamagy ýa gyzgynynyň artmagy mümkin.

KÖRIÇEGÄNI ÝA-DA PERITONITI ANYKLAMAK



Syrkawdan üsgürmegini haýyş ediň. Ol üsgürende, içinde ýiti agyry peýda bolýarmy?

Başga usul: haýallyk bilen çep gasygynyň ýokarragyndan agyry peýda bolýança, gatyrak basyň.

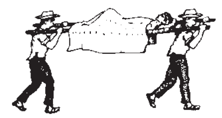


Soňra eliňizi çalt aýryň.

Eger eliňizi aýranyňyzda, ýiti guşaklaýyn agyry peýda bolýan bolsa, onda munuň köriçege ýa peritonit bolmagy ähtimal.

Eger çep gasygynyň ýokarragyndan ýiti agyry peýda bolmadyk bolsa, şol usulda sag gasygynyň ýokarragyndan hem basyp barlaň.

EGER SYRKAW KÖRIÇEGE ÝA PERITONIT BOLANDYR ÖÝTSEŇIZ:

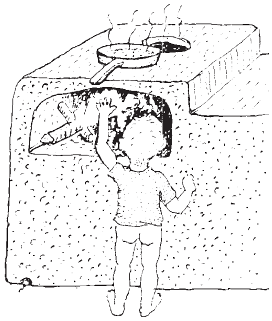


- **Derrew lukmana ýüz tutuň.** Mümkin bolan ýagdaýynda syrkawy operasiýa edip boljak ýere eltiň.
- **Agzyna hiç zat bermäň** we klizma etmäň. Diňe syrkawda guraklanmanyň alamatlary peýda bolup başlan ýagdaýynda oňa suwy ýa regidrony (sah. 152) az-azdan owurtladyň. Mundan başga zat bermäň.
- Syrkawyň arkasyna beýigräk zat söýäp ýatyryň (ýarym oturan, ýarym ýatan halda).

Bellik: Peritonit bolanda adamyň garny agaç ýaly gaty bolýar. Şular ýaly garna çalaja el degrilende hem ýiti agyry peýda bolýar. Adamyň jany howp astyndadyr. Ony derrew lukmançylyk merkezine eltiň we ýolda 93-nji sahypanyň ýokarsynda aýdylýan dermanlary beriň.

ÝANYKLAR

Duýduryş: Ýanyklaryň köpüsiniň öňüni alyp bolýandyr. Çagalara aýratyn üns beriň!



- Çagalara oduň ýanynda oýnamaga rugsat bermäň.
- Çyralary we otluçöpi çagalardan daşda saklaň.
- Gazyň üstündäki gyzgyn saçlaryň tutawajyny çagalaryň eli ýetmez ýaly öwrüp goýuň.

Pakgarçaksyz kiçi ýanyklar (1-nji dereje)

Ýanan ýeriň agyrysyny köşeşdirek we zyýanyny azaltmak üçin, ony derrew sowuk suwuň içine salyň. Başga hiç hili bejeriş gerek däl. Agyry aýryjy derman içiň.

Pakgarçakly ýanyklar (2-nji dereje)

Pakgarçaklary ýarmaň.

Eger pakgarçak ýarylsa, ony sowuk gaýnag suw bilen sabynlap ýuwuň. Biraz wazelini gaýnama derejesine ýetirip arassalaň, bir bölejik hasa (arassa esgä) çalyň-da, ony ýanyk ýere goýuň.

Eger wazelin tapmasaňyz, ýarany açyklygyna goýuň. Oňa hiç haçan ýag çalmaň.

Ýanyk ýeri arassa saklamak örän wajypdyr. **Ony hapadan, tozandan, siňekden goraň.**

Eger infeksiýanyň alamatlary: iriň, ýakymsyz ys, temperatura peýda bolsa, limfatik mäzleri çişse, günde üç gezek duzluja ýyly suw (1 litr suwa 1 çaý çemçesi duz) bilen ýapgylar (komress) ediň. Mümkin bolan ýagdaýynda duzly suwa 2 nahar çemçesi hek goşup hem bolýar. Ulanmazdan öň suwy we esgileri gaýnadyň. Ölen derini we dokumany usullyk bilen aýryň. Bu ýara lewosin (sah. 371) ýaly antibiotik melhemi çalyp bolýar. Agyr ýagdaýlarda penisillin bilen ampisillin kabul edilse oňat bolardy.

Çuň ýanyklar (3-nji dereje)

Şular ýaly ýanyklar derini bozup, teniň janly ýa-da köýen ýerleriniň üstüni açýar. Adatça şular ýaly ýanyklar düýpli bolup teniň uly meýdanyny tutýar. Syrkawy derrew saglyk merkezine eltiň. Ol ýere ýetýänçäňiz, ýanyk ýeri arassa mata ýa polotensa dolaň.

Eger lukmançylyk kömegini almak mümkinçiligi bolmasa, ýokardaky maslahatlara eýerip, ýanygy bejeriň. Eger wazelin tapmasaňyz, ýanygy tozandan we siňeklerden goramak üçin ýukajyk arassa esgi bilen örtüň (oňa howa baryp durmalydyr). Esgini arassa saklaň we ol her gezek ýaraň suwuklygy ýa gany bilen hapalananda, ony çalşyň. Penisillin beriň.

Ýanyk ýere hiç haçan ýag, doňuz ýagyny, kofe, ot, deri, nejasat ýapmaň!

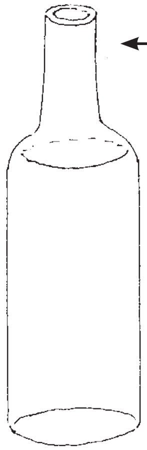
Ýanyk ýere bal çalynsa, infeksiýanyň öňüni almaga we onuň tiz bitmegine ýardam edýär. Günde iki gezek köne baly usullyk bilen ýuwup aýryň-da, täzesini çalyň.

ÖRÄN AGYR ÝANYKLARDA SERESAPLYLYK ÇÄRELERI

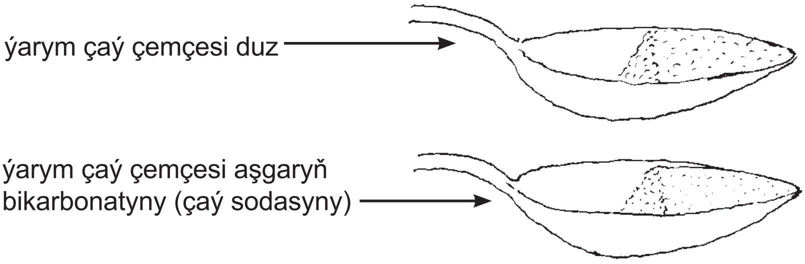
Güýçli ýanyk agyry, gorky we ýanykdan syzýan suwuklygyň ýitmegi zerarly islendik adamy şok ýagdaýyna (sah. 77) salyp bilýär.

Syrkawy köşeşdiriň. Ýanygyň agyrysyny duýmaz ýaly, oňa aspirin bilen analgin beriň. Ýanyk ýeriň çalaja duzly suw bilen ýuwulmagy hem onuň agyrysyny azaldýar. 1litr gaýnadylyp sowadylan suwa 1 çaý çemçesi duz goşuň.

Ýanygy bolan syrkaw suwuklygy köpräk beriň. Eger ýanyk ýeri uly bolsa (mysal üçin, el aýasynyň iki essesi ululygynda), şu içgini taýýnlap beriň:



1litr suwa goşmaly:



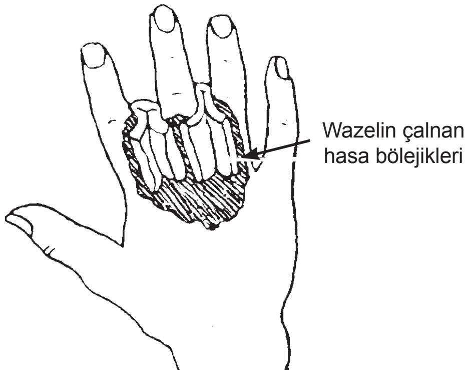
Mümkin bolan ýagdaýynda 2-3 çaý çemçesi bal ýa gant we pyrtykalyň ýa limonyň suwuny goşuň.

Ýanygy bolan syrkaw tä buşukmasy ýygjamlaşýança, bu içgini ýygy-ýygydan içmeli. Ol orta haldaky ýanygy bolanda günde şu içginiň 4 litrini, uly ýanygy bolanda 12 litrini içjek bolmaly.

Agyr ýanygy bolan syrkaw beloga (belok, sah. 110) baý bolan iýmiti köpräk iýmelidir. Oňa iýmitiň ähli görnüşlerini berse bolýar.

BOGUNLARYŇ TÖWEREGINDÄKI ÝANYKLAR

Eger adamyň barmaklarynyň arasy, goltugynyň aşagy ýa başga bogunlary ýanan bolsa, ýanyklaryň arasyna wazelin çalnan hasa bölejiklerini goýmaly. Şeýle edilmedik ýagdaýynda ýanyklar bitende deriň (bogunlaryň) ýelmeşip bitmegi ahmal. Mundan başga-da, ýanyklaryň bitýän döwründe eliň, aýagyň barmaklaryny günüň dowamynda birnäçe gezek doly ýazmalydyr (göneltmelidir). Bu agyryly bolýar, ýöne soňra hereket etmäge päsgel berjek ýara yzynyň emele gelmezligine ýardam edýär. Ýanan eliň ýanygy bitýänçä, barmaklary ýygrybrak saklamalydyr.



DÖWLEN SÜŇKLER (DÖWÜKLER)

Süňk döwlende esasy edilmeli zat – **ony belli bir ýagdaýda seýikläp saklamaly**. Bu onuň mundan beýläk oňa zeper ýetmezligine we bitmegine ýardam edýär.

Süňki döwlen syrkawy gozgamakdan ýa başga ýere geçirmezden öň, süňkler süýşmez ýaly, olary seýikläň. Seýiklemek üçin agajyň gabygynyň ýa gaty karton zolaklaryny ulanyp bilersiňiz. Soňra saglyk merkezinde ol döwüge gips goýup bolar. Siziň öz ýaşaýan ýeriňiziň dessury boýunça gips uçin ulanylýan zatlardan peýdalanyp, döwüge gips daňysyny goýup bilersiňiz (sah. 14).

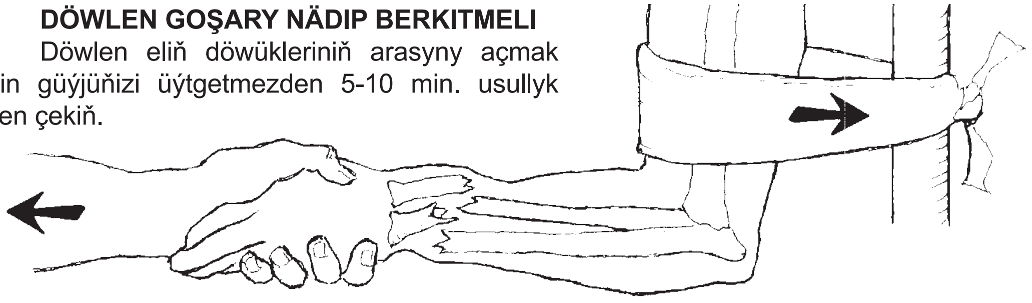
Döwlen süňkleri ýerli-ýerinde goýmak ýa-da ýerine oturtmak

Eger süňkler öz ýerinde ýaly bolup görünse, gowusy olary gozgamaň, ýogsa uly şikes ýetiräýmegiňiz mümkin.

Eger döwlen süňkler süýşen bolsa, gips goýmazdan öň, olary ýerbe-ýer goýjak ýa dogrulajak boluň. Süňkler ýerbe-ýer näçe tiz goýulsa, şonça-da aňsat biter.

DÖWLEN GOŞARY NÄDIP BERKITMELI

Döwlen eliň döwükleriniň arasyny açmak üçin güýjüňizi üýtgetmezden 5-10 min. usullyk bilen çekiň.



Bir adam çekip durka, başga biri döwükleri usullyk bilen ýerine goýup dogrulaýar.

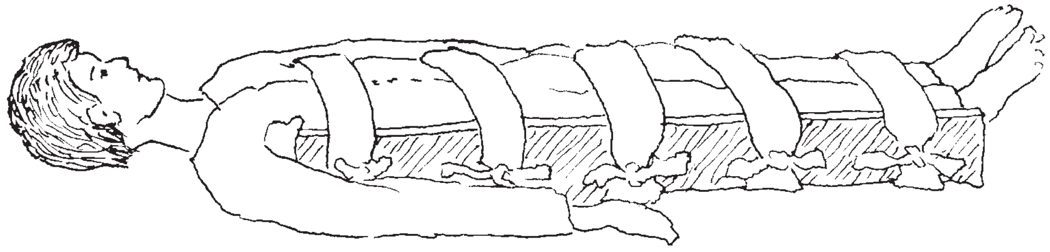
SERESAP BOLUŇ: Süňkleri ýerine goýanyňyzda, uly zeper ýetirmegiňiz mümkin. Muny bu babatda tejribesi bolan adam bilen etmeli. Gaty çekmäň, güýç bilen hereket etmäň.

DÖWLEN SÜŇKLER NÄÇE WAGTDA BITÝÄR?

Döwük näçe agyr we adamyň ýaşy näçe uly bolsa, ol şonça-da haýal bitýär. Çagalaryň süňki tiz bitýär. Käbir gartaşan adamlarda döwükler asla-da bitmän galýar. Döwlen el bir aý töweregi gipsde bolmaly. Gips aýrylandan 1 aý soň hem, ol ele agram berilmeli däl. Döwlen aýak 2 aý töweregi gipsde bolmaly.

UÝLUK SÜŇKÜNIŇ DÖWÜLMEGI

Uýluk süňküniň döwügi köplenç aýratyn idegi talap edýär. Iň gowy usul — syrkawyň tutuş bedenini şeýle seýikläp, ony saglyk merkezine eltmek.



BOÝNUŇ ÝA OŇURGANYŇ DÖWÜLMEGI

Eger adamyň boýny ýa oňurgasy döwlendir öýtseňiz, örän seresaply hereket ediň. Onuň öňki halyny üýtgetmejek boluň. Mümkin bolan ýagdaýynda ony gozgamazdan öň, saglygy goraýşyň işgärini çagyryň. Eger siz syrkawy süýşürmeli bolsaňyz, onuň boýnuny ýa oňurgasyny gyşartman, egmän süýşüriň. Syrkawy saglyk merkezine nädip akitmelidigi baradaky maglumata indiki sahypada seret.

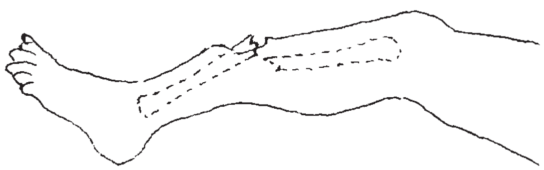
GAPYRGALARYŇ DÖWÜLMEGI

Bu örän agyryly bolýar, ýöne köplenç öz-özünden gowulaşyp, agyrysy aýrylýar. Gowusy seýiklemäň we gursagy daňmaň. Iň oňat derman — aspirin içiň we dynç alyň. Öýkeniň sagdyn galmagy üçin her iki sagatdan 4-5 gezek yzly-yzlyna uludan dem alyň. Muny günde tä dem alşyňyz doly kadalaşýança ediň. Ilki-ilkiler bu hereket örän agyryly bolar. Agyrynyň doly ýitip gitmegine birnäçe aýyň geçmegi gerek.

Döwlen gapyrga hemişe öýkeni deşmeýär. Emma gapyrga deriden somalyp çykyp duran bolsa ýa syrkaw ganly üsgürip, dem almagy kynlaşan bolsa (ýöne agyry däl), antibiotik (ampisillin ýa penisillin) kabul edip, lukmana ýüz tutuň.

DERIDEN ÇYKYP DURAN DÖWÜK SÜŇKLER (AÇYK DÖWÜKLER)

Şu ýagdaýlarda ýaranyň infisirlenmek howpunyň uludygy zerarly, derrew lukmana ýüz tutuň. Ýarany we ondan somalyp duran süňkleri gaýnadylan sowuk suw bilen örän seresaply we ymykly arassalaň. Ony arassa esgi bilen örtüň. **Ýara bilen süňküň bütinleý arassadygyna göz ýetirmän, süňki ýaranyň içine yzyna salmaň.**



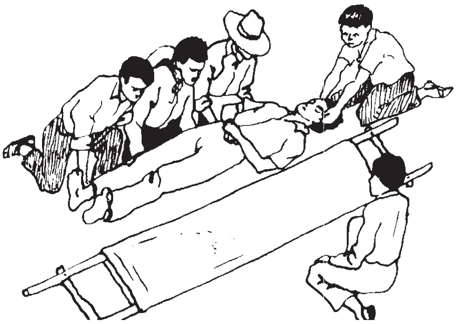
Ele ýa aýaga mundan artyk şikesiň ýetmezligi üçin, ony seýikläň.

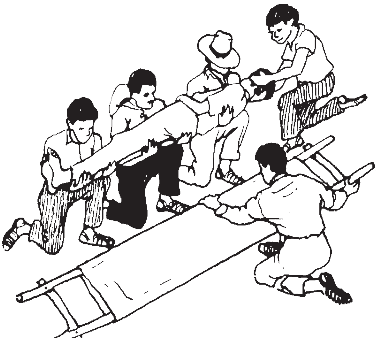
Eger süňk derini deşen bolsa, infeksiýanyň öňüni almak üçin derrew antibiotik kabul ediň: penisillin, ampisillin ýa tetrasiklin (sah. 351, 353, 356).

ÜNS BERIŇ: Eliň ýa aýagyň döwlene meňzeýän süňkini owkalamaň we hiç zat sürtmäň.

AGYR ÝARALYNY NÄDIP GEÇIRMELI

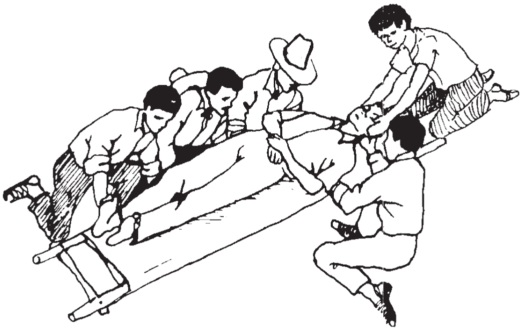
Agyr ýaralynyň hiç ýerini epmän-egmän usullyk bilen göteriň. Kellesiniň we boýnunyň aşak gyşarmazlygyna aýratyn üns beriň.

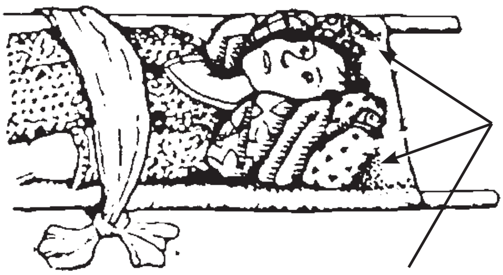




Zemmeri ýerine goýmak üçin ýene bir adam gerekdir.

Birnäçe adamyň kömegi bilen şikes ýetirilen adamy usullyk bilen zemmerde ýatyryň.





ykjamja eplenen egin-eşik

Eger boýna şikes ýeten ýa-da ol döwlen bolsa, eplenen egin-eşigi ýa-da çägeli haltajyklary kelle gymyldamaz ýaly edip iki gapdalyndan goýuň.

Göterip barýarkaňyz (hatda beýiklige çykanyňyzda-da), aýaklaryny ýokarrak tutmaga çalşyň.

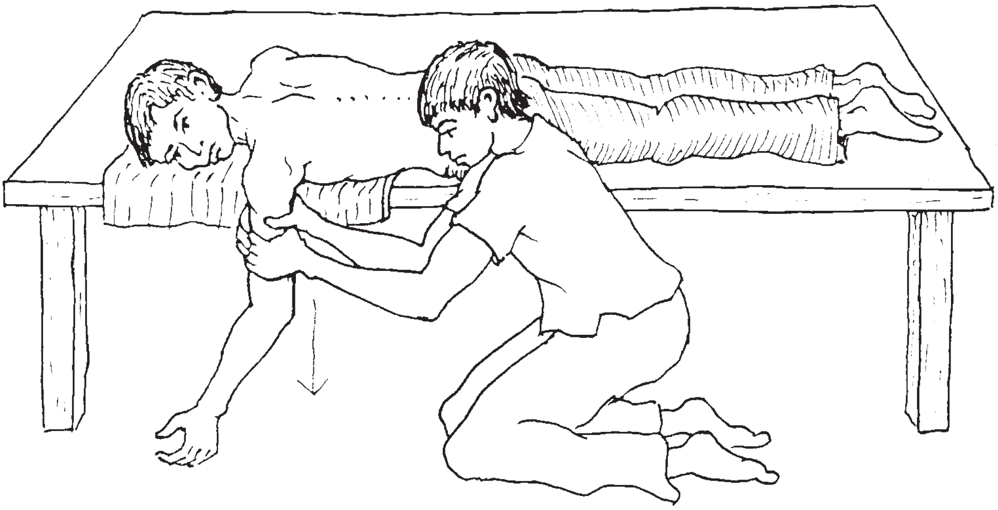
SÜŇKLERIŇ ÇYKMAGY
(SÜŇKLERIŇ BOGUN UÇLARYNYŇ ÇYKMAGY)

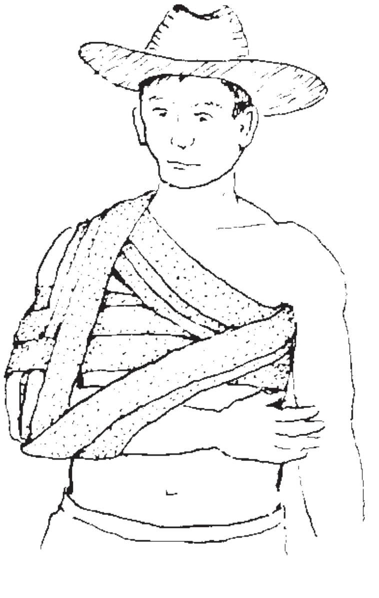
Bejerilişiň esasy üç ädimi:

- Çykan süňki ýerine saljak boluň. Näçe basym etseňiz, şonça-da gowy bolar.
- Ol gaýdyp sypmaz ýaly, ony mäkäm saraň (bir aý töweregi).
- Şikesli bogun doly bitýänçä, ele ýa aýaga agram salmaň (2 ýa 3 aý).

ÇYKAN GOLY ÝERINE SALMAK

Şikes ýeten adamyň goluny sallap, ony stoluň ýa başga gaty tekiz zadyň üstünde ýüzin ýatyryň. Endigan güýç bilen 15-20 minudyň dowamynda goly aşak çekiň. Soňra usullyk bilen goýberiň. Çykan gol ýerine barar.





Başga usuly: agramy 4,5 - 9 kg. aralygyndaky ýüki ele daňyp, 15 - 20 min. saklaň (4,5 kg-den başlaň, ýöne agramy 9 kg-den geçmeli däl).

Çykan gol ýerine barandan soň, eli bedene mäkäm daňyň. Sargyny 1 aýlap aýyrmaň. Çykan gol soňra oňat hereket edip biler ýaly, gartaşan adamlar günde üç gezek sargyny aýryp, goluny töwerekleýin hereketlendirmeli.

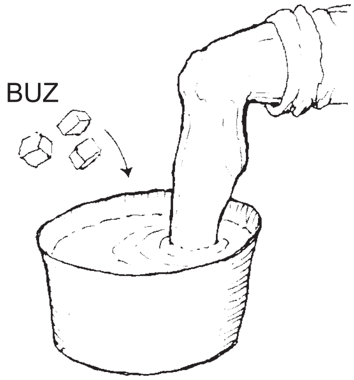
Eger siz çykan eli ýa aýagy ýerine salyp bilmeýän bolsaňyz, lukmana ýüz tutuň. Çykan bogny ýerine näçe ir salsaň, şonça-da oňat bolar. Gijikdirilen ýagdaýynda ony ýerine salmak kynçylyk döredýär.

DAMAR SÜÝNMELERI WE ÜZÜLMELERI
(ÇYKAN BOGNUŇ AGYRDYLMAGY ÝA ÜZÜLMEGI)

Käwagt ele ýa aýaga haýsy şikesiň (agyrtmak, damaryny süýndürmek ýa döwmek) ýetirelendigini bilmek kyn bolýar. Şular ýaly ýagdaýda rentgen kömek edýär.

Adatça döwükler we damar süýnmeler meňzeş bejerilýär. Bogny gymaldatman saklaň. Ony haýsydyr bir goltgy berýän zada mäkäm dolaň. Düýpli damar çekmelerini bejermek üçin azyndan 3-4 hepde gerek. Döwükler has köp wagty talap edýär.

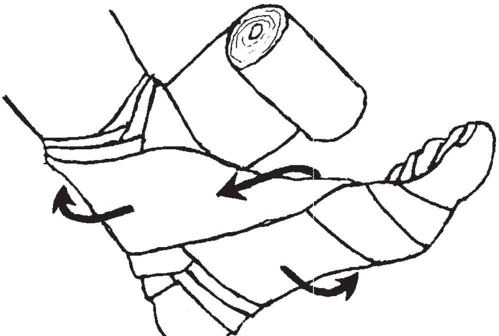
Agyryny we çişi köşeşdirmek üçin, şikes ýeten ýeri galdyrybrak saklaň. Ilkinji 2 günüň dowamynda şol bogna her sagatdan 20-30 minutlyk buzy mata dolap ýa sowuk suwa ezilen ýapgyny goýuň. Bu çişiň gaýdyp, agyrynyň köşeşmegine ýardam berer. 24-48 sagatdan (eger çişmese) şol bogny günüň dowamynda birnäçe gezek gyzgyn suwda saklaň.



Ilkinji günde damary süýnen bogny sowuk suwda saklaň.

Birki günden gyzgyn suwda saklaň.

Siz öý şertlerinde edilen gips (sah. 14) ýa süýnýän sargy arkaly çykan bogny dogry halda saklap bilersiňiz.



Aýagy ýa dyzy süýnýän sargy bilen daňyp, onuň çişmeginiň öňüni alyp ýa çişi azaldyp bilersiňiz. Aýagyň barmaklaryndan başlap, suratda görkezilişi ýaly, ýokarlygyna saraň. Seresap boluň: gaty çekdirip saramaň, sargyny her 1-2 sagatdan aýryp duruň. Aspirin kabul etseňiz hem bolýar.

Eger agyry we çiş 48 sagatdan köşeşmese, lukmana ýüz tutuň.

Seresap boluň: süýnen damary ýa döwlen süňki hiç haçan owkalamaň we haýsydyr bir zat bilen sürtmäň. Munuň peýdadan zyýany köpdür.

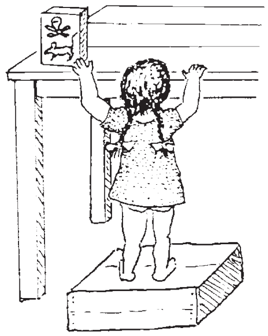
Eger aýak aşa hereketlenýändir öýtseňiz ýa-da syrkaw barmaklaryny gymaldatmaga gorksa, lukmana ýüz tutuň. Belki, hirurgyň kömegi gerekdir.

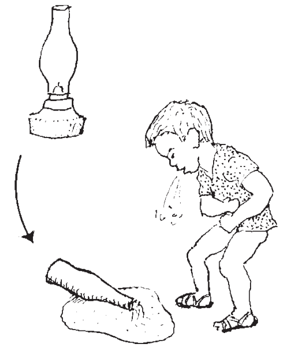
ZÄHERLENME

Köp çaga zäherli zatlary ýuwdandyklary sebäpli ölýärler. Öz çagalaryňyzy goramak üçin şu ätiýaçlyk çärelerini görüň:

Ähli zäherli zatlary çaganyň eliniň ýetmejek ýerinde saklaň.

Hiç haçan limonad ýa beýleki içgileriň çüýşelerinde benzin, kerosin we beýleki zäherli zatlary saklamaň. Sebäbi çaga olary içilýän zatmyka diýip içmegi mümkin.





Şu adaty zäherlerden gaça durmaly:

- Alaka zäheri
- DDT, lindan, goýunlar üçin dezinfisirleýji ergin we beýleki insektisidler ýa zäherli otlar
- Dermanlar (köp mukdarda atylýan islendik derman, aýratyn-da düzüminde demir bolan dermanlar)
- Ýoduň spirtli ergini
- Hek
- Çilim
- Sürtülýän spirt ýa agaç spirti
- Zäherlenen ýapraklar, däneler, ir-iýmişler ýa kömelekler
- Sürgi ýagy
- Otluçöp
- Kerosin, benzin, reňk eredijiler, gazolin, otlamak üçin niýetlenen suwuklyk
- Aşgarlar we kaustik soda
- Duz (çagalara köp mukdarda berlen ýagdaýynda)
- Zaýalanan iýmit (sah. 135)

Bejerilişi:

Eger siz adam zäherlenendir öýtseňiz, derrew şulary ediň:

- Eger caga uklaman biynjalyk bolýan bolsa, ony gaýtarar ýaly ediň. Barmagyňyzy onuň damagyna sokup basyň. Başga usul: oňa biraz sabynly ýa-da duz garylan suwy içiriň (1 käse suwa 6 çaý çemçesi duz garmaly).
- Mümkin bolan ýagdaýynda oňa gara kömri (sah.389) suw bilen içirmeli. (Adam agramynyň her 10 kilogramyna 1 gerdejik içirmeli).

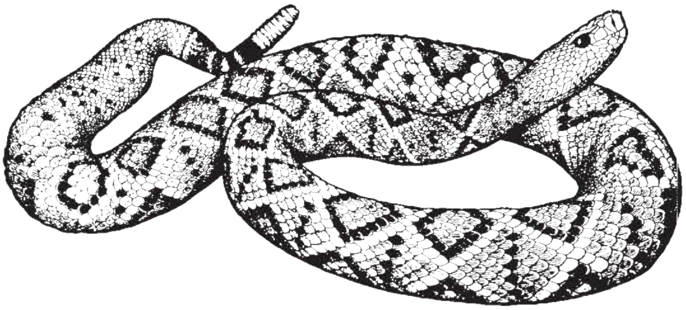
Seresap boluň: kerosin, aşgar, güýçli turşulyk, gazolin içen adamy, ýa özünden giden adamy gaýtartmaň. Eger ol biynjalyk bolýan bolsa, zäheri eretmek üçin oňa köpräk suw ýa süýt içiriň (çagalara her 15 minutdan 1 käse suw beriň).

Syrkaw üşüdýän bolsa, onuň üstüni ýapyň, ýöne onuň çenden aşa gyzmagyna ýol bermäň. **Güýçli zäherlenmelerde lukmana ýüz tutuň.**

ÝYLANLARYŇ ÇAKMAGY

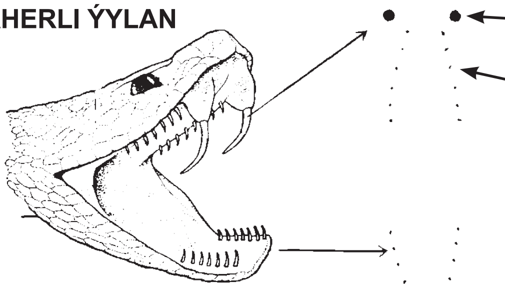
Bellik: Öz sebitiňizde bar bolan ýylanlaryň sanawyny düzüp, şu sahypa ýazjak boluň.

HAŞŞYLDALY ÝYLAN



Eger kimdir birini ýylan çakan bolsa, onuň zäherli ýa zähersizdigini anyklajak boluň. Olaryň dişleriniň yzy biri-birinden tapawunlanýar:

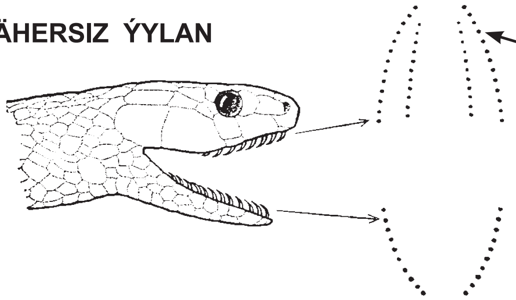
ZÄHERLI ÝYLAN



gyýyk dişleriniň yzy

zäherli ýylanlar çakanda köplenç 2 gyýyk dişleriniň yzy galýar. Käwagt beýleki dişleriniň hem yzy galýar.

ZÄHERSIZ ÝYLAN

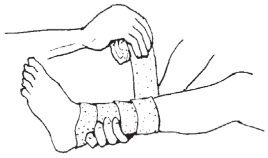


zähersiz ýylanlar çakanda diňe iki hatar dişleriniň yzy galýar, gyýyk dişleriň yzy ýok.

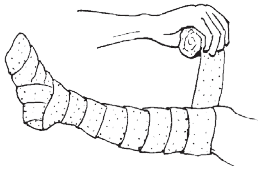
Adamlar köplenç adaty zyýansyz ýylanlary hem zäherli hasaplaýarlar. Öz ýaşaýan ýeriňizde bar bolan ýylanlardan haýsylarynyň zäherli, haýsylarynyň bolsa zähersizdigini anyklajak boluň. Adamlar gömülgenleri we pitonlary zäherlidir öýdýärler, emma bu beýle däl. Olar zähersiz ýylanlardyr. Gaýrat edip, zähersiz ýylanlary öldürmäň, sebäbi olaryň hiç zyýany yok. Tersine, olar syçanlary we beýleki zyýanly jandarlary öldürip, bize peýda getirýärler. Olaryň käbiri hatda zäherli ýylanlary hem öldürýärler.

Zäherli ýylanlar çakanda edilýän bejeriliş.

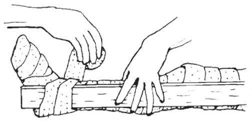
1. Gozganmaň, çakylan ýeriňizi gymyldatmaň. Siz näçe tiz hereket etseňiz, zäher şonça-da tiz endamyňyza ýaýrar. Eger aýakdan çakylan bolsa, şol adam asla hem ýöremeli däl. Derrew lukmanyň yzyndan iberiň.



2. Zäheriň çalt ýaýramazlygy üçin çakylan ýeri süýnýän hasa ýa arassa mata bilen daňyň. Eli ýa aýagy gymyldatman, damar urmasyny duyup bolar ýaly edip, mäkäm saraň. Damar urmasy duýulmasa, sargyny biraz gowşadyň.



3. Eli ýa aýagy tutuşlygyna saraň. Damar urgusynyň duýulýandygyna göz ýetiriň.



4. Soňra aýagy suratda görkezilişi ýaly seýikläň, şonda ol gymyldamaz.

5. Syrkawy zemmere mündürip (mümkin bolan ýagdaýynda), iň golaýdaky saglyk merkezine alyp gidiň. Eger mümkin bolsa, çakan ýylany hem ýanyňyz bilen äkidiň, sebäbi dürli ýylanlara garşy dürli dermanlar ulanylýar (antitoksin, sah. 388). Eger zähere garşy derman etmeli bolsa, sanjym we şok ýagdaýynda (sah. 70) görülmeli seresaplylyk çäreleri üçin ähli zatlaryňyz taýyn bolýança, sargyny aýyrmaň. Eger zähere garşy derman bolmasa, sargyny aýryň.

6. Agyryny aýrar ýaly parasetamol beriň (aspirin bermeli däl). Mümkin bolan ýagdaýynda bürmek keseline garşy bolan sanjymy ediň. Eger ýara infisirlenen bolsa, syrkawa penisillin beriň.

7. Buz hem zäheriň endama ýaýramygyny haýallamaga we agyryny aýyrmaga kömek edýär. Aýagy ýa eli süýnýän mata zolagy bilen ýa-da galyň mata bilen daňyň. Soňra töweregine buz goýuň (uly mukdardaky buz derini we teni zaýalap bilýär. Eger sowuk zerarly agyry peýda bolýan bolsa, haçan buzy birnäçe minutlyk aýyrmalydygyny syrkawyň özi çözsün.

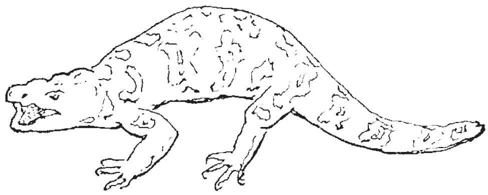
Zäherli ýylanyň çakmagy örän howpludyr. Derrew lukmana ýüz tutuň, ýöne oňa çenli ýokarda berlen maslahatlara eýeriň.

Ýaşaýan ýeriňizdäki ýylanlara garşy bolan dermanlar hemişe taýýar bolup dursun. Olardan nähili peýdalanmalydygyny öňünden öwrenip goýuň.

Ýylanlaryň çakmagyna garşy halk serişdeleriniň köpüsi örän az kömek edýär (sah. 3).

Ýylan çakandan soň hiç haçan spirt içmäň. Bu örän erbet netijelere eltýändir.

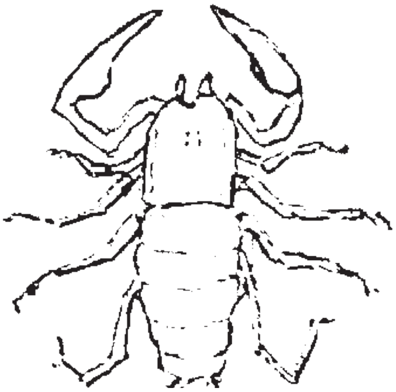
KEPJEBAŞYŇ ÇAKMAGY



Kepjebaş çakanda çakylan ýerde agyry we guruşma peýda bolýar. Olar ilki çakylan agza, soňra bolsa tutuş bedene ýaýraýar. Adamyň hereketleri tagaşyksyz bolýar. Dili diýen etmän, dem almasy kynlaşýar. Bedeniniň gyzgyny 38—39 °C çenli artýar.

Ilkinji kömek: Çakylan adamy derrew ýatyryp, hereket etdirmejek bolmaly. Çakylan ýeriň gysyp sorulan ýagdaýynda 20-50% zäheri aýryp bolýar. Ýarany ýuwup, arassaja mata ýapyň. Derrew lukmana ýüz tutuň.

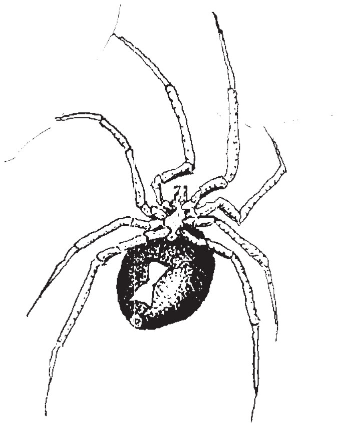
IÇÝANYŇ ÇAKMAGY



Içýanlaryň käbirleri beýlekilere garanyňda has zäherli bolýarlar. Ulular üçin içýanyň çakmagy seýrek ýagdaýlarda howpludyr. Aspirin içiň-de, mümkin bolan ýagdaýynda çakylan ýere buz goýuň. Bu agyryny köşeşdirer. Käwagt agyrylar we doňma meňzeş duýgular hepdeläp ýa aýlap dowam edýär. Şu ýagdaýda gyzgyn ýapgylar kömek eder (sah. 193).

5 ýaşa çenli bolan çagalar üçin içýanyň çakmagy örän howpludyr (aýratyn-da kellesinden ýa bedeninden çakanda). Käbir ýurtlarda içýanyň çakmagyna garşy antitoksin ulanylýar. Ol zähere garşy täsir edip biler ýaly, içýan çakandan soň 2 sagadyň dowamynda edilmelidir. Çakylan çaga agyra garşy parasetamol ýa aspirin beriň. Eger çaganyň dem almasy galan bolsa, agyzdan agza emeli usulda dem beriň (sah. 80). Eger içýan çakan çaga örän kiçi ýa esasy bedeninden çakylan bolsa, ýa şol içýanyň örän zäherlidigini anyk bilýän bolsaňyz, derrew lukmana ýüz tutuň.

GARAGURTUŇ ÇAKMAGY



Möýleriň köpüsiniň çakmagy agyryly bolsa-da, gaty howply däldir. Ýöne garagurt ýaly möýleriň zäheri adamlaryň, aýratyn hem çagalaryň saglygy üçin örän howpludyr. Garagurt çakanda adamda agyryly damar çekmeler we ýiti aşgazan agyrylary peýda bolýar. (Käwagt ony köriçege bilen bulaşdyrýarlar).

Syrkawa parasetamol ýa aspirin berip, derrew lukmana ýüz tutuň. (10% kalsiniň glyukonaty (10 ml) damardan **örän haýal** goýberilen ýagdaýda myşsalaryň dartgynlygyny gowşatmaga kömek edýär. Diazepam hem kömek edip bilýär (sah. 390). Eger şok ýagdaýynyň alamatlary peýda bolsa, allergik şokda görülýän çäreleri geçiriň (sah. 70). Çagalara kortizonyň sanjymyny etmeli.

IÝMITLENME: SAGDYN BOLMAK ÜÇIN NÄME IÝMELI

XI BAP

Adamyň gowy ösmegi, işlemegi we sagdyn bolmagy üçin gowy iýmitlenmek zerurdyr. Köp ýaýran keseller kem iýmitlenmäniň netijesinde döreýär.

Ýeterlik iýmitlenmeýän, organizme gerekli bolan zatlary iýmän kesellän ýa-da ysgyndan gaçan adama “ol az iýýär, ýaramaz iýmitlenýär” diýýärler. Şeýle adam kem iýmitlenmeden ejir çekýär.

Ýaramaz iýmitlenme saglyk bilen bagly aşakdaky meseleleri döretmegi mümkin:

çagalarda

- boý ösüşiniň peselmegi ýa-da kada laýyk agramy alyp bilmezligi (sah. 301)
- hereketiň, akyl taýdan ösüşiň we sözleýşiň haýallamagy
- garnyň uly, elleri we aýaklary inçe
- adaty we ýokanç keselleriň agyr geçmegi, uzaga çekmegi we köplenç ölüme eltmegi
- kuwwat ýetmezçiligi, güýçsüzlik, çaganyň gamlanmagy, oýnamazlygy
- ýüzüň, ayaklaryň, elleriň çişmegi, deride ýara tegmilleriniň peýda bolmagy
- saçlaryň inçelmegi, gönelmegi, düşmegi ýa-da reňk öwüşgüniniň ýitmegi
- gije görşüň peselmegi, gözüň guraklygy, körlük

islendik adamda

- ysgynsyslyk, ýadawlyk, argynlyk
- işdäniň kesilmegi
- gan azlyk
- dodaklaryň gyralarynda jaýryjyklaryň emele gelmegi
- diliň keselli ýa sowuklan bolup görünmegi
- aýaklaryň “gyzmagy” ýa-da guruşmagy

Aşakdaky keselleriň başga-da sebäpleri bolup biler, ýöne olar käwagt yaramaz iýmitlenilenme zerarly ýüze çykyp güýjeýärler.

- içgeçme
- ýokanç keselleriň ýygy-ýygydan gaýtalanmagy
- gulagyň güwlemegi ýa-da şaňlamagy
- kellagyry
- diş etiniň ganamagy ya-da gyzarmagy
- deride calaja gök tegmilleriň peýda bolmagy
- burundan ganyň akmagy
- aşgazanda agyrynyň emele gelmegi
- deriniň guramagy we ýarylmagy
- ýüregiň çalt urmagy
- birahatlyk, dürli nerw we psihiki keseller
- bagryň sirroz keseli

Göwrelik döwründe ene ýaramaz iýmitlense, onda gan azlyk ýüze çykýar. Bu bolsa onuň ölmeginiň howpuny artdyrýar. Şeýle-de bu çaganyň düşmegine, ýa-da öli dogulmagyna, ýa şikesli, ýa örän kiçi dogulmagyna sebäp bolýar.

Dogry iýmitlenmek organizme kesele garşy göreşmäge kömek edýär.

Dogry iýmitlenmezlik geçen sahypada agzalan saglyk meselelerine gönüden-goni sebäp bolup biler. Iň esasy-da, ýaramaz iýmitlenmek organizmiň ähli keselleriň garşysyna, aýratyn hem ýokanç kesellere garşy göreşijilik ukybyny peseldýär:

- Gowy iýmitlenýän çagalara garanyňda, ýeterlik derejede naharlanmaýan çagalar içgeçmäniň agyr görnüşleri bilen çalt keselleýärler we bu keselden ölýärler.
- Ýeterlik naharlanmaýan çagalar üçin gyzamyk aýratyn howpludyr.
- Ýeterlik iýmitlenmeýänler ýygy-ýygydan inçekesele sezewar bolýarlar.
- Spirtli içgilere köp ýykgyn bolýan adamlarda bagryň sirrozy döreýär, ýöne bu kesel ýeterlik naharlanmaýan adamlarda hem köp we agyr ýagdaýda duş gelýär.

Ýaramaz iýmitlenýän adamlarda sowuklama ýaly ýönekeý keseller hem uzaga çekýär ýa öýken sowuklamasyna eltýär.

Dogry iýmitlenmek syrkawa sagdyn bolmaga kömek edýär.

Gowy iýmit keseliň öňüni almak bilen çäklenmän, syrkaw organizme basym sagalmaga we sagdyn bolmaga kömek edýär. Şoňa görä-de, adam kesellände, has hem gowy iymitlenmelidir.

Gynansagam, birnäçe eneler çagalarynyň içi geçende ýa-da kesellände ony emdirmegi ýa-da ýokumly iýmitiň käbir görnüşlerini bermegi bes edýärler Netijede çaga ysgyndan gaçýar we keseliň garşysyna göreşip bilmän, oňa ölüm howpy abanýar. **Syrkaw çagalara iýmit hökman gerekdir! Eger syrkaw çaga iýmek islemese-de, ony naharlamak zerurdyr.**

Näçe iýesi we içesi gelse, şonça-da oňa içgi we iýmit beriň. Sabyrly boluň. Ýarawsyz çaga köplenç az iýýär. Şonuň üçin hem ony günüň dowamynda az-azdan köp gezek naharlaň. Şeýle hem onun günüň dowamynda birnaçe gezek buşukmak üçin, ýeterlik derejede suwuklyk kabul edýänligine göz ýetiriň. Eger-de çaga iýmiti gaty görnüşde kabul etmese, ony eziň-de, oňa aş, pyure we owradylan iýmit bermek gerek.

Adam kesellän wagtynda ýaramaz iýmitlenýäniniň alamatlary birinji bolup ýüze çykýar. Mysal üçin, içi geçýän çaganyn birnäçe günüň dowamynda eli, aýagy, ýüzi çişip başlaýar we aýakda ýaralar emele gelýär. Bu ýeterlik naharlanmazlygyň agyr derejesiniň alamatlary. Çagany ýygy-ýygydan ýokumly iýmitlendrmek hökmandyr.

Kesellän döwrüňde we ondan soň hem gowy iýmitlenmek wajypdyr.

GOWY IÝMITLENMEK WE ARASSAÇYLYGY SAKLAMAK SAGDYNLYGYŇ IŇ YNAMLY GIREWIDIR

NÄME ÜÇIN DOGRY IÝMITLENMEK ŞEÝLE ZERURKA?

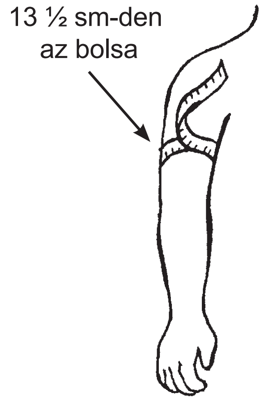
Nädogry iýmitlenýän adamlarda kem iýmitlenme ýagdaýy döreýär. Bu dürli iýmitleriň ýetmezçiligi (adaty ýaramaz iýmitlenmek ýa-da kemter naharlanmak), iymit önümleriniň ýetmezçiligi (ýeterlik naharlanmazlygyň esasy görnüşleri) ýa-da artykmaç naharlanmak (semremek, sah. 126) zerarly bolup biler.

Ýeterlik naharlanmazlyk islendik adamda-da bolup biler, ýöne ol şu aşakdakylar üçin aýratyn howpludyr:

- **Çagalarda** — sebäbi olara sagdyn ösmek üçin köp iýmit gerek;
- **Aýallarda** — yaş boýunça çaga dogurmaga ukyply aýallara, ayratynam göwreli we çaga emdirýän zenanlara sagdyn bolmak üçin, sagdyn çaga dogurmak üçin, gündelik işlerini ýerine ýetirmek üçin goşmaça iýmit hökmandyr;
- **Garrylarda** — ýaşuly adamlar dişleriniň dökülip, tagamy duýmaýanlygy üçin bir gezekde nahardan doýup iýip bilmeýärler. Olara sagdynlygy saklamak üçin gowy iýmitlenmek hökmandyr.

Ýeterlik naharlanmaýan çaga gowşak ösýär. Ol adatça beýleki çagalara garanyňda gysga we hor bolýar. Ol has ynjyk, köp hereket etmeýär, köp aglaýar, az oýnayar we köp keselleýär. Eger çagada içgeçme ýa-da başga bir ýokanç kesel bar bolsa, ol agramyny ýitirýär. Çagada ýeterlik derejede iýmitlenmezlik alamatlaryny barlamagyň iň gowy usuly — onuň golunyň ýogynlygyny ölçemek.

Çagalaryň ýeterlik derejede iýmitlenmeýänligini barlamak:



Bir ýaşan çaganyň golunyň ortaça ýogynlygy 13 ½ sm-den az bolsa, onuň eliniň, aýagynyň, ýüzünüň pökgüjeligine garamazdan, ýeterlik naharlanmaýanlygyny aňladýar. Eger golunyň ortaça ýogunlygy 12 ½ sm-den az bolsa, onuň halys arryklanlygynyň alamatydyr.

Çaganyň gowy ýa-da ýaramaz iýmitlenýänligini barlamagyň başga bir görnüşi – hemişe onuň agramyny ölçemek: birinji ýylyň dowamynda aýda bir gezek, soňra her üç aýdan ölçemeli. Sagdyn etli-ganly çaga agramyny yzygider alýar. Çagalaryň agramyny ölçemek we sagdyn çaga kartoçkasyny yzygiderli ulanmak baradaky maslahatlary 21-nji bapda berilýär.

KEM IÝMITLENMÄNIŇ ÖŇÜNI ALMAK

Sagdyn bolmak üçin biziň organizmimiz köp mukdarda gowy iýmitleri talap edýär. Bu iýmit babatdaky talaplar uludyr. Ilki bilen ol işjeňlik ukybymyzy saklamak üçin ýeterlik güýç bilen üpjün etmeli. Mundan başga-da, ol biziň organizmimiziň dürli ýerlerini gurmaga, dikeltmäge, goramaga kömek etmeli. Bulary ýerine ýetirmek üçin bize günde dürli görnüşli iýmitler zerurdyr.

ESASY WE GOŞMAÇA IÝMIT

Dünýädäki adamlaryň köp bölegi arzan iýmiti iýýär. Muňa esasan hem iýmitiň un görnüşleri degişlidir. Ýaşaýyş ýerine baglylykda bu tüwi, mekgejöwen, kartoşka, galla önümleri hem bolup biler. **Bu esasy iýmit. Ol organizmiň gündelik talaplarynyň köpüsini ödeýär.**

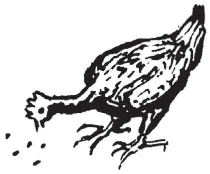
Emma adamyň sagdyn bolmagy üçin diňe **esasy iýmitiň** görnüşleri ýeterlik däldir. Adatça goşmaça iýmit hem gerek bolýar. Bu esasan hem ösüp barýan çagalara, göwreli ýa çaga emdirýän zenanlara we garrylara degişlidir.

Çaga esasy iýmitden doýup iýse-de, hor we gowşak bolup biler. Bu esasy iýmitde suw bilen süýümleriň köp bolýanlygy zerarly çaga çalt doýar, emma ösüşi üçin gerek bolan kuwwaty ýeterlik derejede alyp ýetişmeýär.

Biz çaga ösmek üçin kuwwaty ýeterlik derejede alyp biler ýaly 2 zat edip bileris:

1. **Çagany ýygy-ýygydan naharlaň.** Çaga kiçi ýa örän hor, haýal ösýän bolsa, günde azyndan 5 gezek naharlaň. Naharlaryň arasynda hem ir-iýmiş we ş.m. zatlary beriň.

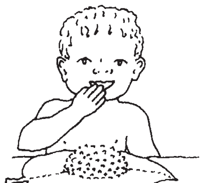
ÇAGALAR HEM, JÜÝJELER ÝALY, HEMIŞE ÇOKALAP ÝÖRMELI



2. Ýag, gant, bal ýaly **güýçli "goşmaça iýmiti" esasy iýmite** goşuň. Iň oňady — ösümlik ýagyny ýa-da düzüminde ýag bolan iýmiti: hoz, arahis, çigit (aýratyn-da, kädi çigidi ýa künji ýagy) goşmak.

Çaga ýeterlik derejede kuwwatlanmagy üçin gaýnadylan tüwiniň şu mukdary gerekdir.

Eger-de çaganyň aşgazany gerekli kuwwaty almanka doýsa, ol hor we gowşak bolar.



Emma ösümlik ýagy goşulan ýagdaýynda, oňa gaýnadylan tüwiniň diňe şu mukdary gerek bolar.

Goşmaça kuwwatlylygy üpjün etmek üçin esasy iýmite güýçli iýmiti goşýarlar. Goşmaça iýmitiň ýene 2 görnüşini esasy iýmite goşmaly.

Mümkin bolan ýagdaýda beden üçin zerur bolan iýmiti (belogy): noýba, süýt, ýumurtga, arahis, balyk, et iýiň.

Şeýle hem organizmi goraýan iýmiti, mysal üçin, pyrtykallary, sary ir-iýmişleri we bakja önümlerini, goýy ýaşyl reňkli ýapragy bolan gök önümleri iýiň. Goraýjy iýmit möhüm witaminler we minerallar bilen üpjün edýär (sah. 118).

DOGRY IÝMITLENME SAGLYGY GORAÝAR

Siziň maşgalaňyzyň iýýän esasy iýmiti organizmiň kuwwatlylyk we iýmitlenme babatdaky talaplaryň **köp bölegini (ýöne hemmesini däl)** ödeýär. Siz esasy iýmite goşmaçasyny goşup, arzan we ýokumly iýmitlenip bilersiňiz. Sagdyn bolmak üçin şu sahypada agzalýan iýmitiň ählisini iýmek hökman däl. **Öz öwrenişen esasy iýmitiňizi iýiň-de, oňa ýaşaýan ýeriňizde elýeter bolan goşmaça iýmiti goşuň.** Mümkin boldugyndan goşmaça iýmiti her topara goşuň.

IŞ ÜÇIN GEREK IYMIT
(güýç berýän iýmit)

Mysallar:
Ýaglar (ösümlik ýagy, saryýag, malyň ýagy);
Ýaglara baý bolan iýmit (zeýtun, et);
Maňyzlar* (ýer hozy, badam, hoz);
Çigitler (kädi, gawun, künji, günebakar);
Şeker (gant, bal, şeker çiňrigi, dürli süýjüler)
***Bellik:**
Hozlar we çigitler beloklara örän baý bolup, organizmi gurmaga ýardam edýär.

ÝATDA SAKLAŇ: Çagany ýygy-ýygydan (günde 3-5 gezek) ýeterlik derejede naharlamak, oňa berilýän iýmitiň görnüşlerinden has wajypdyr.

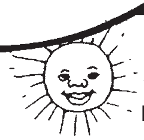
ESASY IÝMIT

Mysal üçin:
Däneli ösümlikler (bugdaý, tüwi, badam)
Krahmalyň köki (kartoşka)
Ir-iýmişler (alma, armyt, üzüm)
Bellik: Esasy iýmit — kuwwatlylygyň arzan gözbaşy. Däneli ösümlikler hem belogyň, demriň we witaminleriň arzan gözbaşydyr.

Biz esasy iýmiti ortada ýerleşdirdik, sebäbi ol organizmiň talaplarynyň esasy bölegini kanagatlandyrýar.

BOÝUŇ ÖSMEGINE ÝARDAM BERÝÄN IÝMIT
(belok ýa-da “beden gurujylar”)

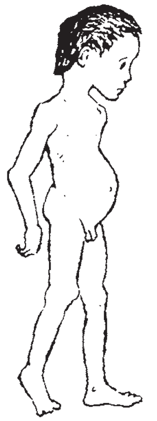
Mysal üçin:
Kösükli ösümlikler (noýba, merjimek, nohut);
Maňyzlar (arahis, pisse, badam);
Ýagly çigitler (künji we günebakar);
Mallardan alynýan önümler (süýt, ýumurtga, peýnir, ýogurt, balyk, jüýje eti, et)



ÝÜZÜŇ GÜLGÜN ÖWÜSMEGINE ÝARDAM EDÝÄN IÝMIT
(witaminler we minerallar)
Mysal üçin:
gök önümler (pomidor, käşir, kädi, süýji kartoşka, turp, kelem, sogan, bolgar burçy);
Ir-iýmişler (erik, şetdaly, armyt, alma)

Azyk kärhanalarynyň işgärleriniň dykgatyna: azyk zerurlyklarynyň şeýle paýlanylmagy “iýmit toparlaryny” ýatladýan bolmagy ähtimal. Emma ol has wajyp orny eýeleýär, sebäbi **ol “esasy azyklaryň” köp bölegini öz içine alýar we kuwwatlylygy güýçli bolan azyklary ýygy-ýygydan iýmegi teklip edýär**. Şular ýaly usul girdejesi köp bolmadyk maşgalalar üçin örän amatlydyr.

KEM IÝMITLENMÄNI NÄDIP SAÝGARMALY



Çaganyň sagdyn ösmegi üçin ýokumly iýmit köp mukdarda gerekdir. Ýöne gynansak-da, garyp maşgalalarda çagalaryň kem iýmitlenmesi esasy kynçylyklaryň biri bolup durýar. Aşakda kem iýmitlenmäniň dürli derejeleri berilýär.

Kem iýmitlenmäniň ýeňil görnüşi.

Kem iýmitlenmäniň giňden ýaýran bu görnüşi, hemişe mese-mälim bildirmeýär. Çaganyň ösüşi we agram alşy oňat iýmitlenýän çaga garanyňda has haýal bolýar. Ol kiçi we hor bolsa-da, adatça kesel görnenok. Emma kem iýmitlenýändigi zerarly, onuň organizmi ýokanç kesellere garşy göreşip bilenok. Şoňa görä-de, ol keseli agyr geçirýär we gowy iýmitlenýän çaga garanda has uzak wagtlaýyn bejergini talap edýär.

Kem iýmitlenmäniň şu görnüşinden ejir çekýän çaga içgeçmä we sowuklama köp sezewar bolýar. Olar sowuklanlarynda uzak wagtlap açylyp bilmeýärler we adaty sowuklama öýkene geçýär. Gyzamyk, inçekesel we beýleki köp ýokanç keselleri bu arryklan çagalar üçin örän howpludyrlar. Şular ýaly kesele uçran çagalaryň köpüsi ölýär.

Şunuň ýaly çaga has ymykly kesellemänkä, ol bu mesele barada aýratyn alada edip, ýeterlik derejede iýmitlenmegi örän wajypdyr. Şonuň üçin hem çaganyň agramyny wagtal-wagtal barlap, golunyň ýokarky böleginiň ýogynlygyny ölçäp durmak möhümdir. Bu kem iýmitlenmäni wagtynda ýüze çykaryp, ony aradan aýyrmaga ýardam edýär.

Kem iýmitlenmäniň öňüni almak babatda berilýän maslahatlara eýeriň.

KEM IÝMITLENMÄNIŇ AGYR GÖRNÜŞI

Kem iýmitlenmäniň bu görnüşi ene süýdünden ir ýa birden kesilen çagalarda we kuwwatlylygy güýçli bolan iýmiti iýmedik çagalarda bolýar. Kem iýmitlenmäniň agyr görnüşi çaganyň içi geçende ýa başga ýokanç kesele uçranda ýüze çykýar. Şular ýaly çagalary agramyny ölçemezden derrew saýgaryp bolýar.

ARRYKLAMANYŇ AGYR GÖRNÜŞI

Uzak wagtlaýyn kem iýmitlenme ýagdaýy agramyň ýitmesiniň dürli derejesine sezewar edýär.

Çaga örän hor, agramy az, derisi gury, reňki solgun, işdäsi ýok. Ol hemişe aglaýar. Çaganyň täredi üýtgeýär, garny çiş bolýar. Bedeniniň temperaturasy peselýär. Arryklama beterleşmänkä, çaga üns berip, hemmetaraplaýyn ýokumly iýmiti bermeli. Kiçi çagalarda ene süýdüne ýykgyn edilse, has hem peýdaly bolar. Tizden-tiz lukmana ýüz tutmaly.

BU ÇAGA DERI BILEN SÜŇK

KWAŞIORKOR

Käbir tropiki ýurtlarda arryklamanyň agyr görnüşine kwaşiorkor diýilýär. Bu ýagdaýa uçran çaganyň eli, aýagy, ýüzi çiş bolýar. Şular ýaly ýagdaý «beden gurujy» beloklaryň ýeterlik derejede kabul edilmedik ýagdaýynda ýüze çykýar. Şeýle-de bu ýagdaý çaga kuwwatlylygy güýçli bolan iýmitiň az iýen ýagdaýynda ýüze çykyp bilýär, sebäbi onuň organizmi belogyň baryny harçlaýar.

Çygly ýerde saklanylyp, çalarak heňlän noýbalaryň, merjimegiň iýilmegi hem bu ýagdaýyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar.

Çaga ilki çişýär. Beýleki alamatlary soňra ýüze çykýar.
BU ÇAGA ÝÖNE DERI, SÜŇK WE SUW

ARRYKLAMANYŇ BAŞGA ALAMATLARY

Kem iýmitlenmäniň beýleki görnüşleri adamyň iýýän iýmitinde belli bir witaminleriň ýa minerallaryň ýetmezçiligi arkaly ýüze çykyp biler. Kem iýmitlenmäniň şu görnüşlerine kitabyň şu babynda we beýleki bölümlerinde garalyp geçilýär:

A witamini ýeterlik derejede almaýan çagalarda **gijekörlük** döreýär (sah. 226).

D witaminin ýeterlik derejede almaýan çagalarda **rahit** ýüze çykýar (sah. 125).

Düzüminde belli witaminler bolan ir-iýmişleri, gök önümleri we beýleki iýmiti ýeterlik iýmeýänlerde dürli deri keselleri, agzynyň gyrasynda jaýryjyklar ýa diş etiniň ganamasy ýüze çykýar (sah. 208, 232).

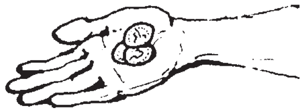
Organizmde demir ýetmezçiligi bolan adamlar gan azlyga sezewar bolýar (sah. 124).

Ýoduň ýetmezçiliginde zob ýüze çykýar (sah. 130).

Bu eneli çaga garyp maşgaladan. Olar dünýä inenleri bäri ýaramaz iýmitlenýärler. Olaryň kakasy köp işleýär, emma maşgalasyny eklär ýaly ýeterlik gazanmaýar. Enäniň ellerindäki ak tegmiller pellagranyň (arryklamanyň bir görnüşi) alamatydyr. Ol esasan hem mekgejöwen bilen iýmitlenýär. Oňa noýba, ýumurtga, ir-iýmiş, et, gök önüm ýaly ýokumly iýmit gerek.

Ene çagasyny emdirmeýär. Ol oňa diňe mekgejöwenden bişirilen aş berýär. Bu aş çaganyň garnyny doldursa-da, ösmegi üçin zerur bolan ýokumly maddalary bilen üpjün etmeýär. Şoňa görä-de, bu iki ýaşly çaga juda arryklapdyr. Ol örän kiçi, hor, garny çişen, saçy inçelendir. Onuň akyl taýdan ösüşi hem oňat iýmitlenýän çagalaryňkydan haýal bolar. **Şular ýaly ýagdaýyň öňüni almak üçin eneler we olaryň çagalary oňat iýmitenmelidir.**

PULUŇYZ AZ ÝA MELLEGIŇIZ KIÇI BOLANDA, NÄDIP OŇAT IÝMITLENMELI



Açlygyň we ýaramaz iýmitlenmäniň köp sebäpleri bardyr. Olaryň iň esasy hem — garyplyk. Dünýäniň köp böleginde diňe sanlyja baý adamlar topragyň köp bölegine eýeçilik edýärler. Olar bu ýerlerde köp girdeji berýän, hiç hili ýokumy bolmadyk kofe we temmäki ekýärler. Garyplar bolsa eliň aýasy ýaly ýerde ekin ekip bilýärler. Ýeriň hojaýynlary garyplaryň ýetişdirýän hasylynyň köp bölegini özlerine alýarlar. Adamlar bir-biri bilen adalatly paýlaşmany öwrenmeseler, açlyk we ýaramaz iýmitlenme meselelerini çözüp bolmaz.

Emma şonda-da, adamlaryň oňat we arzan iýmitlenip bilmegi üçin käbir usullar bardyr. Şu kitabyň 13 we 14-nji sahypalarynda "Saglygy goraýşyň oba ýerindäki işgärine ýüzlenmede" hasyl derejesini ýokarlandyrmak we ony saklamak babatda käbir maglumatlar bar. Olar ekin ýerleriniň ulanylyşyny gowulandyrmak, suw ulgamlaryny gurnamak, balyk tutmak, balarylaryny tutmak babatda peýdaly maslahatlary berýär. Eger tutuş oba ýa maşgalalar topary şu meseläni agzybir çözmek işleseler, onda iýmitlenmäni gowulandyrmak üçin köp zatlary edip bolar.

Azyk, toprak barada gürrüň edilende, belli bir ölçegdäki ýeriň adamlaryň belli bir sanyny ekläp bilýändigine düşünmelidir. Şoňa görä-de, käbir adamlar "kiçi maşgalalaryň has oňat ýaşaýandygyny" nygtaýarlar. Emma garyp maşgala üçin köp çagalylyk ykdysady zerurlykdyr. Bu maşgalalardaky çagalar 10-12 ýaşanlarynda, eýýäm maşgala girdeji getirip başlaýarlar. Şonuň üçin-de, çagalary köp bolan ene-atalar garran çagynda hem has köp kömek alyp bileris diýip umyt edýärler.

Umuman aýdanymyzda, sosial we ykdysady howpsuzlygyň ýetmezçiligi zerarly ene-atalar köp çaga edinmäge mejbur bolýarlar. Şoňa görä-de, toprak bilen adamlaryň arasyndaky deňagramlylygy saklamak barada gürrüň edilende, kiçi maşgalalara salgylanmaly däl-de, ýeriň adalatly paýlanylmagyna we garyplygy ýeňip geçmegiň çärelerine garamalydyr. Diňe şeýle edilen ýagdaýda adamlar çaga edinmegiň sanyny azaldyp, toprak bilen adamlaryň arasyndaky deňagramlylygy saklamakda durnuklylygy gazanyp bilerler. (Saglyk, iýmit we sosial meseleleri, ser. Saglygy goraýyş işgärleri üçin gollanma).

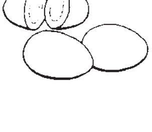
Girdeji az bolanda, ony paýhasly peýdalanmalydyr. Geljek barada oýlanmaly. Garyp maşgalanyň kakasy köplenç ujypsyz gazanjyny maşgalasy üçin peýdaly iýmite sarp etmän, araga ýa çilime sowýar. Erkekler üýşüp arak içmegiň deregine saglyk meselelerine garap, olary çözmegiň ýollary barada pikir etseler, has oňat bolardy.

Käwagt eneler pullaryny gazly içgilere we süýjülere sowýar. Olara derek ýumurtga, süýt, hoz, we beýleki ýokumly iýmit alynsa, olaryň çagalary has sagdyn bolardy. Şu mesele babatda eneler bilen maslahatlaşyň we çözgüdini tapyň.

ÝOK

EGER SIZIŇ PULUŇYZ AZ BOLUP, ÇAGAŇYZYŇ OŇAT ÖSMEGINE ÝARDAM ETJEK BOLSAŇYZ:

HAWA



GAZLY IÇGILERI WE SÜÝJÜLERI SATYN ALMAŇ-DA, OŇA 2 ÝUMURTGA ÝA BIR GYSYM HOZ ALYP BERIŇ.

ARZAN DÜŞÝÄN OŇAT IÝMIT

Dünýäniň adamlarynyň köpüsi düzüminde krahmal bolan azygy köp iýip, oňa goşmaça iýmitiň ýeterlik mukdaryny goşmaýarlar. Bu goşmaça iýmitiň, aýratyn hem mal önümleriniň (et, süýt, ýumurtga) elýeter bahadan bolmaýandygy sebäpli bolýar. Emma goşmaça iýmit organizmi goşmaça kuwwatlandyryp, ony gurujy material we goraýjylyk ukuby bilen üpjün edýär.

Adamlaryň köpüsi özüni mal önümleri bilen üpjün edip bilmeýärler. Mallary iým bilen üpjün etmek üçin köp ekin ýeri gerek bolýar. Garyp maşgala bolsa öz ösümlik iýmitini ekin ekip ýa satyn alyp biler. Onuň mal önümlerini (ýag, et, süýt) satyn almaga gurbaty çatmaýar.

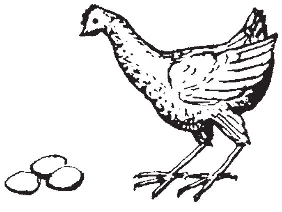
Adamlar belogyň we beýleki goşmaça iýmitiň köp bölegini gök zatlardan ybarat iýmitiň üsti bilen alanlarynda güýçli bolýarlar.

Emma pul ýagdaýy mümkinçilik berende, mal önümlerini hem iýmelidir. Sebäbi beloga baý bolan ösümlikler käwagt organizmiň belok babatdaky ähli mätäçlikleriniň öwezini dolup bilmeýärler.

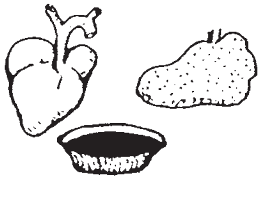
Gök zatlardan ybarat iýmitiň dürli görnüşlerini iýmäge çalşyň. Dürli ösümlikler organizmi dürli belok, witaminler we minerallar bilen üpjün edýär. Mysal üçin, noýba mekgejöwen bilen bilelikde iýlende, olar organizmiň mätäçliklerini has oňat dolýar. Başga gök önümler we ir-iýmişler goşulsa, has-da oňat bolar.

Aşakda belogy, witaminleri we minerallary arzan bahadan almagyň birnäçe usuly dykgatyňyza hödürlenýär:

1. **Ene süýdi.** Bu bäbek üçin iň arzan, sagdyn we ýokumly iýmitdir. Ene beloga baý bolan gök önümleri iýip, ony bäbegi üçin iň kämil iýmite — ene süýdüne öwrüp biler. Ene süýdi bäbek üçin diňe bir iň gowy iýmit bolman, eýsem puly tygşytlap, keselleriň öňüni hem alýar!

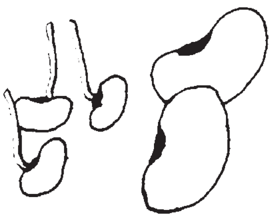


2. **Ýumurtga we jüýje.** Köp ýerlerde ýumurtga mal belogynyň iň arzan, oňat görnüşidir. Ony bişirip ýa beýleki iýmitlere garyp, emdirilmeýän çaga ýa-da çaga ulalanda, ene süýdi bilen utgaşdyryp berseň hem bolýar. Gaýnadylan ýumurtganyň gabygyny kül ýaly owradylyp, iýmite garylsa, ol endamy ýaraly, damar çekmeleri bolup, dişi dökülýän göwreli zenanlaryň organizmi üçin gerek bolan kalsini üpjün edip biler. Jüýjeler hem beloga baý iýmitdir. Maşgala towuk saklaýan bolsa, olar belogy arzan bahadan alyp biler.



3. **Bagyr, ýürek, böwrek.** Olar aýratyn hem beloga, witaminlere we demre baýdyr. Olar köplenç etden arzan bolýar. Balyk hem etden arzan bolup, örän ýokumlydyr.

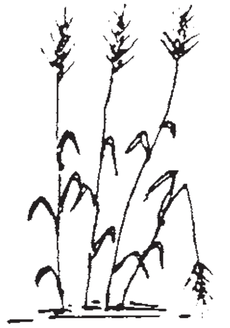
4. **Noýba, nohut, merjimek we beýleki kösükli ösümlikler** belogyň arzan gözbaşydyr. Mümkin bolan ýagdaýynda olary ekiň, sebäbi olar witaminlere hem örän baýdyr. Şular ýaly iýmiti çaga üçin taýýarlanyňyzda, ony gowy bişirip, soňra elekden geçiriň-de, mynjyradyň. Noýba, nohut, merjimek we beýleki kösükli ösümlikler diňe arzan belok däldir. Bu ösümlikleriň ekilen topragy baýlaşýar we bu toprakda ekilen beýleki ekinler hem oňat hasyl berýär. Şonuň üçin hem ekinleriň dolanyşygy oňat pikirdir (sah. 13).



5. **Goýy ýaşyl ýaprakly gök önümleriň** düzüminde demir, köp mukdarda A witamini we belok bardyr. Süýji kartoşkanyň, noýbalaryň, nohudyň, kabaçogyň ýapraklary örän ýokumlydyr. Olary guradyp, owradyp, çaganyň aşlaryna goşup berse bolýar.

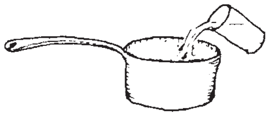
Bellik: açyk ýaşyl ýaprakly gök önümler (mysal üçin, kelem, salat) az derejede ýokumlydyr. Gowusy goýy ýaşyl reňkli gök önümleri ekiň.

6. **Tüwi, bugdaý we beýleki galla ekinleri** üwelende, daşynyň gabygy aýrylmasa has peýdaly bolýar. Orta derejede üwelen tüwi we elenmedik bugdaý uny ak, oňat üwelen önüme garanda beloga, witaminlere we minerallara has baýdyr.

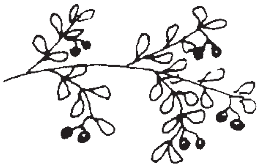


Bellik: bugdaýdaky, tüwüdäki, mekgejöwendäki we beýleki galla önümlerindäki belok kösük noýbalary bilen utgaşdyrylyp iýlende, ol organizm tarapyndan has oňat özleşdirilýär.

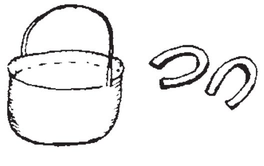
7. **Gök önümler, tüwi we beýleki önümler** bişirilende, suwy az goşuň. Akdyryp bişirmäň, sebäbi şeýle edip bişirilse, witaminleriň köpüsi we belok ýitirilýär. Suwy durlap içiň, nahar üçin hem durlanan suwy ulanyň.



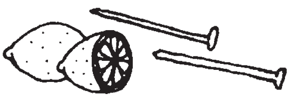
8. **Ýabany ösýän ir-iýmişler we miweler** witaminlere we tebigy şekere baýdyr. Olar goşmaça güýç we witaminler bilen üpjün edýär. Emma şular ýaly ir-iýmişleri iýeniňizde, habardar boluň, olaryň arasynda zäherlileri hem bardyr.



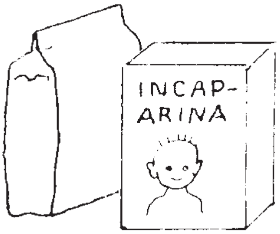
9. **Nahary demir gazanlarda taýýarlaň.** Kösük noýbalaryny bişireniňizde, nahar bişirilýän gaba demriň bölejiklerini ýa-da nal atyň. Bu naharyň demre baýlaşmagyna ýardam edýär. Nahara pomidor goşulan ýagdaýynda hem ol demre baýlaşýar. Demir gan azlygyň öňüni alýandyr.



Demriň ýene-de bir gözbaşy bardyr: birnäçe demir çüýi limonyň şiresine birnäçe sagat ýatyryň. Soňra şol şireden içgi taýynlaň-da, ony içiň.



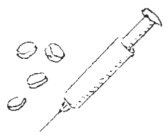
10. Käbir ýurtlarda arzan çaga aşlarynyň garyndylaryny soýa we pagta çigitleriniň utgaşdyrylmalaryndan, gaýmakdan we gury balykdan taýýarlaýarlar. Olaryň käbiriniň tagamy beýlekilerine garanyňda has oňat bolup, ýokumlylyk babatda oňat utgaşdyrylandyr. Olar dänelerden taýýarlanan aşlara ýa çaga naharyna goşulsa, ýokumlylygy arzan baha düşürip artdyrýar.



WITAMINLERI NÄMEDEN ALMALY:
DERMANLARDAN, SANJYMLARDAN, DERMAN ŞIRELERINDEN ÝA-DA IÝMITDEN?

Oňat naharlanýan we gök önümleri hem ir-iýmişleri iýýän her bir adam zerur bolan witaminleriň hemmesini iýmitden alýar. Derman, sanjym, derman şireleri alanyňdan, oňat iýmitleneniň has oňatdyr.

Eger witamin almakçy bolsaňyz, dermanlara we sanjymlara derek ýumurtga we beýleki ýokumly azyklary satyn alyň.



Käwagt ýokumly azyklaryň bir özi ýeterlik bolmaýar. Eger adam juda arryklan bolsa, ol oňat naharlanmak bilen çäklenmän, witaminleri hem kabul etmelidir.

Gerdejik görnüşinde satylýan witaminler sanjym görnüşdäkisinden has arzan we howpsuzdyr. Witaminleri sanjym görnüşinde kabul etmäň! Gowusy, olary gerdejik ýa-da azyk görnüşinde kabul ediň.

Eger siz witamin serişdelerini satyn alýan bolsaňyz, olaryň düzüminde şu witaminleriň we minerallyň bardygyna göz ýetiriň:

- Niasin (niasinamid)
- B1 witamini (tiamin)
- B2 witamini (riboflawin)
- Demir (demriň sulfaty we ş.m) — aýratyn hem göwreli zenanlar üçin. (Poliwitaminler gan azlykdan ejir çekýänleri demir bilen ýeterlik üpjün etmeýär. Düzüminde demir bolan gerdejikler has peýdalydyr).

Mundan başga-da käbir adamlara goşmaça şular gerekdir:

- Foliy turşusy (folisin) göwreli zenanlar üçin
- A witamini
- C witamini (askorbin turşusy)
- D witamini

(A, C, D witaminleri — körpeler üçin)

- Ýod (zobuň ýaýran ýerlerinde)
- Kiçi çagalar we inçekesele garşy derman kabul edýänler üçin B6 witamini (piridoksin)
- Çagalar we emdirýän eneler üçin kalsiý (eger kalsini ýumurtga, peýnir, süzme, süýt ýaly iýmitden ýeterlik derejede almaýan bolsa)

BERHIZDE NÄMELERDEN GAÇA DURMALY

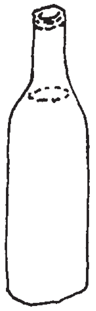
Adamlaryň köpüsi iýmitiň käbir görnüşlerini öz saglyklaryna zyýan ýetirýär ýa kesellänlerinde olardan gaça durmalydyr öýdýärler. Olar “gyzgyn” we “sowuk” iýmit bar diýip hasaplaýarlar. “Gyzgyn kesellerde” gyzgyn azyklary, “sowuk kesellerde” sowuk azygy iýmeli däl diýip pikir edýärler. Käbir adamlar bolsa bäbegiň ejesine iýmitiň köp görnüşlerini iýmek gadagandyr öýdýärler. Şular ýaly ynamlaryň käbiri dogry, ýöne käbirleriniň peýdasyndan zyýany köpdür. Köplenç adamlaryň belli bir kesellerde gaça durmaly diýip oýlaýan iýmiti hut şol keselden gutulmak üçin peýdalydyr.

Syrkawa ýokumly iýmit sagdyn adama garanyňda has köp gereklidir. Biz syrkawa zyýan ýetirip biläýjek iýmit barada azrak aladalanyp, tutuş maşgalanyň sagdyn bolmagyna ýardam edýän iýmit barada pikirlenmeli. Bu iýmite ir-iýmişler, kösükli ösümlikler, hoz, süýt, et, ýumurtga, balyk bilen bir hatarda kuwwatlylygy ýokary iýmit degişlidir. Umumy kada:

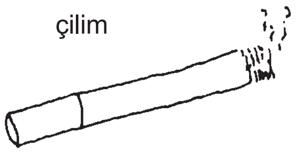
Sag wagtymyzda bize ýaraýan iýmit
kesel wagtymyzda hem ýaraýandyr.

Sagdyn wagtymyz bize ýokmaýan iýmit kesellämizde has zyýanlydyr. Şulardan gaça duruň:

alkogolly içgiler

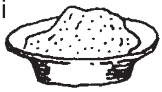


çilim



ýagly nahar

köp mukdarda
gant we süýji



köp mukdarda kofe

- Alkogolly içgiler bagyr, aşgazan, ýürek, nerw kesellerine duçar edýär ýa olary beterledýär. Şeýle-de ol durmuş kynçylyklary döredýär.
- Çilimkeşlik dowamly üsgülewüge ýa öýkenin ragyna we beýleki kesellere sezewar edýär (sah. 149). Çilimkeşlik aýratyn hem inçekeselli, demgysmaly, bronhitli adamlar üçin zyýanlydyr.
- Ýagly naharlary ya kofäni juda köp iýip-içmek aşgazan ýarasyna sezewar edip, iýmit siňdiriş ulgamyna zyýan ýetirip biler.
- Gant we süýji juda köp iýlende, adamyň işdäsi kesilýär, dişleri çüýreýär. Emma kadaly mukdardaky gant ýaramaýan adama ýa ýaramaz iýmitlenýän çaga goşmaça kuwwatlylygy berýär.

Käbir keseller berhiz saklamagy talap edýär. Mysal üçin, ýokary gan basyşly, käbir ýürek keselli, aýaklary çişýän adamlar duzy az iýmeli ýa bütinleý iýmeli däl. Köp mukdardaky duz hemmeler üçin zyýanlydyr. Aşgazan ýarasy we süýji keseli hem ýörite berhizi talap edýär (sah. 127 we 128).

BÄBEKLER ÜÇIN IŇ OŇAT BERHIZ

ÖMRÜNIŇ ILKINJI 6 AÝYNDA

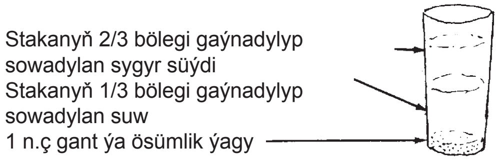
6 aýy dolýança, çaga ene süýdünden başga zat bermäň. Ene süýdi bäbekler üçin iň oňat we arassa iýmitdir. Ol çaga iýmitleriniň islendiginden ýa süýtden oňatdyr. Eger siz ilkinji 4-6 aýda çagany diňe ene süýdi bilen iýmitlendirseňiz, ony içgeçmeden we köp infeksiýalardan goradygyňyz bolar. Çaga hatda yssy howada hem suw ýa çaý bermejek boluň.

Käbir eneler süýdi azdyr ýa ol çaga üçin ýeterlik däldir öýdüp, ony süýtden ir aýyrýarlar. **Emma ene örän hor we ysgynsyz bolaýanda-da, ene süýdi çaga üçin iň ýokumly iýmit bolup durýandyr.** Galyberse-de, **her enäniň organizmi öz çagasyna ýeterlik süýdi öndürýändir:**

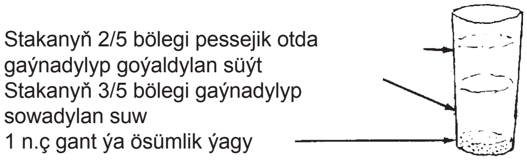
- Çaga üçin ýeterlik süýtli bolmagyň usuly – **ene çagasyny ýygy-ýygydan emdirip, oňat iýmitlenmeli we suwuklygy köpräk içmeli.**
- Çaga 4-6 aýlyk bolýança, oňa başga iýmit bermäň. Emdirilýän **çaga haýsydyr başga bir iýmit bermezden öň, ony hemişe emdiriň.**
- Eger enäniň süýdi az bolsa ýa bütinleý bolmasa, ol göwsüne süýt iner ýaly edip biler. Munuň üçin ol oňat iýmitlenmeli, köp suwuklyk içmeli, çaga goşmaça iýmit bermezden ozal ony ýygy-ýygydan emdirmeli. Her gezek emdirilenden soň, çaga haýsydyr başga bir süýdi: sygyr, geçi, konserwirlenen ýa gury süýdi çüýşeden däl-de, käseden beriň. Goýaldylan süýdi (sguşşyonka) bermäň. Süýtleriň islendigine biraz gant we ösümlik ýagyny goşup bilersiňiz.

Bellik: Islendik süýde biraz gaýnadylyp sowadylan suw goşuň. Ynha, mysal hökmünde 2 usul:

 # 1



 # 2



Eger siz ýagsyzlandyrylan süýtden peýdalanýan bolsaňyz, bir nahar çemçesi ösümlik ýagyny goşuň.

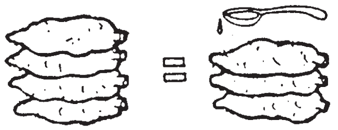
- Mümkin boldugyndan süýdi hem, suwy hem gaýnadyň. **Çagany käseden (ýa çemçe bilen) naharlamak has howpsuzdyr. Sebäbi çüýşeleri we emzikleri arassa saklamak kyn bolýar.** Olar infeksiýanyň ýa içgeçmäniň ýüze çykmagyna sebäp bolup biler (sah. 154). Eger siz çüýşe ulanýan bolsaňyz, onda her gezek çagany naharlamazdan öň ony gaýnadyň.
- Eger siz çaga süýt satyn alyp bilmeýän bolsaňyz, tüwüden, mekgejöwenden ýa beýleki däneli ösümliklerden aş bişiriň-de, oňa konserwirlenen noýba, ýumurtga, jüýje ýa başga belokly iýmiti goşuň. Hemmesini gowy garyp, ony suwuklyk görnüşinde beriň. Mümkin bolan ýagdaýynda gant we ösümlik ýagyny hem goşuň.

ÜNS BERIŇ: çaga diňe tüwiniň suwy ýeterlik däldir,
sebäbi ol haýal öser.
Onuň keselläp, ölmegi-de ahmal.
Çaga esasy we goşmaça iýmit gerekdir.

4 AÝDAN 1 ÝAŞA ÇENLI:

1. Mümkin bolan ýagdaýynda **çagany 2 ýa 3 ýaşa çenli emdiriň**.
2. 4-6 aý aralygyndaky **çagany goşmaça iýmitlendirip başlaň**. Hemişe **ilki emdiriň, soňra başga iýmit beriň**. Esasy iýmitden (sah. 111) taýýarlanan aşlardan ýa pýureden başlaň (mysal üçin, süýtlaş). Soňra goşmaça kuwwatlylyk üçin kem-kemden **ösümlik ýagyny, b**irnäçe günden soň **beýleki goşmaça iýmiti** goşup başlaň (sah.110). Ýöne iýmitiň täze görnüşini berip başlanyňyzda, ony **az mukdardan we diňe 1 gezek bermekden başlaň**, ýogsa çaganyň içi bozulyp biler. **Täze goşulýan iýmiti gowy bişirmeli we mynjyratmaly**. Ilki berip başlanyňyzda, olary ene süýdi bilen garyň. Bu çaganyň ony ýuwdup bilmegini aňsatlaşdyrar.
3. Esasy iýmite goşmaça iýmiti goşup, çaga üçin ýokumly we gymmat bolmadyk naharlary taýynlaň (sah. 110). Esasy zat — goşmaça kuwwatlylygy (ösümlik ýagy), mümkin bolan ýagdaýynda goşmaça demri (goýy ýaşyl ýaprakly gök önümler) üpjün edýän iýmiti bermeli.

Ýatda saklaň: bäbegiň aşgazany kiçi bolýar. Ol bir gezekde iýmiti köp mukdarda iýip bilmeýär. Şonuň üçin-de, **ony ýygy-ýygydan naharlap, esasy iýmitine kuwwatlylygy ýokary bolan azyklary goşuň.**



Çaganyň iýmitine goşulan bir nahar çemçesi ösümlik ýagy kuwwatlylyk mätäçliginiň öwezini dolmak üçin onuň ýerli esasy iýmitiň diňe 3/4 bölegini iýmelidigini aňladýar. Çaganyň iýmitine goşulan ýag onuň garny heniz doýmanka kuwwatlylygy gerekli mukdarda alýandygyny kepillendirýär.

Seresap boluň: çaganyň arryklaýjak döwri 6 aýdan 2 ýaşa çenli bolup biler. Bu ene süýdüniň 6 aýdan soň çagany ýeterlik derejede kuwwatlylyk bilen üpjün edip bilmeýändigi sebäpli bolýar. Başga iýmitler hem gerek bolýar. Köplenç çaganyň kabul edýän iýmitinde kuwwatlylygyň ýeterlik mukdary bolmaýar. Munuň üstesine-de ene çagany süýtden aýyrsa, ol tiz arryklaýar.

Çaganyň şu döwürde sagdyn bolmagy üçin biz şulary etmeli:

- Çaga ene süýdüni öňküden hem köpräk bermeli
- Çaga başga ýokumly iýmiti hem bermeli (ýöne az-azdan başlamaly)
- Çagany günde azyndan 5 gezek naharlamaly. Naharlaryň arasynda hem oňa garbanar ýaly zat bermeli.
- Çaganyň iýjek naharynyň arassadygyna we täzedigine göz ýetiriň. Çaganyň içýän suwuny gaýnadyp ýa süzüp beriň.
- Arassaçylygy saklaň. Bu diňe çaga däl-de, eýsem ony gurşaýan zatlara: ýorgan-düşegine, oýnawaçlaryna hem degişlidir. Ýaramaýan çagany oňat naharlaň we suwuklygy köpräk beriň.

1 ÝAŞDAN SOŇKY DÖWÜR

Çaga bir ýaşandan soň **ulularyň iýýän naharyny** iýip biler. Emma muňa garamazdan, ony emdirmegi dowam etdirmeli ýa-da mümkinçiligiň bolan ýagdýynda oňa süýt bermeli.

Çaga ulularyň iýýän esasy iýmitini bereniňizde, oňa goşmaça iýmitiň azyklaryny hem goşuň. Goşmaça iýmit olary kuwwatlylyk, belok, witaminler we minerallar bilen üpjün edip (sah. 111), onuň sagdyn we güýçli bolmagyna ýardam eder.

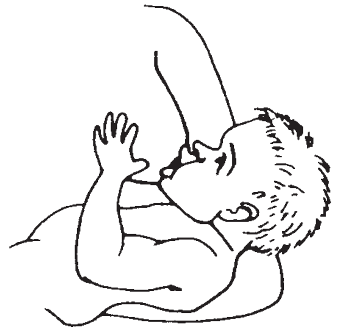
Eger siz çaganyň iýmiti ýeterlik iýýändigine göz ýetirmekçi bolsaňyz, **onuň naharyny öz tabajygyna salyp beriň**. Goý, ol ondan doýýança iýsin (wagtyny gyssamaň).

Çagalar we süýjüler: çagalary süýjüni we süýjüli zatlary köp iýip-içmäge öwrenişdirmäň. Olar süýjüli zatlary köp iýenlerinde, işdäleri kesilip, hakykatdan-da gerek iýmiti iýmeýärler. Galyberse-de, süýji dişleri çüýredýär.

Emma azyk ätiýaçlyklary çäkli bolanda ýa esasy iýilýän azykda suw we süýüm köp bolanda, esasy iýmite gant ýa ösümlik ýagyny goşsa bolýar. Bu organizmi kuwwatlandyryp, iýilýän zatlardaky belogyň oňat özleşdirilmegine ýardam berýär.

ÝAŞ ÇAGALAR ÜÇIN IŇ OŇAT BERHIZ

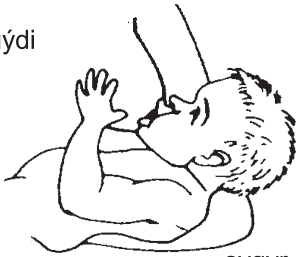
ILKINJI 4 - 6 AÝ



Diňe ene süýdi.

6 AÝDAN 2 ÝAŞA ÇENLI

Ene süýdi



we

sygyr, geçi süýdi ýa gury süýt

we beýleki ýokumly naharlar

ýygy-ýygydan naharlaň!!!

BERHIZ BARADA ÝALŇYŞ PIKIRLER

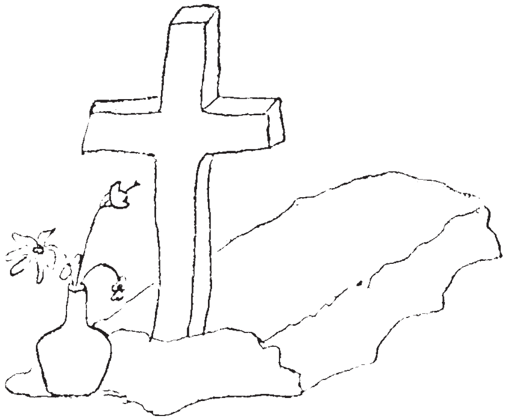
1. **Enäniň çaga dogandan soň tutmaly berhizi:**
   Köp ýerlerde ene çaga dogandan soň käbir zatlary iýmeli däl diýen düşünje bar. Bu halk tarapyndan oýlanyp tapylan berhizdir. Ol iň ýokumly zatlary gadagan edip, enä diňe çörek, unaş ýa tüwüli çorba ýaly naharlary iýmegi rugsat edýär. Bu bolsa enäniň ysgyndan düşüp, onda gan azlygyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Käbir ýagdaýlarda bu ölüme-de eltip biler, sebäbi ol enäniň organizminiň gan akma we infeksiýalara garşy durma ukybyny peseldýär.

Ene çagasy bolandan soň mümkin bolan iň ýokumly iýmiti iýmelidir.

Infeksiýalara ýa-da gan akma garşy göreşmek, çagany ýeterlik süýt bilen üpjün etmek üçin ýaş ene esasy iymit bilen bilelikde organizmi gurýan iýmiti (kösük noýbalaryny, jüýje etini, ýumurtga, süýt, et, balyk) hem iýmelidir. Şeýle-de oňa goraýjy iýmit (ir-iýmişler, gök önümler) we kuwwatlylygy ýokary bolan iýmit (mesge we ýagly nahar) hem gerekdir. Şu agzalan iýmitiň hiç biri-de oňa zyýan etmez. Tersine, olar ony gorap, güýçlendirer.

Bu çagasy bolandan soň hemme ýokumly zatlary iýýän ene

Bu ýerde çagasy bolandan soň ýokumly zatlary iýmäge gorkan ene ýatyr.



2. **Sowuklan, dümewlän ýa üsgürýän adama pyrtykal we beýleki ir-iýmişleri iýmek bolmaýar diýen pikir ýalňyşdyr**. Hakykatda olaryň düzüminde sowuklama we beýleki infeksiýalara garşy göreşip bilýän C witamini bardyr.
3. **Derman kabul edýän döwrüňizde doňuz etini, burç ýaly ajy zatlary iýmek bolmaýar diýen pikir ýalňyşdyr.** Emma adamyň aşgazan keseli bolanda, derman atyp-atmaýanlygyna garamazdan, oňa ýagly naharlary iýmek bolmaýar. Bu onuň ýagdaýyny agyrlaşdyryp biler.

KÄBIR KESELLERDE SAKLANYLMALY BERHIZ

GAN AZLYK

Gany az adamyň gany suwuk bolýar. Bu gan ýitirilende ýa ganyň bozulyp, organizmiň ony dikeldip ýetişmedik ýagdaýynda, uly ýaralardan ganyň köp ýitirilmegi, aşgazan ýarasynyň ganamagy ýa ganly içgeçmäniň netijesinde gan azlyk ýüze çykýar. Gyzzyrma keseli gyzyl gan öýjüklerini üýtgedýär. Bu hem gan azlyga sebäp bolup biler. Iýmitde demir ýetmezçiligi hem gan azlyga sebäp bolup, ony has agyrlaşdyrýar.

Aýallarda gan azlyk aýbaşylary ýa çaga doganda ganyň ýitirlmegi sebäpli bolup biler. Şonuň üçin-de olar organizmiň talap edýän iýmitini iýmelidir. Göwreli aýallarda hem gan azlyga uçramak howpy bar, sebäbi olar göwresinde ulalýan çaga üçin hem gan işläp çykarmaly bolýar.

Demri az bolan iýmiti iýýän çagalarda hem gan azlyk bolup biler. 6 aýy dolandan soň, çaga ene süýdünden başga goşmaça iýmitiň berilmedik ýagdaýynda hem gan azlyk howpy ýüze çykýar. Çagalarda gan azlygyň agyr görnüşleri sapak şekilli gurçuklaryň (nematoda, sah. 142), yzy kesilmeýän içgeçmeler we ganly içgeçmeleriň netijesinde bolýar.

Gan azlygyň alamatlary:

- Agymtyl ýa-da damarlary görnüp duran deri
- Gabygynyň iç tarapynyň ak bolmagy
- Barmaklarynyň dyrnaklary ak
- Dişiniň eti agymtyl bolýar
- Ysgynsyz we ýadaw

- Eger gan azlygyň derejesi ýokary bolsa, adamyň ýüzi we aýagy çişýär, ýurek urgulary ýygjamlaşýar, adamyň dem alşy kynlaşýar
- Toprak iýmegi halaýan çagalar we aýallar adatça gan azlykdan ejir çekýärler

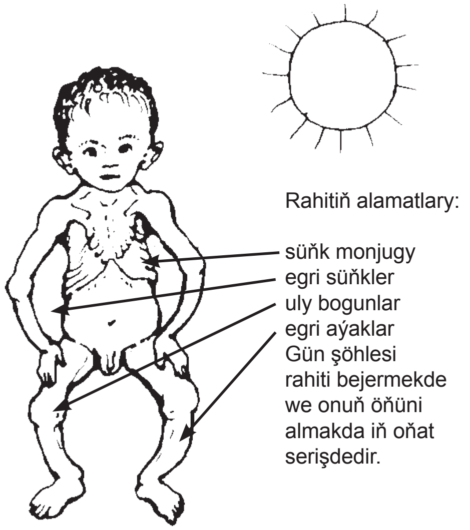
Gan azlygy bejermek we onuň öňüni almak:

- **Demre baý bolan iýmiti iýmeli.** Et, jüýje eti, balyk demre baýdyr. Demir aýratyn hem bagyrda köp bolýar. Goýy ýaşyl ýaprakly gök önümleriň, kösük noýbalarynyň we merjimegiň düzüminde hem demir bardyr. Nahar demir gazanlarda taýýarlanylanda, ol demre baýlaşýar (sah. 117). Organizmiň demri köpräk özleşdirip bilmegi üçin ir-iýmişleri we gök önümleri çigligine iýiň. Nahar iýen wagtyňyz kofe ýa çaý içmekden gaça duruň.
- Eger gan azlygyň derejesi ýokary ýa ortaça bolsa, düzüminde demir bolan dermanlary kabul etmeli (sah. 393). Bu aýratyn-da göwreli aýallara degişli. Gan azlygyň islendik görnüşinde demriň gerdejikleri B12 witamininden gowudyr. Adat bolşy ýaly, **demri sanjym görnüşinde däl-de (olar howply bolýar), içilýän derman görnüşinde kabul etmeli.**
- Eger gan azlyk ganly içgeçmäniň, sapak şekilli gurçuklaryň, gyzzyrma keseliniň ýa beýleki keselleriň netijesinde ýüze çykan bolsa, ony hem şeýle usulda bejermeli.
- Eger gan azlygyň derejesi agyr bolup, ýagdaý gowulanmasa, lukmana ýüz tutmaly. Bu aýratyn hem göwreli zenanlar üçin wajypdyr.

Aýallaryň köpüsi gan azlykdan ejir çekýärler. Gany az bolan aýallarda çaga düşmek we çaga dogranda gany köp ýitirmek howpy bardyr. Bu aýallar demre baý bolan iýmiti mümkin boldugyndan köp iýmelidir. Göwrelilikleriň arasyna 2-3 ýyl saljak bolmaly, sebäbi aýalyň organizmi şu döwür aralygynda doly dikelip, ganyny täzeleýändir (20-nji bap).

IGLEME KESELI (RAHIT)

Derisi gün görmeýän çagalaryň aýaklary egrelip, süňk gyşarmalarynyň beýleki görnüşleri hem bolup biler (rahit). Şular ýaly ýagdaýlarda çaga gaýmagy alynmadyk süýt we D witaminini (balygyň bagyr ýagynda bolýar) bermeli. Emma iň aňsat we arzan usuly — çagany günde 10 minutlap gün şöhlesine tutmaly (derisiniň güne ýakmakdan ägä boluň). D witamininiň köp mukdaryny uzak wagtyň dowamynda bermäň. Ol çagany zäherläp biler.

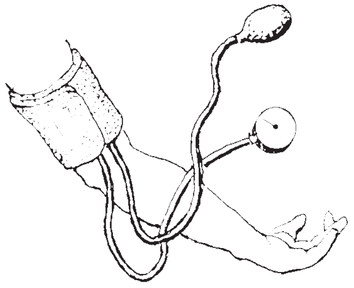


ÝOKARY GAN BASYŞY (GIPERTONIÝA)

Ýokary gan basyşy ýürek, böwrek we ysmaz kesellerine sebäp bolup biler. Ýokary gan basyşy aýratyn-da semiz adamlarda köp bolýandyr.

Ýokary gan basyşyň alamatlary:

- Kellagyrylaryň ýygy-ýygydan bolmagy;
- Agyr iş edilmände-de ýürek urgularynyň artyp, dem alşyň kynalmagy;
- Käwagt çep egniň we gursagyň agyrmagy.



Gan basyşyny ölçeýän enjamyň MANŽETI

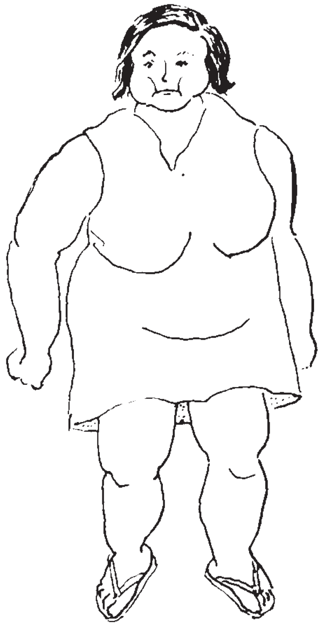
Şu ýagdaýlar başga keseller zerarly hem ýüze çykyp biler. Şonuň üçin-de, syrkaw özünde ýokary gan basyşy bardyr öýtse, lukmana ýüz tutup, gan basyşyny ölçäp barlatmaly.

Duýduryş: Ýokary gan basyşyň ilkibaşda hiç hili alamatlary bolmaýar. Emma ol gaýraüzülmelere getirmänkä, ony peseldip başlamaly. Artykmaç agramy bolan ýa özünde ýokary gan basyşy bardyr öýdýän adamlar ony yzygiderli ölçemeli. Gan basyşyny barlamak boýunça maslahatlar 410 we 411-nji sahypalarda berilýär.

Ýokary gan basyşynyň öňüni almak we ony peseltmek üçin näme etmeli?

- Eger artykmaç agramyňyz bar bolsa, ondan dynmaga çalşyň (sah. 126).
- Ýagly iýmitden (aýratyn-da doňuz ýagyndan), düzüminde köp mukdarda gant ýa krahmal bolan iýmitden gaça duruň. Mal ýagyna derek ösümlik ýagyny ulanyň.
- Naharyňyza duzy az goşuň ýa-da bütinleý goşmaň.
- Çilim çekmäň. Spirtli içgileri, kofäni, çaýy köp içmäň.
- Eger gan basyşyňyz örän ýokary bolsa, saglygy goraýşyň işgäri ony peseltmek üçin size derman berer. Adamlaryň köpüsi öz ýokary gan basyşyny horlanmak ýa dynç almak arkaly peseldip bilerler.

SEMIZ ADAMLAR



Juda semiz bolmak — bu saglygyň alamaty däl. Semizlik ýokary gan basyşynyň, ýürek keselleriniň, insultyň, öt haltasynda daşyň emele gelmegine, süýji keseliniň, artritiň bolmagyna sebäp bolýar.

Semiz adamlar horlanjak bolmaly. Munuň üçin şu aşakdakylar zerur:

- Ýagly naharlary azrak iýmeli;
- Gandy we süýjüli zatlary azrak iýmeli;
- Fiziki hereketleri artdyrmaly;
- Düzüminde krahmal bolan iýmiti (mysal üçin, galla önümleri, çörek, kartoşka, tüwi, un önümleri) **juda köp iýmeli däl**. Semiz adamlar nahar iýenlerinde, bir gezekde çöregi kiçiräk bir bölekden artyk iýmeli däl. Munuň deregine olar ir-iýmişleri we gök önümleri köpräk iýip biler.

Duýduryş: agramyňyz çenden aşa artsa, ýokarda berlen maslahatlara eýeriň.

Agramyňyzy azaltmak üçin şu wagt iýip oturan zadyňyzyň ýarysyny iýiň.

IÇ GATAMA

Syrkawyň nejasaty gaty bolup, 3 günüň dowamynda täret etmese, onuň içi gatapdyr diýip aýdýarlar. Iç gatama köplenç ýaramaz iýmitlenilse, aýratyn-da gök önümleri, ir-iýmişleri ýa tebigy süýümli azyklary ýeterlik derejede iýilmese ýa-da fiziki iş az edilende ýüze çykýar.

Suwy köpräk içiň. Ir-iýmişleri, gök önümleri, tebigy süýümli azyklary: galla çöregi, bugdaý kepegini, çowdaryny, käşiri, turpy, kişmişi, hozy, günebakar çigidini iýiň — bular iç sürýän serişdeleri kabul edeniňden gowudyr. Gündeki iýýän iýmitiňize ösümlik ýagyny goşsaňyz, ol iç gatamanyň öňüni alýar. Gartaşan adamlar içi gatamaz ýaly fiziki işleri etmeli ýa-da günde gezelenç etmeli.

4 günläp täret etmeýän adam aşgazanynda agyry bolmadyk ýagdaýynda iç sürýän serişdäni kabul etsin. **Emma iç sürýän serişdeleri ýygy-ýygydan ulanmaň.**

Iç sürýän dermanlary bäbeklere ýa kiçi çagalara bermäň. Eger çaganyň içi örän gatan bolsa, gaýnadylyp sowadylan ösümlik ýagyny onuň artbujagyna goýuň. Zerur bolan ýagdaýynda gaty nejasatyny ýuwaşjadan barmagyňyz bilen mynjaradyp daşyna çykaryň.

Hiç haçan güýçli iç sürýän ýa iç arassalaýjy serişdeleri (aýratyn-da aşgazanda agyry bolan ýagdaýynda) ulanmaň.

SÜÝJIKESEL

Süýjikeseli bolan adamlaryň ganynda gant köp bolýar. Süjikesel adam ýaş wagtynda (ýaş diabet) ýa 40 ýaşdan geçende (uly ýaşly diabet) başlap biler. Bu kesel ýaş adamlarda has-da agyr bolup, gandaky gandy gerek derejesinde saklamak üçin derman (insulin) talap edýär. Ýöne bu kesel köplenç 40 ýaşdan geçip, köp iýmeden semreýän adamlarda bolýar.

Süýjikeseliň irki alamatlary:

- dyngysyz teşnelik
- ýygy-ýygydan köp buşukmak
- hemişe aç bolmak
- agramyň ýitmegi

Süýjikeseliň giçki, has düýpli alamatlary:

- deriň gijemegi
- käwagt görejiň kütelmegi
- el-aýagyň syzyjylygynyň peselmegi
- jynshanada ýygy-ýygydan infeksiýanyň bolmagy
- aýakda bitmeýän ýaralaryň bolmagy
- özünden gitmek (adatdan daşary ýagdaýlarda)

Adamda süýjikeseliň bolup-bolmazlygyny bilmek üçin, onuň peşewini we ganyny barlaghanalarda barlap görmelidir. Öý şertlerinde bolsa ýörite kagyz zolajyklaryny (mysal üçin, Uriteks) ulanmaly. Olary peşewe salanyňyzda, reňki üýtgese, diýmek syrkawda süýjikesel bar. Eger syrkaw çaga ýa ýaş ýigit bolsa, ony tejribeli lukmana görkezmeli.

Süýjikeseli bolan syrkaw 40 ýaşdan geçen bolsa, keseli dermanlar arkaly däl-de, berhiz saklap bejereniň has oňatdyr. **Bu syrkawlar ýaşamak üçin şu berhizi gaty berk saklamalydyrlar.**

Süýjikeseli bolan syrkawyň saklamaly berhizi: Bu adamlar ilki bilen artyk agramyndan dynmalydyr (horlanmaly). **Olar gant, süýji, süýjüli iýmiti iýmeli däl.** Olar tebigy süýümli azygy, mysal üçin, kepekli çöregi köpräk iýmeli. Emma olara düzüminde krahmal bolan iýmiti: kösük noýbalary, tüwi, kartoşka, beloga baý bolan iýmit hem gerekdir.

Uly ýaşly süýjikeseli bolan adamlara käwagt “Arfazetin” çaýy (derman ösümlikleriň ýygyndysy, ony dermanhanalarda satyn alyp bolýar) kömek edýär.

Deriniň infeksiýalryndan ýa şikeslerinden goramak üçin nahardan soň dişiňi arassalamaly, deriňi örän arassa saklamaly, aýaklaryň ýara bolmazlygy üçin hemişe aýakgapda gezmeli. Aýaklarda gan aýlanyşy ýaramazlaşsa (garalsa, guruşsa), olary ýokary galdyryp ýatmaly. Damarlaryň warikoz giňemesinde berilýän maslahatlara eýeriň (sah.175).

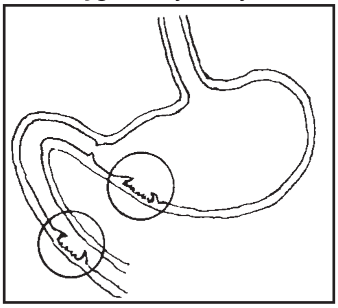
AŞGAZANYŇ TURŞULYK DEREJESINIŇ BOZULMALARY, SARY GAÝNAMA WE AŞGAZAN ÝARASY

Aşgazanyň turşulyk derejesiniň bozulmalary we sary gaýnama köplenç adam agyr ýa ýagly nahar iýenden soň ýa alkogol içgileri we kofäni juda köp içenden soň bolýar. Olar aşgazany turşulygy has köp işläp çykarmaga mejbur edip, onda ýa gursakda “awuşama” ýaly oňaýsyzlygyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Käbir adamlar sary gaýnamalary bolanda, ýürekleri agyrýandyr öýdýärler. Eger agyry ýatan wagtyňyzda güýjeýän bolsa, onda bu sary gaýnamanyň bolmagy mümkin.

Aşgazan turşulygynyň derejesiniň bozulmalary ýygy-ýygydan gaýtalanyp, uzak wagtlaýyn bolsa, bu aşgazan ýarasynyň alamatydyr.

Aşgazan ýarasy – turşulyk juda köp bolanda aşgazanda ýa inçe içegede dörän dowamly ýara. Ol döş gapyrgalarynyň aşagynda dowamly, çalaja sorkuldaýan (käwagt ýiti) agyrylara sebäp bolýar. Turşulyk derejesi üýtgände, adam nahar iýende ýa köp suw içende, bu agyrylar köplenç aýrylýar. Adatça agyry nahardan 1 sagat geçenden soň, adam nahar wagtyny geçirende, köp ýagly nahar iýende, spirtli içgileri içende, ajy, ýiti iýmiýi iýende güýjeýär. Agyry aýratyn hem gijelerine güýjeýär. Ýörite barlag (endoskopiýa) geçirmezden, aşgazany ýygy-ýygydan agyrýan adamyň aşgazanynda ýaranyň bardygyny ýa ýokdugyny anyk aýdyp bolmaýar.

Aşgazan ýarasy —



bu aşgazandaky
ýa içegedäki açyk ýara

Eger aşgazan ýarasy agyr bolsa, ol gaýtarmalaryň (käwagt kofe çökündisi ýaly ganly we siňdirilen iýmitli) bolmagyna sebäp bolýar. Aşgazan ýarasynda nejasat ganly we garaýagyň reňkinde bolýar.

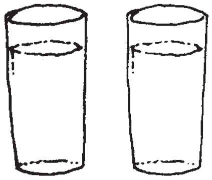
Duýduryş: Aşgazan ýarasynyň käbir görnüşleri agyrmaýar, olar “ses-üýnsüz” bolýar. Şular ýaly görnüşiniň ilkinji alamaty — ganly gaýtarmalaryň we gara şepbik ýaly nejasadyň bolmagy. Bu ýagdaýda tizden-tiz lukmanyň kömegi gerek. Syrkaw gan ýitirmeden ölüp biler. DERREW LUKMANA ÝÜZ TUTUŇ.

Öňüni almak we bejermek

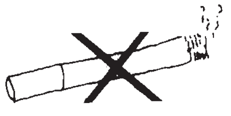
Birnäçe esasy maslahatlar aşgazanda ýa gursakda sary gaýnama, aşgazan turşulygynyň derejesiniň bozulmalary, ýara zerarly ýüze çykýan agyrylaryň köşeşmegine we olaryň gaýtalanmazlygyna kömek berer:

- **Köp iýmäň.** Ýygy-ýygydan, ýöne az iýiň. Agyra sebäp bolman, gaýtam ony köşeşdirýän azyklary iýiň.
- **Haýsy azyklaryň agyrylara sebäp bolýandygyny kesgitläň we olardan gaça duruň.** Adatça bu spirtli içgiler, köfe, ajy iýmitler, gazly içgiler, ýagly naharlar.
- Eger sary gaýnama gijelerine ýatyrkaňyz güýjeýän bolsa, arkaňyza haýsydyr bir zady goýup, bedeniňizi galdyrybrak ýatyň.

- **Suwy köp içiň.** Nahardan öň we soň 2 uly käse suwy içmäge çalşyň. Naharyň arasynda hem suwy ýygy-ýygydan içiň. Eger agyry ýygy-ýygydan gaýtalanýan bolsa, onuň bolmadyk ýagdaýynda hem suw içmegi dowam etdiriň.



- **Temmäkiden gaça duruň.** Çilim çekmek ýa nas atmak aşgazanyň turşulyk derejesini artdyryp, keseli beterleder.



- **Antasidleri kabul ediň.** Iň oňat we howpsuz antasidleriň düzüminde magneziýa we alyumininiň gidrooksidi bardyr (381-nji sahypada antasidleriň mukdary we dürli antasidler babatda seresaplylyk çäreleri maslahat berilýär).

- Güýçli agyrylarda we aşgazan ýaralarynda simetidin, gastrosepin (sah. 382) ýa ranitidin (sah. 382) dermanlaryny kabul etmek iň oňat çözgütdir. Olar örän gymmat, ýöne agyryny aýyrmakda we ýarany bejermekde oňat netijeleri berýär. Emma aşgazan ýarasy şonda-da gaýtalanyp biler.

- **Aloe wera** — bu ösümlik aşgazan ýarasyny bejerýär diýip aýdýarlar. Onuň ýapraklaryny kerçäň-de, üstüne suw guýuň we ertire çenli goýuň. Soňra her iki sagatdan bu ajy goýy içgini 1 käseden içiň.

SERESAP BOLUŇ:

1. Lukmanlaryň köpüsi aşgazan ýarasyny bejermek üçin **süýt** içmegi maslahat berýärler. Emma süýt ilkibada kömek eden ýaly bolup görünse-de, aşgazanyň turşulygynyň derejesini artdyrýar. Bu bolsa ýarany beterledýär. Häzirki wagtda **lukmanlar aşgazan ýarasy bolan adamlara süýt içmegi gadagan edýärler**.

2. Antasidleriň käbiri (mysal üçin, **nahar sodasy**, Alka-Zeltser) hem süýt ýaly turşulyk bozulmalaryny kadalaşdyryp biler, ýöne biraz wagtdan turşulyk derejesini öňküden hem artdyrar. Bu serişdeleri seýrek bolýan bozulmalarda ulanyp bolýar, ýöne hiç haçan aşgazan ýaralarynda ulanylmaly däldir. Bu düzüminde kalsiý bolan antasidlere hem degişlidir.

3. Aspirin, demir duzlary ýaly **dermanlar** aşgazan ýarasyny beterledýär. Sary gaýnamasy ýa aşgazanyň turşulygynyň bozulmalary bolan syrkawlar bu serişdelerden gaça durmaly ýa-da olary örän seresaply (iýmit, köp mukdardaky suw we mümkin bolan ýagdaýda antasidler bilen bilelikde) kabul etmeli. Kortikosteroidler hem ýarany beterlerdýär ýa-da onuň ýüze çykmagyna sebäp bolýar (sah. 51).

Aşgazan ýarasyny irki döwürde bejermek wajypdyr. Ol käwagt howply gan akmasyna ýa peritonite eltýär. Aşgazan ýarasy bolan adam berhiz saklasa, onuň ýagdaýy oňatlaşar. Gaharjaňlyk, dartgynlylyk, gyzmalyk aşgazanda turşulyk derejesini artdyrýar. Köşeşmegi we rahatlanmagy öwreniň, bu kesel bejerilende uly kömekdir. Aşgazan ýarasynyň gaýtalanmazlygy üçin iýýän, içýän zatlaryňyza ünsli bolmalydyr.

Nahary köp iýmäň, spirtli içgileri we kofe köp içmäň, çilim çekmäň. Sebäbi bularyň bary aşgazan turşulygynyň derejesini artdyrýar.

ZOB (BOGAZDAKY DÜWÜN)

Zob — bu galkan şekilli mäz diýip atlandyrylýan bogaz mäzleriniň kada laýyk ösmezliginiň netijesinde onda düwnüň emele gelmegi.

Zob köplenç ýodlanan duzuň ýetmezçiligi zerarly ýüze çykýar. Göwreli aýallaryň berhizinde ýod ýeterlik bolmasa, çaganyň öli dogulmagyna ýa akyly kemter/ker (kemakyllyk, sah.318) çaganyň dogulmagyna sebäp bolýar. Bu enesinde zobuň bolmadyk ýagdaýynda hem bolup biler.

Zob we kemakyllyk köplenç daglyk ýerlerde, ýagny toprakda, suwda we iýmitde tebigy ýoduň örän az bolan ýerlerinde giňden ýaýrandyr.

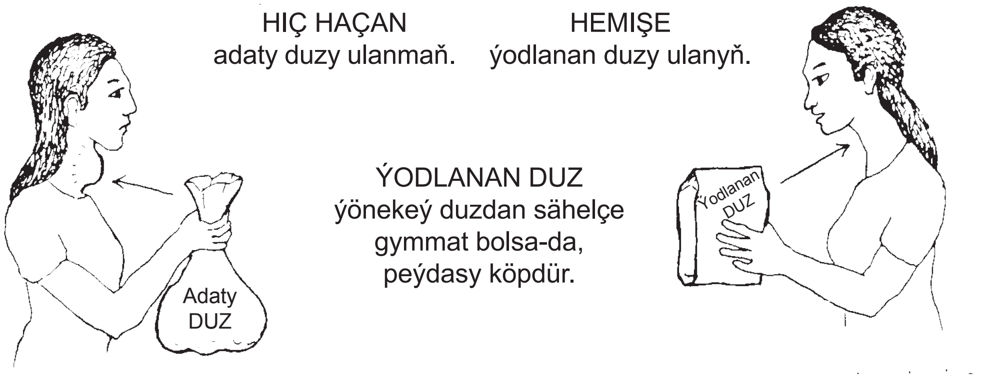
Zobuň öňüni almak we bejermek. Kemakyllygyň öňüni almak.

Zob keseliniň giňden ýaýran ýerinde ýaşaýan islendik adam **ýodlanan duzy** kabul etmelidir. Ony zobuň adaty görnüşiniň öňüni almak we bejermek üçin ulanyň (köneleşen, gaty zoby operasiýa arkaly aýryp bolýar, ýöne adatça munuň zerurlygy ýok).

Ýodlanan duz elyeter bolmasa, ýoduň spirtdäki erginini ulanyň. Günde bir stakan suwa ýoduň bir damjasyny damdyryp, ony içiň. Seresap boluň: köp mukdardaky ýoduň spirtdäki erginini zähere öwrülýär. Günde 1 damja kabul etmek maslahat berilýär. Eger ol şundan köp kabul edilse, zobuň erbetleşmegine eltýär. Çüýşäni çagalaryň eliniň ýetmejek ýerinde saklaň.

Zoby bejermekde öýdäki bejerilişiň köpüsi peýda etmeýär. Emma leňňeji ýa deňiz önümlerini iýmek peýdalydyr, sebäbi olaryň düzüminde ýod köp bolýar. Deňiz otlary hem ýoda baý. Olary nahara goşmak peýdalydyr. Emma şonda-da iň oňat usuly — **ýodlanan duzy** kabul etmek.

ZOBUŇ ÖŇÜNI NÄDIP ALMALY



Mundan başga-da, eger siz zobuň giňden ýaýran ýerinde ýaşaýan bolsaňyz, kelem iýmejek boluň.

Bellik: eger zoby bolan syrkaw gaty sandyraýan, gaharjaň, gözleri peträp duran bolsa, bu zobuň başga bir görnüşiniň (zäherleýji zob) bolmagy ahmal. Lukmana ýüz tutuň.

DUÝDURYŞ: KÖP KESELLERIŇ ÖŇÜNI NÄDIP ALMALY

XII BAP

Keseli bejereniňden, onuň öňüni alanyň aňsatdyr. **Eger biz oňat iýmitlenmä, şahsy arassaçylyga, öýümiziň we obamyzyň arassaçylygyna köp üns berip, çagalarymyzyň waksina sanjymlaryny alandygyna ynamymyz bolsa**, onda köp keselleri başlamanka öňüni alyp bolardy. 11-nji bapda biz oňat iýmitlenme meselesine garap geçipdik. Bu bapda bolsa arassaçylyk we waksina sanjymlary barada gürrüň ederis.

ARASSAÇYLYK WE ONUŇ SAKLANYLMADYK ÝAGDAÝYNDA DÖREÝÄN KYNÇYLYKLAR

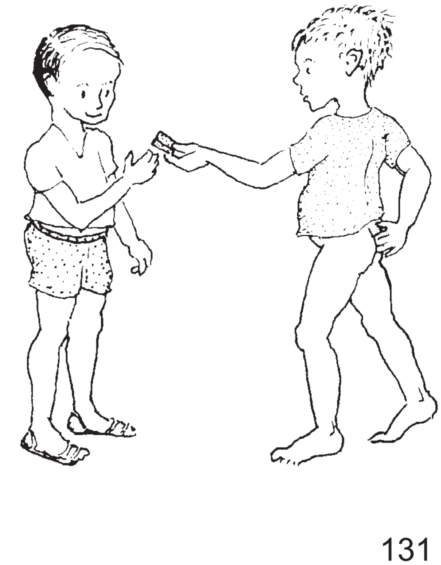
Arassaçylyk içegede, deride, gözde, öýkende we tutuş organizmde bolýan infeksiýalaryň öňüni almakda örän wajypdyr. Şahsy (gigiýena) we jemgyýetçilik (sanitariýa) arassaçylygy örän möhümdir.

Adaty içege infeksiýalarynyň köpüsi bir adamdam beýleki adama hapaçylyk arkaly geçýär. Mikroblar we gurçuklar (ýa olaryň ýumurtgalary) kesselliniň nejasatynda müňläp bolýandyr. Olar bir adamyň nejasatyndan başga adamyň agzyna hapa eller, hapalanan suw we azyk arkaly geçýär.

Nejasatdan agza geçýän ýa ýaýraýan kesellere aşakdakylar degişlidir:

- Içgeçme we ganly içgeçme (amýobalar we bakteriýalar sebäpli bolýar).
- Içegedäki gurçuklar (birnäçe görnüşleri).
- Sary getirme, garyn garahassalygy we mergi keseli.
- Poliomiýelit ýaly, şu usulda ýokuşýan başga keseller.

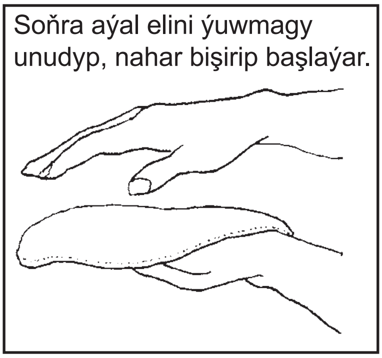
Bu keseller örän aňsatlyk bilen ýaýrap bilýär.

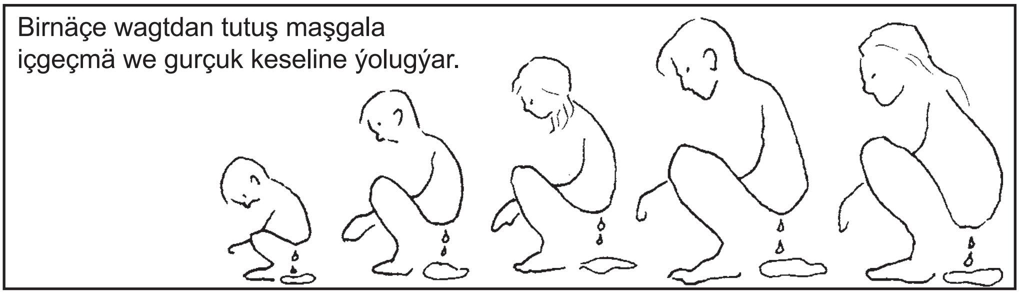


Mysal üçin, gurçukly çaga meýdan edenden soň elini ýuwman, öz dostuna köke-süýji hödür edýär. Meýdan edenden soň onuň elleri hapa, olarda gurçuklaryň müňlerçe ýumurtgasy bar (olar örän kiçi bolansoň göze görnenok). Şu ýumurtgalaryň käbiri süýji-kökä ýelmeşýär. Çaganyň dosty olary iýende, şolar bilen birlikde gurçuklaryň ýumurtgalaryny hem ýuwudýar.

Birnäçe wagtdan çaganyň dosty hem gurçuk keseli bilen keselleýär. Onuň ejesi muny süýji-kökeden görer, emma bu köke bilen iýlen nejasat zerarly bolýandyr.

Doňuzlar, itler, jüýjeler we beýleki jandarlar hem içege infeksiýalaryny we gurçuklaryň ýumurtgalaryny ýaýradýarlar. Mysal üçin:





Infeksiýalaryň köp görnüşi hem gurçuklaryň geçişi ýaly, ýagny geçen sahypada beýan edilen usul arkaly, bir adamdan başga adama ýokuşýar.

Eger maşgala şu maslahatlara eýerse, ýagny:

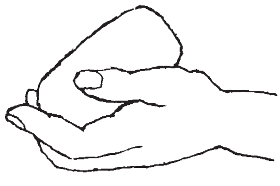
- eger adam hajathanadan peýdalansa ýa öýünden uzagrakda meýdan etse,
- eger maşgala haýwanlaryň öýe girmegine ýol bermese,
- eger ulular çagalara haýwanlar bilen oýnamagyna ýol bermese.
- eger aýal nahar bişirmezden öň elini ýuwsa,

onda keseliň ýaýramagynyň öňüni alyp bolar.

Eger siziň obaňyzda içgeçme, gurçuk we beýleki parazitler ýokuşmasy köp duş gelýän bolsa, bu adamlaryň arassaçylygy saklamaýandygyny aňladýar. Eger köp çaga içgeçmeden ölýän bolsa, onda şu meselä ýaramaz iýmitlenmäniň hem goşulýan bolmagy ahmal. Içgeçme zerarly bolýan ölümleriň öňüni almak üçin arassaçylyk we oňat iýmitlenmek örän wajypdyr (sah. 154 we 11-nji bap).

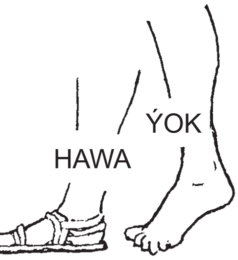
ARASSAÇYLYGY SAKLAMAGYŇ ESASY DÜZGÜNLERI

ŞAHSY ARASSAÇYLYK (GIGIÝENA)



1. Meýdan edeniňizden soň we nahar iýmezden öň hemişe eliňizi sabynlap ýuwuň.

2. Ýygy-ýygydan suwa düşüň. Yssy howa bolanda günde suwa düşüň. Işden soň ýa derleýän bolsaňyz, suwa düşüň. Ýygy-ýygydan suwa düşmek deri ýokanç keselleriniň, goňagyň, düwürtikleriň, gijilewügiň we örgüniň öňüni almaga ýardam edýär. Syrkawlar we çagalar günde suwa düşürilmelidir.

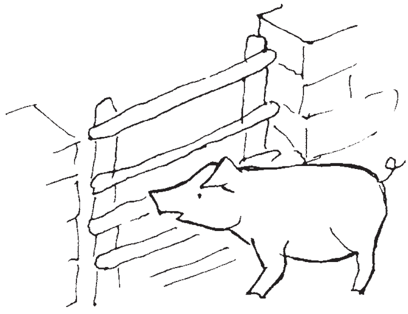


3. Içege gurçuklarynyň köp duş gelýän ýerinde çagalaryňyza aýak ýalaňaç gezmegi gadagan ediň. Gurçuklar gan azlygynyň agyr görnüşlerine ýolukdyrýar. Bu gurçuklar adamyň organizmine dabandan geçýär (sah. 142).

4. Dişiňizi günde we her gezek süýjüli zatlary iýeniňizden soň arassalaň.

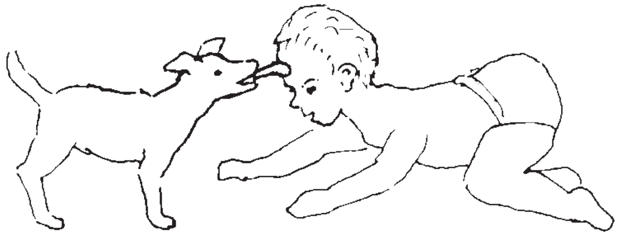
Eger diş çotgaňyz ýa diş pastaňyz bolmasa, dişleriňizi duz we nahar sodasy bilen sürtüň (sah. 230). Dişlere seretmek babatda doly maglumatlary bilmek üçin 17-nji baba seret.

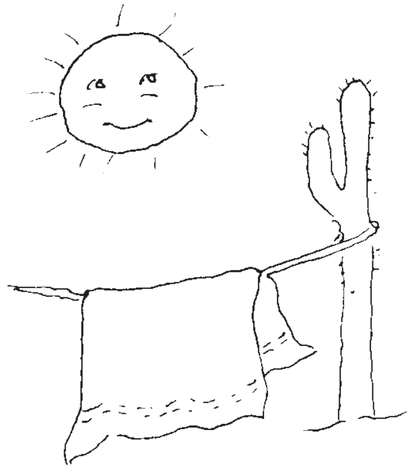
ÖÝDÄKI ARASSAÇYLYK



1. Haýwanlaryň öýe girmegine we çagalaryň oýnaýan ýerlerine aralaşmagyna ýol bermäň.

2. Itlere çagany ýalamaga ýa çaganyň ýatýan ýerinde ýatmaga ýol bermäň. Itler hem keselleri ýaýradyp biler.





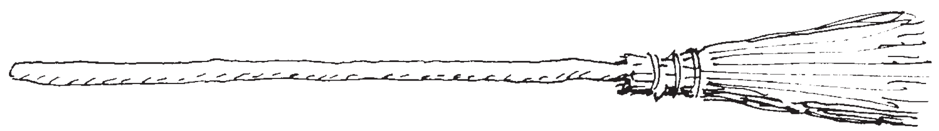
3. Eger çagalar ýa haýwanlar öýüň töwereginde meýdan edýän bolsa, derrew olaryň nejasatlaryny aýryň. Çagalara hajathanada ýa-da hiç bolmanda öýden uzak ýerde meýdan etmelidigini düşündiriň.

4. Ýorgan-düşegi ýygy-ýygydan ýelejiredip, güne beriň, düşek daşlyklary ýygy-ýygydan ýuwuň. Eger öýde tagtabitiler bar bolsa, düşek daşlyklary gaýnadyň, krowatlara gaýnag suw guýuň. Bularyň baryny bir günüň dowamynda etmeli (sah. 200).

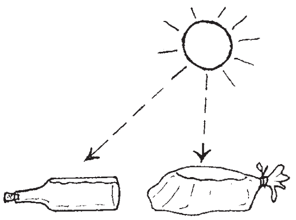
5. Maşgala agzalarynyň saçlaryny yzygiderli barlap duruň (sah. 200) bitler we büreler köp keselleri ýaýradýandyr. Büresi bolan it-pişikleriň öýe girmegine ýol bermeli däldir.

6. Ýere tüýkürmäň. Tüýkülik keselleriň ýaýramagyna sebäp bolýar. Asgyryp-üsgüreniňizde agzyňyzy we burnuňyzy eliňiz ýa elýaglyk bilen tutuň.

7. Öýi ýygy-ýygydan arassalaň. Öýleri süpüriň, pollary, diwarlary we mebeliň aşaklaryny ýuwuň. Saçakçylaryň, tagtabitileriň we içýanlaryň gizlenip biläýjek jaýryklarynyň baryny ýapyň.

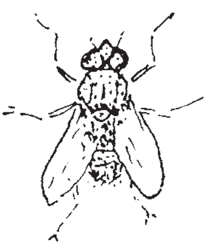


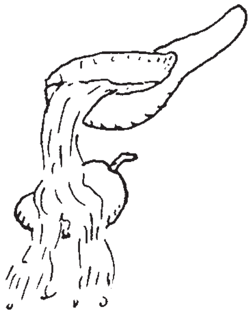
AZYKLARYŇ WE AGYZ SUWUNYŇ ARASSALYGY



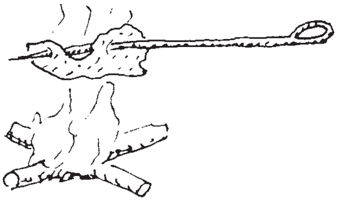
1. Arassalaýjy suw ulgamyndan alynmadyk suwdan peýdalanmagyň iň oňat usuly — suwy içmezden öň gaýnatmaly ýa-da arassalamaly. Bu aýratyn-da ýaş çagalar we içgeçmäniň, garahassalygyň, sary getirmäniň, mergi keseliniň ýaýran ýerleri üçin wajypdyr. Emma keseliň öňüni almakda arassa suw däl-de, suwuň ýeterlik derejede bolmagy has wajypdyr. Sebäbi garyp maşgalalaryň ätiýaçlyk azygy we suwy örän ujypsyz bolýar. Şonuň üçin-de gymmat oduny ýakyp suwy gaýnatmak olar üçin aňsat däl. Galyberse-de, garyp maşgalada suwuň gaýnadylan ýagdaýynda nahar bişirmäge odun galmaýar.

   Suwy arassalamagyň iň oňat we arzan usuly — ony arassa plastik çüýşä (baklaşka) guýup, birnäçe sagatlap günüň aşagynda goýmaly. Şeýle edilende suwuň düzümindäki köp mikroblar ölýär.





2. Azygy we suwy siňeklerden we başga mör-möjeklerden goraň. Şular ýaly mör-möjekler keseli ýaýradýarlar. Nahardan soň owuntyklary we hapa gap-gaçlary galdyrmaň, sebäbi olar siňekleri özüne çekip, mikroblary iýmitlendirýär. Iýmiti goraň. Ony ýapyk şkaflarda saklaň ýa-da üstüni arassa esgi bilen örtüp goýuň.
3. Ýere gaçan ir-iýmişi iýmezden öň oňat ýuwuň. Çagalaryň ýere gaçan iýmiti iýmegine ýol bermäň – ony ilki ýuwuň.

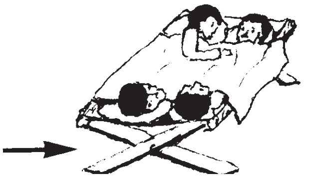


4. Eti ýa balygy diňe doly bişen, taýýar bolan ýagdaýynda iýiň. Gowrulan et, aýratyn-da doňuz eti we balyk babatda seresap boluň, içinde çig ýeri galan bolaýmasyn. Çig doňuz eti howply keselleriň ýüze çykmagyna sebäp bolýar.
5. Towuk etini bişirmezden öň, ony arassa suwda ýuwuň. Towuk eti içgeçmä sebäp bolýan mikroblary geçirýär. Şonuň üçin towuk etini taýýarlanyňyzdan soň, başga azyga el degirmezden öň eliňizi oňat ýuwuň.
6. Köne ýa ýaramaz ysly azygy iýmäň. Şular ýaly iýmitden zäherlenmegiňiz ahmal. Eger konserwanyň gapagy çişen bolsa ýa ony açanyňyzda içindäki zat çogup çyksa, ony iýmäň. Aýratyn hem balyk konserwalary babatda seresap boluň. Birnäçe sagat mundan öň bişirilen towuk etinden hem seresap boluň. Öňräk bişirilen nahary iýmezden öň, ony gowy gyzdyryň. Mümkin bolan ýagdaýynda hemişe täze bişirilen nahary iýseňiz oňat bolardy. Bu aýratyn-da çagalara, gartaşan adamlara we örän ýarawsyz adamlara degişlidir.

7. Inçekeseli, sowuklamasy, dümewi ýa başga ýokanç keseli bolan adamlar nahary başgalardan aýry iýmelidir. Olaryň ulanan gap-gaçlary başga adamlara berilmezden öň gaýnadylmalydyr.

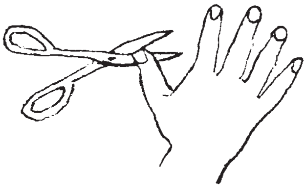
ÇAGALARYŇYZYŇ SAGLYGYNY NÄDIP GORAMALY

1. Şular ýaly kesel çaga sag çagalardan aýra ýatmalydyr.



Ýarawsyz ýa ýarasy bolan, gijilewügi ýa biti bolan çagalar sagdyn çagalardan aýra, şeýle hem gökbogma, gyzamyk, adaty sowuklama ýaly ýokanç keseli bolan çaga mümkin bolan ýagdaýynda başga otagda ýatmalydyr. Olara bäbekleriň we ýaş çagalaryň ýanyna barmak bolmaýar.

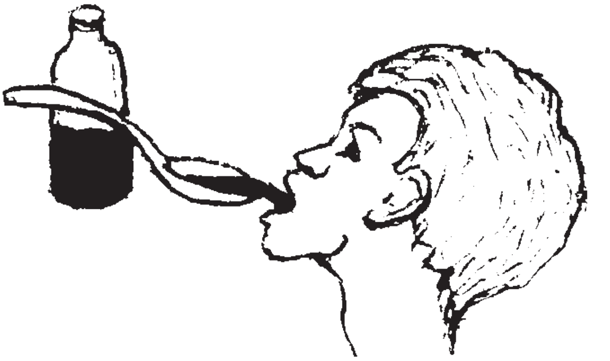
2. Çagalary inçekeselden goraň. Dowamly üsgülewügi ýa inçekeseliň başga alamatlary bolan adamlar asgyryp-üsgürenlerinde agyzlaryny bir zat bilen ýapmalydyr. Şular ýaly adamlar **hiç haçan** çagalar bilen bir otagda ýatmaly däldir. Olary saglygy goraýşyň işgärlerine görkezip, uzaga goýman bejermelidir. Inçekeselliniň öýünde ýaşaýan çagalara inçekesele garşy sanjym (BSŽ waksinasy) edilmelidir.



3. Çagalary ýygy-ýygydan suwa düşüriň, egin-eşigini çalşyň we dyrnaklaryny gyrkyň. Mikroblar we gurçugyň ýumurtgalary uzyn dyrnaklaryň aşagynda gizlenýärler.

4. Ýokanç keseli bolan çagany mümkin boldugyndan tiz bejeriň, ýogsa başga çagalaryň hem kesellemegi ahmal.

5. Şu bapda arassaçylyk babatda berlen maslahatlara eýeriň. Çagalara şu arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmegi öwrediň we olaryň näme üçin möhümdigini düşündiriň. Öýi ýa obany sagdyn ýaşaýyş ýerine öwürmek üçin geçirilýän taslamalara çagalaryň hem gatnaşmagyny höweslendiriň.



6. Çagalaryň oňat iýmiti ýeterlik derejede alýandyklaryna göz ýetiriň. Oňat iýmitlenme organizmi köp infeksiýalardan goraýar. Daýaw çaga infeksiýalara garşy durup bilýändir. Arryklan çaga bolsa infeksiýalara garşy durup bilmän, onuň ölýän halatlary hem bolýar (11-nji bap).

JEMGYÝETÇILIK ARASSAÇYLYGY (SANITARIÝA)

1. Suw guýularyny we jemgyýetçilik suw howdanlaryny arassa saklaň. Adamlaryň agyz suw alýan ýerlerine haýwanlaryň barmagyna ýol bermäň. Mümkin bolan ýagdaýda suw alynýan ýeriň daşyna haýat galdyryň. Şonda mal-gara we beýleki haýwanlar ol ýere baryp bilmezler.

Suw gözbaşlarynyň golaýynda meýdan etmäň we hapa dökmäň. Derýanyň we çeşmäniň suw alynýan ýerleriniň arassa bolmagyna üns beriň.

2. Ýakyp bolaýjak hapanyň hemmesini ýakyň. Ýakyp bolmaýan hapany ýörite çukurda ýa öýlerden we suw alynýan ýerlerden uzakda gömüň.

3. Hajathanalary guranyňyzda, doňuzlaryň we başga haýwanlaryň olardaky adam nejasatlaryna ýetip bilmez ýaly edip guruň. Çuň gazylan çukuryň üstünde kiçiräk çatma gursaňyz oňat bolardy. Çukur näçe çuň bolsa, siňekli we ýaramaz ysly mesele şonça-da aňsat çözülýär.

Ynha, ýönekeý hajathananyň mysaly suratda görkezilendir.

Ýaramaz ysyň we siňekleriň bolmazlygy üçin her gezek meýdan edilenden soň çukura biraz hek, hapa, kül oklamaly.

Hajathanalar öýden we suw alynýan ýerlerden azyndan 20 metr uzaklykda gurulmalydyr.

Eger meýdan etmäge ýeriňiz bolmasa, onda öýden we adamlaryň agyz suwuny alýan ýerinden uzagrak ýere gidiň. Çagalaryňyza hem şeýle etmegi öwrediň.

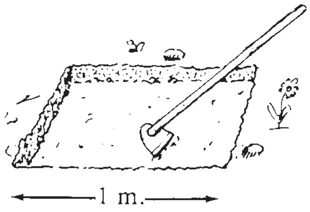
Siz hajathanadan peýdalanmak bilen köp keselleriň öňüni alýarsyňyz.

Hajathanalary gurmak boýunça berilýän maslahatlary indiki sahypalarda okap bilersiňiz. Hajathanalar gurlanda, ekinler üçin oňat dökün bolar ýaly edip gursa hem bolýar.

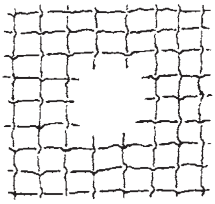
HAS OŇAT HAJATHANALAR

Geçen sahypada nusga hökmünde görkezilen hajathana örän ýönekeý we ony gurmak kyn däl. Emma onuň ýokarsy açyk bolanlygy sebäpli siňekler onuň içine üýşýärler.

Ýapyk hajathanalara bolsa siňekler girmeýärler we ys-koky daşyna çykmaýar. Ýapyk hajathanalarda deşikli platforma we şol deşigiň üstünde gapak hem bolýar. Platformany agaçdan ýa sementden edip bolýar. Sement agaçdan has oňatdyr, sebäbi has jebis bolýar we çüýremeýär.

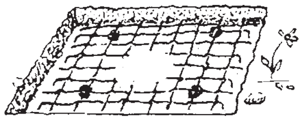


Sement platformasyny taýynlamagynyň bir usuly:

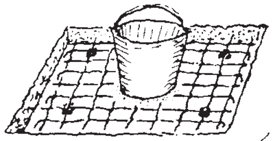


1. Umumy meýdany 1 kw.m we çuňlugy 7 sm bolan çukur gazyň.

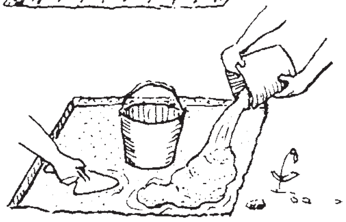
2. Meýdany 1 kw.m bolan setkany alyň ýa-da simden gözenekler ýasaň. Simiň ýogynlygy 1/4 ýa 1/2 sm bolmaly. Her gözenegiň meýdany takmynan 10 sm bolmaly. Gözenegiň ortasynda diametri 25 sm bolan deşik ediň.



3. Gözenegi çukura salyň. Onuň burçlaryny ýerden 3 sm saýlanyp durar ýaly egiň ýa-da her burçuna daşjagaz goýuň.

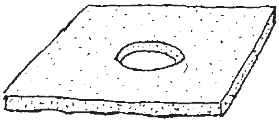


4. Gözenegiň deşigine köne bedre goýuň.

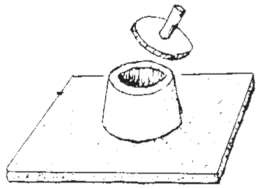


5. Sementi çagyl we çäge bilen garyň we alnan palçygy 5 sm galyňlykda gözenegiň üstüne goýuň (bir pil semende 2 pil çäge we 3 pil çagyl garmaly).

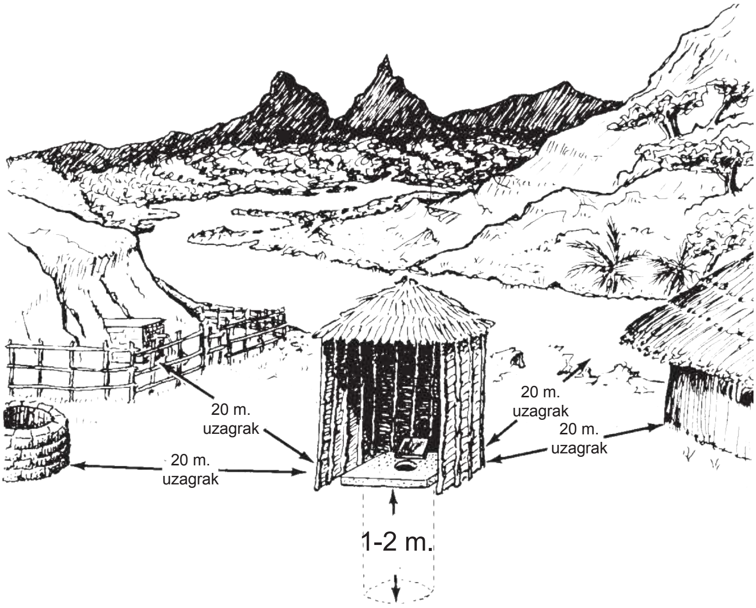
6. Sement gatap başlanda, bedräni aýryň (takmynan 3 sagatdan). Soňra sementiň üstüni çyg esgi, çäge ýa-da saman bilen basyryp, ony wagtal-wagtal ölläp duruň. Taýyn bolan platformany 3 günden aýryň.

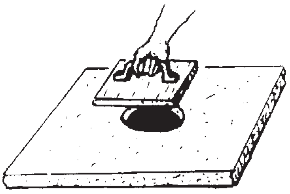


Meýdan edeniňizde oturmagy halaýan bolsaňyz, sementden oturar ýaly oturgyç (surata seret) ýasaň. Şu şekildäki oturgyjy ýasamak üçin ululygy dürli bolan 2 bedräni alyň (biri beýlekisiniň içinde).

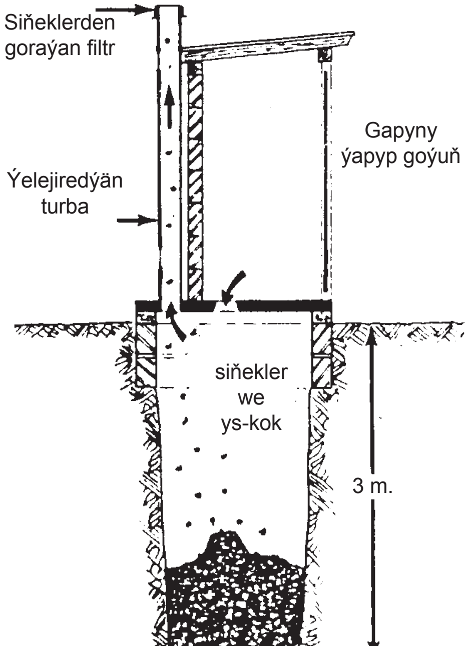


Ýapyk hajathanalary gurmak üçin platformany gazylan çukuryň üstünde goýmaly. Ini 1 m we çuňlugy 1-2 m bolan çukur gazyň. Howpsuz bolar ýaly, hajathany öýlerden, guýulardan, derýalardan we çeşmelerden azyndan 20 m uzaklykda gurmalydyr. Eger hajathanany adamlaryň suw alýan ýerinde gurmaly bolsaňyz, onda **akymyň akýan ugrunyň aşak tarapdadygyna** göz ýetiriň.





Hajathanany arassa saklaň. Platformany ýygy-ýygydan ýuwuň. Platformadaky deşigiň ýapykdygyna göz ýetiriň. Ýönekeýje gapagy agaçdan ýasap bolar.

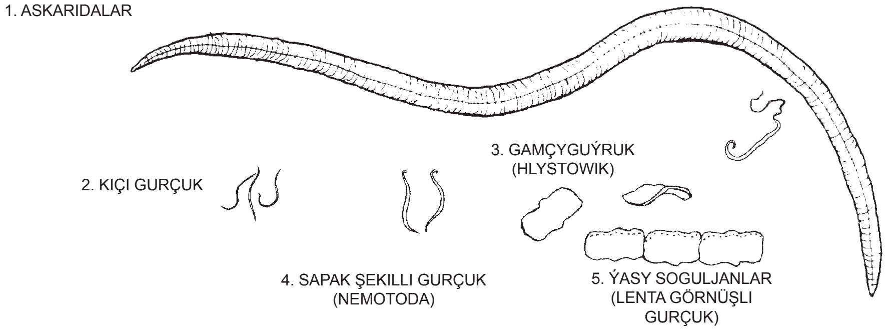


Ýelejiredýän howa sorujysy bolan hajathanany gurmak üçin platformanyň meýdanyny 2 kw.m we onda 2 deşik ediň. Deşikleriň birine ýelejiredýän sorujynyň turbasyny salyň (onuň ýokarsyna siňeklere we çybynlara garşy hasa ýapyň ýa-da setka çekiň). Eýleki deşige meýdan edilýän oturgyjy goýuň-da, agzyny ýapmaň.

Şeýle hajathana siňeklerden we ys-kokdan dyndarar: ys-kok turbadan çykyp gidýär, siňekler bolsa dartylan marla düşüp ölýärler.

GURÇUKLAR WE BEÝLEKI IÇEGE PARAZITLERI

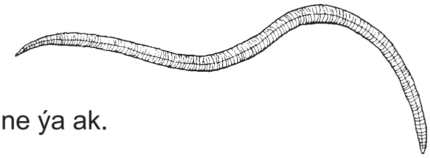
Adamlaryň içegelerinde ýaşap, keselleriň ýüze çykmagyna sebäp bolýan gurçuklaryň we beýleki maýdaja parazitleriň örän köp görnüşleri bardyr. Olaryň has uluraklaryny nejasatlarda görmek bolýar.



Gurçuklardan adatça diňe askaridalar, kiçi gurçuklar we lenta görnüşli gurçuklar nejasatda görünýär. Nematodalar bilen hlystowikler içegede köp mukdarda bolsa-da, olary nejasatda görüp bolmaýar.

Gurçuklara garşy bolan dermanlar babatda bellik: gurçuklara garşy bolan dermanlaryň köpüsiniň düzüminde piperazin bardyr. Olar diňe askaridalari we kiçi gurçuklary aýryp bilýär, ýöne olary ýaş çagalara berip bolmaýar. Mebendazol (Wermoks) has howpsuz bolmak bilen gurçuklaryň köp görnüşini öldürýär. Albendazol we pirantel hem gurçuklaryň köp görnüşini öldürýär, ýöne olar has gymmat bolýar. Tiabendazol gurçuklaryň köp görnüşini öldürýär, ýöne zyýanly täsiri hem bolýar. Ony adatça ulanmaýarlar. Goşmaça maglumatlar üçin ser. sah. 374 - 376.

Askaridalar



Uzynlygy 20 sm-den 30 sm-e çenli. Reňki: gülgüne ýa ak.

Ýaýraýyş ýoly:

Nejasatyň agza düşmeginiň netijesinde ýüze çykýar. Arassaçylygyň saklanylmadyk ýagdaýynda askaridalariň ýumurtgalary nejasatdan başga bir adamyň agzyna düşýär.

Saglyga edýän täsiri:

Haçan hem bolsa bir wagt ýuwdulan askarida ýumurtgalaryndan ýaş gurçuklar çykyp, gan damarlaryna düşýärler. Bu gijilewügiň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Soňra ýaş gurçuklar öýkene düşüp, gury üsgülewügiň ýa-da üsgülewükli we ganly öýken sowuklamasynyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Soňra ýaş askaridalar üsgürilende gakylyk bilen çykyp, ýuwdulýarda, içegä ýetýär. Olar şol ýerde ulalyp, adaty ölçeglerine ýetýärler.

Askaridalaryň içegede köp bolmagy oňaýsyzlygyň, dispepsiýanyň we ysgynsyzlygyň bolmagyna sebäp bolýar. Içegesinde askaridalar bolan çaganyň köplenç garny çişen bolýar. Seýrek ýagdaýlarda askaridalar demgysmanyň, tutgaýlaryň, howply dykylmalaryň, içege dykylmalarynyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar (sah. 94). Aýratyn hem çaga gyzdyranda askaridalar onuň nejasaty ýa-da agzyndan/burnundan çykýarlar. Käwagt olar dem alyş ýollarynda süýrenip, çagany gaýtardýarlar.

Öňüni almak:

Hajathanalardan peýdalanyň, eliňizi nahardan öň ýuwuň, iýmiti siňeklerden goraň we şu kitabyň birinji böleginde arassaçylygy saklamak babatda berilýän maslahatlara eýeriň.

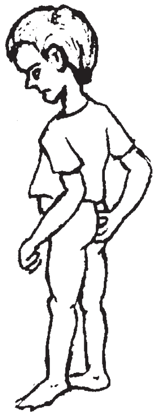
Bejerilişi:

Adatça askaridalary ýok etmekde mebendazol (374-nji sahypada onuň mukdary görkezilendir) we piperazin kömek edýär (sah. 374). Öý serişdeleriniň käbiri hem oňat kömek edýär, mysal üçin, kädi çigidi.

SERESAP BOLUŇ: askaridalara garşy tiabendazol ulanmaň. Ol köplenç gurçuklary agyzdan we burundan çykmaga mejbur edip, çagany gaýtardýar.

KIÇI GURÇUK

Uzynlygy 1 sm. Reňki: ak. Sapak ýaly inçejik bolýar.



Geçiş ýoly:
Bu gurçuklar artbujagyň daş ýüzünde müňlerçe ýumurtga taşlaýarlar. Olar gijilewügiň (aýratyn-da gijelerine) bolmagyna sebäp bolýar. Çaga gaşananda ýumurtgalar onuň dyrnagynyň aşagyna düşüp, iýmite we başga zatlara geçýärler. Şeýlelikde, olar çaganyň öz agzyna ýa-da başga adamyň agzyna düşüp, kiçi gurçugyň ýokuşmagyna sebäp bolýar.

Saglyga täsiri:
Bu gurçuklar howply däl. Gijilewük çaganyň ukusyny bimaza edip biler.

Bejermek we öňüni almak:

- Kiçi gurçugy bolan çaga artbujagyny eli bilen gaşap bilmez ýaly, gysybrak bolýan trusyda ýa-da podguznikde ýatyrmaly.
- Çaga irden turansoň ýa meýdan edensoň, onuň elini we artbujagyny ýuwuň. Nahardan öň hemişe onuň elini ýuwuň.
- Dyrnagyny yzygiderli ýagdaýda gyrkyp duruň.
- Ony ýygy-ýygydan suwa düşürip, eginbaşyny çalşyp duruň (aýratyn hem onuň artbujagyny we dyrnaklaryny oňat ýuwuň).
- Gijilewük çagany birahat etmez ýaly, ýatmazdan öň onuň artbujagynyň içine we töweregine wazelin çalyň.
- Çaga kiçi gurçuklara garşy bolan mebendazol dermanyny beriň. Onuň mukdaryny 374-nji sahypadan görüň. Piperazin hem kömek edýär, ýöne ony bäbeklere we ýaş çagalara bermek maslahat berilmeýär (sah. 375). Bir çaga şu gurçuklardan bejerilende, tutuş maşgalany hem bejermek maslahat berilýär. Öý serişdelerinden sarymsagy ulanmak bolýar (sah. 13).
- Kiçi gurçuklaryň öňüni almagyň iň oňat usuly arassaçylykdyr. Dermanlar kiçi gurçuklara garşy kömek edende hem, arassaçylygyň saklanylmadyk ýerinde olar gaýtadan ýokuşyp bilýär. Kiçi gurçuklar 6 hepdä golaý ýaşaýar. **Arassaçylyk pugta saklananda, olar derman içilmände-de, birnäçe hepdeden ölýärler.**

GAMÇYGUÝRUKLAR (HLYSTOWIKI)

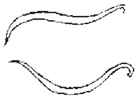
Uzynlygy 3 sm-den 5 sm-e çenli. Reňki: gülgüne ýa-da çal.

Bu gurçuklar hem askaridalar ýaly bir adamyň nejasatyndan başga adamyň agzyna geçip ýokuşýar. Adatça bu gurçuklaryň zyýany uly däl, ýöne olar içgeçmäniň ýüze çykmagyna sebäp bolýarlar. Käwagt olar ýaş çagalarda içegesiniň bir böleginiň artbujagyndan çykmagyna (göni içegäniň çykmagyna) sebäp bolýarlar.

Öňüni almak: askaridalaryň öňüniň alnyşy ýaly.

Bejerilişi: eger gurçuklar kynçylyk döredýän bolsalar, mebendazol beriň. 374-nji sahypada dermanyň mukdary görkezilendir. Göni içegäniň çykan ýagdaýynda, çagany eýlesine öwrüp, içegäniň üstüne sowuk suw guýuň. Bu onuň yza çekilmegine ýardam eder.

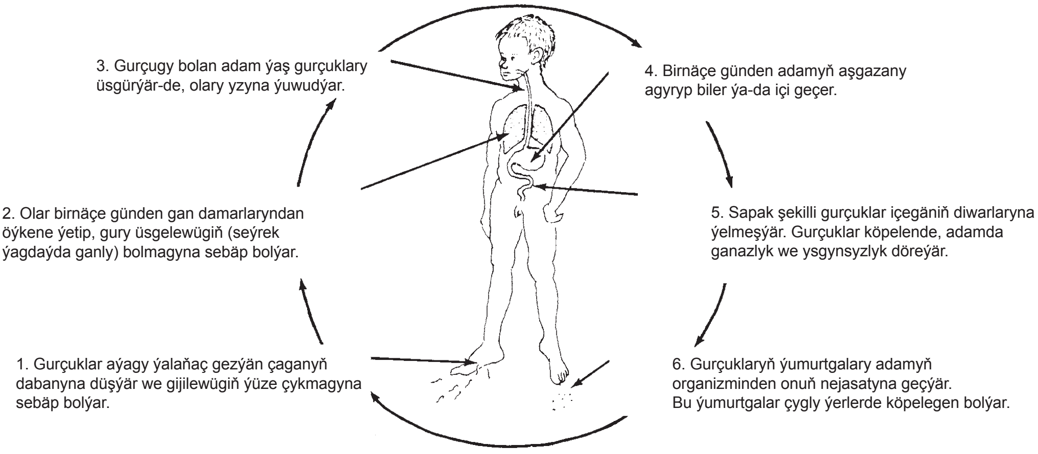
SAPAK ŞEKILLI GURÇUKLAR (NEMATODALAR)



Uzynlygy 1 sm. Reňki: gyzyl.

Adatça olary nejasatda saýgaryp bolmaýar. Olary görmek üçin ýörite täret barlagyny geçirmeli.

GURÇUKLAR NÄDIP ÝAÝRAÝAR:



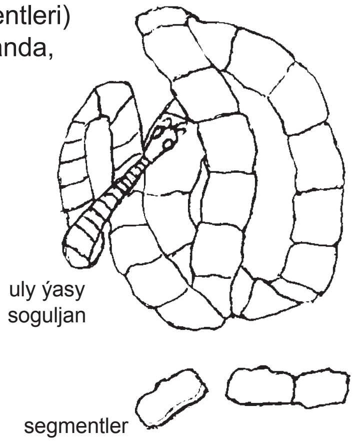
Sapak şekilli gurçuklar infeksiyasy çagalygyň iň howply keseli bolup biler. Gany az, ýüzi solgun we hapa iýýän çaganyň islendiginde sapak şekilli gurçuklar bolup biler. Mümkin bolan ýagdaýda onuň nejasatyny barlaga tabşyryň.

Bejerilişi: Mebendazol ulanyň. 374-nji sahypada dermanyň mukdary we ätiýaçlyk çäreleri maslahat berilýär. Gan azlygy bejermek üçin düzüminde demir bolan iýmiti iýiň. Zerur bolan ýagdaýynda düzüminde demir bolan gerdejikleri içiň (sah. 124).

Sapak şekilli gurçuklaryň öňüni almak:
hajathanalary guruň-da, olardan peýdalanyň.
Çagalaryň aýakýalaňaç gezmegine ýol bermäň.

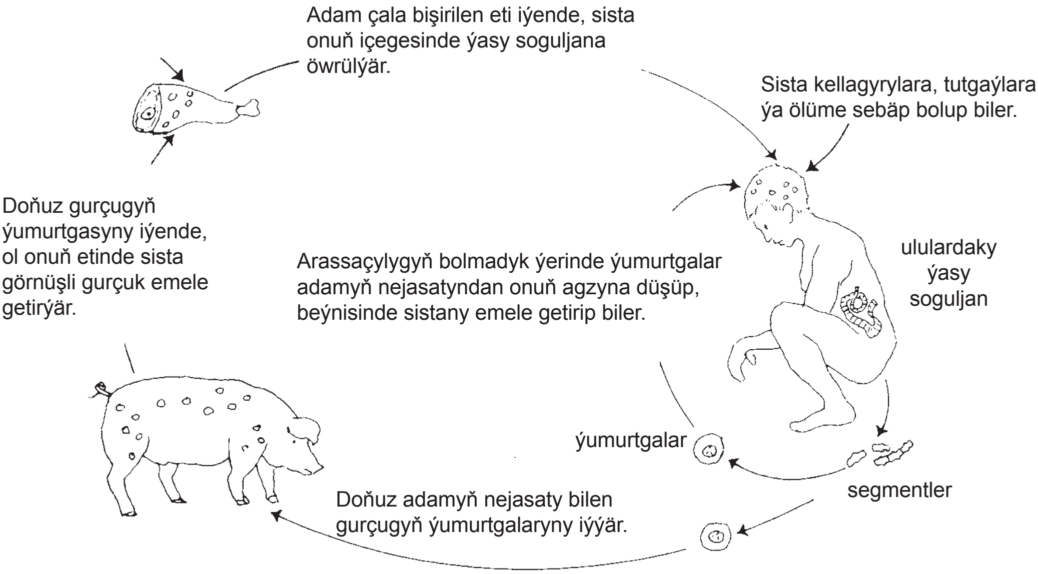
ÝASY SOGULJAN (LENTA GÖRNÜŞLI GURÇUK, SOLITÝOR)

Ýasy soguljan içegede ulalyp, uzynlygy birnäçe metre ýetýär. Emma nejasatlarda tapylýan ak ýasy bölejikleri (segmentleri) adatça 1 sm uzynlykda bolýarlar. Käwagt bu bölejigiň özi çykanda, ony içki geýimde tapmak mümkin.



Adamlar doňuz, sygyr ýa islendik başga malyň etini doly bişmänkä iýenlerinde, ýasy soguljana ýolugýarlar.

Bellik: islendik eti, aýratyn-da doňuz etini, doly taýýar bolýança bişiriň. Gowrulan etiň ýa balygyň içinde çig ýeriniň galmandygyna göz ýetiriň.



Adamyň içegesindäki ýasy soguljanlar käwagt onuň aşgazanynda agyrylaryň bolmagyna sebäp bolmak bilen başga kynçylyklary hem döredýär.

Sista (içi kiçi gurçukly haltajyklar) adamyň beýnisine düşende, örän uly howp ýüze çykýar. Bu adamyň nejasaty onuň agzyna düşende bolup biler. Şoňa görä-de, ýasy soguljana ýolugan adam şahsy arassaçylygy saklap, derrew bejeriliş çärelerini görmelidir.

Bejerilişi: Niklosamidi (Fenasal ýa Ýomesan, sah. 376) ýa-da prazikwanteli (sah. 376) kabul ediň. Ulanyşy babatdaky görkezmelerine pugta eýeriň.

TRIHINLER (TOGALAK GURÇUKLAR)

Bu gurçuklary nejasatda adaty göz bilen görüp bolmaýar. Olar içegeden beden etine geçýärler. Bu gurçuklar hem ýasy soguljanlar ýaly infisirlenen eti oňat bişirmän iýýän adamlarda duş gelýär.

Saglyga edýän täsiri: infisirlenen etiň iýlen mukdaryna görä, adam hiç zat duýman hem bilýär ýa-da güýçli keselläp, ölüp-de bilýär. Syrkaw infisirlenen eti iýenden birnäçe sagatdan ýa takmynan 5 günden soň, aşgazanynda agyry duýýar we içi geçýär.

Düýpli ýagdaýlarda syrkawda şular bolup biler:

- Üşütmeli gyzdyrmalar;
- Beden etlerinde agyrylar;
- Gözüniň töweregi we aýak çişmeleri;
- Deride uly bolmadyk gök tegmiller (gara ýa gök);
- Gozüniň agyna gan inme.

Keseliň agyr ýagdaýlary 3 ýa 4 hepdeläp dowam edýär.

Bejerilişi: Derrew lukmana ýüz tutuň. Tiabendazol ýa mebendazol kömek edip biler.

Dermanyň mukdary 374 we 375-nji sahypalarda görkezilýär. (Kortikosteroidler kömek edip biler, ýöne olary saglygy goraýşyň işgäri ýa-da lukman bermeli).

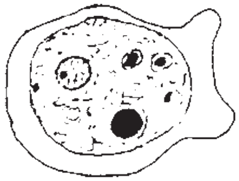
Wajypdyr: Eger şol bir malyň etini iýip, birnäçe adam kesellän bolsa, onda munuň trihinellýoz bolmagy ähtimal. Bu örän howpludyr, şonuň üçin derrew lukmana ýüz tutuň.

Trihinellýozyň öňüni almak:

- Eti doly taýýar bolýança bişiriň we diňe şondan soň iýiň.
- Et bişip taýýar bolýança, onuň galyndylaryny mala bermäň.

AMÝOBALAR

Bular kiçi gurçuklar däl-de, adaty göz bilen görüp bolmaýan parazitlerdir. Olar diňe mikroskopyň (maýdaja zatlary birnäçe esse ulaldyp görkezýän enjam) kömegi arkaly görüp bolýar.



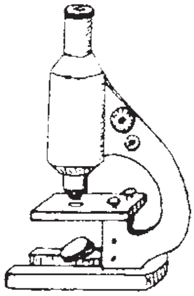
Mikroskopyň aşagyndaky amýoba

Olar nädip ýokuşýar?

Infisirlenen adamyň nejasatynda şular ýaly parazitleriň müňlerçesi bardyr. Sanitariýanyň ýaramaz bolan ýerlerinde olar agyz suwlarynyň gözbaşyna ýa iýmite düşüp, başga adamlara geçýärler.

Amýobanyň ýokuşmagynyň alamatlary:

Sag adamlaryň köpüsinde amýobalar bolsa-da, olar kesellemeýär. Emma amýobalar güýçli içgeçmäniň ýa ganly içgeçmäniň bolmagyna sebäp bolýar. Bu aýratyn hem başga kesellerden ýaňa ysgyndan düşen ýa yaramaz iýmitlenýän adamlarda duş gelýär. Käwagt amýobalar bagyrda agyryly dömmeleriň bolmagyna sebäp bolýarlar.



Mikroskop

Adaty amýoba zerarly bolýan içgeçme käwagt peýda bolup aýrylýan, käwagt bolsa içgatama geçýän içgeçme şulardan ybaratdyr:

- Içiň burup agyrmagy we käwagt hiç zat çykmasa-da ýa diňe nem çykanda-da, içiň gury towlamagy).
- Täretiň köp mukdardaky nem bilen suwuk (ýöne suwly däl), käwagt gan gatyşykly görnüşde bolmagy. Agyr ýagdaýlarda köp gan gatyşykly. Adam özüni ysgynsyz we syrkaw duýýar.
- Syrkaw adatça gyzdyrmaýar.

Ganly içgeçmä amýobalar ýa-da bakteriýalar sebäp bolýarlar. Emma bakterial ganly içgeçme (Şigelliň ganly içgeçmesi) has duýdansyz başlap, syrkawyň täreti suwuk bolýar, ol gyzdyrýar (sah. 158). Umumy kada bolşy ýaly:

Içgeçme + gan + gyzdyrma = (Şigelliň) bakterial infeksiýasy
Içgeçme + gan + gyzdyrmasyz = amýoba infeksiýasy

Käwagt ganly içgeçmä başga zatlar sebäp bolýarlar. Onuň sebäbini bilmek üçin täreti barlaga tabşyrmaly.

Käwagt amýobalar bagra düşüp, ol ýerde dömmäni, ýagny iriňli haltany emele getirýärler. Bu agyryly bolup, garnyň ýokarky sag tarapynda agyrylaryň peýda bolmagyna sebäp bolýar. Agyry gursagyň sag tarapyna ýaýrap, pyýada ýörelende güýjemegi mümkin. (Muny öt haltasyndaky agyrylar (sah. 329), sary getirme (sah. 172) we bagryň sirrozy (sah. 328) bilen deňeşdirip görüň. Eger syrkawda şu alamatlar bolsa, ol üsgürende goňur suwuklyk çyksa, onda amýoba iriňli dömmesiniň öýkene aralaşandygyny aňladýar.

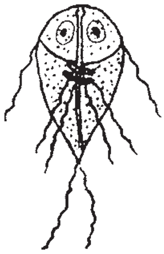
Bejerilişi

- Mümkin bolan ýagdaýynda lukmana ýüz tutuň we täretiňizi barlaga tabşyryň.
- Amýobaly ganly içgeçmesini metronidazol ýa-da tetrasiklin bilen bejeriň. Dermanlaryň mukdaryny, bejerilişiň dowamlylygyny we seresaplylyk çärelerini 369-njy sahypadan okap bilersiňiz.
- Eger bu amýoba iriňli dömmesi bolsa, onda ony amýobaly ganly içgeçmesini bejerişiňiz ýaly bejeriň we soňundan 10 günläp hlorohin kabul ediň (sah. 366).

Öňüni almak: hajathanalar gurnup, şolardan peýdalanyň. Suw gözbaşlaryny goraň, arassaçylygy saklaň. Oňat iýmitleniň, çendenaşa ýadamakdan we spirtli içgilerden gaça duruň. Şularyň bary amýoba ganly içgeçmesiniň öňüni almakda möhümdir.

LYAMBLIÝA

Lyambliýa hem, amýoba ýaly, maýdaja parazitdir. Ol içegede ýaşap, içgeçmäniň ýüze çykmagyna sebäp bolýar (aýratyn hem çagalarda). Bu içgeçme dowamly ýa-da wagtal-wagtal bolýan görnüşde gaýtalanyp durýar.



Mikroskopyň aşagyndaky lýambliýa

Eger syrkawyň täreti sary, erbet ysly, köpürjikli, ýöne gansyz ýa nemsiz bolsa, onda munuň lyambliýa bolmagy ähtimal. Syrkawyň içi gaty ýellenýär, içegelerinde ýiti agyrylar peýda bolýar, adatça gyzgyny bolmaýar. Syrkaw gägirende palak (zaýa) ýumurtganyň ysy gelýär.

Lyambliýa infeksiýasy käwagt öz-özünden geçýär. Oňat iýmitlenme kömek edýär. Agyr ýagdaýlarda metronidazol (sah. 369) ýa-da furazolidon (sah. 370) ulanmak maslahat berilýär.

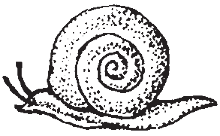
GAN SORUJYLAR
(ŞISTOSOMALAR, BILGARSIÝALAR)

Bu gana düşen kiçi gurçuklar zerarly bolýan infeksiýadyr. Dünýäniň dürli ýerlerinde gan sorujylaryň dürli görnüşleri bellidir. Olaryň Afrikada we Orta Gündogarda ýaýran görnüşi peşewde ganyň bolmagyna, olaryň beýleki görnüşleri ganly içgeçmä sebäp bolup, Afrikada, Günorta Amerikada we Aziýada ýaýrandyr. Şu infeksiýanyň ýüze çykan ýerinde adamyň peşewinde we nejasatynda ganyň bolan ýagdaýynda sorujylaryň ýumurtgalarynyň bolup-bolmazlygyny barladyp görmelidir.

Alamatlary:

- Giňden ýaýran alamat – peşewde ganyň bolmagy (aýratyn hem soňky damjalarynda). Sorujylaryň beýleki görnüşleri üçin — ganly içgeçmäniň bolmagy.
- Garnyň aşaky böleginde we aýaklaryň arasynda agyry peýda bolýar, bu agyry buşukmanyň ahyrynda has-da güýjeýär. Bedeniň temperaturasy pes, ysgynsyzlyk we gijilewük bolýar.
- Birnäçe aýdan ýa ýyldan böwrek ýa-da bagyr uly zyýan çekip, adamyň ölmegine sebäp bolýar.
- Käwagt irki alamatlary bolmaýar. Şistosomozyň giňden ýaýran ýerlerinde onuň irki alamatlary ýüze çykanda ýa garynda agyrylar bolanda, adamlary barlap durmaly.

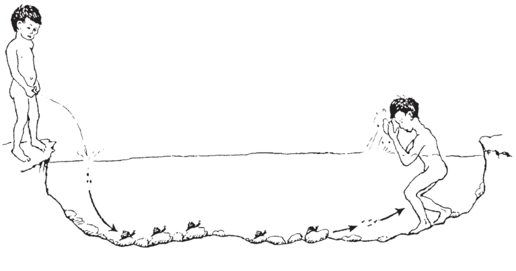
Bejerilişi: Prazikwantel ganly sorujylaryň hemme görnüşlerine täsir edýär. Metrifonit we oksamnihin sorujy gurçuklaryň diňe käbir görnüşlerine täsir edýär. Dermanyň mukdary 377-nji sahypada görkezilendir. Dermanlary diňe tejribeli lukmanyň maslahaty boýunça kabul etmelidir.



Öňüni almak: ganly sorujylar adamdam adama ýokuşyp geçmeýär. Olar ömrüniň belli bir bölegini suw balykgulagynyň käbir görnüşiniň içinde geçirýär.

GANLY SORUJYLAR ŞEÝLE ÝAÝRAÝARLAR:

1. Infisirlenen adam suwa buşugýar ýa-da täret edýär.
2. Bu adamyň peşewinde ýa-da nejasatynda kiçi gurçuklaryň ýumurtgalary bar.
3. Ýumurtgalardan kiçi gurçuklar çykyp, balykgulagyň içine girýär.



4. Ýaş gurçuklar balykgulakdan adama geçýär.
5. Şeýlelikde, infisirlenen adamyň buşugan ýa-da täret eden suwuna suwa düşýän hem infisirlenýär.

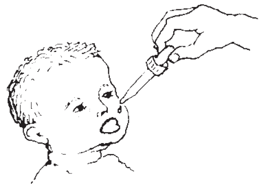
Şistosomozalaryň öňüni almak üçin balykgulaklary ýok etmek we syrkawlary bejermek maksatnamalaryna ýardam ediň. Ýöne iň esasy zat — hemmeler hajathanadan peýdalanyp, suwa ýa-da onuň golaýynda buşukmaly we täret etmeli däldigini öwrenmeli.

Riştalar barada goşmaça maglumat almak üçin seret sah. 406-407.

WAKSINASIYA (IMMUNIZASIÝA) — SADA WE YNAMLY GORAG

Waksinalar köp kesellerden goraýarlar. Eger saglygy goraýşyň işgärleri siziň obaňyzda waksinasiýany (keselleriň öňüni alyş sanjymlary) geçirmeýän bolsalar, onda çagalaryňyza waksina sanjymlaryny etdirmek üçin olary golaýdaky saglyk merkezine äkidiň. Olara waksina sanjymlaryny edip, keselleriň öňüni alanyň has oňatdyr. Sebäbi käbir keseller çagalary ölüme eltip bilýär. Waksina sanjymlaryny adatça mugt edýärler. (Dürli ýurtlarda bu sanjymlary etmegiň dürli tertibi bolýar). Çagalar üçin iň möhüm waksina sanjymlary ynha şulardyr:

1. **KDS — gökbogma, täjihoraza, bürmek keseline garşy.** Doly öňüni almak üçin 3 sanjym etmeli. Adatça olary çagalara 2, 3 we 4 aýlykda edýärler.
2. **Polio (çaga ysmazy)** çaga doglan badyna we indiki 3 aýyň dowamynda aýda bir gezek onuň agzyna waksinanyň bir damjasyny damdyrýarlar (adatça ony KDS sanjymlary bilen bile edýärler). Ony damdyrmazdan 2 sagat öň we soň çagany emdirmeli (naharlamaly) däl.



POLIO WAKSINA
Süýji damjalar

3. **BSŽ — inçekesele garşy.** Sag goluň derisine bir sanjym edilýär. Bu waksina sanjymyny çaga doglan badyna ýa-da soňra etmek bolýar. Eger öýde inçekeselli bar bolsa, onda bu waksinanyň tiz edileni has oňatdyr. Bu sanjym kiçijik ýara emele getirip, deride yz galdyrýar.
4. **Gyzamyk** —ýurda baglylykda çaga 12—15 aý döwründe birinji sanjym edilýär. Çaga 6 ýaşda ikinji sanjymy alýar.
5. **Bürmek keseli** — bu waksina sanjymy ulular we 12 ýaşdan uly bolan çagalar üçin iň möhüm sanjymdyr. Üç aýyň dowamynda aýda bir gezek bir sanjym edilýär. Soňra bir ýyldan edilýär. Soňra her 10 ýyldan bir gezek edilýär. Bürmek keseline garşy waksina sanjymyny hemmeler etmelidir.
6. **Mama keseli** — bu sanjym **çep goluň** derisine edilýär we ol tegelek yz galdyrýar. Geçen döwürde bu sanjymyň tutuş dünýäde geçirelendigi sebäpli, mama keseli bütinleý ýok edildi. Şoňa görä-de, oňa garşy waksina sanjymyny etmek hökman däl.

Käbir ýurtlarda mergä, sary gyzzyrma, garahassalyga, hapgyrtma we gyzyljaly gyzamyga garşy waksina sanjymlaryny edýärler. BSGG heýwere, gyzzyrma we meningite garşy waksina sanjymlaryny taýynlamagyň üstünde işleýär.

Çagalaryňyza waksina sanjymlaryny öz wagtynda etdiriň. Olaryň gerekli waksina sanjymlarynyň ählisini alandyklaryna göz ýetiriň.

ÜNS BERIŇ: Waksina çalt zaýalanýar we soňra onuň sanjymy netije bermeýär. Gyzamyga garşy waksina doňdurylan görnüşde saklanylmalydyr. Poliomiýelite garşy edilýän sanjymy tä edilýänçä doňdurylan görnüşde saklajak boluň. Ony eredip we gaýtadan doňduryp, üç aýyň dowamynda saklap bolýar. Bu sanjymy elmydama sowuk ýerde saklamaly, ýogsa ol zaýalanar. KDS, BSŽ we bürmek keseline garşy bolan waksina sanjymyny sowuk ýerde (0° – 8° C) saklap, **hiç haçan doňdurmaly däldir.** Oňat KDS silkeniňden soň azyndan bir sagat bulançak saklanýar. Eger ol bir sagadyň dowamynda durlansa, onda ol eýýäm zaýalanandyr.

Çagalaryňyza waksina sanjymlaryny öz wagtynda etdiriň.
Olaryň gerekli waksina sanjymlarynyň ählisini alandyklaryna göz ýetiriň.

KESELLERIŇ WE ŞIKESLERIŇ ÖŇÜNI ALMAGYŇ BAŞGA USULLARY

Biz şu bapda **gigiýena, arassaçylyk we waksinasiýa** arkaly içege we beýleki infeksiýalaryň öňüni almagyň usullaryny agzap geçdik. Şeýle-de siz şu kitapda dogry iýmitlenme arkaly sagdyn bedeni gurmakdan başlap, tä öý serişdelerinden we häzirki döwrüň dermanlaryndan ýerlikli peýdalanmaga çenli degişli bolan maglumatlary tapyp bilersiňiz.

Oba ýerlerinde işleýän saglygy goraýşyň işgärlerine niýetlenen giriş birnäçe teklipleri dykgatyňyza hödürleýär. Bu teklipler saglygy berkitmek boýunça geçirilmeli çäreleri öz içine alýar.

Beýleki baplarda saglygyň aýry-aýry kynçylykly meselelerine seredilýär we keselleriň öňüni almak babatda köp maslahatlar berilýär. Şu maslahatlara eýermek bilen, siz öz öýüňizi we obaňyzy saglygyň öýjügine öwrüp bilersiňiz.

Ýatda saklaň: düýpli keseliň we ölümiň öňüni almagyň iň oňat usuly — keseli ötüşdirmän, paýhasly bejergi geçirmek.

Keseli ötüşdirmän, paýhasly bejergi geçirmek öňüni alyş lukmançylygyň möhüm bölegidir.

Şu baby tamamlamazdan öň, men keselleriň öňüni almagyň birnäçe taraplary barada ýatlap geçmekçi. Olar kitabyň beýleki baplarynda beýan edilip, siziň aýratyn dykgatyňyza mynasypdyr.

SAGLYGA TÄSIR EDÝÄN ENDIKLER

Adamlaryň käbir endikleri diňe öz saglygyna däl, eýsem olaryň töweregindäkileriniň saglygyna hem zyýan ýetirýärler. Şu endikleriň köpüsini taşlap ya olardan başdan gaça durup bolýar. Emma ilkinji ädim – bu endikleri näme üçin taşlamalydygyna doly akyl ýetirmekden ybarat.

ARAKHORLUK

Alkogol içgileri ony içýänlere şatlyk getirse-de, onuň maşgalasyna uly zyýan ýetirýär. Çäklije mukdardaky alkogol içgileriň häzir zyýan etmezligi hem mümkin. Ýöne köplenç uly iş az, kiçi işden başlanýar. Bütin dünýäde saglyk meseleleriniň esasynda alkogol içgileri köp we juda köp içmeklik ýatyr. Alkogol içgileri içmek diňe ony içýänlere däl (bagryň sirrozy,sah. 328, sary getirme, sah. 172), eýsem maşgala we jemgyýete uly zyýan ýetirýär. Adam alkogol içgileri içende, aňyny we özüne bolan hormaty ýitirýär. Bular bolsa öz gezeginde ony betbagtlyga, ýitgilere we zorluga iterýär.

Çagalary aç otyrka, atalaryň gör näçesi soňky puluny araga berýär! Erkek öz puluny saglyk meselesini gowulandyrmaga däl-de, ony araga sowanda, onuň maşgalasy gör näçe kesele duçar boldy! Öz söýýän adamlaryny ynjadýandyklary üçin özlerine gahar edip, muny ýatdan çykarjak bolup, gör näçe adam gaýtadan arak içýär!

Alkogol içgilerine ýykgyn edýän adam günleriň birinde öz saglygyna zyýan ýetirip, töweregindäkileriň gününi bulaýandygyna düşüner. Şu ýagdaýda ol näme etmeli? Ilki bilen ol alkogol içgileriň uly zyýandygyna akyl ýetirmeli. Hemme zat “gül ýaly” diýip, özüni we başgalary aldamaly däl. Käbir adamlar aragy içmekden özleri çekilip bilýär. Ýöne köplenç bu endigi taşlamak kyn bolýar, şoňa görä-de, bu adamlar öz maşgalasynyň, ýakynlarynyň kömegine mätäçdirler. Öň özleri arakhor bolup, bu ýaramaz endikden saplanyp bilen adamlar başgalara hem bu endigi taşlamaga kömek edip biler.

Arakhorluk diňe bir şahsy mesele bolman, eýsem tutuş jemgyýetiň meselesidir. Muňa akyl ýetirýän jemgyýet aragyny taşlajak bolýanlara uly ýardam berip bilýär. Eger siz öz jemgyýetiňizde arakhorlugyň giňden ýaýramagyny islemeýän bolsaňyz, onda şu mesele babatda maslahatlaşmak we ony çözmek üçin ýygnaklary guramaga kömek ediň.

Adamlar agzybir işläp, biri-birine kömek edenlerinde, köp kynçylykly meseleleri çözüp biler.

ÇILIMKEŞLIK

Çilim siziň we maşgalaňyza uly zyýan ýetirýär, sebäbi:

1. Çilimkeşlik öýken, agyz, dodak çişleriniň ýüze çykmak howpuny artdyrýar (siz näçe köp çilim çekseňiz, bu howp şonça-da artýar).

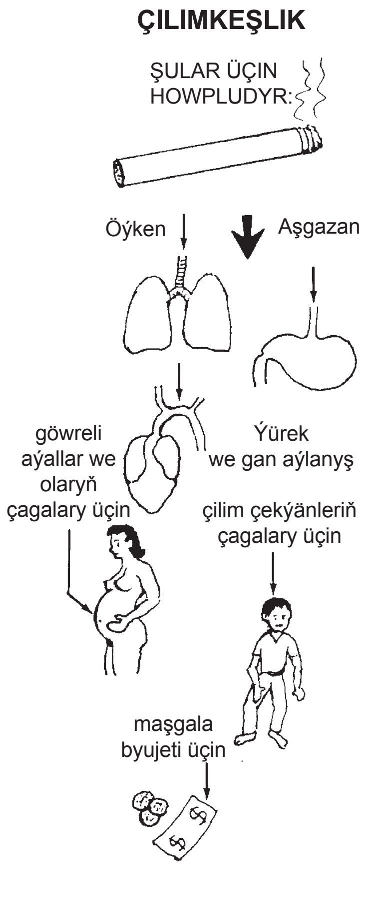
2. Çilimkeşlik agyr öýken kesellerine uçradýar. Bu kesellere dowamly bronhitler we emfizemalar hem degişlidir. Şu keselleri ýa demgysmasy bolanlara çilimkeşlik ölüm howpuny salýar.

3. Çilimkeşlik aşgazan ýarasynyň bolmagyna ýa-da onuň beterlemegine sebäp bolýar.

4. Çilimkeşlik ýürek ýa ysmaz keseline uçramak ýa-da ondan ölmek howpuny artdyrýar.

5. Ene-atalary çilim çekýän çagalar beýleki çagalara garanda öýken sowuklamasyna we respirator kesellerine köp uçraýar.

6. Göwrelilik döwründe çilim çeken eneleriň çagalary beýleki çagalara garanda beden we akyl taýdan haýal ösýär.



7. Çilim çekýän ata-eneler, saglygy goraýşyň işgärleri we başgalar çagalara we ýaşlara ýaramaz görelde görkezýärler. Sebäbi olaryň çilim çekýändigini görýän çagalaryň hem bu ýaramaz endigi edinmegi ahmal.
8. Çilimkeşlik köp puly ýele sowurýar. Çilim gymmat däl ýaly bolup görünse-de, çykdajylaryň mukdaryny artdyrýar. Yza galýan döwletlerde garyplaryň çilime sarp edýän puly döwletiň saglyk maksatnamysyna sarp edýän pulundan köpdür. Eger çilime sowrulan pul iýmite sarp edilen bolsady, onda çagalar we tutuş maşgalalar has sagdyn bolardylar.

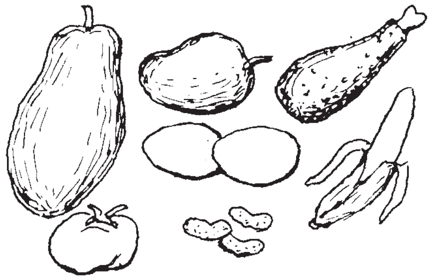
Saglygy berkitmegiň aladasyny edýän her bir adam çilim çekmeli däldir we beýlekileri hem çilimlerini taşlamaga çagyrmalydyr.

GAZLANDYRYLAN IÇGILER (alkogolsyz, koka-kola we ş.m.)

Käbir ýerlerde bu içgiler örän halanylýar. Garyp eneler köplenç işdäsi erbet bolan çagalaryna bu içgileri satyn alyp berýärler. Ýöne puly şular ýaly içgilere sarp edeniňden, çaga 1-2 ýumurtga ýa-da beýleki peýdaly iýmite sarp edeniň has peýdalydyr.

EGER SIZ ÇAGALARYŇYZYŇ SAGDYN BOLMAGYNY ISLÄP, HAÝSYDYR BIR ZADY SATYN ALMAGA PULUŇYZ AZ BOLSA ...

Olara gazlandyrylan suw däl-de, 1-2 ýumurtga ýa-da beýleki peýdaly iýmiti satyn alyň.



HAWA

ÝOK

Şekersiz gazlandyrylan içgileriň hiç bir ýokumlylygy ýokdur. Olaryň düzümindäki şeker bolsa juda gymmat düşýär. Gazlandyrylan içgileri köp mukdarda içýän ýa süýjüni köp iýýän çagalaryň dişlerinde deşik emele gelip, wagtyndan öň çüýreýär. Gazlandyrylan içgiler aýratyn hem aşgazan turşulygynyň ýetmezçiliginden ýa aşgazan ýarasyndan ejir çekýän adamlar üçin örän zyýanlydyr.

Ir-iýmişlerden edilen miwe suwlary gazlandyrylan içgilerden has peýdaly we köp halatlarda arzandyr.

Öz çagalaryňyza gazlandyrylan suwlary içirmäň.

KÄBIR IŇ ADATY KESELLER

XIII
BAP

ORGANIZMIŇ SUWSUZLANMAGY

Içgeçmeden ölýän çagalaryň köpüsi organizmlerinde suwuň ýetmezçilik edýändigi zerarly ölýärler. Organizmde suwuň ýetmezçiligi suwsuzlanma diýlip atlandyrylýar. Bu örän güýçli içgeçmede, aýratynam gaýtarmaly içgeçmede bolup geçýär.

Organizm suwsuzlananda, suwy kabul edeninden has köp ýitirýär. Bu örän agyr kesellerde, ýagny syrkaw köp iýmiti ýa suwy kabul edip bilmände hem bolup biler.

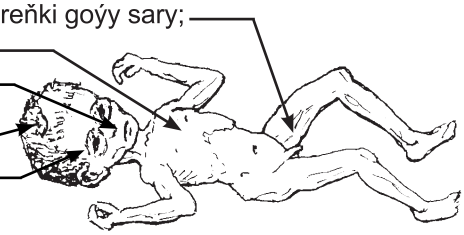
Dürli ýaşdaky adamlaryň organizmi suwsuzlanyp biler, ýöne bu kesel ýaş çagalarda has tiz we örän howply bolup geçýär.

Içi geçýän çaganyň organizmi örän çalt suwsuzlanýar.

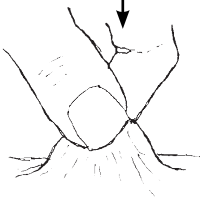
Her bir adamyň, aýratyn hem eneleriň, organizmiň suwsuzlanmasynyň alamatlaryny bilip, onuň öňüni nädip almalydygyny we bejerip bolýandygyny hökman bilmelidir.

Suwsuzlanmanyň alamatlary:

- teşnelik – bu suwsuzlanmanyň ilkinji alamaty;
- peşewi az ya-da bütinleý ýok, bolaýanda-da reňki goýy sary;
- duýdansyz agramyny ýitirýär;
- agzy guraýar;
- çaganyň depesindäki bekemedik beýnijigi çökýär;
- gurak, içine giden gözler;
- deriň kynlyk bilen ýazylmagy ýa-da dartylyp durmagy.



Derini barmaklaryňyz bilen şeýle çekip görüň



Eger deriň gasyny adaty derejesine barmasa, onda çagada suwsuzlanma bardyr

Suwsuzlanmanyň agyr ýagdaýlarynda damar urgulary ýygjam we gowşak (Şok, sah. 77). Adam çalt-çalt uludan dem alýar, gyzdyrýar ýa-da tutgaýy tutýar (Konwulsiýalar, sah. 178).

Syrkawyň içgeçmesi suwly ýa-da gaýtarmaly bolsa, suwsuzlanmanyň alamatlaryna garaşyp oturmaň. **Tiz hereket ediň** — indiki sahypa serediň.

Suwsuzlanmanyň öňüni almak ýa-da ony bejermek: Syrkawyň içigeçmesi suwly bolanda, **tiz hereket ediň**:

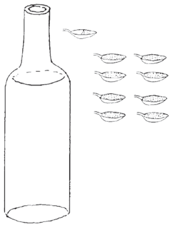
- **Suwuklygy köp içiriň:** şular ýaly ýagdalarda regidron iň gowy içgidir. Galla önümlerinden bişirilen suwuk aş ýa-da bulamaklary, çaý, çorba ýa-da ýöne suw beriň.
- **Nahar bermegiňizi dowam etdiriň:** syrkaw adam ýa-da çaga nahar iýip başlan badyna, oňa halaýan naharyny ýygy-ýygydan beriň.
- **Bäbekleri ýygy-ýygydan emdiriň.**

Regidron içgisi organizmiň suwsuzlanmasynyň öňüni alýar ýa-da ony bejerýär (aýratyn hem suwly içgeçmeleriň agyr görnüşlerinde).

ÖÝ ŞERTLERINDE REGIDRON IÇGISINIŇ TAÝÝARLANYLYŞYNYŇ 2 USULY

1. **ŞEKER WE DUZ BILEN** (şekerl ýa-da toşaby ulanyp bolýar).

1 litr suwa	½ çaý çemçesi DUZ	8 çaý çemçesi ŞEKER

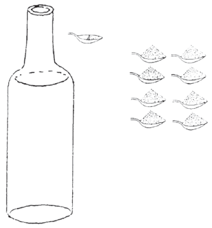


Seresap boluň: suwa şeker goşmazdan ozal dadyp görüň. Ol gözýaşdan duzly bolmaly däldir.

Içgä ýarym käse miwe suwuny ýa-da gyrgyçdan banany geçirip goşuň (elýeter bolan ýagdaýynda). Bu organizmi kaliý bilen baýlaşdyryp, çaga nahary we içgileri köpräk kabul etmegine ýardam berer.

2. Owradylan galla önümleri we duz goşup taýýarlanylýar. Owradylan tüwi goşulsa, oňat netije berýär. Şeýle-de bugdaý ununy, bişirilen kartoşkanyň pyuresini goşup bolýar.

1 litr suwa	½ çaý çemçesi DUZ	8 çaý çemçesi (2 goşawuç) owradylan GALLA DÄNELERINI



Suwly bulamak bolar ýaly 5-7 minut gaýnatmaly. Çalt sowadyp, ony çaga beriň.

Seresap boluň: içginiň zaýalanyp-zaýalanmandygyny barlamak üçin, ony her gezek bermezden öň dadyp görüň. Galla dänelerinden taýýarlanylan içgi yssy howada tiz zaýalanyp bilýär.

Wajyp zat: içgini öz ýaşaýan ýeriňizdäki şertlere laýyk edip taýýarlaň. Eger 1 litrlik gaplaryň ýa çaý çemçesiniň bolmadyk ýagdaýynda ýerli ölçeglerden peýdalanyň. Adamlaryň adaty ýagdaýlarda çagalara berýän bulamaklaryna ýene suw goşup ulansaň hem bolýar. Aňsat we ýönekeý usulyny agtaryň.

Organizmi suwsuzlanan syrkawa bu içgini gije-gündiziň dowamynda tä buşukmaga başlaýança, her 5 minutdan owurtladyp duruň. Uly adamlara bir günüň dowamynda 3 litr ýa-da ondan köp mukdarda suw bermeli. Ýaş çagalara regidrony günde azyndan 1 litr ýa-da her eden suwuk täredine 1 stakan bermeli. **Hatda syrkawyň gaýtaran ýagdaýynda** hem oňa bu içgini **ýygy-ýygydan owurtladyň**. Gaýtaraýanda hem suwuklygyň bary çykmaz.

ÜNS BERIŇ: Eger suwsuzlanma güýçlense ýa-da başga howply alamatlary ýüze çyksa, derrew lukmana ýüz tutuň (sah. 159). Belki, damardan suwuklyk (damardan goýberilýän ergin) goýbermeli bolar.

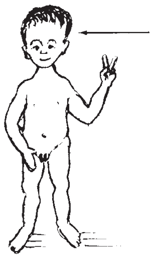
Bellik: Käbir ýurtlarda regidron tozy ýörite bukjalarda satylýar. Onu suwa garyp beräýmeli. Onuň düzüminde gant, azyk sodasy, nahar duzy we kaliý bardyr (sah. 382). Ýöne öý şertlerinde dogry ýasalan içgiler, aýratyn hem galla önümlerinden ýasalan içgiler, köplenç regidrondan has arzan, howpsuz we netijeli bolýar.

IÇGEÇME WE GANLY IÇGEÇME

Eger syrkawyň nejasaty ýumşak we suwuk bolsa, bu içgeçmäniň başlanandygynyň alamatydyr. Eger nejasatynda nem ýa gan görünse, onda bu ganly içgeçmedir.

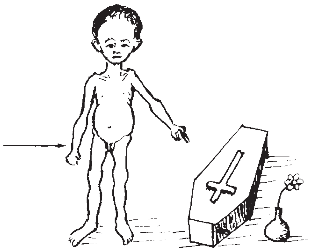
Içgeçme orta halda ýa-da güýçli bolup bilýär. Ol ýiti (duýdansyz we güýçli) ýa-da dowamly (birnäçe gün dowam edýär) bolup bilýär.

Içgeçme ýaş çagalaryň arasynda giňden ýaýrap, olaryň janyny, aýratyn-da ýaramaz iýmitlenýänleriň janyny, howp astyna salýar.



Bu çaga daýawja.
Onda içgeçme ýüze çykmagy ähtimal.
Onuň içi geçäýende-de, ol tiz gutular.

Bu çaga arryklan.
Ol içgeçmä aňsatlyk bilen ýolugýar.
Onuň içgeçmeden ölmek howpy uly.



Içgeçmäniň sebäpleri köpdür. Eger-de çaga regidron içgisini köpräk we iýmit berseňiz, ol birnäçe günden gutular, adatça derman gerek bolmaýar. (Eger ol az iýýän bolsa, oňa az, ýöne ýygy-ýygydan nahar beriň). Käwagt içgeçmäni ýörite bejermeli bolýar. Adatça içgeçmäniň sebäbini bilmedik ýagdaýyňyzda-da, ony öý şertlerinde bejerip bolýar.

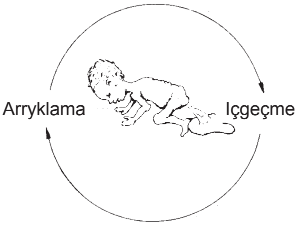
IÇGEÇMÄNIŇ ESASY SEBÄPLERI

- Ýaramaz iýmitlenme (sah. 154) Ol çagany gowşadyp, başga sebäplere görä bolýan içgeçmäniň ýagdaýyny agyrlaşdyrýar;
- Suwuň ýetmezçiligi we hapaçylyk (hajathanalaryň bolmazlygy) içgeçmä sebäp bolýan mikroblaryň ýaýramagyna ýardam edýär;
- Wirus infeksiýasy ýa “içege dümewi”;
- Bakteriýalaryň (sah. 131), amyobalaryň (sah. 144) ýa-da lyambliýanyň (sah. 145) sebäp bolan içgeçmeleri;
- Kiçi gurçuk infeksiýasy (sah.140 - 144) (kiçi gurçuk infeksiýalarynyň köpüsi içgeçmä eltmeýär);
- Içegeden daşda bolan infeksiýalar (gulak infeksiýalary, sah. 309, tonzillit, sah. 309, gyzamyk, sah. 311, peşew infeksiýasy, sah. 234);
- Gyzzyrma (orak görnüşli - Afrikanyň, Aziýanyň, Ýuwaş Ummanynyň käbir ýerlerinde, sah. 186);
- Azykdan zäherlenme (zaýa iýmit, sah. 135);
- AIDS (uzak wagtlap kesilmeýän içgeçme onuň ilkinji alamaty bolup biler, sah. 399);
- Süýdi siňdirip bilmezlik (esasan hem gaty iglän çagalarda we ulularyň käbirlerinde);
- Bäbekleriň täze iýmiti siňdirip bilmedik ýagdaýy (sah. 154);
- Azygyň käbir görnüşlerine bolan allergiýa (deňiz önümleri, leňňeçler we ş.m. sah. 166);
- Bäbeklerde käwagt sygyr süýdüne ýa süýdüň başga görnüşlerine bolan allergiýa;
- Ampisillin, tetrasiklin ýaly käbir dermanlaryň berýän goşmaça täsiri (sah. 58);
- Iç sürüji, iç arassalaýjy, gyjyndyryjy ýa-da zäherli ösümlikler, käbir zäherler;
- Köp mukdarda bişmedik ir-iýmişleri ýa-da agyr ýagly naharlary iýmek.

IÇGEÇMÄNIŇ ÖŇÜNI ALMAK:

Içgeçme dürli sebäplere görä ýüze çykýar, ýöne giň ýaýranlary - infeksiýa we ýaramaz iýmitlenme. Arassaçylygy saklamak we oňat iýmitlenmek arkaly içgeçmäniň öňüni alyp bolýar. Içgeçmäniň bolan ýagdaýynda suwy we nahary köp berip, oňa dogry bejergi geçirilse, içgeçme zerarly ölýän çagalaryň sany azalar.

Ýaramaz iýmitlenme zerarly içi geçýän çagalar gowy iýmitlenýän çagalara garanda içgeçmeden has köp ölýärler. Kem iýmitlenme hem içgeçmä sebäp bolup biler. Arryklamanyň bolan ýagdaýynda içgeçme ony has hem beterledýär.



Arryklamanyň we içgeçmäniň “gaýtalanýan aýlawy” köp çagalaryň ölümine sebäp bolýar

Arryklama içgeçmä sebäp bolýar.
Içgeçme arryklama sebäp bolýar.

Bu gaýtalanýan aýlawda biri beýlekisini beterledýär. Şonuň üçin-de, oňat iýmitlenme içgeçmäniň öňüni almakda hem, ony bejermekde hem örän wajyp zatdyr.

Arryklamanyň öňüni almak arkaly içgeçmäniň öňüni alyň.
Içgeçmäniň öňüni almak arkaly arryklamanyň öňüni alyň.

Dürli kesellere, şol sanda içgeçmä hem garşy göreşmekde organizm üçin haýsy iýmitleriň gerekdigini bilmek üçin 11-nji baby okaň.

Içgeçmäniň öňüni almak üçin diňe oňat iýmitlenmän, eýsem şahsy arassaçylygy hem saklamalydyr. Şahsy we jemgyýetçilik arassaçylygyny saklamak babatda maslahatlar 12-nji bapda berilýär. Olar **hajathanalardan** peýdalanmak, **agyz suwuny arassa saklamak** we **iýmiti** siňeklerden we hapadan **goramak** ýaly maslahatlary öz içine alýar.

Ynha, çagalarda içgeçmäniň öňüni almak üçin birnäçe maslahatlar:

- **Ene süýdi emeli iýmitlendirmeden has gowudyr.** Ilkinji 4-6 aýlarda diňe ene süýdüni beriň. Ol içgeçmä sebäp bolýan infeksiýalara garşy durmaga kömek edýär. Eger siz çagaňyzy emdirip bilmeýän bolsaňyz, ony çemçe bilen naharlaň. **Çüýşeden peýdalanmaň**, sebäbi ony arassa saklamak kyn bolýar, onuň üsti bilen infeksiýa aňsat ýokuşýar.
- Bäbege täze ýa-da gaty iýmiti berip başlanyňyzda ony oňatja mynjaradyp, oňa biraz ene süýdüni goşuň-da, az-azdan beriň. Çaganyň aşgazany täze iýmite öwrenişmelidir. **Eger iýmitiň täze görnüşini birbada köp mukdarda berseňiz, munuň içgeçmä sebäp bolmagy ahmal. Çagany süýtden aýranyňyzda, muny kem-kemden ediň.**
- Çaga goşmaça iýmiti heniz emdirýän döwrüňizde berip başlaň.
- Çagany arassaçylykda saklaň. Hapa zatlaryň onuň agzyna düşmegine ýa salynmagyna ýol bermäň.
- Çaga gerek bolmadyk dermanlary bermäň.

ÝOK

HAWA

IÇGEÇMÄNIŇ BEJERILIŞI:

Içgeçmäniň esasy ýagdaýlarynda dermanlaryň geregi ýok. Eger içgeçme güýçli bolsa, onda iň uly howp – organizmiň **suwsuzlanmagy.** Eger içgeçme uzak wagtlap dowam edýän bolsa, iň uly howp – **arryklama.** Şonuň üçin hem bejerilişiň esasy bölegi suwy we iýmiti ýeterlik mukdarda bermekden ybaratdyr. Içgeçmäniň haýsy sebäplere görä ýüze çykandygyna garamazdan, hemişe şulary ediň:

1. SUWSUZLANMANYŇ ÖŇÜNI ALYŇ ÝA-DA ONY DURZUŇ. Içi geçýän syrkaw suwuklygy köp içmelidir. Eger içgeçme güýçli bolsa ýa suwsuzlanmanyň alamatlary peýda bolan bolsa, Regidron içgisini içiriň (sah. 152). Syrkawyň ony içesi gelmese-de, ony ýalbaryp-ýakaryp, her birnäçe minutdan birnäçe owurt içiriň.
2. IÝMIT MÄTÄÇLIGINIŇ ÖWEZINI DOLUŇ. **Içi geçýän adam nahar iýesi gelen badyna nahar iýmelidir.** Bu aýratyn-da çagalara we iglän syrkawlara degişli. Iýmit içi geçýän adamyň içegesinden çalt geçip, siňmäge ýetişmeýär. **Syrkawy günüň dowamynda birnäçe gezek naharlaň,** aýratyn hem onuň az iýen ýagdaýynda ýygy-ýygydan naharlaň.
   - Bäbek **diňe emdirilmelidir.**
   - Aýy-güni ýetmän doglan çagalar beden gurujy belogy almak üçin içgeçme döwründe we ondan soň güýçli iýmitlendirilmelidir. Eger ol ýarawsyzlygy ýa-da gaýtarýanlygy zerarly nahar iýmegini bes etse, onda çalaja iýip bilen badyna iýmitlendirilmelidir. **Regidron içgisini bermek arkaly siz çagaňyzyň iýmiti iýip bilmegine ýardam edýäňiz.** Iýmit ilkibaşda täret etmäni ýygjamlaşdyrsa-da, jany halas edýändir.
   - Eger aýy-güni ýetmän doglan çaganyň birnäçe günläp içi geçýän bolsa ýa ol gaýtalanýan bolsa, ony günüň dowamynda 5 - 6 gezek naharlaň. Köplenç başga bejergi gerek hem bolmaýar.

<table>
<tr><th colspan="3">IÇI GEÇÝÄN SYRKAWYŇ IÝMITI</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Eger syrkaw gaýtaryp, özüni örän erbet duýsa, ol şulary içmelidir:
suwuk bulamagy ýa gaýnadylan tüwiniň, kartoşkanyň bulamagyny.
gaýnadylan tüwiniň suwuny (akyp bişen tüwini hem biraz berse bolýar)
towuk ýa başga etiň çorbasyny, ýumurtga ýa kösükli noýbanyň çorbasyny
çopantelpegiň ýa-da şular ýaly içgeçmä garşy bolan otlaryň gaýnadylan suwuny
REGIDRON IÇGISINI
Ene süýdüni.</td><td colspan="2">Syrkaw nahar iýip bilen badyna, çep sütünde agzalan suwuklyklar bilen bir hatarda şu ýa-da şulara meňzeş iýmiti iýmelidir:</td></tr>
<tr><td>Kuwwatlylygy ýokary iýmit
bananlar,
köke,
oňat bişirilen tüwi, süle ýa beýleki galla däneleri,
kartoşka,
alma dürüşdesi
(Galla dänelerinden bişirilen nahara biraz şeker ýa ösümlik ýagyny goşsaň kömek eder)</td><td>Bedeni gurýan iýmit
jüýje eti (gaýnadylan ýa gowrulan),
ýumurtga (gaýnadylan),
et (ýagsyz we oňat bişirilen),
kösük noýbalary, merjimek we nohut (oňat bişirilen we mynjyradylan),
balyk (oňat bişirilen),
süýt (käwagt ol başga kynçylyklara sebäp bolýar. Indiki sahypa seret).</td></tr>
<tr><th colspan="3">ŞULARY IÝMELI DÄL</th></tr>
<tr><td>ýagly nahary,
ir-iýmişleriň köp görnüşlerini,</td><td>iç sürýän ýa arassalaýan serişdeleri,</td><td>ajy naharlary,
alkogol içgileri.</td></tr>
</table>

Içgeçme we süýt

Ene süýdi çagalar üçin iň oňat süýtdür. Ol içgeçmäniň öňüni almakda we ony bejermekde uly kömek edýär. Çaganyň içi geçen ýagdaýynda, ony emdirmegi dowam etdiriň.

Sygyr süýdi, gury süýt ýa-da konserwirlenen süýtler kuwwatlylygyň we belogyň oňat gözbaşydyr. Olary içi geçýän çaga beriň. Olar çagalaryň diňe käbirlerinde içgeçmäni beterledip biler. Eger şular ýaly ýagdaý ýüze çyksa, oňa süýdi azrak berjek boluň we süýdi başga azyk bilen utgaşdyryp beriň. Ýöne ýadyňyzda bolsun: içi geçýän arryk çaga güýçli iýmiti we belogy ýeterlik derejede iýmelidir. Eger süýdi az berýän bolsaňyz, towukdan, ýa başga etden, ýumurtganyň sarysyndan, balykdan, noýbalardan bişirilen naharlary köpräk bermeli. Noýbalaryň daşky gabygyny aýyrsaňyz, ony bişirmek we mynjaratmak aňsat bolar.

Çaga özüni biraz oňat duýup başlan badyna, içgeçmeden gorkman, süýdi köpräk içip biler.

Içgeçmä garşy dermanlar

Köp halatlarda içgeçmä garşy hiç bir dermanyň geregi ýok. Käbir ýagdaýlarda bolsa gerek dermanlary ulanmak örän wajypdyr. Emma adatça içgeçmä garşy ulanylýan dermanlaryň täsiri az ýa-da bütinleý täsiri ýok. Käbirleri bolsa hatda zyýan hem ýetirip bilýär.

IÇGEÇMÄNI BEJERENIŇIZDE, ŞU DERMANLARY ULANMAZLYK GOWUDYR:

Düzüminde kaolin ýa pektin bolan içgeçmä garşy dermanlary (Mysal üçin Kaopektat, sah. 384 içgeçmäni goýaldyp, täret etmegi seýrekledýär. Ýöne şular ýaly dermanlar suwsuzlanma ýagdaýynda kömek etmeýär we infeksiýa garşy göreşmeýär. Käbir dermanlar, mysal üçin, loperamid (Imodium) ýa difenoksilat (Lomotil) zyýan ýetirip biler ýa-da keseliň wagtyny uzaldyp biler.

Içgeçmä garşy dermanlar dyky ýaly hereket edýär. Olar daşyna çykmaly infeksiýany çykarman saklaýarlar.

Düzüminde neomisin ýa-da streptomisin bolan içgeçmä garşy miksturalary ulanmaly däl. Olar içegäni gyjyndyryp, peýdasyndan zyýany köpdür.

Ampisillin ýa tetrasiklin ýaly antibiotikleri içgeçmäniň diňe käbir ýagdaýlarynda ulanýarlar (sah. 158). Ýöne olaryň özi köplenç içgeçmä sebäp bolýarlar (aýratyn hem çagalarda). Eger şu antibiotikleri kabul edip başlanyňyzdan 2-3 gün soň içgeçme bes etmese, onda bu dermanlary kabul etmegi bes ediň. Sebäbi antibiotikler içgeçmä sebäp bolup bilýärler.

Lewomisetin hem belli bir derejede howpludyr (sah. 357). Ony içgeçme ýeňil bolan ýagdaýynda ýa-da bir aýlykdan kiçi bolan çagalarda ulanmaly däldir.

Içi geçýän syrkawa hiç haçan **iç sürüji ýa arassalaýjy** serişdeleri bermäň. Olar içgeçmäni güýçlendirip, organizmiň suwsuzlanmasyna eltip biler.

Içgeçmäniň dürli ýagdaýlarynda geçirilýän ýörite bejeriliş.

Içgeçmäniň köp görnüşlerinde suwuklygy we nahary köpräk kabul etmegiň özi ýeterlikdir. Dermanlar gerek bolmaýar. Emma şonda-da käwagt içgeçmäni ýörite bejergi geçirmeklik talap edilýär.

Içgeçmäniň käbir ýagdaýlary, aýratyn hem çagalarda, içegäniň daşynda bolan infeksiýa sebäpli bolýar. Şonuň üçin hem bejergini saýlap alanyňyzda, şuny ýatda saklaň. Hemişe **gulakdaky, bokurdakdaky ýa peşew ulgamyndaky infeksiýalary** barlap duruň. Infeksiýalaryň şu ýerlerde tapylan ýagdaýynda, ony bejeriň. Şeýle-de gyzamagyň alamatlaryny gözläň.

Eger çagada sowuklamanyň alamatlary bilen ýeňil içgeçme bar bolsa, onda muňa wirusyň ýa-da “içege dümewiniň” sebäp bolan bolmagy ahmal. Şular ýaly ýagdaýda ýörite bejerilişi geçirmek hökman däl. Çaga suwuklygy köpräk beriň, adatça iýýän naharynyň baryny beriň.

Içgeçmäniň käbir ýagdaýlarynda ony nähili bejermelidigini bilmek üçin, täredin barlagyny we başga barlaglary geçirmeli. Adatça ýörite soraglar berip, nejasatyny görüp, kesgitli alamatlary gözläp, ýeterlik maglumatlary edinip bilersiňiz. Alamatlaryna görä haýsy bejergini geçirmelidigini mysallary şulardyr.

1. **Duýdansyz başlan ýeňil içgeçme. Syrkawyň gyzgyny bolmaýar.** (Içiň bozulmagy? Içege dümewi?)
   - Suwuklygy köpräk içiň. Adatça ýörite bejergi geçirmek gerek däl. Pektinli kaolin (Kaopektat, sah. 384) ýa-da difenoksilat (Lomotil) ýaly “içgeçme dykylaryny” ulanmaň. Olar gerek däl, sebäbi olar organizmiň suwsuzlanmagyny durzup, infeksiýany ýok edip bilmeýärler. Şonuň üçin-de olara pul sarp etmegiň geregi ýok. Bu dermanlary hiç haçan agyr syrkawlara we çagalara bermäň.
2. **Gaýtarmaly (gusmaly) içgeçme** (sebäbi köp bolýar).
   - Eger adamyň diňe içi geçmän, gaýtarýan hem bolsa, onuň, aýratyn-da çagalaryň, organizminiň suwsuzlanma howpy artýar. Regidron içgisini (sah. 152), çaý, çorba, we beýleki suwuklyklary bermek örän wajypdyr. Syrkawyň gaýtarýandygyna garamazdan, oňa suwuklygy bermegi dowam etdiriň. Barybir suwuklygyň belli bir mukdary içinde galar. Her 5-10 minutdan suwuklyk beriň. Eger gaýtarmanyň yzy kesilmese, dimedrol ýa fenobarbital (sah. 389) ulanmak maslahat berilýär.
   - Eger siz gaýtarmany durzup bilmeseňiz we suwsuzlanma güýjeýän bolsa, derrew lukmana ýüz tutuň.

3. **Ganly we nemli içgeçme. Köplenç dowamly bolýar. Syrkaw gyzdyrmaýar. Içgeçme birnäçe günläp dowam edýär, soňra syrkawyň içi gataýar**. (Amyoba ganly içgeçmesiniň bolaýmagy ahmal, sah. 144).
   - Metronidazol (sah. 369) ýa-da diloksanid furotat (sah. 369) ulanyň. Dermanlary maslahat berlen möçberde kabul ediň. Eger bejergiden soň hem içgeçme dowam edýän bolsa, lukmana ýüz tutuň.

4. **Ganly ýiti içgeçme.** Syrkawyň gyzgyny bolýar. (Şigellanyň sebäp bolan bakterial ganly içgeçmesi).

    - Ko-trimoksazol (sah. 358) ýa-da ampisillin (sah. 353) beriň. Häzirki döwürde Şigella ampisilline, käwagt bolsa kotrimoksazola garşy durup bilýär. Eger iki günüň dowamynda dermanlaryň biri kömek etmese, başgasyny beriň ýa-da lukmana ýüz tutuň.
    - Eger syrkaw gaty gyzdyryp, onuň güýçli içgeçmesi (adatça ganly däl) bar bolsa, onda: syrkawyň gyzgyny onuň organizminiň suwsuzlanmagynyň netijesinde galýan bolmagy mümkin. Regidron beriň (sah. 152).
    - Gyzzyrma keseliniň bolan ýerlerinde syrkawyň içi geçende gyzdyrsa, oňa gyzzyrma keseline, aýratyn hem onuň dalagynyň çişen ýagdaýynda, garşy dermanlary hem bermeli bolýar (sah. 368).

5. **Sary, örän ýaramaz ysly, köpürjikli, gansyz-nemsiz içgeçme.** Köplenç adamyň içi ýellenip, ol gägirende palak ýumurtganyň ysy gelýär. (Lyambliýa, sah. 145).

    - Bu içgeçmäniň sebäbi lyambliýa atly göze görünmeýän parazitler ýa-da arryklama bolup biler. Şular ýaly ýagdaýlarda suwuklygy köp içmek, ýokumly iýmiti iýmek we dynç almak ýeke-täk netijeli bejergidir. Lyambliýa infeksiýasynyň agyr görnüşlerini metronidazol (sah. 369) we furazolidon (sah. 370) bilen bejerip bolýar.

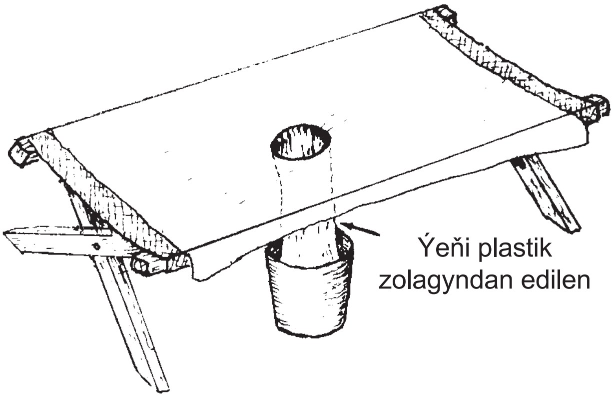
6. **Gaýtalanyp durýan içgeçme** (uzak wagtlaýyn ýa-da gaýtalanyp durýan içgeçme)

    - Munuň sebäbi arryklama ýa-da amyobalar we lyambliýalar, gaýtalanyp durýan infeksiýalar bolmagy ahmal. Çaga günüň dowamynda ýygy-ýygydan ýokumly iýmiti köpräk iýmeli (sah. 110). Eger içgeçme şonda-da dowam etse, lukmana ýüz tutuň.

7. **Tüwiniň suwuna meňzeş içgeçme.** (Mergi keseli)

    - Goýy tüwi suwuna meňzeş köp mukdardaky täret mergi keseliniň alamaty bolup bilýär. Bu örän howply keseliň duş gelýän ýurtlarynda ol derrew epidemiýa geçip (birbada örän köp adama ýokuşýar), adatça ýaş ýigitlerde, gyzlarda we ulularda has agyr görnüşde bolýar. Organizm, aýratyn hem adamyň gaýtarýan ýagdaýynda. örän çalt suwsuzlanýar. Suwsuzlanma garşy dyngysyz göreşiň (sah. 152) we tetrasiklin (sah. 356), ko-trimoksazol (sah. 358) ýa-da hloramfenikol (sah. 357) beriň. Mergi keseliniň ýüze çykan ýagdaýynda derrew lukmana habar bermeli.

Şular ýaly **“mergi sekisini”** içgeçmesi güýçli bolan syrkawlar üçin ýasap bolýar. Syrkawyň näçe suwuklyk ýitirýändigine gözegçilik ediň we onuň Regidrony gerekli mukdarda içýändigine göz ýetiriň. Bu içgini oňa dyngysyz beriň. Goý, ol içip bildiginden köp içsin.

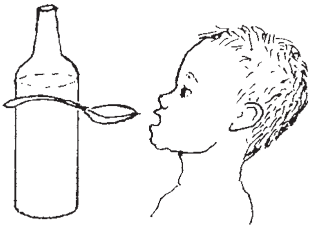


IÇI GEÇÝÄN BÄBEKLERI IDEG ETMEK.

Içgeçme aýratyn hem ýaş çagalar we bäbekler üçin höwpludyr. Adatça derman gerek bolmaýar, ýöne aýratyn alada etmeli bolýar. Sebäbi çaganyň suwsuzlanmadan ölmegi mümkin.

ENE SÜÝDÜNI BERIŇ

REGIDRON IÇGISINI HEM BERIŇ



- Emdirmegi dowam ediň we Regidrony owurtladyp duruň.
- Eger çaga gaýtarýan bolsa, ony ýygy-ýygydan emdiriň (ýöne birbada köp emdirmäň). Her 5-10 minutdan Regidron içgisini owurtladyp duruň (ser. Gaýtarma, sah. 161) .
- Ene süýdüniň bolmadyk ýagdaýynda, başga süýdi ýa süýdüň ornuny tutýany (mysal üçin, soýadan alnan süýdi) deň mukdarda suw bilen garyp, ony ýygy-ýygydan owurtladyp duruň. Eger süýt çaganyň içgeçmesini güýçlendirýän bolsa, oňa haýsydyr bir başga belogy beriň. Mysal üçin, owradylan towuk etine, ýumurtga, ýagsyz ete, mynjaradylan noýba şeker ýa-da akyp bişen tüwini, ýa-da başga uglewodlary we suw goşup beriň.
- Eger çaganyň heniz bir aýy dolmadyk bolsa, derman bermezden öň saglygy goraýşyň işgäri bilen maslahatlaşyň. Eger bu mümkin bolmasa, çaganyň hem ýagdaýy agyr bolsa, oňa çagalar üçin taýýarlanylan ampisillin derman şiresiniň ½ çaý çemçesini günde 4 gezek bermeli (sah. 353).

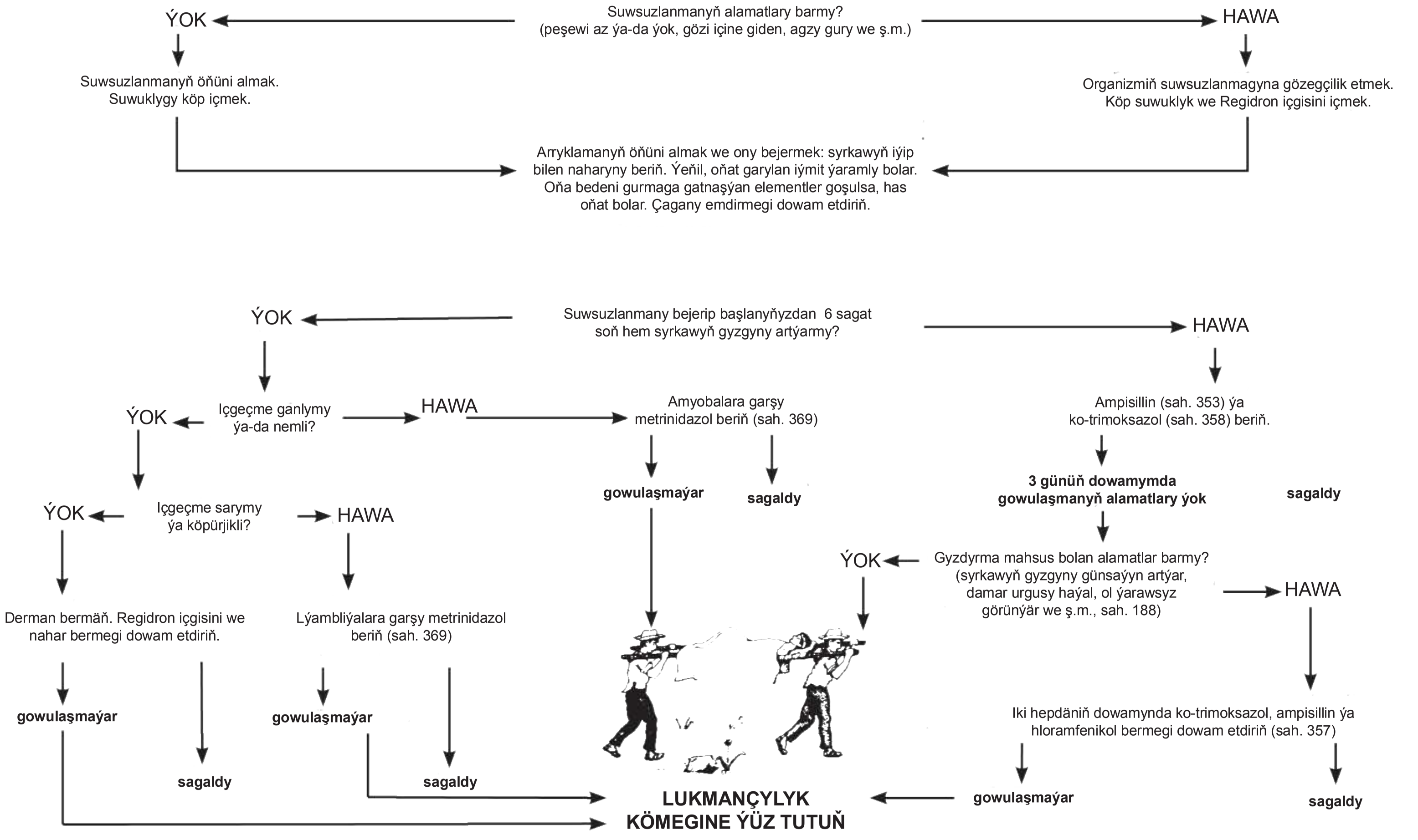
IÇGEÇME ÝAGDAÝYNDA LUKMANÇYLYK KÖMEGI HAÇAN GEREK?

Içgeçme we ganly içgeçme aýratyn hem ýaş çagalar üçin howpludyr. Şu ýagdaýlarda siz hökman lukmançylyk kömegini almalysyňyz:

- Içgeçme 4 günläp dowam edip, syrkawyň ýagdaýy erbetleşse; ýaş çaganyň bir günden artyk içi geçse;
- Eger syrkawda suwsuzlanmanyň alamatlary peýda bolup, ýagdaýy agyrlaşsa;
- Eger çaga her bir içen zadyny gaýtarýan bolsa, ýa-da hiç zat içmeýän bolsa, ýa-da Regidron içgisini içenden soň hem 3 sagadyň dowamynda gaýtarmasy ýygy-ýygydan gaýtalansa;
- Eger çaganyň tutgaýy tutsa ýa-da eli-aýagy çişse;
- Eger syrkaw (aýratyn hem ýaş çagalar we garrylar) içi geçmezden ozal hem ýaramaýan bolsa ýa arryklan bolsa;
- Eger syrkawyň täredinde gan bolsa. Bu içgeçme örän ýeňil bolaýanda hem örän howpludyr (Içegeleriň dykylmagy, sah. 94).

GÜÝÇLI IÇGEÇMESI BOLAN SYRKAWA SERETMEK

IÇGEÇME



GAÝTARMA

Adamlaryň köpüsi, aýratyn hem çagalar “iç bozulmalaryndan” ezýet çekip gaýtarýarlar. Köplenç bu ýagdaýyň sebäplerini tapyp bolmaýar. Bu aşgazanda ýa içegede çala agyry ýa gyzdyrma görnüşinde bolup biler.

Gaýtarma köp keselleriň,ýeňil we düýpli, alamatlarynyň biridir, şonuň üçin syrkawy jikme-jik barlamak örän wajyp. Gaýtarma köplenç aşakdaky keseller bilen bagly: infeksiýa (ser. içgeçme, sah. 153), zaýa iýmitden zäherlenme (sah. 135) ýa “ýiti garyn” (mysal üçin, köriçege ýa içegeleriň dykylmagy, sah. 94). Mundan başga-da, ýiti agyryly we ýokary gyzgynly keselleriň islendiginde, aýratyn hem gyzzyrma (sah. 186), sary getirme (sah. 172), tonzillit (sah. 309), gulagagyry (sah. 309), meningit (sah. 185), peşew ulgamynyň infeksiýasy (sah. 234), öt haltasyndaky agyry (sah. 329) we çakyza wagtynda kellagyry (sah. 162) gaýtarma bolup biler.

Gaýtarma ýaly howply alamatlar ýüze çykan ýagdaýynda, derrew lukmana ýüz tutuň!

- Güýçlenýän we hiç durzup bolmaýan suwsuzlanma (sah. 152);
- 24 sagatdan köp dowam edýän gaýtarma;
- Güýçli gaýtarma, aýratyn hem olaryň reňki goýy ýaşyl, goňur we nejasat ysly bolan ýagdaýynda (içegäniň dykylmagynyň alamaty, sah. 94);
- Içegedäki dyngysyz agyrylar, aýratyn hem syrkaw täret edip bilmedik we gulagyňyzy onuň garnyna goýanyňyzda hiç hili ses eşitmedik ýagdaýyňyzda (ýiti garyn: dykylmalar, köriçege, sah. 94);
- Ganly gaýtarma (aşgazan ýarasy, sah. 128; bagryň sirrozy, sah. 328).

Ýönekeý gaýtarmanyň öňüni almak üçin:

- Güýçli gaýtarmada hiç zat iýmeli däl;
- Kola ýa-da başga bir gazly içgini az-azdan owurtlaň. Käbir otlardan demlenen çaýlar hem kömek edýär, mysal üçin çopantelpekden demlenen çaý;
- Organizm suwsuzlananda, kolany, çaýy, regidron içgisini az-azdan owurtlap içiň (sah. 152);
- Eger gaýtarmanyň yzy kesilmeýän bolsa, prometazin (sah. 386) ýa difengidramin (sah. 387) ýaly ýörite dermanlaryny beriň.

Bu dermanlaryň köpüsi gerdejik, toşap, sanjym we şem (syrkawyň artbujagyna salynýan) görnüşinde öndürilýär. Gerdejikler bilen derman şiresini hem artbujaga salyp bolýar. Gerdejigi biraz suwda erediň-de, klizma ýa iňňesiz şpris arkaly artbujakdan goýberiň.

Derman içeniňizde, ony az mukdardaky suw bilen ýuwduň-da, soňra 5 minutyň dowamynda hiç zat iýmäň. Dermany hiç haçan maslahat berilýän mukdaryndan artyk bermäň. Tä suwsuzlanma aýrylyp, syrkaw buşugyp başlaýança, dermanyň ikinji mukdaryny bermäň. Eger gaýtarma güýçli bolup, dermany ne agyzdan, ne-de artbujakdan kabul etdirip bolmasa, onda gaýtarmany kesýän dermanyň sanjymyny ediň. Olardan iň gowusy prometazindir. Ony gereginden artyk etmekden ägä boluň.

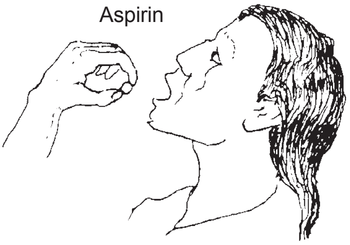
KELLAGYRYLAR WE ÇAKYZALAR

Ýönekeý kellagyrydan dynç almak we aspirin, käwagt bolsa gyzgyn suwa ezilen esgini ýeňsä goýmak ýa-da kelläni, boýny, gerişleri owkalama hem kömek edýär. Käwagt öý serişdeleriniň käbirleri hem kömek edýär.

Ýönekeý kellagyryda ýa nerw ýagdaýy zerarly bolýan kellagyrylarda halk serişdeleri hem derman ýaly kömek edýär.

Bedeniň gyzgynyny artdyrýan islendik keselde adamyň kellesi agyryp biler. Eger agyry güýçli bolsa, meningitiň alamatlaryna barlap görüň (sah. 185).

Wagtal-wagtal bolýan kellagyrylar gaýtalanyp durýan keselleriň ýa ýaramaz iýmitlenmäniň alamatydyr. Oňat iýmitlenip, ukyňy almak örän wajyp. Eger kellagyry aýrylmaýan bolsa, lukmana ýüz tutuň.

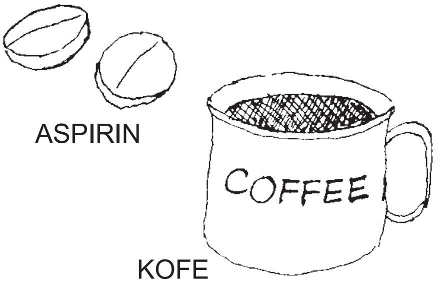


Çakyza — bu kelläniň diňe bir gapdalynyň sorkuldap agyrmagy. Çakyza ýygy-ýygydan, birnäçe aýdan ýa ýyldan tutup biler.

Çakyzanyň adaty tutmalaryndan öň adamyň gözüniň öňünde owunjak zatlar gaýmalaşýan ýaly bolýar, bir eli ýa aýagy guruşýar. Soňra birnäçe sagatlap ýa günläp dowam edýän kellagyry bolýar. Adamyň çakyzasy tutan wagtynda ol köplenç gaýtarýar. Çakyza örän agyryly bolýar, ýöne ol howply däldir.

Çakyzanyň ILKINJI ALAMATLARY ÝÜZE ÇYKANDA, ÖŇÜNI ALMAK üçin şulary ediň:

- Ajy kofe ýa gara çaý bilen aspiriniň iki gerdejigini içiň.
- Garaňky we ASUDA ýerde ýatyň. Rahatlanyň. Gaýgy-aladalaryňyz barada pikir etmejek boluň.
- Çakyzanyň güýçli tutan ýagdaýynda aspirin (mümkin bolan ýagdaýynda kodein ýa-da başga bir rahatlandyryjy serişde bilen birlikde) kabul ediň. Kofeinli ergotaminiň (Kafergot, sah. 380) gerdejikleri oňat kömek edýär. Ilki bilen iki gerdejigi içiň we tä agyry aýrylýança, her ýarym sagatdan ýene bir gerdejigini içiň. Günüň dowamynda 6 gerdejikden artyk içmeli däl.



ÜNS BERIŇ: Kafergot dermanyny göwrelilik döwründe kabul etmek gadagandyr!

SOWUKLAMALAR WE DÜMEW (GRIP)

Sowuklama we dümew – bular giňden ýaýran wirus infeksiýalary. Olar burnuň akmagyna, üsgülewügiň bolmagyna, bogazyň galmagyna, käwagt bolsa gyzgynyň ýokarlanmagyna we bogunlarda agyrylaryň bolmagyna sebäp bolýarlar. Ýeňil içgeçmäniň, aýratyn hem çagalarda, bolmagy mümkin.

Sowuklama we dümew hemişe diýen ýaly dermansyz hem gowulaşýar. **Penisillini, tetrasiklini ýa-da beýleki antibiotikleri ulanmaň**, sebäbi olaryň peýdasyndan zyýany köpdür.

- Suwy köpräk içiň-de, oňat dynç almaga çalşyň.
- Aspirin (sah. 379) ýa parasetamol (sah. 380) gyzgyny düşürip, bogun agyrylaryny we kellagyryny aýyrýar. Sowuklama garşy bolan gymmat dermanlar aspirinden gowy däldir. Şonuň üçin hem puly biderek sowmak gerek däl.
- Ýörite berhiz tutmak gerek däl. Ýöne ir-iýmişleriň suwy, aýratyn hem pyrtykalyň suwy ýa limonyň suwy, peýdalydyr.

Üsgülewügi ýa dykylan burny nähili bejermelidigi barada indiki sahypa seret.

ÜNS BERIŇ: ýönekeý sowuklamasy bolan çaga hiç hili antibiotikleri ýa-da sanjymlary bermäň. Olar peýda etmän, tersine, zyýan ederler. Käwagt sowuklamanyň alamatlary poliomiýelitiň wirusy sebäpli ýüze çykýar. Siz hem antibiotigiň sanjymyny edäýseňiz, bu çaganyň poliomiýelit zerarly ysmaz bolmagyna sebäp bolarsyňyz (sah. 314).

Eger sowuklama ýa dümew bir hepdeden artyk dowam edip, syrkaw gyzdyrýan, gakylykly (iriňli nem) üsgürýän bolsa, dem alşy ýüzleý bolup, gursagynda agyry bolsa, onda bu bronhitiň ýa-da öýken sowuklamasynyň bardygyny aňladýar (sah.170 - 171). Şular ýaly ýagdaýlarda antibiotikleri bermek bolýar. Gartaşan adamlarda we köp hereket edip bilmeýänlerde sowuklamanyň öýken sowuklamasyna, gaýtalanýan bronhit keseline geçmek howpy uly bolýar.

Bokurdagyň galmagy köplenç sowuklamanyň bir bölegi bolup durýandyr. Ýörite dermanlaryň geregi ýok, bokurdagy ýyly suw bilen çaýkabermeli. Emma adamyň bokurdagy birden galyp, gyzgyny ýokary bolsa, munuň streptokokly bokurdagyň bolmagy mümkin. Şular ýaly ýagdaýda ýörite bejergi gerekdir (sah. 309).

Sowuklamanyň öňüni almak:

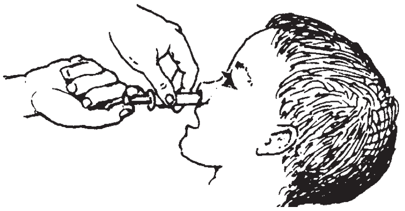
- Sowuklamanyň öňüni almak üçin ukyny oňat alyp, oňat iýmitlenmek gerek. Düzüminde C witamini bolan pyrtykal, pomidorlar we beýleki ir-iýmişler oňat kömek edýärler.
- Sowuklama sowukdan we çygdan bolýar diýen pikir nädogrudyr. Size sowuklama başga birinden howa üsti bilen, ýagny eýýäm infeksiýaly adamyň asgyrmagy ýa üsgürmegi sebäpli ýokuşýar. Ýöne sowuk howa, eger ezilen bolsaňyz, ýadaw bolsaňyz – bularyň bary sowuklamany beterledip bilýär.
- Sowuklamany başgalara ýokuşdyrmazlyk üçin, syrkaw başgalardan aýra iýip-içmelidir. Ol aýratyn-da ýaş çagalardan daşrak bolmaga çalyşmalydyr. Ol asgyranda-üsgürende agzyny-burnuny eli bilen ýapmalydyr.
- Sowuklamanyň gulagyra (sah. 309) geçmezligi üçin, **sümgürinmejek boluň**, burnuňyzy ýöne süpürip goýberiň. Çagalara hem şeýle etmegi öwrediň.

BURNUŇ DYKYLMAGY WE AKMAGY (RINIT)

Burnuň dykylmagy ýa akyp durmagy sowuklamanyň ýa-da allergiýanyň (indiki sahypa seret) alamaty bolup bilýär. Burunda nemiň köp bolmagy çagalarda gulak infeksiýasynyň, ulularda bolsa sinus infeksiýasynyň bolmagyna sebäp bolýar.

Dykylan burny arassalamak üçin şulary ediň.

1. Ýaş çagalaryň burnundaky nemi **iňňesiz şpris** ýa-da başga bir sorujy bilen suratda görkezilişi ýaly usullyk bilen sorduryp aýryň.



2. Ulurak çagalar we ulular duzluja suwy aýasyna guýup, suratda görkezilişi ýaly, burnunyň içine sorup, ony çaýkasa bolýar. Bu burny nemden boşatmaga kömek edýär.

3. Gyzgyn bug bilen dem almak dykylan burny açyp bilýär (sah. 168).
4. Burnuňyz akanda,ony süpüriň-de, **sümgürinmejek boluň**. Sümgürinmek gulagagyra ýa sinus infeksiýasyna eltip bilýär.
5. Ýygy-ýygydan gulagagyra ýa sinus infeksiýasyna uçraýan adamlar naftizin (sah. 384) ýaly dekongestant damjalaryny ulanmak arkaly bularyň öňüni alyp bilýärler. Burnuňyzy duzluja suw bilen çaýkanyňyzdan soň, oňa şeýdip damjalary damdyryň:

   Kelläňizi birýana gyşardyp, burnuňyzyň aşak tarapdaky deşigine 2-3 damja damdyryň-da, sähel garaşyň. Soňra beýleki tarapyna hem şeýle ediň.

SERESAP BOLUŇ:

Dekongestant damjalaryny günde 3 gezekden we 3 günden artyk ulanmaly däl.

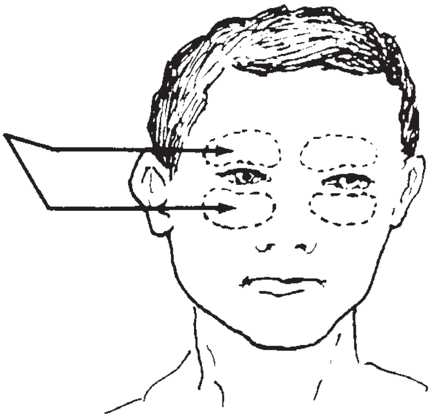
Dekongestantyň derman şiresini (fenilefrin ýa-da şuňa meňzeş bilen) hem kömek edip bilýär.

Gulak we sinus infeksiýalarynyň öňüni aljak boluň: sümgürinmän, burnuňyzy ýöne süpüriň.

SINUS INFEKSIÝASY (SINUSIT)

Sinusit — bu burny açýan süňklerdäki sinus boşlugynyň ýiti ýa-da gaýtalanýan sowuklamasy. Bu adatça gulagynda, bokurdagynda infeksiýa bolan ýa-da güýçli sowuklamany geçiren adamlarda bolýar.

Alamatlary:



- Gözüň ýokary ýa aşak ýanynyň agyrmagy (surata seret). Bu agyry aşak egleniňizde ýa-da süňke çalaja kakaňyzda ýiti duýulýar.
- Burun boşlugynda goýy nem ýa erbet ysly iriň bolýar. Burun köplenç dykylan bolýar.
- Käwagt bedeniň gyzgyny galýar. Käbir dişleriň agyrmagy mümkin.

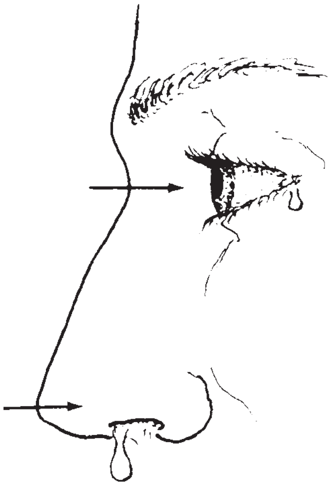
Bejerilişi:

- Mümkin boldugyndan suwy köp içmeli.
- Burnuňyzy arassalamak üçin, ony duzly suw bilen çaýkaň (sah.164) ýa-da gyzgyn buga dem alyň (sah. 168).
- Ýüzüňize gyzgyn ýapgy ýapyň.
- Naftizin (galazolin ýa sanorin, sah. 384) ýaly dekongestant damjalaryny ulanyň.
- Tetrasiklin (sah. 356), ampisillin (sah. 353) ýa-da penisillin (sah. 351) ýaly antibiotikleri ulanyň.
- Eger syrkawyň ýagdaýy gowulanmasa, lukmana ýüz tutuň.

Öňüni almak:

Sowuklan ýa burnuňyz dykylan ýagdaýynda burnuňyzy arassa saklajak boluň. 164-nji sahypada berlen maslahatlara eýeriň.

BEDE GYZZYRMASY (ALLERGIK RINIT)



Burnuň akmagy we gözüň gijemegi adamyň howadan dem alan haýsydyr bir zada bolan täsiriniň netijesinde bolup bilýär (indiki sahypa seret). Bu adatça ýylyň belli bir wagtynda beterläp bilýär.

Bejerilişi:

Hlorfeniramin (sah. 387) ýaly antgistamini kabul ediň. Deňiz keseline garşy bolan Dimengidrinat (Dedalon, sah. 387) hem kömek edip biler.

Öňüni almak:

Şu täsire sebäp bolýan zatlary anyklaň (mysal üçin: tozan, towuk ýelegi, tozgajyklar, heň) we olardan gaça duruň.

ALLERGIK TÄSIRLER

Allergiýa — bu käbir adamlaryň organizminiň töwerek-daşdaky käbir zatlara çenden aşa bolan duýgurlygy. Olar şular ýaly zatlara:

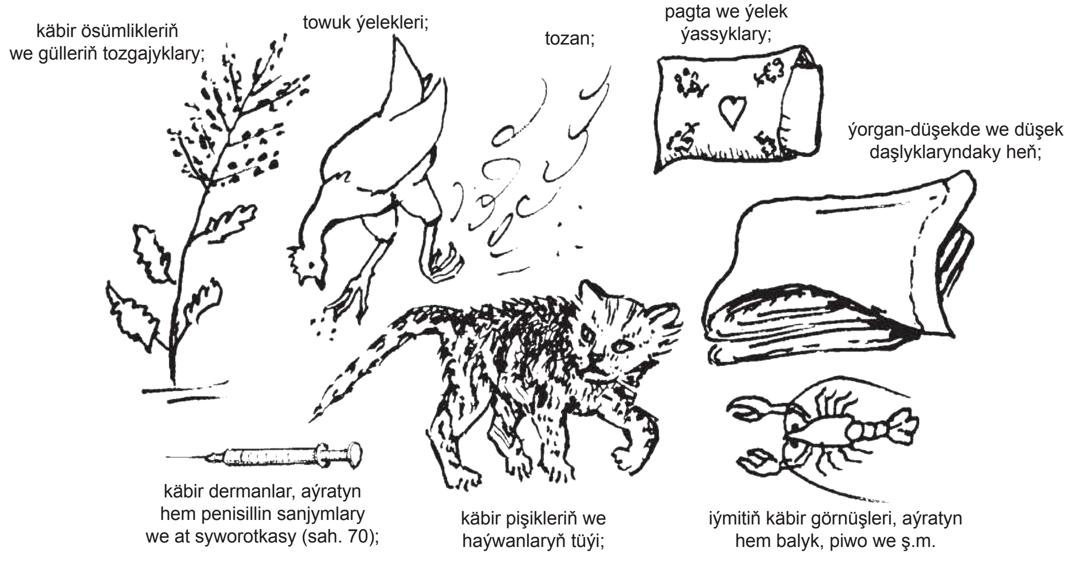
- howadaky zatlary dem alanda;
- iýmite;
- sanjymlara;
- tene bir zadyň galtaşmagyna duýgur bolup bilýärler.

Allergik täsirler ýeňil ýa-da agyr geçýärler. Olar öz içine şulary alýar:

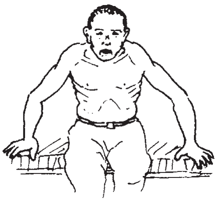
- güjilewükli örgünler, pakgarçaklar, iteşen keseli (sah. 203);
- burnuň akmagy, gözleriň ýaşarmagy (bede gyzdyrmasy, sah. 165);
- bokurdagyň gyjynmagy, kyn dem alşyň we demgysmaň bolmagy (indiki sahypa seret);
- allergik şok (sah. 70);
- içgeçme (çagalarda süýde bolan allergiýasy örän seýrek halatlarda içgeçmäniň sebäbi bolýar, sah. 153)

Allergiýa infeksiýa däldir. Ol bir adamdan beýleki adama geçmeýär. Ýöne allergik ene-atanyň çagalary hem allergik bolmagy mümkin.

Adatça allergiýasy bolan adamlar ýylyň belli bir wagtynda ondan ejir çekýärler. Şeýle-de bu täsirler haýsydyr bir zat bilen galtaşmagyň netijesinde bolup bilýär. Allergiýanyň umumy sebäpleri şular bolup bilýär:



DEMGYSMA



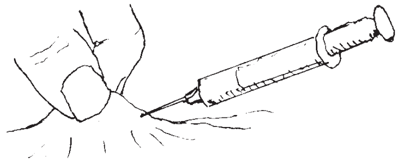
Demgysmaly adamyň dem almasy kynlaşyp, tutgaýlary tutýar. Onuň dem alşyna, aýratyn hem dem alanda eşidilýän hyžžyldylara we sygyrmalara üns beriň. Syrkaw dem alanda, ýaýjyk süňki bilen gapyrgalaryň arasyndaky deri içine çökýär. Eger syrkawa howa ýetmese, onuň dodaklary we dyrnaklary gögerýär, boýnundaky damarlar çişýär. Adatça gyzgyny bolmaýar.

Demgysma köplenç çagalyk döwründen başlanyp, adamyň bütin ömrüne galýar. Ol ýokanç däl, ýöne köplenç dogan-garyndaşlarynyň birinde bolan demgysma şol nesliň çagalaryna geçip biler. Demgysma adatça käbir aýlarda ýa-da gijelerine beterläp biler. Eger adam köp ýyllaryň dowamynda demgysmaly bolsa, soňabaka ol emfizema (sah. 170) geçip biler.

Adam özüne allergik täsirini berýän zatlary iýende ýa dem alanda (sah. 166), demgysmasynyň tutmalary bolýar. Çagalarda demgysma köplenç ýönekeý sowuklamadan başlanýar. Käbir adamlarda güýçli nerw tolgunmalarynyň we stresleriň bolmagy demgysmanyň ýüze çykmagyna sebäp bolýarlar.

Bejerilişi:

- Eger adamyň demgysmasy otagyň içinde beterleýän bolsa, ony arassa howa çykaryň. Özüňizi rahat alyp baryň, syrkawy hem köşeşdiriň.
- Suwuklygy köpräk içiriň. Bu nemiň bölünip çykmagyna ýardam edip, dem alşy ýeňilledýär. Gyzgyn bugdan dem almak hem ýagdaýy ýeňilleşdirýär (sah. 168).
- Demgysmanyň ýeňil tutmalarynda efedrin, teofillin, salbutamol (sah. 385) berse bolýar.
- Eger demgysmanyň tutmasy güýçli bolsa, onda efedrin ýa-da teofillinli salbutamol berse bolar.
- Eger demgysmanyň tutmasy örän güýçli bolsa, onda adrenalinyň sanjymyny ediň. Ululara: 1/3 ml; 7 ýaşdan 12 ýaşa çenli çagalara: 1/5 ml. Siz sanjymyň bu mukdaryny tä syrkawyň ýagdaýy gowulanýança her ýarym sagatdan gaýtalap bilersiňiz. (Ätiýaçlyk, sah. 386).



- Eger demgysmaly syrkawyň gyzgyny galyp, demgysma tutmalary 3 günden köp dowam edýän bolsa, oňa tetrasikliniň (sah. 356) ýa-da eritromisiniň (sah. 355) gerdejiklerini beriň.
- Örän seýrek ýagdaýlarda demgysmanyň askaridalar sebäpli bolýar. Eger çagada demgysma askaridalar sebäp bolýandyr öýtseňiz, oňa piperazin (sah. 375) berip görüň.
- Eger **syrkawyň ýagdaýy gowulanmasa, lukmany çagyryň**.

Öňüni almak: demgysmasy bolan syrkaw özüniň dem almasyny kynlaşdyrýan zatlardan gaça durmalydyr. Onuň bolýan otaglary arassa saklanylmalydyr. Öýe mal-garanyň ýa-da başga haýwanlaryň girmegine ýol bermäň. Ýorgan-düşekleriňizi güne serip, wagtal-wagtal ýelejiredip duruň. Käwagt açyk howada ýatmak hem kömek edýär. Nemli gakylygy aýyrmak üçin suwy günde azyndan 8 käse içmeli. Demgysmasy bolan adamlary howanyň has arassa ýerine göçseler, öz saglyk ýagdaýlaryny gowulandyryp bilerler.

Eger siziň demgysmaňyz bar bolsa, çilim çekmäň, sebäbi ol siziň öýkeniňize has köp zyýan ýetirer.

ÜSGÜLEWÜK

Üsgülewük özbaşdak kesel däl-de, bokurdaga, öýkene, bronhlara (öýkene alyp barýan howa turbajyklar toplumy) zyýan ýetirýän köp keselleriň alamatydyr. Aşakda üsgülewügiň dürli görnüşlerine sebäp bolýan ýagdaýlaryň mysallary berilýär:

AZ GAKYLYKLY ÝA-DA ONSUZ GURY ÜSGÜLEWÜK:	GAKYLYKLY ÝA BIRAZ NEMLI ÜSGÜLEWÜK:	HYŽŽYLDYLY ÜSGÜLEWÜK ÝA GÖKBOGMA WE DEMGYSMA:
sowuklama ýa dümew (sah. 163) kiçi gurçuklar(öýkenden geçenlerinde, sah. 140) gyzamyk (sah. 311) çilimkeşiň üsgülewügi (sah. 149)	bronhit (sah. 170) öýken sowuklamasy (sah. 171) demgysma (sah. 167) çilimkeşiň üsgülewügi, aýratyn hem ertirlerine (sah. 149)	demgysma (sah. 167) gökbogma (sah. 313) täjihoraz (sah. 313) ýüregagyrynyň tutmalary (sah. 325) bokurdaga haýsydyr bir zadyň dykylmagy (sah. 79)

GAÝTALANÝAN ÝA DYNGYSYZ BOLÝAN ÜSGÜLEWÜK:	GANLY ÜSGÜLEWÜK:
inçekesel (sah. 179) çilimkeşiň ýa şahtada işleýäniň üsgülewügi (sah. 149) dowamly bronhit (sah. 170) emfizema (sah. 170) demgysma (gaýtalanýan tutgaýlar, sah. 167)	inçekesel (sah. 179) öýken sowuklamasy (sary, ýaşyl ýa gan gatyşykly gakylykly, sah. 171) kiçi gurçuklaryň güýçli infeksiýasy (sah. 140) bokurdagyň ýa-da öýkeniň çişleri (sah. 149)

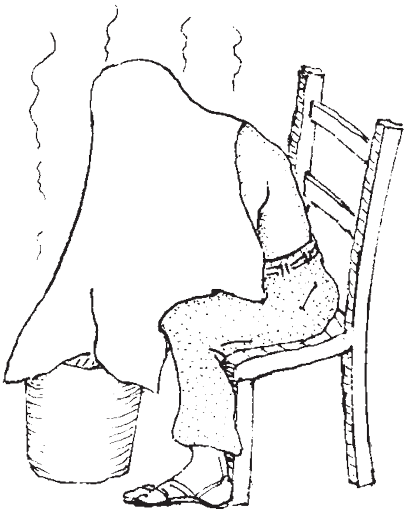
Üsgülewük—bu organizmiň gakylykdan (iriňli nemden) we öýkendäki mikroblardan arassalanyş usuly. Şonuň üçin-de, **üsgülewügi bes etmek üçin derman içip üsgürilende, gakylygyň gopup çykmagyna päsgel bermäň.**

Üsgülewügiň bejerilişi:

1. **Gakylykdan dynyp**, üsgülewügi ýeňletmek üçin köpräk suw içiň. Bu islendik dermandan oňat peýda edýär.

   Gyzgyn bugdan dem almak hem kömek edýär. Oturgyçda oturyp, gyzgyn suwly bedräni ýerde goýuň. Mata bilen suratdaky ýaly kelläňizi-de, bedräni-de basyryň. Soňra gyzgyn bugdan 15 minutlap dem alyň. Käbir adamlar gyzgyn suwa narpyz hem atýarlar. Ýöne hiç zat goşulmadyk gyzgyn suwuň özi hem oňat täsir edýär.

   Seresap boluň: demgysmasy bolanlaryň suwuna hiç hili otlary goşmaň. Olar demgysmany beterledip bilýär.

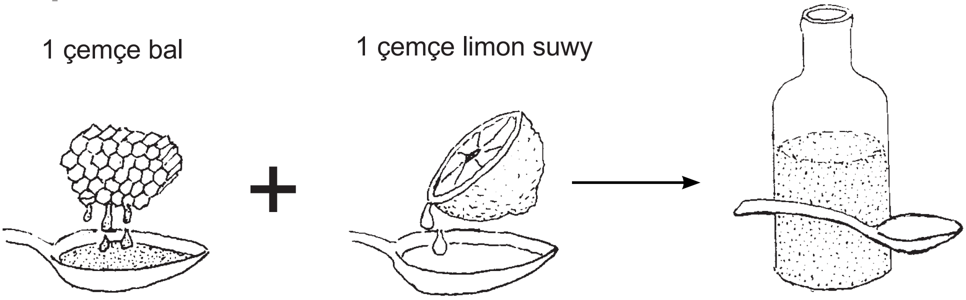


2. Üsgülewügiň ähli görnüşlerinde, aýratyn-da gury görnüşinde, şulary bermek bolýar:

Ýörite içgini taýynlamak:

1 çemçe bal

1 çemçe limon suwy



Her 2-3 sagatdan bir çaý çemçesini içiň. 1 ýaşa çenli bolan çagalar üçin balyň deregine şeker ulanyp bilersiňiz.

3. Gijelerine ýatyrmaýan güýçli gury üsgülewüge garşy kodeinli siropy (sah. 384) içiň. Kodeinli aspiriniň gerdejikleri (ýa diňe aspiriniň özi) hem kömek edýär. Eger gakylyk köp, hyžžyldy güýçli bolsa, kodeini kabul etmäň.
4. Hykgyldyly üsgülewük (agyr, haşlap dem alnanda) (Demgysma, sah. 167; Dowamly bronhit, sah. 170; Ýürek keselleri, sah. 325).
5. Haýsy keseliň üsgülewüge sebäp bolandygyny anyklap, şol keseli bejeriň. Eger üsgülewük wagty bilen aýrylmaýan bolsa, gakylykda gan, iriň we erbet ys bar bolsa, ýa syrkaw horlanyp başlasa, ýa demi tutulsa, ony hökman lukmana görkeziň.
6. Üsgülewügiň islendik görnüşinde çilim çekmek maslahat berilmeýär. Sebäbi ol öýkene zyýan ýetirýär.

Üsgülewügiň öňüni almak üçin çilim çekmäň.
Üsgülewügi bejermek üçin oňa sebäp bolan keseli bejeriň we çilim çekmäň.
Üsgülewügi köşeşdirmek, gakylygy azaltmak üçin köpräk suw içiň we çilim çekmäň.

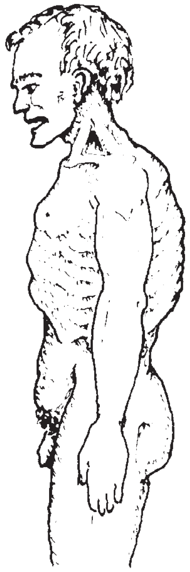
ÖÝKENDÄKI GAKYLYGY NÄDIP AÝYRMALY (DRENAŽ ÜÇIN ÝAGDAÝ)

Güýçli üsgülewügi bolan ýa garry, ýa gaty ýaramaýan syrkaw, ýa gursagyndaky şepbişik nemi, ýa gakylygyny ardynjyrap aýryp bilmedik ýagdaýynda, oňa kömek etmeli. Munuň üçin oňa köp suw içirip, şeýle ediň:

- Goý, ol ilki bilen gyzgyn bugdan dem alsyn. Bu nemi ýumşadar.
- Soňra ony kellesi we gursagy sallanyp durar ýaly edip, ony krowatda ýatyryň. Usullyk bilen onuň arkasyna kakyň. Bu nemiň gopup aýrylmagyna we daşyna çykmagyna kömek eder.

BRONHIT

Gursagy
“çelek” ýaly



Emfizema dyngysyz gaýtalanyp durýan demgysmanyň, bronhitiň ýa çilim çekmegiň netijesinde ýüze çykýar.

Bu öýkene howa geçirýän bronhlaryň ýa-da turbajyklaryň infeksiýasydyr. Ol güýçli üsgülewügiň, käte nemli we gakylykly üsgülewügiň bolmagyna sebäp bolýar. Bronhit adatça wirus zerarly bolýar, şonuň üçin hem antibiotikler kömek etmeýär diýen ýaly. Antibiotikleri diňe şu ýagdaýlarda berip bolýar: bronhit infeksiýasy bir hepdeden uzaga çekende, syrkawyň ýagdaýynyň gowulaşmadyk ýagdaýynda, syrkawda öýken sowuklamasynyň alamatlary peýda bolanda (sah. 171), syrkawda öýkeniň dowamly keselleri bolanda.

DOWAMLY BRONHIT

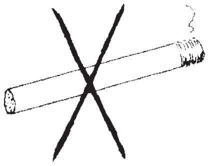
Alamatlary:

- Aýlap ýa ýyllap dowam edýän nemli üsgülewük. Käwagt üsgülewük güýçlenip, gyzgynyň bolmagy mümkin. Şular ýaly üsgürýän, ýöne başga dowamly keseli (mysal üçin, inçekesel ýa demgysma) bolmasa, onda syrkawda dowamly bronhitiň bar bolmagy ähtimal.
- Bu kesel köplenç örän köp çilim çeken garry adamlarda bolýar.
- Bu kesel emfizema keseline eltip bilýär. Emfizema keseli howply we bejerip bolmaýan kesellerıň hatarynda durýar. Bu keselde öýkeniň maýdaja howa meşijikleri ýarylýar. Emfizema keselli adam kynlyk bilen, aýratyn hem fiziki işlerden soň, dem alýar. Onuň gursagy ulalyp, “çelek” ýaly bolýar.

Bejerilişi:

- Çilimi çekmegi bes etmeli.
- Demgysma garşy bolan efedrinli we teofillinli dermanlary kabul etmeli (sah. 385).
- Dowamly bronhiti bolan syrkawlar her gezek sowuklamasy ýa gyzgyny bilen dümewi bolan ýagdaýlarynda hökman ampisillin ýa tetrasiklin kabul etmeli.
- Syrkawda şebpeşik gakylygyň bolan ýagdaýynda, goý, ol gyzgyn buga dem alsyn (sah. 168). Soňra oňa öýkeniň drenažyny etmäge kömek ediň (sah. 169).

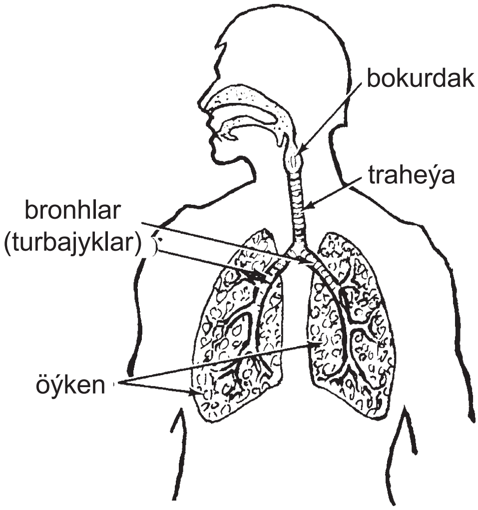
Eger siziň dowamly üsgülewügiňiz bar bolsa ýa-da onuň öňüni almakçy bolsaňyz, ÇILIM ÇEKMÄŇ!



ÖÝKEN SOWUKLAMASY (PNEWMONIÝA)

Pnewmoniýa – bu öýkeniň ýiti infeksiýasy. Ol köplenç gyzamyk, gökbogma, dümew, bronhit, demgysma ýaly respirator ýa-da örän düýpli kesellerden soň ýüze çykýar (aýratyn hem çagalarda we garrylarda). AIDS keseli bolanlarda hem öýken sowuklamsy başlanyp bilýär.

Alamatlary:



- Adam birdenkä üşüdýär, soňra güýçli gyzdyrýar.
- Dem alşy ýygy-ýygydan, ýüzleý we “hüňürdili”, käwagt hükürdisi hem bolýar. Burnunyň deşikleri her gezek dem alanda giňeýär.
- Adamyň gyzgyny galýar (käwagt ýaňy doglan çagalarda we garrylarda öýkeniň güýçli sowuklamasy bolanda temperaturasyz geçýär ýa-da çalaja gyzdyrýar).
- Üsgülewük (köplenç sary, ýaşylymtyk, biraz gan gatyşykly nem bolýar).
- Gursakda agyry bolýar (käwagt).
- Adam örän ýarawsyz görünýär.
- Adamyň ýüzünde ýa dodaklarynda sowuklama ýarajyklary bolýar (sah. 232).

Bir minutyň dowamynda 50-den gowrak **ýüzleý** dem alýan çagada öýken sowuklamasynyň başlaýan bolmagy ähtimal.

(Eger dem alşy ýygy-ýygydan, ýöne **uludan** bolsa, organizmi suwsuzlanma (sah. 151) ýa-da giperwentilyasiýa (sah. 24) barlap görüň.

Bejerilişi:

- Öýken sowuklamasyny hökman antibiotikler bilen bejermelidir. Penisillin (sah. 351), ko-trimoksazol (sah. 358) ýa-da eritromisin (sah. 355) beriň. Howply ýagdaýlarda prokainli penisilliniň (sah. 353) sanjymlarymy ediň: ululara 400000 birlikden (250 mg) günüň dowamynda 2 ýa 3 gezek ýa-da ampisilliniň 500 mg sanjymlaryny (sah. 353) günde 4 gezek etmeli. Çagalara ulularyň mukdarynyň ¼ ýa ½ bölegini ediň. 6 ýaşdan ýaş çagalara ampisillin has netijeli täsir edýär.
- Agyryny aýyrmak we gyzgyny düşürmek üçin aspirin (sah.379) ýa-da parasetamol (sah. 380) beriň.
- Suwuklygy köpräk içiriň. Eger syrkaw iýmeýän bolsa, oňa suwuk nahar ýa-da regidron içgisini beriň (sah. 152).
- Köp suw içirmek we gyzgyn buga dem aldyrmak (sah. 168) arkaly syrkawyň üsgülewügini we nemiň bölünip aýrylmagyny ýeňlediň. Öýkeniň drenažy hem kömek berip biler. (sah. 169)
- Eger syrkawyň gursagynda hükürdi bar bolsa, oňa demgysma garşy teofillinli ýa-da efedrinli derman kömek edip biler.

SARY GETIRME

Sary getirme — bu bagra şikes ýetirýän wirus infeksiýasy. Käbir ýerlerde bu keseli “gyzzyrma” (sah. 26) diýip atlandyrsalar-da, sary getirmede bedeniň gyzgyny sähelçe galýar ýa-da bütinleý bolmaýar. Kesel adatça çagalarda ýeňil geçip, garrylarda we göwreli aýallarda agyr geçýär. Adatça adam 2 hepde syrkaw, soňra ýene 2-3 aý ysgynsyzrak bolýar. Ol gözüniň sarysy gidenden soň hem 3 hepdäniň dowamynda töweregindäkilere bu keseli ýokuşdyryp bilýär.

Alamatlary:

- Adamyň bütinleý işdäsi bolmaýar, çilim çekesi gelmeýär. Ol birnäçe günläp nahar iýmän bilýär.
- Käwagt sag böwürde bagryň ýanynda agyry peýda bolýar.

- Adamyň gyzgyny galyp bilýär. Birnäçe günden adamyň gözi saralýar.
- Adam nahary görende ýa ysyny alanda gaýtaryp bilýär.
- Adamyň peşewi gyzylymtyk, nejasaty agymtyl reňkde bolýar.

Bejerilişi:

- Antibiotikler sary getirmä täsir etmeýär. Dogrudan hem, käbir dermanlar şikes ýeten bagra goşmaça zyýan ýetirýär. **Derman ulanmaň.**
- Syrkaw dynç alyp, suwuklygy köpräk içmeli. Eger ol nahardan ýüz öwürse, oňa pyrtykalyň ýa başga ir-iýmişleriň suwuny we gök önümlerden bişirilen çorbalary beriň. Witaminler peýda edip bilýär.
- Gaýtarmany duruzmak (sah. 161).
- Syrkawyň işdäsiniň peýda bolan badyna, oňa oňat utgaşdyrylan ýeňil iýmiti beriň. Az mukdardaky belogy bolan iýmiti ir-iýmişler we gök önümler bilen utgaşdyryp beriň (sah. 110 we 111). Ýöne belokly iýmiti (et, balyk etini, ýumurtga) köp bermäň, sebäbi bu şikes ýeten bagyr üçin agyrdyr. Doňuz ýagyny we ýagly naharlary bermäň. Alkogol içgilerini iň azyndan 6 aýyň dowamynda içmeli däl.

Öňüni almak:

Sary getirmäniň wirusy bir adamyň nejasatyndan hapalanan suw we iýmit arkaly beýleki adamyň agzyna geçmek arkaly ýokuşýar. Başgalaryň sary getirmä ýolukmazlygy üçin, syrkawyň nejasatyny gömüň we arassaçylyk düzgünlerini berjaý ediň. Syrkaw seredýän adam ýygy-ýygydan elini sabyn bilen ýuwup durmalydyr.

Käwagt ýaş çagalarda sary getirmäniň göze görnüp duran alamatlary bolmasa-da, olar öz töweregindäki adamlara bu keseli ýokuşdyryp bilýärler. Her bir adamyň öz öýünde şahsy arassaçylygyň düzgünlerini saklamagy örän wajypdyr (sah. 133 - 139).

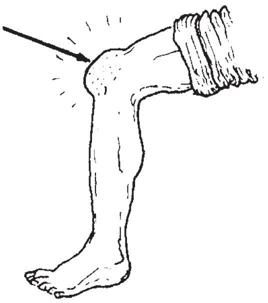
Sary getirmäniň ähli alamatlary ýitenden soň 3 hepdäniň dowamynda seresaplylyk çärelerini saklaň, ýogsa ol başgalara ýokup bilýär. Nahar iýýän gap-çanagyňyz başgalaryňkydan aýra bolsun, jyns gatnaşyklaryndan (hatda prezerwatiwli hem) saklanyň we azyga eliňizi degirmäň.

ÜNS BERIŇ: Sary getirme sanjym edilen wagty hapa iňňe arkaly hem ýokuşyp bilýär. Şonuň üçin hem **sanjym edilende, ähli seresaplylyk çärelerini görüň.** (sah. 74)

ARTRIT (BOGUNLARYŇ AGYRMAGY WE ÇIŞMEGI)

Artrit ýa bogunlaryň dowamly agyrylary garry adamlarda doly bejerilmeýär. Emma şu çäreler köplenç bu agyrylary ýeňledip bilýär:

- Dynç alyş. Mümkin bolan ýagdaýynda, bogunlaryň agyrylaryna sebäp bolýan agyr işlerden we ýüklerden gaça duruň. Eger artrit zerarly gyzgynyňyz galýan bolsa, günüň dowamynda biraz ukyny almak kömek edýär.
- Gyzgyn suwa ezilen esgini agyrýan bogunlaryňyza ýapyň (sah. 195).
- Aspirin agyryny köşeşdirýär; bogunlar agyranda onuň mukdary beýleki agyrylardakydan köpräk bellenilýär. Ulular ony 3 ýa 4 gerdejikden günde 6 gezek içmeli. Eger gulagyňyz şaňlap başlasa, mukdaryny azaldyň. Aspirin aşgazana zyýan etmez ýaly, ony nahar bilen ýa köp mukdardaky suw bilen kabul ediň. Eger şeýle içilende hem aşgazanyň agyrysy artsa, onda aspirini diňe bir nahar we köp mukdardaky suw bilen däl, eýsem Maaloks ýa Gelusil ýaly antasidleriň bir nahar çemçesi bilen kabul ediň.
- Agyryly bogunlaryň herketlenmesini saklap, olary has-da artdyrmak üçin fiziki maşklary etmek wajypdyr.

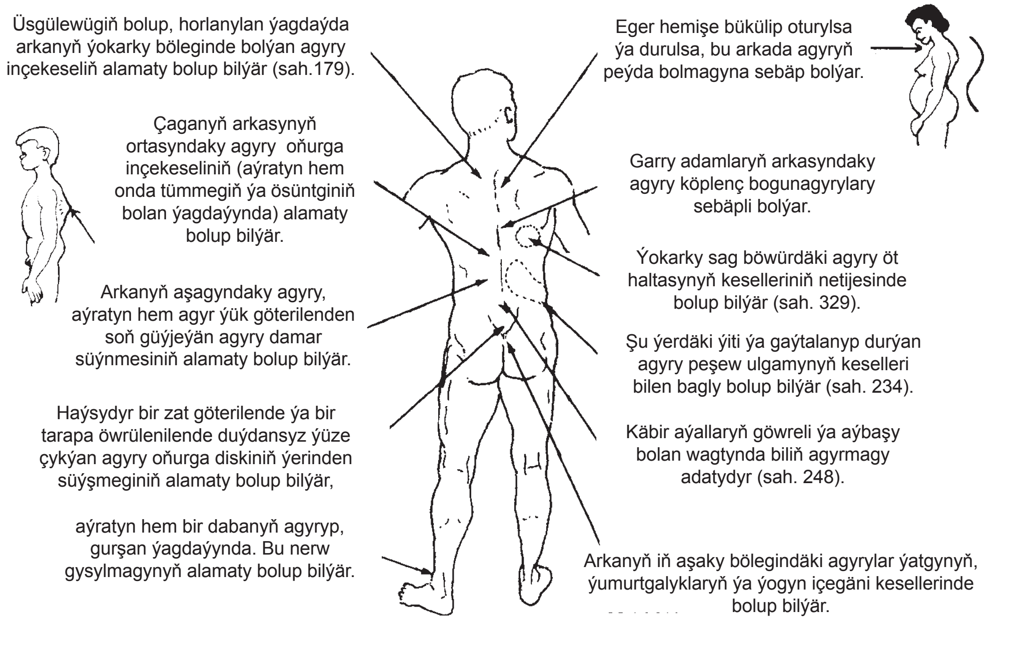


Eger diňe bir bogun çişip, el degrilende gyzgyn görünýän bolsa, onuň infisirlenen bolmagy ähtimal (aýratyn hem temperaturanyň bolan ýagdaýynda). Penisillin (sah. 351) ýaly antibiotik ulanyň we mümkin bolan ýagdaýynda lukmana görnüň.

Ýaşlaryň we çagalaryň bogunlary agyrsa, munuň başga düýpli keselleriň (mysal üçin bogun guragyrysy (sah. 310) ýa inçekesel (sah. 179) bolmagy ähtimal.

ARKA AGYRYLARY

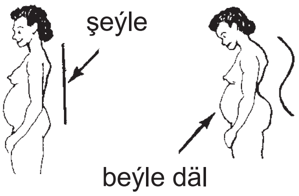
Arkadaky agyrylaryň sebäpleri köp bolup bilýär. Ynha, olaryň käbirleri:



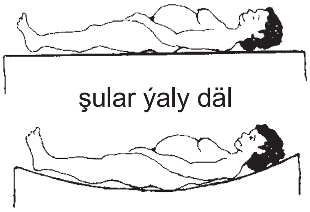
Arkadaky agyrylary bejermek we öňüni almak:

- Eger arkadaky agyry inçekesel, peşew ulgamynyň sowuklamasy ýaly keselleriň ýa öt haltasynyň kesellemeginiň netijesinde ýüze çykan bolsa, şol keselleri bejeriň. Köplenç şular ýaly usullar arkaly arkadaky agyrynyň (göwrelilik wagtyndaky agyrylaryň hem) öňüni alyp bolýar:

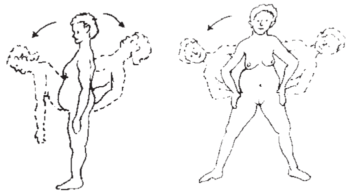
hemişe göni duruň



şular ýaly gaty ýerde ýatyň

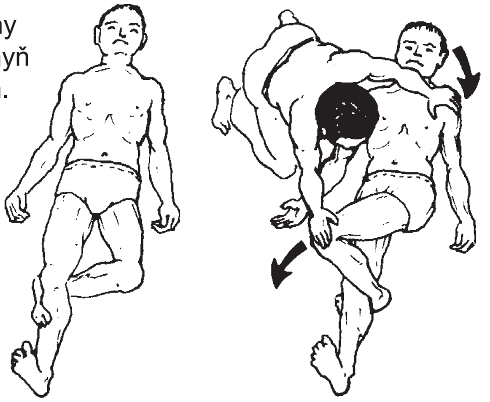


usullyk bilen eglip galyň



- Aspirin we gyzgyn ýapgylar (sah. 195) arkadaky köp agyrylary köşeşdirýär.
- Adam haýsydyr bir zat göterende ýa bir tarapa öwrülende, eglende-galanda duýdansyz ýüze çykýan agyryny şu çäreler ýeňilleşdirip biler:

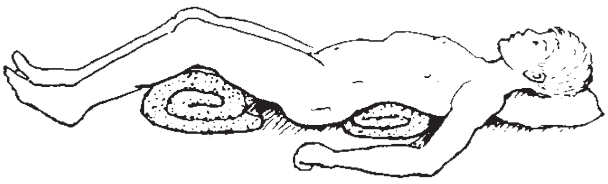
Goý, syrkaw bir aýagyny beýleki aýagynyň dyzynyň aşagyna şeýdip salsyn.



Soňra şu egnini ýere gysyp, ony beýlesine öwürýän ýaly edip, dyzyna usullyk bilen mäkäm basyň.

Bu hereketi ilki bir tarapyna, soňra beýleki tarapyna ediň.

SERESAP BOLUŇ: Agyry ýykylmagyň ýa şikes ýetmegiň netijesinde ýüze çykan bolsa, bu hereketleri etmeli däl.



- Eger ýük götereniňizde ýa bir gapdala öwrüleniňizde edil pyçak sokulan ýaly ýiti agyry peýda bolsa, bu agyry aşak egleniňizde aýaklaryňyza geçýän bolsa, dabanyňyz gurşup, gowşaýan bolsa, bu ýagdaýa çynlakaý garamalydyr. Arkadan geçýän nerwiň ýerinden süýşen oňurga diskinde gapjalan bolmagy ähtimal. Birnäçe gün arkada ýatyp, dynç alnany gowudyr. Biliňiziň ýa dyzyňyzyň aşagyna haýsydyr bir gaty zady goýsaňyz has hem oňat kömek eder.
- Aspirin içip, gyzgyn ýapgylar ýapyň. Eger agyry birnäçe günden aýrylmasa, lukmana ýüz tutuň.

WENA DAMARLARYNYŇ WARIKOZY

Warikozly wenalar – bu çişen, burlan we köplenç agyrýan damarlar. Bu damarlar köplenç garry adamlaryň, göwreli we köp çagaly aýallaryň aýaklarynda bildirýär.

Bejerilişi:

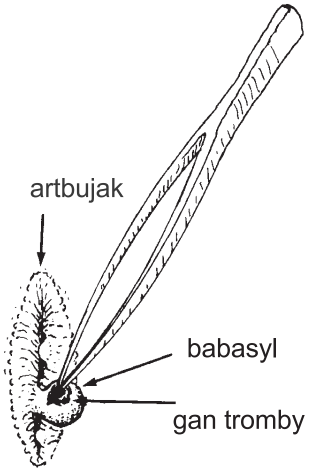
Wenalaryň warikozyna garşy derman ýok. Ýöne şu çäreler kömek edip biler:

- Aýak üstünde köp durmaň, aýaklaryňyzy uzak wagtlap sallap oturmaň. Eger siz uzak wagtlap aýak üstünde durmaly ýa oturmaly bolýan bolsaňyz, her ýarym sagatdan aýaklaryňyzy ýokary (ýüregiňiziň derejesine) göterip ýatmaga maý tapjak boluň. Aýak üstünde durmaly bolan ýagdaýyňyzda gezmelejek boluň ýa dabanyňyzy ýerden galdyryp, ýene aşak goýberiň. Gije ýatanyňyzda, aýaklaryňyzy biraz galdyrybrak ýatyň (aşagyna ýassyk goýuň).
- Wenalaryňyza ýeňillik bermek üçin, süýnýän joraplardan ýa sargylardan peýdalanyň. Ýöne olary gijelerine aýryp ýatmalydyr.
- Wenalaryňyz barada şeýle alada etmek bilen siz dowamly ýaralaryň we topukdaky warikoz ýaralarynyň öňüni alyp bilersiňiz (sah. 213).

BABASYL (GEMORROÝ)

Babasyl ýa-da gemorroý – bu artbujagyň ýa ýogyn içegäniň wenalarynyň warikozy. Ol kiçiräk düwün ýa pökgerçek ýaly duýulýar. Ol agyryly bolsa-da, howply däldir. Bu köplenç göwrelilik wagtynda peýda bolup, soňra aýrylýar.

- Käbir ösümlikleriň ajy suwy (mysal üçin, kaktusyň ýa ýabany hozuň) babasyl düwünlerine goýlanda, bu olaryň kiçelmegine ýardam edýär. Şemler hem şeýle täsir edýärler (sah. 392).
- Ýyly wannalar hem babasylyň aýrylmagyna kömek edýär.
- Şular ýaly düwünler içgatamanyň netijesinde hem bolup bilýär. Şular ýaly ýagdaýlarda ir-iýmişleri, süýümli (mysal üçin, kepekli azyk) azygy köpräk iýmeli.
- Eger düwünler juda uly bolsa, onda lukmanyň kömegi gerek bolýar. Lukmançylyk maslahatyna ýüz tutuň.



Eger babasyl ganap başlasa, arassa esgi bilen düwünleri basmaly. Bu gan akmasyny durzar. Eger gan akmasy kesilmeýän bolsa, lukmana ýüz tutuň.

SERESAP BOLUŇ: Babasyl düwünlerini kesmeli däl, sebäbi adam gan akmasyndan ölüp bilýär.

AÝAKLARYŇ WE BEÝLEKI AGZALARYŇ ÇIŞMESI

Beden çişmeleri käwagt ýüzleý, käwagt düýpli ýagdaýlara görä ýüze çykýar. Ýöne adamyň ýüzi ýa başga bir agzasy çişse, bu düýpli keseliň alamatydyr.

Käwagt göwrelilik döwrüniň soňky üç aýynda aýallaryň aýaklary çişýär. Bu howply däldir. Munuň sebäbi çaga öz agramy bilen aýaklardan geçýän damarlara basyp, kadaly gan aýlanyşygyny bozýanlygyndadyr. Emma aýalyň elleri ýa ýüzi çişen bolsa, onuň başy aýlanýan bolsa, görüş ukyby peselip, peşewi az etse, bu göwreliligiň giçki toksikozynyň alamaty bolup bilýär (sah. 249). Derrew lukmançylyk kömegine ýüz tutuň.

Wagtyň köp bölegini bir ýerde oturyp ýa durup geçirýän garrylaryň hem gan aýlanyşygynyň bozulmagy zerarly, aýaklary çişip bilýär. Emma bu ýürek (sah. 325) ýa seýrek ýagdaýlarda böwrek (sah. 234) keselleri sebäpli bolup bilýär.

Çagalarda aýak çişmeleri gan azlygyň (sah. 124), kem iýmitlenmäniň (sah. 107) netijesi bolup bilýär.

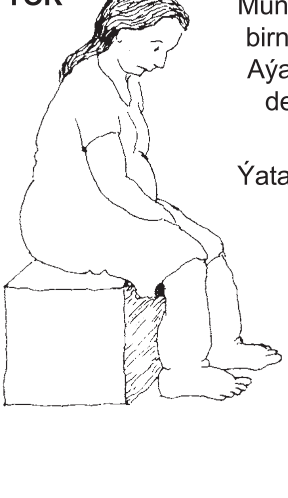
Bejerilişi:

Çişleri azaltmak üçin muňa sebäp bolan keselleri bejeriň. Duzy we duzly zatlary az iýjek boluň. Adatça buşukdyryjy otlar (mysal üçin, mekgejöweniň gulpagy, sah. 12) oňat kömek edýärler.

AÝAKLARYŇYZYŇ ÇIŞEN ÝAGDAÝYNDA ŞEÝLE EDIŇ:

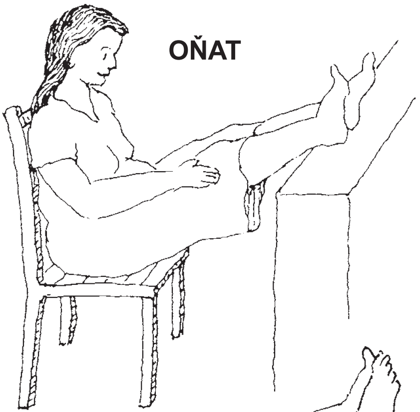
Aýaklaryňyzy sallap oturmaň.
Şeýle edilen ýagdaýda aýaklar
öňküden hem köp çişýär.

ÝOK



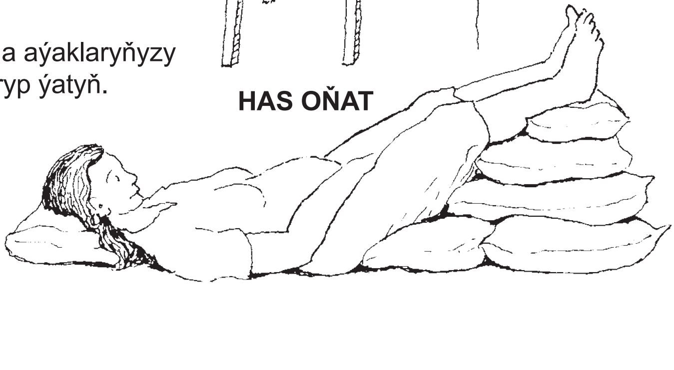
Oturanyňyzda aýaklaryňyzy
ýokarrak galdyryň. Şeýle
edilende, olar az çişýär.
Muny günüň dowamynda
birnäçe gezek gaýtalaň.
Aýaklaryňyz ýüregiňiziň
derejesinde bolmaly.

OŇAT



Ýatanyňyzda aýaklaryňyzy
galdyryp ýatyň.

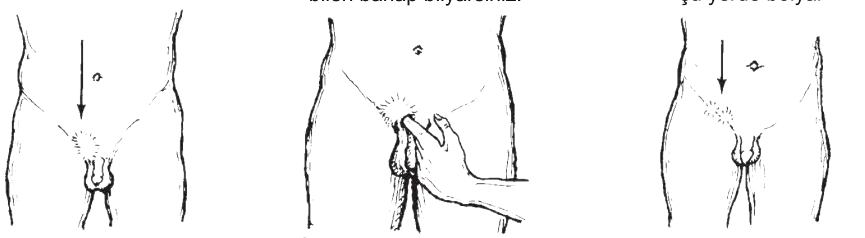
HAS OŇAT



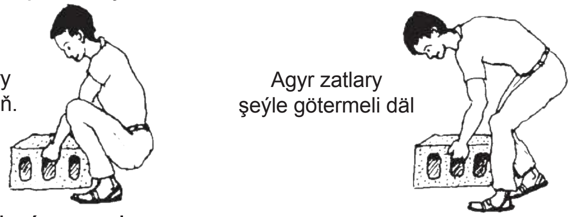
INGI (GRYŽA)

Garnyň içki tarapyny örtýän myşsalaryň üzülmegine ýa olarda deşigiň emele gelmegine ingi (gryža) diýilýär. Içege halkasy emele gelen deşikden inip, deriň aşagynda tümmejek emele getirýär. Ingi adatça agyr ýük göterilende ýa agram (çaga dogrulandaky ýaly) düşende bolýar. Käbir çagalar eýýäm ingi bilen dogulýarlar (sah. 317) Erkeklerde ingi adatça gasyklarynda bolýar. Çişen limfodüwünler (sah. 88) hem gasykdaky ingä sebäp bolup bilýär.

Emma ...



Inginiň öňüni nädip almaly:



Ingili adam nädip ýaşamaly:

- Agyr ýük götermekden saklanyň.
- Ingini saklaýan guşak (bandaž) ýasanyň.

Ingi guşagynyň nusgasy

SERESAP BOLUŇ: eger ingi birden ulalyp, agyryp başlasa, aýagyňyzy galdyryp ýatyň-da, tümmejigi usullyk bilen basyp, ony yzyna saljak boluň. Eger ony içine salyp başarmasyňyz, lukmançylyk kömegine ýüz tutuň.

Eger inginiň agyrysy gutdigiçe artsa, syrkaw gaýtaryp, täret edip bilmese, bu örän howpludyr. Belki, operasiýa gerek bolar. Derrew lukmana ýüz tutuň. Lukmana ýetilýänçä, köriçegedäki (sah. 95) bejergi usullaryny ulanyň.

TUTGAÝLAR (KONWULSIÝALAR)

Adam birdenkä özünden gidip, damarlary çekýän ýaly titräp, adatdan daşary hereketleri edende, biz onuň tutgaýy tutýar diýip aýdýarys. Beýnidäki käbir ýagdaýlar tutgaýlara sebäp bolýar. Çagalarda bolýan tutgaýlar köplenç **ýokary gyzgynyň we organizmiň suwsuzlanmasynyň** netijesidir. Syrkaw adamlarda bolýan tutgaýlara **meningit, beýniň gyzzyrmasy we zäherlenme** sebäp bolýar. Ýygy-ýygydan tutýan tutgaýlar epilepsiýa (garaguş keseline) geçip bilýär.

- Tutgaýlaryň sebäbini anyklaň-da, mümkin bolan ýagdaýynda ony bejeriň.
- Eger çaga güýçli gyzdyrýan bolsa, derrew sowuk suw bilen onuň gyzgynyny düşüriň (sah. 76).
- Eger çaganyň organizmi suwsuzlanan bolsa, derrew regidron içgisini onuň artbujagyndan goýberiň (klizma ediň). Lukmana ýüz tutuň. Tutgaýyň tutan wagty onuň agzyna hiç zat bermäň.
- Eger meningitiň (sah. 185) alamatlary bar bolsa, derrew ony bejerip başlaň. Lukmana ýüz tutuň.
- Eger serebral gyzzyrmasy bardyr öýtseňiz, gyzzyrma garşy serişdäni ulanyň (sah. 307).

GARAGUŞ KESELI

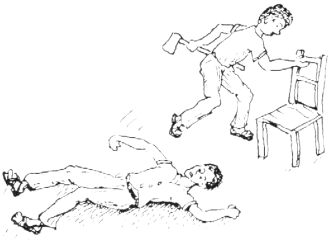
Garaguş keseliniň tutgaýlary bütinleý sagdyn görünýän adamlarda bolup bilýär. Bu tutgaýlar birnäçe sagat, gün, hepde ýa aý dowam edip bilýär. Garaguş tutgaýlary tutan adamlar özünden gidip, dartylýan ýaly hereket edýärler. Olaryň gözleri agdarylýar. Garaguş keseliniň ýeňil görnüşlerinde adam birdenkä bir minutlyk “öçürilen” ýaly bolup, geň hereketleri edýär. Garaguş nesil yzarlap bilýär. Şeýle-de bu kesel adam doglanda onuň beýnisine şikes ýetirilmegi, çagalykda ýokary gyzgynynyň bolmagy ýa beýnide ýasy soguljanyň ýumurtgalar meşijeginiň (sah. 143) bolmagy zerarly bolup bilýär. Garaguş keseli ýokanç kesel däl, şonuň üçin-de ony “tutup” bolmaýar. Garaguş köplenç dowamly keselleriň hatarynda durýar. Ýöne käwagt çagalar ony ýeňip geçýärler.

Garaguş tutgaýlarynyň öňüni alýan serişdeler:

Bellik: Bu serişdeler garaguş keselini bejermeýär, ýöne tutgaýlaryň öňüni alyp bilýär. Köplenç bu dermanlary ömürboýy kabul etmeli bolýar.

- Fenobarbital köplenç tutgaýlaryň öňüni alýar. Bahasy gymmat däl (sah. 389).
- Feniton fenobarbitalyň kömek etmedik ýagdaýynda täsir edýär. Tutgaýlaryň öňüni almak üçin minimal (ujypsyz) mukdaryny kabul etmeli (sah. 390).

Syrkawyň tutgaýy tutanda, şulary ediň:



- Syrkawyň özüne şikes ýetirmezligi üçin, onuň golaýyndaky ýiti we howply zatlary aýryň.
- Tutgaýy tutan wagty agzyna **hiç zat**: nahar, suw, derman ýa dilini dişlemezlik üçin haýsydyr bir zat **bermäň**.
- Adamyň tutgaýy goýberenden soň, ol özüni sustupes we ukusy tutýan ýaly duýýar. Goý, ol uklap dynjyny alsyn.
- Eger tutgaý uzak wagt dowam edýän bolsa, feniton ýa fenobarbital beriň. Bu dermanlaryň mukdaryny 389-njy we 390-njy sahypalardan tapyp görüň. Eger tutgaýy 15 minutdan goýbermese, ikinji mukdaryny ediň. Sanjymyň nädip edilýändigini bilseňiz, syrkawyň damaryndan diazepam (Walium, sah. 391) ýa-da fenobarbital ediň. Sanjym görnüşindäki dermanlary syrkawyň artbujagyndan iňňesi aýrylan şpris arkaly edip bilersiňiz. Dermanlaryň gerdejik görnüşinde bolan ýagdaýynda, olary owradyp, suw bilen garyň-da, syrkawyň artbujagyndan goýberiň.

AÝRATYN ÜNSI TALAP EDÝÄN DÜÝPLI KESELLER

XIV BAP

Şu bapda garalyp geçilýän keselleri diňe lukmanyň kömegi arkaly bejerip bolýar. Bu bejergiler üçin oba ýerlerinde tapyp bolmaýan ýörite dermanlar gerekdir. Bu keselleri öý serişdeleri arkaly bejerip bolmaýar. Şu kesselleriň birden-birine ýolugan adam lukmana näçe tiz ýüz tutsa, onuň sagalmak mümkinçigi şonça-da ýokarydyr.

SERESAP BOLUŇ: Beýleki baplarda garalyp geçilen kesselleriň köpüsi hem agyr bolup, lukman kömegini talap edip bilýär. Seret: Howply kesselleriň alamatlary, sah. 42.

INÇEKESEL (IK)

Öýken inçekeseli — bu dowamly(uzak wagtlaýyn), ýokanç (aňsat ýaýraýan) keseldir. Bu kesele islendik adam uçrap biler. Inçekesel köplenç 15-35 ýaş aralygyndaky adamlary, easasan hem AIDS keseli (sah. 399) bolanlary, ýa ysgynsyz, arryklan adamlary, ýa-da inçekeselliniň ýanynda ýaşaýanlary zaýalap bilýär.

Inçekeseli bejerip bolýar. Şeýle-de bolsa, her ýyl şu keselden müňlerçe adamlar ölýär. Öňüni almak ýa bejermek üçin inçekeli ir tapgyrlarda bejermek örän wajypdyr. Şonuň üçin hem siz inçekeseliň alamatlaryny bilip, ony hemişe göz astynda saklamalysyňyz.

Inçekeseliň esasy alamatlary:

- Dowamly üsgülewük, aýratyn-da ukudan oýanandan soň bolýan güýçli üsgülewük.
- Adam gündiz çala gyzdyrýar, gijelerine bolsa derleýär.
- Gursakda ýa arkanyň ýokarky böleginde agyry bolup bilýär.
- Adam horlanýar we günsaýyn ysgynsyzlygy artýar.

Agyr ýa-da keseliň ötüşen ýagdaýlarynda:

- Ganly üsgülewük (adatça az-owlak, käwagt bolsa güýçli).
- Solgun, mum ýaly, deri. Garaýagyzyň derisi, aýratyn hem ýüzi, agarýar.
- Sesi örän gyryk bolýar (örän güýçli).

Ýaş çagalarda üsgülewük giç başlanyp bilýär. Emma munuň deregine şu alamatlar ýüze çykýar:

- Çaga hemişe horlanýar.
- Çaga ýygy-ýygydan gyzdyrýar.
- Ýüzi agarýar.
- Boýnunda ýa garnynda düwünler döreýär (limfodüwünler) (sah. 20).

Inçekesel adatça diňe öýkende bolýar. Ýöne ol bedeniň islendik agzasyna hem ýokup biler. Bu kesel çagalarda meningitiň bolmagyna sebäp bolup bilýär (sah. 185). Inçekeselde bolýan deri keselleri babatda seret: sah. 212.

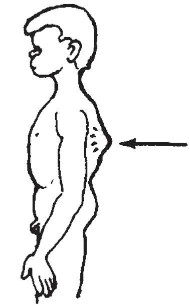
Eger siz özüňizde inçekesel bardyr öýtseňiz, lukmana ýüz tutuň. Inçekeseliň ilkinji alamatlary peýda bolan badyna, saglyk merkezine ýüz tutuň. Lukmanlar deriňizi barlag edip, rentgen suratyna düşürerler. Siziň nemiňizi ýa-da gakylygyňyzy barlap, inçekesel bar bolsa, ony ýüze çykararlar. Köp döwletler şu kesele garşy bolan dermanlary mugt berýärler. Golaýdaky saglyk merkezine ýüz tutuň. Size şu aşakdaky dermanlaryň 2, 3 ýa 4-sini bererler:

- Izoniazid (INH) gerdejikleri (sah. 361)
- Rifampin gerdejikleri (sah. 362)
- Pirazinamid gerdejikleri (sah. 362)
- Etambutol gerdejikleri (sah. 362)
- Streptomisin sanjymlary (sah. 363)
- Tiasetazon gerdejikleri (sah. 363)

Dermanlary maslahat berlişi ýaly kabul etmek örän wajypdyr. 2 dermany birbada içmek zerurdyr. (Şu dermanlary kabul edeniňde, töwekgellik we ätiýaçlyk çäreleri barada, sah. 361 - 363). Saglygy goraýşyň işgärleri siziň doly sagalandygyňyzy tassyklaýança, şu dermanlary kabul etmegi dowam ediň. **Özüňizi oňat duýup başlan badyňyza derman kabul etmegi bes etmäň. Inçekeseli doly bejermek üçin 6 aýdan 1 ýyla çenli wagt gerek.**

Oňat iýmitlenjek boluň: kuwwatlylygy ýokary we beloga, witaminlere baý iýmiti köpräk iýiň (sah. 110-111).

Dynç almak wajypdyr. Mümkin bolan ýagdaýyda özüňizi oňat duýýançaňyz, işlemegi bes ediň. Muny ýeňil kabul ediň. Mundan beýläk ýadamazlyk we dem alşyňyzy kynlaşdyrmazlyk üçin, agyr iş etmejek boluň. Köpräk dynç aljak we ýatjak boluň.



Oňurganyň inçekeseli.

Bedeniň islendik agzasyndaky inçekesel hem öýken inçekeseli ýaly bejerilýär. Muňa: boýun mäzleriniň IK-sy we garyn boşlugynyň IK-sy (20-nji sahypadaky surata seret), deri IK-sy (sah. 212) bogun IK-sy (mysal üçin, dyzyň IK) degişli bolup bilýär. Oňurga inçekeseliniň agyr görnüşi bilen kesellän çaga ysmaz bolmaz ýaly, oňa operasiýanyň gerek bolmagy ahmal (21-nji bap).

Inçekesel örän ýokanç keseldir. Inçekeselli bilen bile ýaşaýanlaryň, aýratyn hem çagalaryň inçekesele ýolukmak howpy ýokarydyr.

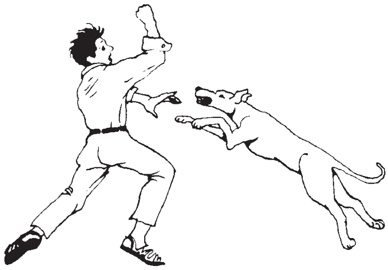
Eger kimdir biriniň öýünde inçekeselli bar bolsa:

- Mümkin bolan ýagdaýynda maşgala agzalarynyň hemmesini inçekesel barlagyndan geçiriň (tuberkulin barlagy).
- Çagalara inçekesele garşy bolan BSŽ sanjymyny ediň.
- Maşgalanyň her bir agzasy, aýratyn-da çagalar, ýokumly iýmiti iýmelidir.
- Inçekeseli bolan adam beýleki agzalardan aýra naharlanyp, tä üsgülewügi doly aýrylýança, başga otagda ýatmalydyr.
- Inçekeselli üsgürende, agzyny-burnuny eli bilen tutup, ýere tüýkürmeli däldir.
- Öz maşgala agzalaryňyzyň horlanmasyna ýa inçekeseliň beýleki alamatlaryna gözegçilik ediň. Inçekesel howpy doly sowulýança, aýda bir gezek her agzanyň agramyny çekip barlaň.

Adatça inçekesel maşgala agzalarynda haýal we kem-kemden başlanýar. Eger kimdir birinde inçekeseliň alamatlary peýda bolan bolsa, ony barlagdan geçiriň we **derrew bejerip başlaň.**

IRKI WE DOLY BEJERILIŞ KESELIŇ ÖŇÜNI ALMAKLYGYŇ AÇARYDYR.

GUDUZLAMA



Guduzlan ýa “dälirän” haýwan, adatça guduzlan it, pişik, tilki, möjek, şagal adamy dişlände, ol guduzlama keseline ýolugýar. Ýarganat we beýleki haýwanlar hem guduzlama keselini ýaýradyp bilýärler.

Guduzlamanyň alamatlary:

Haýwanlarda:

- Olaryň özlerini alyp barşy geň: käwagt sustupes, käwagt bolsa gaharjaň bolýarlar.
- Agyzlary köpürjikläp, ne iýýärler, ne-de suw içýärler.
- Käwagt haýwan ýabanylaşyp (däliräp), töweregindäkileri dişleýär.
- Haýwan 5-7 günden ölýär.

Adamlarda:

- Dişlenilen ýerinde agyry we sanjy döreýär.
- Aglan adam ýaly, sojap dem alýar.
- Adam kynlyk bilen we agyryly ýuwdunýar. Tüýküligi köp we şepbişik bolýar.
- Adam howatyrlanyp, gaharjaň bolýar. Gaharynyň möwjemegi ahmal.
- Ölümi golaýlanda tutgaýlary tutup, ysmaz bolýar.

Eger dişlän haýwan guduzlandyr öýtseňiz:

- Haýwany bir hepde daňyň ýa kapasa salyň.
- Dişlenen ýeri sabyn we wodorodyň öteturşysy bilen oňat ýuwuň. Ýarany açyk goýuň (sargy etmäň).
- Eger haýwan bir hepde geçmänkä ölse, ýa ol öň öldürilen bolsa, ýa ony tutup bolmadyk bolsa, syrkawy derrew saglyk merkezine äkidiň. Ol ýerde oňa guduzlama garşy sanjymlary ederler.

Guduzlamanyň ilkinji alamatlary dişlenilenden 10 gün ýa 2 ýyl soň (adatça 3-7 hepdäniň dowamynda) ýüze çykyp bilýär. Ilkinji alamatlary peýda bolmanka, guduzlamanyň bejerilişini geçirmeli. Guduzlama keseli başlandan soň, ony bejerip bolmaýar.

Öňüni almak:

- Guduzlamasy bardyr öýdýän haýwanyňyzy öldürip gömüň ýa-da bir hepde kapasda saklaň.
- Haýwanlara waksina sanjymlaryny etmegi gurnaň.
- Özüni geň alyp barýan, keselli bolmagy ahmal diýip güman edýän haýwanlardan çagalaryňyzy daşrakda saklaň.

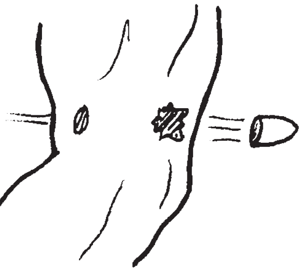
Özüni geň alyp barýan, kesellidir diýip güman edýän haýwanlaryňyzdan ägä boluň. Haýwan hiç kimi dişlemese-de, onuň gyllygy tendäki ýara ýa sypjyryga düşüp, guduzlama keseline uçradyp bilýär.

BÜRMEK KESELI

Adamlaryň nejasatynda, haýwanlaryň tezeginde ýaşaýan mikroblar adam tenindäki ýara düşende, ol bürmek keseline uçraýar. Aýratyn hem çuň we hapa ýaralar howpludyr.

BÜRMEK KESELINE UÇRADYP BILÄÝJEK ÝARALAR

Haýwanlaryň, aýratyn-da itleriň we doňuzlaryň dişlemegi



ok ýa tyg ýaralary

gulagyň hapa iňňe bilen deşilmegi

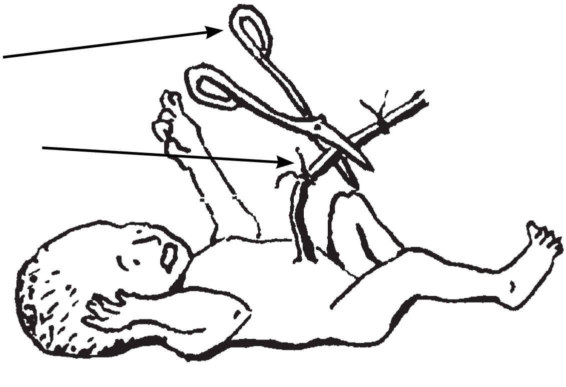
tikenli simleriň salan ýaralary

tikenleriň, çüýleriň, gyýçaklaryň çümen ýaralary

TÄZE DOGLAN ÇAGALARDA BÜRMEK KESELINIŇ SEBÄPLERI

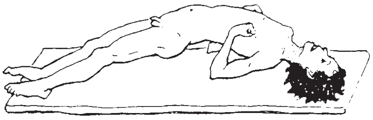
Bürmegiň mikroblary ýaňy bolan çaganyň göbegi kesilende geçip bilýär. Bu arassaçylygyň saklanylmadyk, seresaplylyk çäreleriniň görülmedik ýagdaýynda bolýar. Şu ýagdaýlarda:

- Çaganyň göbegini hapa, gaýnadylmadyk gural bilen kesilende;
- Göbek bedenden uzak kesilende (sah. 262);
- Ýaňy kesilen göbek pugta saralyp daňlanda ýa-da gury saklanylmanda
- bürmek keseline uçramak howpy artýar.



Bürmegiň alamatlary:

- Infisirlenen ýara (käwagt hiç hili ýara bolmaýar).
- Ýuwdunmak oňaýsyz ýa agyryly bolýar.
- Adamyň äňleri gysylyp, beden we boýun myşsalary gataýar. Adam kynlyk bilen ýöreýär.
- Äňleriň birden gysylyp, soňra tutuş bedeniň tutgaýy tutýan ýaly gysylmagy. Syrkaw başga ýere geçirilende ýa oňa el degdirilende, onda şular ýaly duýdansyz ýygrylmalaryň bolmagy ahmal.



Duýdansyz galmagal ýa ýiti ýagtylyk hem şular ýaly ýygrylmalaryň sebäbi bolýar.

Täze doglan çagalarda bürmek keseliniň alamatlary adatça doglandan 3-10 gün soň peýda bolýar. Çaga dyngysyz aglap, emip bilmeýär. Köplenç göbeginiň gyrasy hapa we infisirlenen bolýar. Birnäçe sagatdan ýa günden soň äňleri gatap, bürmegiň beýleki alamatlary hem peýda bolýar.

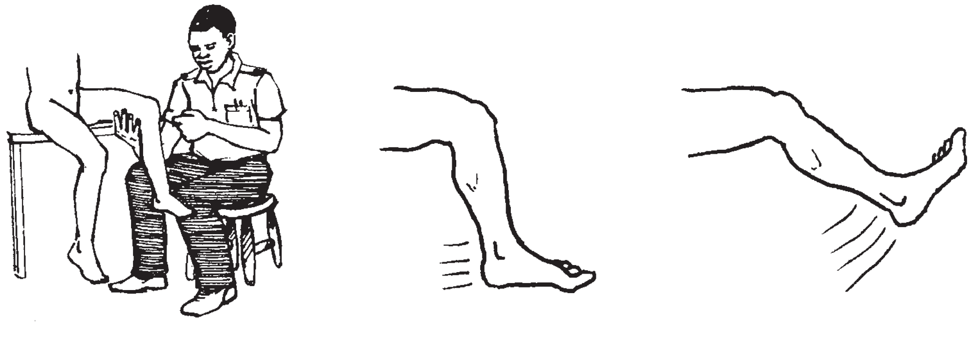
Bürmek keseliniň ilkinji alamatlary peýda bolanda, ony bejermelidir. Eger siz bürmek keseli bardyr öýtseňiz (çaga dyngysyz aglap, ýatmaýan bolsa), şular ýaly barlagy geçiriň:

DYZ REFLEKSINI BARLAMAK

Aýak erkin sallanyp durka, barmagyňyzyň bogny bilen dyz çanagynyň aşagyna uruň.

Eger aýak çalaja galsa, bu kada laýyk

Eger aýak ýokary zyňlyp gitse, bu bürmek ýaly düýpli keseliň alamatydyr. (Munuň meningitiň ýa zäherlenmäniň alamaty bolmagy hem ähtimal)



Bu barlag ýaňy doglan çagada bürmek keseliniň bardygyna güman edilen ýagdaýynda has-da peýdalydyr.

Bürmegiň alamatlary ýüze çykanda näme etmeli?

Bürmek bu ölüm howply keseldir. Onuň ilkinji alamatlarynda derrew lukmana ýüz tutuň. Eger kömek gijigýän bolsa, şulary ediň:

- Ýaranyň bardygyny ýa-da ýokdugyny bilmek üçin, tutuş bedeni barlaň. Köplenç şu ýaralar iriňli bolýar. Ýarany açyň-da, ony gaýnadylyp sowadylan suw bilen sabynlap ýuwuň. Ýarany hapadan, iriňden, tikenlerden, gyýçaklardan doly arassalaň. Mümkin bolan ýagdaýynda ýarany wodorodyň öteturşusy bilen ýuwuň.

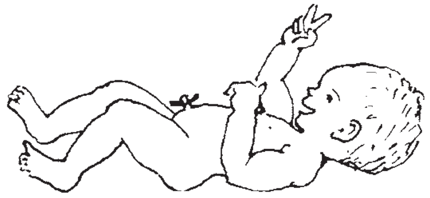
- Derrew penisilliniň 1000000 BIR sanjymyny ediň-de, bu sanjymy her 12 sagatdan gaýtalaň (sah. 353). Eger penisillin bolmasa, onda tetrasiklin ýaly başga antibiotik ulanyň.
- Tapdyran ýagdaýynda adam immunoglobulininiň 5000 BIR ýa-da bürmege garşy antitoksiniň 40000-50000 BIR sanjymyny ediň. Ähli ätiýaçlyk çärelerini görüň (sah. 70 we 389). **Adam immunoglobulini** seýrek ýagdaýda allergik täsir edýär, ýöne ol gymmat we kynlyk bilen tapdyrýar.
- Syrkaw ýuwdunyp bilen badyna, oňa ýokumly suwuklyklary içiriň.
- Tutgaý tutmaz ýaly, syrkaw fenobarbital (mukdary, sah. 390) ýa diazepam (Walium, sah. 390) beriň: ululara ilkibada 10-20 mg, soňra zerur bolan ýagdaýynda mundan-da köpräk berip bilersiňiz.
- Syrkawa degmejek, ony başga ýere geçirmejek boluň. Ony goh-galmagaldan we ýiti ýagtylykdan goraň.
- Zerur ýagdayda burnundan we bokurdagyndan nemi sorduryp almak üçin şprise çatylan kateteri (rezin turbajy) ulanyň.
- Saglygy goraýşyň işgäri ýa-da lukman bürmek keseline üçran bäbejigiň burnundan aşgazanyna katetir sokup, oňa ene süýdüni bermeli. Bu çagany iýmit bilen üpjün edýär we ony infeksiýadan goraýar.

Bürmek keseliniň öňüni almak:

Hatda iň oňat hassahanalarda hem bürmek keseline uçranlaryň köpüsi ölýär. Bürmek keselini bejereniňden öňüni alanyň has aňsat.

- **Waksinasiýa:** Bu bürmek keselinden ygtybarly goragdyr. Bu waksina ululara-da, çagalara-da edilmelidir. Bu sanjymy tutuş maşgalaňyza ediň (sah. 147). Has doly ygtybarlylyk üçin bu sanjymy her 10 ýyldan gaýtalamalydyr.
- Eger bedeniňiziň bir ýerinde ýara bar bolsa, ony 89-njy sahypada maslahat berlişi ýaly, arassalaň.
- Eger ýaraňyz örän uly, çuň ýa-da hapa bolsa, lukmana ýüz tutuň. Eger bürmek keseline garşy sanjym almadyk bolsaňyz, penisillin kabul ediň. Şeýle-de bürmek keseline garşy bolan antitoksin sanjymyny etmegi unutmaň (sah. 389).
- Ýaňy doglan çagalarda bürmek keseliniň öňüni almak üçin arassaçylygy saklamalydyr. Göbek kesilýän gural örän arassa bolmalydyr (sah. 262). Göbegi gysga kesip, onuň töweregini örän arassa we gury saklamalydyr.

Bu çaganyň göbegini gysga kesip, açyklygyna goýdular.



Bu çaga sagdyn

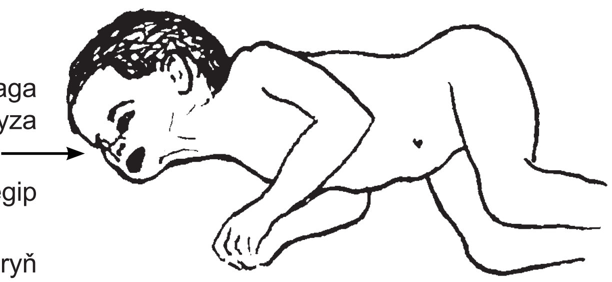
Bu çaganyň göbegini uzyn kesip, ony pugta daňdylar we arassaçylygy saklamadylar.

OL BÜRMEK KESELINDEN ÖLDI

MENINGIT

Bu beýniniň howply infeksiýasydyr, ol köplenç çagalarda bolýar. Ol gyzamyk, hapgyrtma, täjihoraz ýa gulagagyry ýaly kesellerden soň bolýan gaýry üzülmeler hökmünde başlap bilýär. Inçekeli bolan eneleriň çagalary ömürleriniň ilkinji aýlarynda meningit inçekeseline uçraýarlar.

Alamatlary:



- Bedeniň gyzgyny artýar.
- Güýçli kellagyrylar bolýar.
- Çaganyň boýny egilmeýär. Çaga ýarawsyz görünýär we kellesini yza gaýşardyp (surata seret) ýatýar.
- Arkasy gataýar, kellesini aşak egip bolmaýar.
- Bir ýaşa çenli bolan çagalaryň bekemedik beýnijigi çişýär.
- Syrkaw gaýtarýar.
- Bäbeklerde we ýaş çagalarda irki meningiti saýgarmak kyn bolýar. Çaga dyngysyz aglaýar (hatda emdirilen wagtynda hem) ýa-da ukuçyl bolýar.
- Käwagt tutgaýlar ýa-da geň hereketler bolýar. Çaganyň ýagdaýy barha agyrlaşýar we diňe özünden gidende köşeýär.
- Meningit inçekeseli birnäçe günüň ýa hepdäniň dowamynda kem-kemden başlanýar. Meningitiň başga görnüşleri birnäçe sagadyň ýa günüň dowamynda döräp bilýär.

Bejerilişi:

Tiz lukman kömegi gerek — her minut hasapda! Mümkin bolan ýagdaýynda syrkawy derrew hassahana äkidiň. Hassahana baryp ýetýänçäňiz:

- Her 4 sagatdan ampisilliniň 500 mg sanjym ediň (sah. 353). Eger ol bolmasa, her 4 sagatdan kristallik penisilliniň 1000000 BIR (sah. 353) sanjymyny ediň. Mümkin bolan ýagdaýynda oňa hloramfenikol beriň (sah. 357).
- Eger güýçli gyzdyrýan bolsa (40-dan ýokary), onuň gyzgynyny öl esgi we parasetamol ýa aspirin bilen aşak düşüriň (sah. 379-380).
- Eger çaganyň enesi inçekeselli bolsa, ýa çagada inçekesel meningiti bardyr öýtseňiz, çaganyň her 5 kile agramyna streptomisiniň 0.2 ml sanjyň-da, derrew lukmana ýüz tutuň. Ampisillini we penisillini diňe meningitiň inçekesel sebäpli bolmadyk ýagdaýynda ulanyň.

Duýduryş:

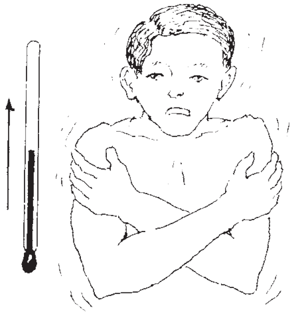
Inçekeselli eneden doglan çagalara tizden-tiz BSŽ sanjymyny etmeli. Bu olary meningitden gorar. Ýaňy doglan çagalar üçin dozasy 0.05ml (adaty dozanyň 0.1 ml ýarysy). Inçekeseliň öňüni almak boýunça goşmaça maslahatlar, seret sah. 179-180.

GYZZYRMA

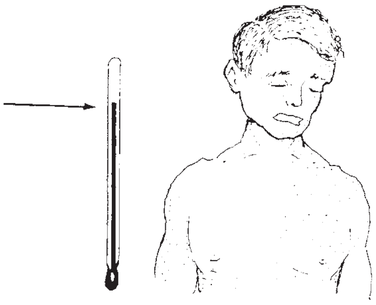
Gyzzyrma — bu gan infeksiýasy bolup, üşütmäniň we gyzgynyň örän ýokary bolmagyna sebäp bolýar. Bu keseli çybyn-çirkeýler ýaýradýar. Olar gyzzyrmasy bolan adamyň ganyny sormak bilen, bu keseli başga adama ýokuşdyrýarlar.

Gyzzyrmanyň alamatlary:
Bu keseliň adaty görnüşi 3 tapgyrdan ybaratdyr.

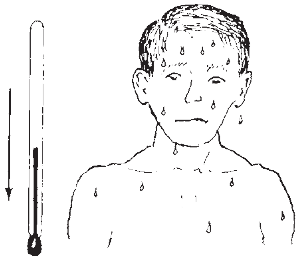
Ol üşütmeden we köplenç kellagyrydan başlanýar. Adam 15 minutyň ýa 1 sagadyň dowamynda üşäp sandyraýar.



Üşütme wagty adamyň gyzgyny galýar (köplenç 40-dan ýokary bolýar). Ol ysgyndan düşýär, gyzarýar (derisi gyzyl bolýar), käwagt samraýar (akylyndan azaşan ýaly). Gyzgyny birnäçe sagat ýa gün dowam edýär.



Ahyrsoňy adam derläp başlaýar, onuň gyzgyny düşýär. Adam özüni ysgynsyz duýsa-da, kem-kemden özüne gelip başlaýar.



- Adatça gyzzyrma her 2-3 günden adamy gyzdyrdýar (bu gyzzyrmanyň görnüşine bagly), ýöne ilkibaşda gyzgyn günde bolmagy mümkin. Gyzgynyň artyp-peselişi yzygiderli we adaty bolmaýar. Şonuň üçin-de, düşnüksiz ysytmadan ejir çekýän adam ganyny gyzzyrma keseline barlatmalydyr.
- Gaýtalanýan gyzzyrma köplenç dalagyň ulalyp, gan azlygyň bolmagyna sebäp bolýar sah. 124).
- Ýaş çagalarda gan azlyk we derisiniň solgunlygy 1-2 günüň dowamynda ýüze çykýar. Gyzzyrma çagalaryň beýnisine täsir edýär (serebral gyzzyrma), tutgaýlardan soň çaga özünden gidýär. Çaganyň aýalary gögümtil-çal reňkde bolup, ol ýygy-ýygydan uludan dem alýar. (Bellik: emdirilmeýän çagalar gyzzyrma keseline has köp uçraýarlar)

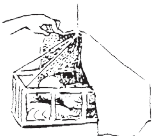
Barlagy we bejerilişi:

- Eger adam gaýta-gaýta gyzdyrýan bolsa ýa-da onda gyzzyrma bardyr öýtseňiz, saglyk merkezinde ganynyny barladyp görüň. Tropiki gyzzyrmanyň (şu keseliň örän howply görnüşi) ýüze çykarylan ýagdaýynda derrew bejergi geçiriň.
- Gyzzyrmanyň giňden ýaýran ýerinde gyzgynyň düşnüksiz sebäplere görä ýokarlanmagyny gyzzyrma ýaly bejeriň. Gyzzyrma garşy bolan dermanlary kabul ediň (dermanlaryň mukdary barada, sah. 365 - 368).
- Derman içeniňizden soň ýagdaýyňyz oňatlaşyp, birnäçe günden soň ýene-de gyzdyryp başlasaňyz, onda başga derman kabul etmeli. Maslahat üçin golaýdaky saglyk merkezine ýüz tutuň.
- Eger gyzzyrmasy bardyr öýdýän syrkawyňyzyň tutgaýlary tutup başlasa ýa meningitiň başga alamatlary peýda bolsa (sah. 185), onda serebral gyzzyrmanyň bolmagy ahmal. Derrew gyzzyrma garşy bolan dermanyň sanjymyny ediň (sah. 367).

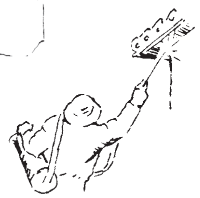
GYZZYRMANYŇ (WE DENGE GYZZYRMASYNYŇ) ÖŇÜNI NÄDIP ALMALY

Gyzzyrma köplenç howanyň ýagyşly, yssy döwründe bolýar. Eger hemmeler birleşse, keseli togtadyp bolar. Gözegçiligiň şu usullary iş ýüzünde geçirilmelidir.

1. Çybyn-çirkeýlerden gaça duruň. Peşehanalarda ýatyň. Çagalary hem peşehanalarda ýatyryň.

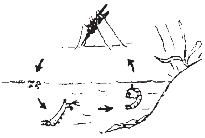


2. Gyzzyrma keseline gözegçilik edýän adamlar bilen hyzmatdaşlyk ediň. Olar siziň obaňyza gelenlerinde, gyzdyryp-üşüdýän maşgalalar bar bolsa, olar barada habar beriň. Şonda gan barlagyny geçirmek arkaly obaňyzda gyzzyrmanyň bolup-bolmazlygy barada bilersiňiz.



3. Eger gyzzyrma bardyr öýtseňiz, ony derrew bejerip başlaň. Gutulanyňyzdan soň sizi çakan çybyn-çirkeýler başga adamlara bu keseli ýokuşdyryp bilmez.

4. Çybyn-çirkeýleri we olaryň ýumurtgalaryny ýok ediň. Olar ýata suwlarda köpelýärler. Ýata suwly howdanlary, çukurlary, köne bankalary, döwlen küýzeleri arassalaň. Çybyn-çirkeýleriň ýaşaýan batgalyklaryny guradyň ýa-da üstüne biraz ýag guýuň.



5. Gyzzyrma keseline garşy bolan dermanlary bellenilen yzygiderlilikde kabul edilende, bu keseliň öňüni alyp ýa-da onuň täsirini gowşadyp bolýar (sah. 365-368).

DENGE GYZZYRMASY (SÜŇKLERIŇI AGYRDÝAN GYZGYN)

Bu keseli köplenç gyzzyrma keseli bilen bulaşdyrýarlar. Ol çybyn-çirkeýleriň geçirýän wirusy sebäpli bolýar. Soňky döwürde bu kesel köp ýurtlarda giňden ýaýrady. Gyzzyrma adatça yssy ýagyşly möwsümlerde ýüze çykyp, köplenç epidemiýanyň (birbada köp adamyň kesellemegi) bolmagyna sebäp bolýar. Adam denge gyzzyrmasy bilen birnäçe gezek keselläp bilýär. Keseliň gaýtalamasy köplenç has agyr geçýär. Denge gyzzyrmasynyň öňüni almak üçin çybyn-çirkeýleri ýok ediň we ýokarda berlen maslahatlara eýeriň.

Alamatlary:

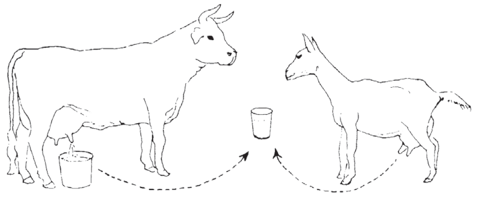
- Adam birdenkä güýçli üşüdip gyzdyryp başlaýar.
- Adamyň endamy, kellesi, agyrýar, bokurdygy galýar.
- Adam özüni gaty ýarawsyz we ysgynsyz duýýar.
- 3-4 günden adamyň ýagdaýy birnäçe sagatlyk ýa 2 günlük gowulaşýar.
- Soňra kesel ýene 1, 2 günlük gaýdyp gelýär. Köplenç ele we dabana örgün örýär.
- Soňra bu örgün tutuş ele, aýaga we bedene (adatça ýüzde bolmaýar) örýär.
- Günorta – gündogar Aziýada Denge gyzzyrmasynyň güýçli görnüşleri deri astynda gan akmasynyň bolmagyna ýa howply içki gan akmasyna sebäp bolýar.

Bejerilişi:

- Hiç bir derman kömek etmeýär, kesel birnäçe günden öz-özünden aýrylýar.
- Dynç alma, köp suwuklyk, agyra we gyzgyna garşy parasetamol kabul ediň (aspirin bolmaýar).
- Gan akmasy güýçli bolanda, zerur ýagdaýda şokda edilýän bejergileri geçiriň (sah.77).

BRUSELLYOZ (MALTA GYZZYRMASY)

Bu kesel infisirlenen sygyrlaryň ýa geçileriň süýdi çigligine içilende ýüze çykýar. Şeýle-de bu kesel infisirlenen mallar bilen iş salyşýan adamlara deridäki sypjyryklaryň, ýaralaryň ýa



BRUSELLYOZYŇ ÖŇÜNI ALMAK: HIÇ HAÇAN ÇIG SÜÝT IÇMÄŇ.

öýkenleriň üsti bilen geçip bilýär.

Alamatlary:

- Brusellyoz üşütme bilen gyzdyrmadan başlap bilýär. Ýöne ol köplenç ýadawlykdan, ysgynsyzlykdan, işdä kesilmekden, aşgazanda, käwagt bogunlarda agyrylaryň peýda bolmagyndan başlanýar.
- Adam güýçli ýa orta halda gyzdyrýar. Adatça bu kesel günortandan soň gyzdyrdyp başlaýar we ertirlerine derledýär. Bu keseliň gaýtalalanýan görnüşinde gyzgyn birnäçe günläp aýrylyp, soňra ýene gaýtalaýar. Bejergi geçirilmedik ýagdaýynda, brusellyoz birnäçe ýyllap dowam edýär.
- Boýundaky, goltukdaky ýa gasykdaky limfodüwünleriň çişmegi mümkin (sah. 88).

Bejerilişi:

- Eger brusellyoz bardyr öýtseňiz, lukmanlar bilen maslahatlaşyň. Sebäbi bu keseli başga keseller bilen bulaşdyrmak aňsat. Brusellyozyň bejerilişi uzak wagtlaýyn we gymmatdyr.
- Ululary tetrasiklin bilen bejeriň: 3 hepdäniň dowamynda günde 4 gezek 250 mg-lyk 2 kapsuladan kabul etmeli. Seresaplylyk çäreleri babatda seret: 356-njy sahypa. Eger ol bolmasa, ko-trimoksazol kabul ediň (mukdary we ätiýaçlyk çäreleri barada, sah. 358).

Öňüni almak:

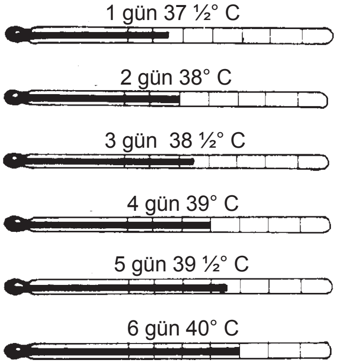
- Sygryň ýa geçiň süýdüni diňe gaýnadyp içiň. Brusellyozyň ýaýran ýerlerinde çig süýtden edilen peýnirleri iýmezlik gowudyr.
- Deriňizde sypjyryklar, ýaralar bolan ýagdaýynda mallara seresaply çemeleşiň.
- Mallaryň saglyk ýagdaýyna gözegçilik edýän adamlar bilen hyzmatdaşlyk ediň.

GARYN GARAHASSALYGY

Garahassalyk — bu tutuş organizme täsir edýän içege infeksiýasydyr. Ol hapa azyk, suw arkaly nejasatdan agza düşüp, köplenç epidemiýalaryň (köp adamyň birbada kesellemegi) bolmagyna sebäp bolýar. “Gyzzyrma” diýip atlandyrylýan (sah. 21) dürli infeksiýalardan garyn garahassalygy iň howplusydyr.

Garyn garahassalygynyň alamatlary:

Birinji hepde:



- Sowuklama ýa dümew ýaly başlanýar.
- Adamyň kellesi agyrýar, bokurdagy galýar, köplenç gury üsgürýär.
- Adamyň gyzgyny gün-günden artyp, 40° C we ondan hem ýokary galýar.
- Damar urgulary şu gyzgyna laýyk däl, örän haýal bolýar. Damar urgusy we gyzgyny her ýarym sagatdan barlanylmaly. Eger syrkawyň gyzgyny artyp, damar urgusy haýallaýan bolsa, onda garyn garahassalygynyň bolmagy ahmal (sah. 26).
- Käwagt gaýtarma we içgeçme ýa içgatama bolup bilýär.

Ikinji hepde:
- Adam güýçli gyzdyrýar, damar urgusy haýal bolýar.
- Tende gülgüne tegmilleriň peýda bolmagy mümkin.
- Sandyrama bolýar.
- Adam samraýar (ol aýdyň pikirlenip bilmeýär).
- Ysgynsyzlyk, guraklyk bolýar, adam horlanýar.

Üçünji hepde:
- Eger gaýry üzülmeler bolmasa, gyzgyn aşak düşýär, beýleki alamatlary hem kem-kemden ýitýär.

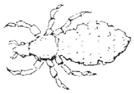
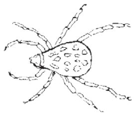
Bejerilişi:
- Lukmana ýüz tutuň.
- Garyn garahassalygynyň hloramfenikola we ampisilline garşylyk görkezýän ýerlerinde azyndan 2 hepde ko-trimoksazol (sah. 358) beriň.
- Ululara hloramfenikoly (sah. 357) berip görüň: azyndan 2 hepde günde 4 gezek 250 mg-lyk 3 kapsula. Hloramfenikolyň bolmadyk ýagdaýynda ampisillin (sah. 353) ýa tetrasiklin (sah. 356) beriň.
- Sowujak öl esgi bilen gyzgyny düşüriň (sah. 76).
- Suwsuzlanma garşy köp suwuklyk: çorba, miwe suwuny, regidron içgisini beriň (sah. 152).
- Zerur bolanda ýokumly iýmiti suwuk görnüşde beriň.
- Syrkawyň gyzgyny doly düşýänçä, ol düşekde ýatmaly.
- Eger syrkawyň nejasatynda gan bolsa, peritonitiň (sah. 94) ýa-da öýken sowuklamasynyň (sah. 171) alamatlary peýda bolsa, ony derrew hassahana äkidiň.

Öňüni almak:
- Garyn garahassalygynyň öňüni almak üçin azyga we agyz suwuna adam nejasatynyň düşmegine ýol bermeli däldir. 12-nji bapda maslahat berilýän şahsy we jemgyýetçilik arassaçylygyny saklamalydyr. Hajathanalar gurnuň we şolardan peýdalanyň. Hajathanalaryň agyz suwunyň alynýan ýerinden uzakdadygyna göz ýetiriň.
- Garyn garahassalygy köplenç sillerden ýa weýrançylykdan soň ýüze çykýar. Şonuň üçin-de şu döwürlerde arassaçylyga aýratyn üns bermelidir. Agyz suwunyň arassadygyna göz ýetiriň. Siziň ýaşaýan ýeriňizde garyn garahassalygynyň ýüze çykan ýagdaýynda agyz suwuny gaýnadyp içiň. Bu keseliň sebäbini ýa hapalanan suwdan, ýa-da iýmitden agtaryň.

- Garahassalygyň ýaýramagyna ýol bermezlik üçin, syrkaw aýry otagda bolmalydyr. Onuň gap-çanagyndan hiç kim iýip-içmeli däl. Onuň nejasatyny gömmeli ýa-da ýakmaly. Olara seredýän adamlar ýygy-ýygydan elini sabynlap ýuwmaly.
- Käbir adamlar gutulandan soň hem garahassalygy ýokuşdyryp bilýär. Şonuň üçinde, garahassalyga uçran adam gutulandygyna garamazdan, şahsy arassaçylygy saklamalydyr. Oňa nahar bişirilýän ýerlerde işlemek bolmaýar. Garahassalygy ýokuşdyrýan adamlara käwagt ampisillin oňat kömek edýär.

ÖRGÜNLI GARAHASSALYK

Örgünli garahassalyk hem garyn garahassalygyna meňzeş. Ýöne bu kesel:

bitleriň,  sakyrtgalaryň,  alakanyň bürereleri

arkaly geçýär.

Alamatlary:

- Örgünli garahassalyk güýçli sowuklama ýaly başlanýar. Bir hepdeden ýa ondan köp wagtdan adam gyzdyryp başlaýar, kellesi we gursak myşsalary agyrýar.
- Adam gyzdyryp başlandan birnäçe gün soň ilki goltugynyň aşagyna, soňra bedenine, eline, aýagyna örgün örýär. Ýöne bu örgün onuň ýüzüne, eliniň aýasyna we dabanyna örmeýär. Bu örgün kiçijik gögümtil tegmiller ýaly görünýär.
- Adam 2 hepdäniň ýa-da ondan hem köp wagtyň dowamynda gyzdyrýar. Örgünli garahassalyk adatça çagalarda orta halda, garrylarda bolsa agyr geçýär. Bu keseliň epidemik görnüşi örän howpludyr.
- Eger örgünli garahassalyk sakyrtgalaryň dişlemegi arkaly ýokan bolsa, onda olaryň dişlän ýerinde köplenç uly agyryly ýara peýda bolup, onuň töweregindäki limfodüwünler çişip agyrýar.

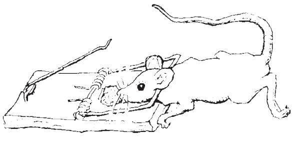
Bejerilişi:

- Eger kimdir biri örgünli garahassalyga uçrandyr öýtseňiz, lukmana ýüz tutuň. Köplenç ýörite barlaglary geçirmeli bolýar.
- Ululara tetrasiklin beriň: 250 mg-lik 2 kapsulany günde 4 gezek 7 günüň dowamynda (sah. 356) beriň. Hloramfenikol hem peýda edýär, ýöne onuň goşmaça täsiri bolýar (sah. 357)

Öňüni almak:

- Arassaçylygy saklaň. Maşgala agzalaryňyzyň bitlemegine ýol bermäň.
- Itleriň sakyrtgalaryny aýryň, olaryň öýe girmegine ýol bermäň.
- Alakalary öldüriň. Olary tutmak üçin gapanlary guruň ýa-da pişikleri ulanyň. Ýöne zäher ulanmaň, sebäbi ol beýleki haýwanlar we çagalar üçin howpludyr.

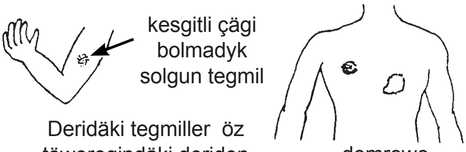
Alaka bürelerini öldüriň. Öli alakalara el degirmäň, sebäbi büreler siziň üstüňize böküp geçmegi ahmal. Alakanyň hinlerine insektisidleri goýuň.



HEÝWERE KESELI (HANSENIŇ KESELI)

Bu orta haldaky ýokanç keselidir. Ol haýal, käwagt birnäçe ýylyň dowamynda döreýär. Ol heýwere keselinden doly gutulmadyk adamdan kesellere garşylygy pes bolan adamlara geçip bilýär. Heýwere keseliniň adaty bolan ýerlerinde ýaşaýan çagalar her 6-12 aýdan, aýartyn hem heýwere keselli bilen bile ýaşaýanlar, şu kesel babatda barlanylmalydyrlar.

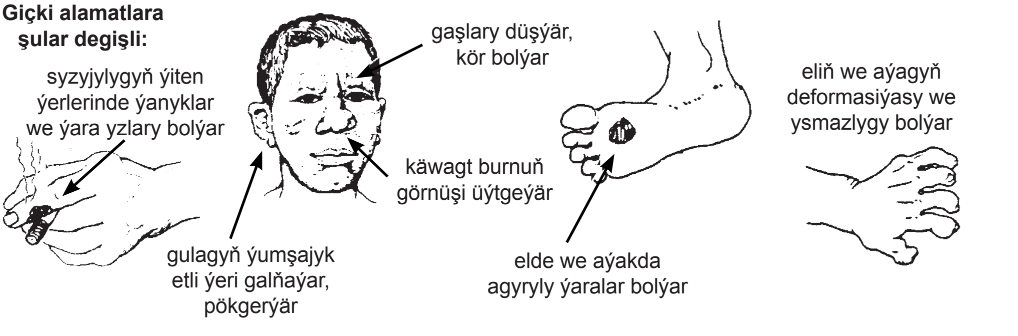
Alamatlary: heýwere keseli dürli deri kynçylyklaryna, aýaklaryň we eliň syzyjygynyň ýitmegine we ysmaz bolmagyna sebäp bolýar.



Heýwere keseliniň ilkinji alamaty — deride kem-kemden ulalýan, agyrmaýan, gijemeýän tegmil. Ilki tegmiliň içindäki syzyjylyk kada laýyk bolýar. Bu tegmile gözegçilik ediň. Eger tegmiliň syzyjylygy peselse ýa ýitse (sah. 38), onda munuň heýwere keseliniň bolmagy ahmal.

Giçki alamatlary adamyň kesele bolan garşylygyna bagly bolýar. Şonuň üçin şulara gözegçilik ediň:

- Eliň-aýagyň syzyjylygynyň ýitmegine, guruşmagyna, sançmagyna we tegmillerdäki deriň syzyjylygynyň ýitmegine;
- Eliň-aýagyň ysgynsyz bolup, olaryň deformasiýasyna;
- Deriň astynda ýogyn ýüp ýaly çişen nerwlere; nerwlere basylanda, olaryň agyryly bolmagy mümkin.



Heýwere keseliniň bejerilişi: Adatça heýwere keselini bejerip bolýar, ýöne dermanlary birnäçe ýyllap kabul etmeli bolýar. Iň oňat derman dapson. Eger mümkin bolsa, ony rifampin (sah. 364) bilen kabul ediň. Dermanlary kabul edýän döwrüňizde heýwere keseliniň "täsiriniň" beterlemegi mümkin (mysal üçin, gyzgyn, örgün, agyry, belki, eliň, aýagyň çişmegi ýa gözüň zaýalanmagy). Muňa garamazdan, dermanlary kabul etmegi dowam ediň we lukmana ýüz tutuň.

Elleriňe, aýaklaryňa we gözleriňe zyýan ýetmeginiň öňüni almak: Heýwere keseline ýolugan adamyň elinde, aýagynda görünýän açyk uly ýaralar köplenç şu kesel sebäpli bolmaýar. Şonuň üçin-de olaryň öňüni alyp bolýar. Olar syrkawyň syzyjylygyny ýitirmegi zerarly öz bedenini gorap bilmeýändiginiň netijesinde bolýar.

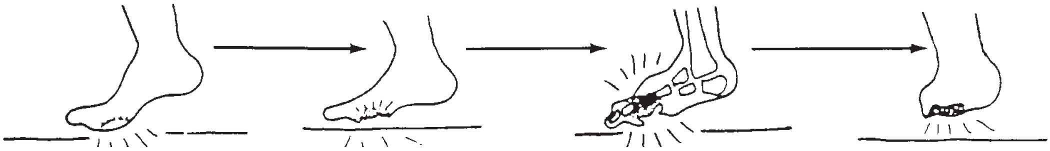
Mysal üçin, adam köp wagtlap ýöräninden soň, aýagynda gabarçak emele gelýär. Syzyjylygy kada laýyk bolan adamda bu gabarçak agyrýar. Ol ýa ýöräp bilmeýär ýa-da agsap ýöreýär.

Emma heýwere keseline ýolugan adamda gabarçak emele gelende, ol agyrmaýar.

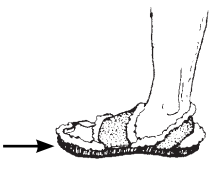
Ol ýöremegini dowam etdirýär, gabarçak ýarylýar we infisirlenýär.

Agyrmaýanlygy sebäpli infeksiýa has çuň aralaşyp, süňki zaýalaýar.

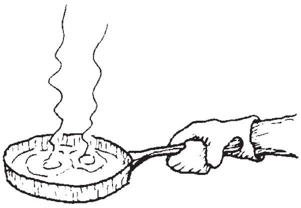
Wagtyň geçmegi bilen süňk zaýalanýar, aýagyň daşky görnüşi üýtgeýär.



1. Elleriňizi we aýaklaryňyzy kesip, gögerdip, pakgardyp, ýakyp biläýjek zatlardan goraň.



Hiç ýerde, aýratyn hem daşlaryň we tikenleriň bolan ýerlerinde, aýakýalaňaç gezmäň. Köwşüňiziň içine aýaklaryňyzy sürtýän ýerlerine ýumşajyk esgi goýuň.



Işläniňizde ýa nahar bişireniňizde ellik geýiň. Gyzgyn zatlary diňe ellik geýeniňizden soň alyň. Mümkin bolan ýagdaýynda ýiti we gyzgyn zatlar bilen işlemäň. Çilim çekmäň.

2. Her günüň ahyrynda, aýratyn hem uzak ýöremeli bolan ýagdaýyňyzda, eliňizi we aýaklaryňyzy ünsli gözden geçiriň. Kesikleri, gögeren ýa deşilen ýerleri gözläň. Şeýle-de tegmilleri: gyzyl, gyzgyn, çişen, pökgeren ýerlerini gözläň. Şular ýaly ýerleriň bolan ýagdaýynda eliňize, aýagyňyza dynç beriň. Deriniň reňki öňki durkuna gelýänçä, ele-aýaga agram salmaň. Bu deriniň galňap, onuň berkemegine ýardam eder. Ýaralaryň öňüni alyp bolýar.

3. Eger açyk ýaraňyz bar bolsa, ony tä doly bitýänçä, arassa we asuda halda saklaň. Şu ýere gaýdyp şikes ýetirmejek boluň.

4. Gözleriňizi goraň. Gözleriň köp kynçylygy syzyjylygyň ýitmegi zerarly döreýär. Gözleriň arassa we nemli galmagy üçin, olary ýygy-ýygydan ýumup-açmaly. Eger gözleri açyp-ýummak kyn bolsa, gözüňizi günüň dowamynda birnäçe gezek, aýratyn-da olara tozan düşen ýagdaýynda, mäkäm ýumuň. Günden goraýan äýnek dakynyň. Gözüňiziň arassalygyny saklaň, siňeklerden goraň.

Eger siz şu seresaplylyk çäreleri görüp, irki bejergini geçirseňiz, heýwere keseliniň esasy zeper ýetirmeleriniň öňüni alyp bilersiňiz.

DERI KESELLERI

XV
BAP

Deriň käbir kynçylyklary diňe derä täsir edýän keseller ýa gyjyndyryjylar (mysal üçin: gijilewükli demrew, tengin ýa siňňiller) sebäpli döreýär. Köplenç deri kynçylyklary tutuş bedene täsir edýän keselleriň (mysal üçin, gyzamyk örgüni, ýaralar, pellagra (kem iýmitlenme) sebäpli ökjeleriň guraklygy) netijesinde döreýär. Ýaralaryň belli bir görnüşleri ýa deriniň käbir ýagdaýlary inçekesel, merezýel ýa heýwere ýaly agyr keselleriň alamaty bolup biler.

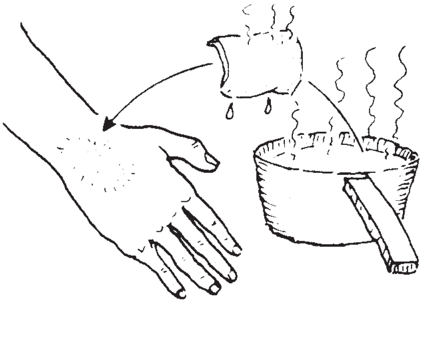
Şu bapda duş gelýän umumy deri kesellerine garalyp geçilýär. Emma deri keselleriniň ýüzlerçesi bardyr. Olaryň käbirini aýratynlykda saýgarmak kyn bolýar. Käwagt olaryň sebäbi we bejerilişi bütinleý başga bolýar.

Eger deri kynçylyklary düýpli bolup, bejerilişiň geçirilýändigine garamazdan agyrlaşsa, lukmana ýüz tutuň.

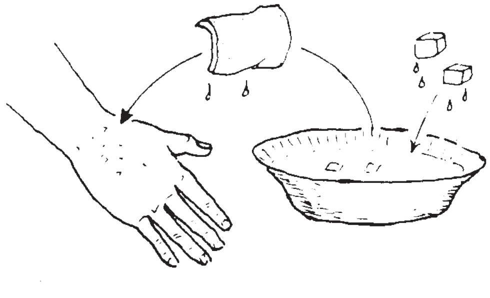
DERI KESELLERINI BEJERMEGIŇ UMUMY DÜZGÜNLERI

Deri keselleriniň hersiniň aýratyn bejerilişiniň bardygyna garamazdan, olaryň ählisi üçin adaty kömek edýän umumy çäreleriň birnäçesi bardyr:

1-nji KADA
Eger deriň şikesli ýeri awuşap agyrýan bolsa ýa ondan iriň akýan bolsa, ony ýylylyk bilen bejeriň. Şol ýere gyzgyn suwa ezilen esgini ýapyň (gyzgyn ýapgy).

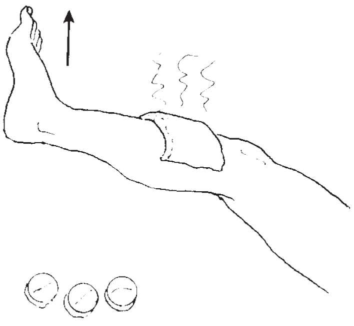


2-nji KADA
Eger deriň şikesli ýeri awuşaýan, gijeýän ýa suwjarýan bolsa, ony sowuklyk bilen bejeriň. Şol ýere sowuk suwa ezilen esgini ýapyň (sowuk ýapgy).



1-nji KADA (doly beýany)

Eger deride düýpli infeksiýanyň alamatlary bolsa, mysal üçin:



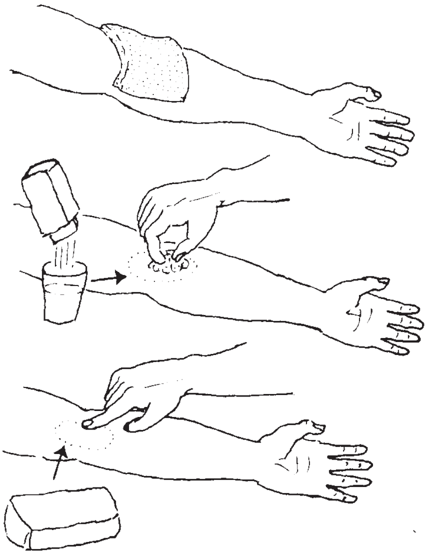
- sowuklama (şikesli ýeriň töweregindäki deriň gyzarmagy ýa garalmagy)
- çiş,
- agyry,
- awuşama (ýanma),
- iriň

bolsa, onda şulary ediň:

- şikesli ýeriňizi ýokary galdyrybrak saklaň (bedeniň beýleki agzalaryndan ýokary saklamaly);
- gyzgyn suwa ezilen esgiler bilen ýapgy ediň;
- eger infeksiýa güýçli ya-da syrkaw gyzdyrýan bolsa, oňa antibiotik (penisillin, sulfanilamid ýa eritromisin) beriň.

Çişen limfodüwünler, infisirlenen ýeriň ýokarsynda gyzyl ýa garamtyl zolajygyň ýa erbet ysyň bolmagy howply alamatlara degişlidir. Bejerilişden soň syrkawyň ýagdaýy gowulaşmasa, antibiotik kabul edip, derrew lukmana ýüz tutuň.

2-nji KADA (doly beýany)



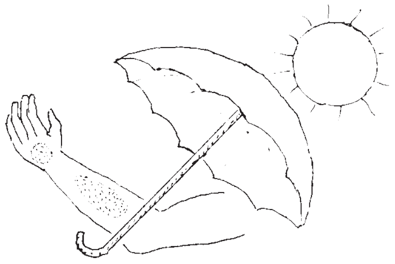
Eger şikesli ýerde gabarçak ýa-da ýaranyň ýüzünde kesmek, suwuklyk, gijilewük, ýiti agyry ýa ýanyk peýda bolan bolsa, şulary ediň:

- Sowujak suwa biraz ak sirke goşup, esgini ölläp, ýapgy ediň (1 litr suwa 8 ç.çemçesi sirke goşmaly).
- Şikesli ýer gowulanyp suwjarmasa, ol ýerde täze deri emele gelip başlar. Şonda şol ýere talk bilen suwuň daryndysyny çalyň (olary 1:1 gatnaşykda garmaly).

Bejerilişi başlanyňyzdan soň emele gelen täze deri galňap başlaýar. Şonda derini ýumşatmak üçin oňa biraz ösümlik ýagyny çalyň.

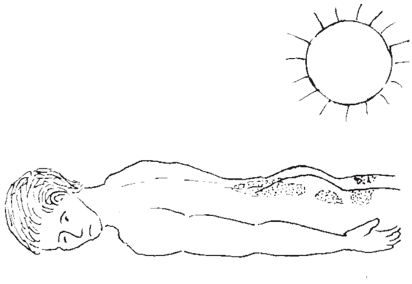
3-nji KADA

Eger deriň şikesli ýeri ýygy-ýygydan günüň täsirine sezewar bolýan bolsa, ony günden goraň.



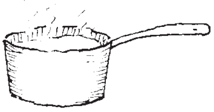
4-nji KADA

Eger deriň şikesli ýeri adaty ýagdaýynda eşik bilen ýapylan bolsa, şol ýeri ýalaňaçlap, günüň dowamynda 2-3 gezek 10-20 minut güne tutuň.

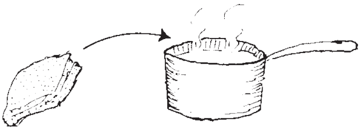


GYZGYN ÝAPGYLARY ÝAPMAK BOÝUNÇA GÖRKEZMELER (Gyzgyn ýapgylar)

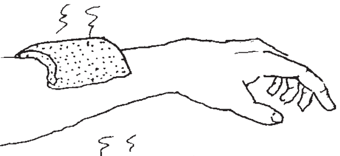
1. Suwy gaýnadyň we şol suwy barmagy saklap bolaýjak gyzgynlyga çenli sowadyň.



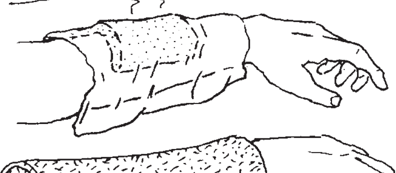
2. Arassa esgini epläň-de, ony gyzgyn suwda eziň (esgi ýaranyň ähli ýerine ýeter ýaly ululykda bolmaly) we artykmaç suwuny sykyp aýryň.



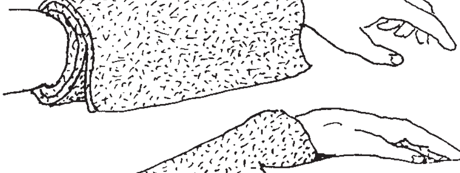
3. Öllenen esgini şikes ýeten derä ýapyň.



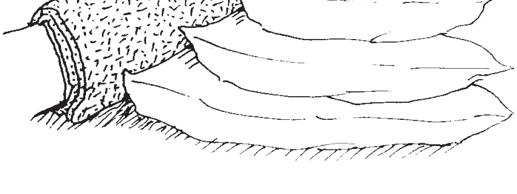
4. Esginiň üstüne sellofan zolagyny ýapyň.



5. Soňra ony galyň mata dolap, ýyly saklaň.

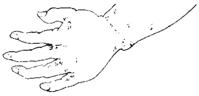
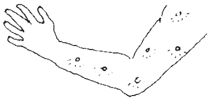
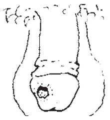
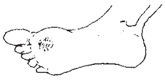


6. Şikesli ýeri galdyrybrak saklaň.

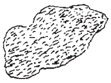
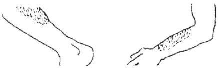
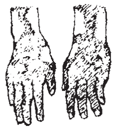
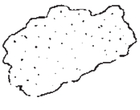


7. Esgi sowap başlandan soň, ony ýene-de gyzgyn suwa ezip, hemmesini täzeden gaýtalamaly.

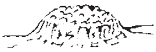
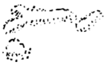
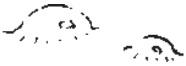
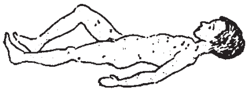
DERI KESELLERI (OLARY TAPAWUTLANDYRMAK ÜÇIN GÖRKEZMELER)

DERIDE ŞULAR BOLSA	ONUŇ GÖRNÜŞI ŞULAR ÝALY BOLSA		SIZDE ŞUNUŇ BAR BOLMAGY MÜMKIN	seret sah.
	Ilki barmaklaryň arasynda, soňra goşarda ýa bilde peýda bolup, güýçli gijeýän kiçijik tümmejikler ýa-da ýaralar.		gijilewük (gotur)	199
düwürtik ýaly kiçijik ýaralar	Iriňli düwürtikler ýa-da mör-möjekleriň dişlän ýerini gaşamakdan ýaňa dörän ýaralar. Limfodüwünleriň çişmegi mümkin.		bakterial infeksiýa	201
	ýaldyraýan sary kesmegi bolup, yzygiderli ýaýramaýan ýaralar		impetigo (bakterial infeksiýa)	202
	ýüzde, käwagt döşde, arkada bolýan ýetginjeklik düwürtikleri (köplenç iriňli bolýar).		düwürtikler	211
	jyns agzalarynda gijemeýän we agyrmaýan ýaralar		merezýel, weneriki limfogranulema	237 238
	jyns agzalarynda agyryly we iriňli ýaralar		ýumşak şankr	403
deridäki uly açyk ýaralar ýa-da başlar	damarlaryň warikozy bolan garrylaryň topuklarynda ýa-da olaryň töwereginde benewşe reňkli uly dowamly (bejerip bolmaýan) ýara		ganyň erbet aýlanmagynyň netijesinde döreýän ýaralar (süýji keseliniň bolmagy ahmal)	213 127
	düşeginden galyp bilmeýän agyr syrkawlaryň süňkleriniň ýa bogunlarynyň töwereginde bolýan ýaralar		ýatmakdan hamyň çüýremegi	214
	Syzyjylygyň ýitmeginiň netijesinde elde, aýakda döreýän ýaralar (olar iňňe sanjylanda-da agyrmaýar)		heýwere keseli	191
	teniň we ýüzüň ähli ýerinde bolup, bejerilmeýän ýaralar ýa-da çişler		leýşmanioz	406
deriň aşagynda döreýän çişler	gyzgyn, agyryly bolup, käwagt ýarylýan çişler		iriňli dömmeler ýa çybanlar (furunkul)	202
	emdirýän aýalyň göwsündäki gyzgyn we agyryly çiş		mastit (bakterial infeksiýasy) ragyň dörän bolmagy ahmal	278 279
	ilkibaşda agyrmaýan we kem-kemden ulalýan çiş		ragyň dörän bolmagy ahmal (şeýle-de limfodüwünlere seret)	279 88
	kellede, boýunda, bedeniň ýokarky böleginde (ýa-da teniň orta böleginde we butlarda) bir ýa-da birnäçe tegelek çişler		deňiz körlügi (ser. limfodüwünler)	227 88

DERI KESELLERI (OLARY TAPAWUTLANDYRMAK ÜÇIN GÖRKEZMELER)

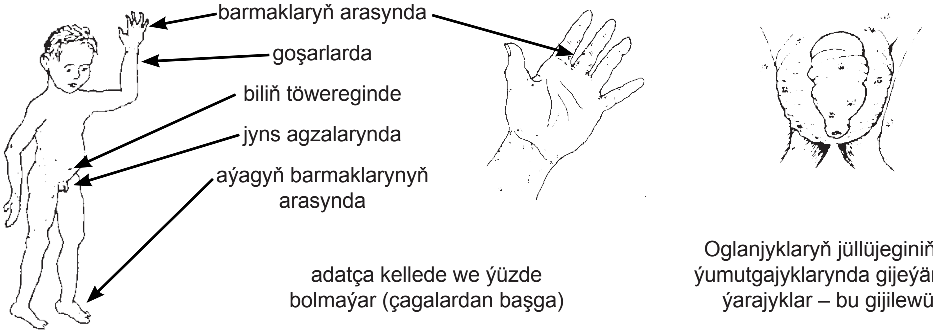
DERIDE ŞULAR BOLSA	ONUŇ GÖRNÜŞI ŞULAR ÝALY BOLSA		SIZDE ŞUNUŇ BAR BOLMAGY MÜMKIN	seret sah.
Çişen limfodüwünler	Boýun tarapdaky çişip ýarylýan düwünler, olaryň ýara yzlary galýar.		skrofula (inçekeseliň bir görnüşi)	212
	Gasykdaky çişip, hemişe ýarylýan düwünler, olaryň ýara yzlary galýar.		weneriki limfogranulema ýumşak şankr	238 403
uly tegmiller ýa-da ýasmyjaklar	Göwreli aýallaryň maňlaýynda we ýaňaklarynda garamtyl tegmiller		göwrelilik haly	207
	Elde, aýakda, boýunda, ýüzde güne ýanan ýaly görnüp, teňňe görnüşli ýaryklar		pellagra (arryklamanyň bir görnüşi)	208 209
	Garny çişen çagada gyzyl tegmiller ýa-da akýan ýaralar		arryklama	208 209
garamtyl	Ýüzde ýa bedende tegelek ýa başga şekildäki tegmiller (aýratyn hem çagalarda bolýar)		gurşaýjy demrew (kömelek infeksiýasy)	205
ak	ak tegmiller (aýratyn hem elde, aýakda we dodakda) – olar gyzylymtyl ýa-da gögümtil düwürtiklerden başlanýar		pinta (infeksiýa)	207
	ak tegmiller (aýratyn hem elde, aýakda we dodakda) – başga alamatsyz başlanýar		witiligo (pis açma keseli, ýöne reňkiň ýitmegi)	207
	ýaş çagalaryň ýaňagynda ýa dyzynyň yzynda we tirseklerinde bolýan gyzylymtyl tegmiller ýa-da gabarçaklar		ekzema	216
gyzylymtyl ýa-da çal	Gyzylymtyl awuşaýan, agyryly ýaralar, tiz ýaýraýan tegmiller		roža (beze keseli) (çişme ýa-da örän howply bakterial infeksiýasy) tengin we peşew zerarly bolýan örgün	212
	çaganyň aýaklarynyň arasyndaky deriniň gyzarmagy			215
	deriň gasynlarynda ak süýtli peýnirçeli gyzyl etlek tegmiller		kandidoz (kömelek infeksiýasy)	242
	kümüşsow teňňejikli çişen gyzylymtyl ýa çal reňkli tegmiller, aýratyn hem tirseklerde we dyzlarda bolýar; dowamly bolýar.		psoriaz (teňňeli demrew) (käwagt inçekesel)	216 212

DERI KESELLERI (OLARY TAPAWUTLANDYRMAK ÜÇIN GÖRKEZMELER)

DERIDE ŞULAR BOLSA	ONUŇ GÖRNÜŞI ŞULAR ÝALY BOLSA		SIZDE ŞUNUŇ BAR BOLMAGY MÜMKIN	seret sah.
Siňňiller	Adaty uly bolmadyk siňňiller		adaty siňňiller (wirus infeksiýasy)	210
	Ujytda, jynshanada ýa artbujagyň töwereginde siňňillere meňzeş bolan ösüntgiler		jyns agzalaryndaky siňňiller	402
	Uy siňňiller (1sm-den uly), olar köplenç elde ýa aýakda bolýar		deri inçekeseliniň bir görnüşi	212
	Töweregi galyň bolup, ýaýraýan ýa ulalýan halkalar, olar gijäp bilýärler.		gijilewükli demrew (kömelek infeksiýasy)	205
halkalar (gyrasy gyzyl ýa pökgerip duran, köplenç merkezi arassa bolýar	Töweregi galyň bolup, gijemeýän halkalar.		merezýeliň ötüşen görnüşi	237
	Merkezi hiç zat syzmaýan uly halkalar (olara iňňe sanjylanda hem agyrmaýar).		heýwere keseli	191
	Ortasynda deşijik bolan kiçi halkalar. Olar dulukda, burunda ýa boýunda bolup bilýär.		deri ragy	211
 ýara yzlary ýa-da iteşen	Güýçli gijeýän örgün, çişler (duýdansyz peýda bolýar we ýitýär).		allergik reaksiýa	203
	Güýçli gijäp suwjaryan gabarçakly çişler		galtaşma dermatiti	204
Gabarçaklar	Uly bolmadyk gyzgyn bilen birlikde tutuş bedende bolýan kiçiräk gabarçaklar.		garamyk	311
	Bedeniň diňe bir böleginde agyrýan gabarçakly tegmil, köplenç zolak ýa salkym görnüşinde bolýar.		gurşaýjy gerpes (gurşaýjy uçuk)	204
	Gabarçakly, ulalýan, erbet ysly, howa haltajyklary bolan çal ýa-da gara tegmil.		gaz gangrenasy (örän howply bakterial infeksiýa)	213
kiçijik gyzyl tegmiller ýa-da tutuş bedene	Örän ýarawsyz çaganyň tutuş endamyna örýän örgün		gyzamyk	311
örýän örgün. Gyzdyrma.	Adam birnäçe gün gyzdyrandan soň, endamynda birnäçe gülgüne tegmiljikler peýda bolýar. Adam örän ýarawsyz bolýar		garyn garahassalygy	188

GIJILEWÜK (ÝEDI ÝYLLYK GOTUR)

Gijilewük esasan hem çagalaryň arasynda ýaýrandyr. Ol örän gijeýän kiçijik tümmejikleriň peýda bolmagyna sebäp bolýar. Ol tende tutuşlaýyn ýaýraýar, ýöne köplenç şu ýerlerde bolýar:



Gijilewügiň döremegine maýdaja jandarlar sebäp bolýar. Olar kiçijik sakyrtgalara ýa-da tropik bürelerine meňzeş bolup, deriň aşagyndan geçelgeler ýasaýarlar. Bu kesel ýokanç deriden, eşikden ýa-da ýorgan-düşekden geçýär. Dyngysyz gaşama infeksiýanyň, iriňli ýaralaryň bolmagyna, käwagt limfodüwünleriň çişmegine ýa gyzzyrma sebäp bolýarlar.

Bejerilişi:

- Eger adam gotur keseline uçran bolsa, şol maşgalanyň hemme agzalary bejergi almalydyr.
- Şahsy arassaçylyk örän wajypdyr. Günde suwa düşüp, egin-eşikleri çalyşmaly.
- Dyrnaklary örän gysga gyrkyň, bu infeksiýanyň ýaýramagynyň öňüni alar.
- Egin-eşikleri we düşek daşlyklaryny ýuwuň. Mümkin bolan ýagdaýynda olary gaýnadyň we gün şöhlesiniň düşýän ýerinde guradyň.
- Lindandan (gamma benzolyň geksahloridi, sah. 373) we wazelinden (sah. 371) melhem ýasaň. Köp ýurtlarda lindan mallar üçin niýetlenen suwuklyk hökmünde satylýar.

  Tutuş bedeniňizi gyzgyn suw we sabyn bilen oňatja ýuwuň.

  Wazelin bilen lindany 15:1 gatnaşykda garyň we tutuş endamyňyza çalyp, bir gün saklaň (ýüzüňize çalmaly däl). Ertesi gün oňat suwa düşüň.

  Şundan soň arassa eşik geýip, arassa düşekde ýatyň. Bejergini bir hepdeden gaýtalaň.

- Şu melhemiň ýerine lindanyň 4 damjasyny ýarty limona damdyryp, 5 minut saklaň. Soňra ony has zeper ýeten ýerlerden başlap, tutuş endamyňyza çalyň (ýüze çalmaly däl).

Bellik: Lindan melhem ýa-da ergin görnüşinde satylýar (Kwel, Gammeskan, sah. 373), ýöne olar örän gymmat bolýar.

Seresap boluň: Lindan ýygy-ýygydan ulanylan ýagdaýynda adamy zäherläp bilýär. Ony hepdede bir gezekden artyk ulanmaň we bejergi alanyňyzdan soň, suwa düşüň. Bir ýaşa çenli bolan çagalara lindany ulanmaly däl. Howpsuz bejergi baradaky maslahatlar üçin indiki sahypa seret.

- Tene çalynýan ýag bilen kükürdi garyp çalsa hem bolýar. Kükürt bilen ýagy 1:10 gatnaşykda garmaly. Bu garyndyny günde 3 gezek 3 gün çalmaly (ýüze çalmaly däl).
- Benzoý benziliň ýapgyjyklaryny ýapyň (sah.373)
- Krotamiton (Euraks, sah.373).

BITLER

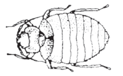
Bitleriň üç görnüşi bar: kelledäki, eşikdäki we gasykdaky (“leňňeç” görnüşli) bitler. Olar adamyň saçly, gylly ýerlerinde ýaşaýarlar. Bitler gijilewügiň, käwagt bolsa deriniň infeksiýasynyň we limfodüwünleriň çişmegine sebäp bolýarlar. Bitlere ýolukmaz ýaly, şahsy arassaçylygy saklaň. Egin-eşikleri, düşek daşlyklaryny ýygy-ýygydan ýuwuň we olary günüň aşagynda guradyň. Ýygy-ýygydan kelläňizi ýuwuň, suwa düşüň. Çagalaryň saçlaryny barlap duruň. Eger bit tapsaňyz, derrew bejergini geçiriň. Bitli çagany beýleki çagalar bilen bir ýerde ýatyrmaň.

Bejerilişi:

Kelläniň saçlarynda bolýan we “leňňeç” görnüşli bitlerden: siz adaty sabyn ýa şampun bilen saçlary 10 minutyň dowamynda ýuwsaňyz, bitlerden dermansyz hem dynyp bilersiňiz. Ýuwanyňyzdan soň oňat durlaň we ownuk dişli darak bilen oňat daraň. Muny 10 günüň dowamynda gaýtalaň.

- Zerur bolan ýagdaýynda lindandan (sah. 373), suwdan we sabyndan şampun ýasaň. (lindan bilen suwy 1:10 gatnaşykda garmaly). Saçy ýuwanyňyzda melhemiň göze düşmeginden ägä boluň. Saçlary şampunlap, 10 minut saklaň. Soňra olary arassa suw bilen oňat durlaň. Muny bir hepdeden gaýtalaň. Düzüminde piperonilli piretrin (RID) bolan serişdeler hem oňat täsir edýär. Olar has howpsuz (sah. 373).
- Sirkelerden dynmak üçin ýyly suwa sirkäni (uksus) garyň. Suw bilen sirkäni 1:1 gatnaşykda garyň. Saçy sirke garylan suwa ezip, ýarym sagat saklaň. Soňra ownuk dişli darak bilen oňat daraň.

Egin-eşik bitlerinden dynmak üçin: Bedeniňizi günde 10 minutlap gyzgyn suwly wannada saklaň. Soňra tutuş bedeniňizi sabyn bilen oňat ýuwuň. Gylly ýerleriň baryny ownuk dişli darak bilen daramaly. Zerur ýagdaýda gotur keselinden alynýan bejergini geçiriň. Egin-eşikleri we ýorgan-düşekleri arassa saklaň.

TAGTABITILER 

Bu örän kiçi, ýasy, gyrmaldaýan möjejiklerdir. Olar düşekleriň arasynda, düşek daşlyklarynda, diwarlaryň içinde we mebellerde gizlenýärler. Olar adatça gijelerine dişleýärler.

Olardan dynmak üçin, düşek daşlyklaryny ýuwuň, agaç krowatlara gaýnag suwy guýuň. Ýorgan-düşeklere, mebel daşlyklaryna, düşeklere kükürt sepiň-de, 3 gün şolardan peýdalanmaň. Soňra şol zatlaryň baryny kükürt tozundan oňat arassalaň.

Tagtabitileriň öňüni almak üçin ýorgan-düşekleri ýygy-ýygydan güne serip, ýelejiredip duruň.

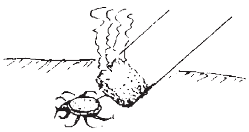
SAKYRTGALAR WE TROPIKI BÜRELER

Käbir howply infeksiýalar ýa-da ysmaz keseli sakyrtgalaryň dişlemegi arkaly ýaýraýarlar. Ýöne olar ilkinji birnäçe sagadyň dowamynda usullyk bilen ýok edilse, bu keselleriň öňüni alyp bolýar. Şonuň üçin-de sakyrtgalaryň bolýan ýerlerinde bolanyňyzdan soň tutuş endamyňyzy ünsli barlaň.

Güýçli sorup ýapyşyp ýatan sakyrtgany aýranyňyzda, onuň kellesini teniňizde galdyraýmaň. Sakyrtgany hiç haçan bedeninden çekmäň.

Sakyrtgany aýyrmak:

- Pinset bilen sakyrtganyň agzyna golaýrak ýerinden tutuň. (Onuň pökgeren garnyna basmajak boluň) sakyrtgany usullykdan mäkäm çekiň. Aýrylan sakyrtga eliňizi degirmäň. Ony ýakyň.
- Ony ýok etmegiň başga usullary: onuň üstüne biraz spirt damdyryň ýa-da çilim bilen ýakyň.



Örän kiçi sakyrtgalary we büreleri aýyrmak üçin gotur keselini bejermekde ulanylýan serişdeleri ulanyň (sah. 199). Sakyrtgalaryň we büreleriň dişlemegi zerarly bolýan gijilewügi köşeşdirmek üçin aspirin içiň-de, gijilewügi aýyrmak babatda berilýän maslahatlara eýeriň (sah. 203).

Tokaýa ýa meýdana gideniňizde sakytgalara we bürelere dişletmezlik üçin, teniňize kükürt tozuny sepiň. Aýratyn hem topuklaryňyza, bilekleriňize, biliňize we goltuklaryňyza sepiň.

Iriňli kiçijik ýaralar

Iriňli kiçijik ýaralar görnüşinde bolýan deri infeksiýalary köplenç mör-möjegiň dişlän ýerleriniň gaşalmagy, gotur keseli ýa-da hapa dyrnaklaryň gyjyndyrmalary zerarly döreýär.

Bejermek we öňüni almak:

- Ýarany gaýnadylan sowuk suwda sabynlap oňat ýuwuň. Ýaranyň ýüzündäki kesmegi usullyk bilen ýuwup aýryň. Muny tä iriň doly aýrylýança gaýtalap duruň.
- Kiçi ýaralary açyklygyna goýuň. Uly ýaralary daňyň we sargysyny ýygy-ýygydan çalşyryň.
- Eger ýaranyň töweregindäki deri gyzaryp awuşasa, syrkawyň gyzgyny artsa, ýaradan gyzyl zolaklar uzap gidýän bolsa, limfodüwünler çişen bolsa, antibiotikleri: penisillini (sah. 351) ýa-da sulfamidleriň gerdejiklerini (sah. 358) kabul ediň.
- Gaşamaň. Bu ýarany azdyryp, infeksiýanyň teniň başga ýerlerine ýaýramagyna sebäp bolýar. Ýaş çagalaryň dyrnaklaryny örän gysga gyrkyň ýa-da gaşap bilmez ýaly, ellerine ellik ýa jorap geýdiriň.
- Deride ýarasy ýa başga islendik infeksiýasy bolan çagalaryň başga çagalar bilen bir ýerde oýnamagyna ýa ýatmagyna ýol bermäň. Bu infeksiýalar örän aňsatlyk bilen ýokuşýar.

IMPETIGO (IRIŇLI ÖRGÜN)

Bu bakteriýaly infeksiýanyň netijesinde ýüze çykýan kesel. Ol ýalpyldawuk sary kesmejikli kiçijik ýaralaryň çalt ýaýramygyna sebäp bolýar. Ol köplenç çagalaryň ýüzünde, aýratyn hem agzynyň töwereginde bolup, başga adamlara ýaralardan ýa-da hapa elden ýokuşýar.

Bejerilişi:

- Ýara bolan ýerleri gaýnadylan suw bilen günde 3-4 gezek sabynlap ýuwuň. Ýaranyň ýüzündäki kesmejikleri usullyk bilen ýuwup aýryň.
- Her gezek ýuwlandan soň ýaralara benewşe goreçawkasyny (sah. 371) ýa-da düzüminde basitrasin (mysal üçin, Polisporin, sah. 371) bolan antibiotik melhemini çalyň.
- Eger infeksiýa teniň köp ýerine ýaýrap, adamyň gyzgyny galsa, penisilliniň (sah. 351) ýa-da dikloksasilliniň (sah. 351) gerdejiklerini beriň. Eger syrkawa penisillin allergik täsir edýän bolsa ýa-da bu dermanlar kömek etmese, eritromisin (sah. 355) ýa-da ko-trimoksazol (sah. 358) beriň.

Duýduryş:

- Şahsy arassaçylygy saklaň (sah. 133). Çagalary günde suwa düşüriň, olary tagtabitilerden we mör-möjeklerden goraň. Eger çaga gotura ýolugan bolsa, ony derrew bejeriň.
- Impetigo keseline ýolugan çagany sagdyn çagalar bilen oýnamagyna ýa ýatmagyna ýol bermäň. Bu keseliň ilkinji alamatlary ýüze çykanda bejerip başlaň.

ÇYBANLAR WE IRIŇLI DÖMMELER (ABSESLER)

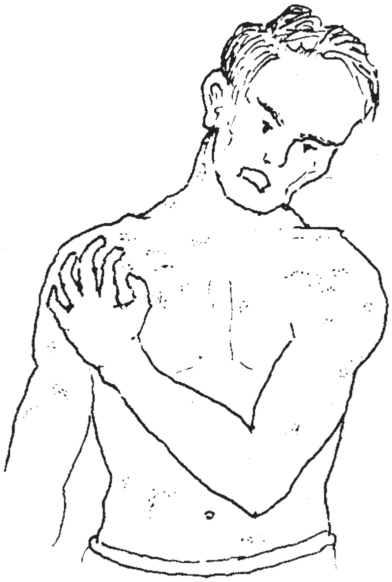
Çybanlar ýa-da iriňli dömmeler — bu deriň aşagynda iriň haltajygynyň emele gelmegine sebäp bolýan infeksiýa. Bu gylyň köküne infeksiýa düşende ýüze çykýar ýa-da hapa iňňe bilen sanjym edilende hem bolup bilýär. Çyban örän agyryly bolup, töweregindäki deri gyzaryar we ýanyp awuşaýar. Ol limfodüwünleriň çişmegine we gyzgynyň artmagyna sebäp bolýar.

Bejerilişi:

- Günüň dowamynda çybanyň üstüne birnäçe gezek gyzgyn ýapgylar ediň.
- Ol ýarylandan soň hem muny dowam etdiriň (sah. 198). Goý, iriň gurasyn. Çybany gysmaň we basmaň. Sebäbi infeksiýa teniň başga ýerlerine ýaýramagy mümkin.
- Eger çyban örän agyryly bolup, 2-3 gün gyzgyn ýapgylary edeniňizden soň hem ýarylmasa, ony iriňden arassalamak üçin ýarsaňyz bolýar. Bu derrew agyryny köşeşdirer. Mümkin bolan ýagdaýynda lukmany kömege çagyryň.

Eger çyban limfodüwünleriň çişmegine we gyzgynyň artmagyna sebäp bolsa, penisilliniň (sah. 351) we eritromisiniň (sah. 355) gerdejiklerini kabul ediň.

GIJILEWÜKLI ÖRGÜN, GABARÇAKLAR ÝA ITEŞEN (DERIDÄKI ALLERGIK TÄSIR)



Allergiýadan ejir çekýän adamlar käbir zatlara el degrenlerinde, sanjym edenlerinde ýa-da olardan dem alanlarynda, olara gijilewükli örgün ýa iteşen örýär. Has doly maglumat üçin seret: Allergik täsirler, sah. 166.

Iteşen — bu galyň pökgeren we güýçli gijeýän tümmejikler (ary çakandaky ýaly). Olar birdenkä peýda bolup we ýitip ýa başga ýere geçip bilýärler.

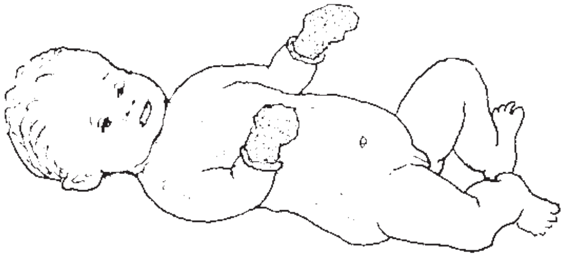
Käbir dermanlaryň berýän täsirine ünsli boluň (mysal üçin, penisilliniň, zähere garşy serişdeleriň, atyň waksinasyndan edilen antitoksiniň sanjymlaryna). Örgün ýa iteşen sanjym edilenden soň birnäçe minut we 10 gün aralygynda peýda bolup bilýär.

Eger haýsydyr bir dermany kabul edeniňizde ýa sanjymdan soň örgün, iteşen ýa başga bir allergik täsir ýüze çykan bolsa, şol dermanlary kabul etmegi bes ediň we gaýdyp şol dermanlary ulanmaň!

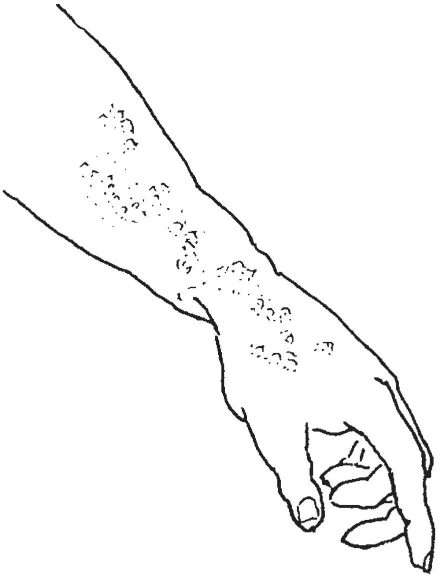
Bu ALLERGIK ŞOGUŇ öňüni almak üçin örän wajypdyr (sah. 70).

Gijilewükde geçirilýän bejergi:

- Aram sowuklykdaky suwa ýuwnuň ýa-da buz ýaly suwa öllenen esgini ýapgy ediň.
- Süläniň sowujak suwy bilen edilen ýapgy hem gijilewügi köşeşdirýär. Süläni suwda gaýnadyň, ol sowandan soň onuň suwuny ulanyp bilersiňiz. (Süläniň deregine krahmaly ulanup hem bolýar).
- Eger gijilewük güýçli bolsa, hlorfeniramin ýaly antigistamini kabul ediň (sah.387).
- Çaga gaşanmaz ýaly, onuň dyrnaklaryny örän gysga gyrkyň ýa-da ellerine ellik, jorap geýdiriň.



DERIDE GIJILEWÜK ÝA-DA ÝANYK DÖREDÝÄN ÖSÜMLIKLER WE BEÝLEKI ZATLAR



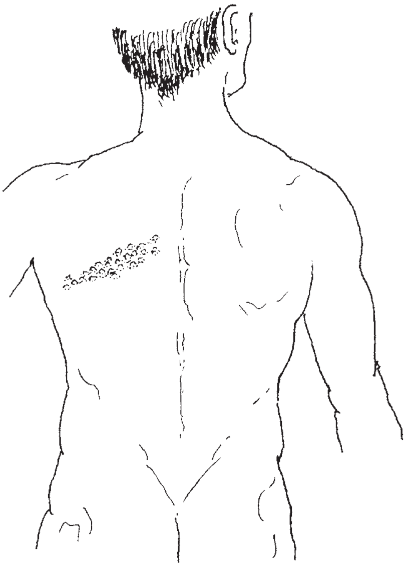
Çitçiti (krapiwa), "ýakyjy agaçlar" sumah, zäherli çyrmaşyk we beýleki köp ösümlikler deri bilen galtaşanda, onda gabarçaklaryň, ýanyklaryň ýa-da iteşeniň döremegine sebäp bolýarlar. Käbir kebelek gurçuklarynyň ýa başga mör-möjekleriň tüýjagazlary ýa şiresi hem şular ýaly allergik täsirleri berýär.

Allergiýasy bar adamlarda örgün ýa-da "aglaýan ýaralar" derä haýsydyr bir zadyň galtaşmagynyň ýa düşmeginiň netijesinde bolýar. Rezin aýakgap, sagat bagy, gulaga damdyrylan damja we beýleki dermanlar, ýüze çalynýan kremler, atyrlar ýa sabyn hem şular ýaly ýagdaýyň döremegine sebäp bolýar.

Bejerilişi:

Allergiýa sebäp bolýan zatlar aradan aýrylandan soň, bu gyjyndyrýan alamatlar öz-özünden aýrylýar. Süleden edilen melhem we aram sowuklykdaky suw gijilewügi köşeşdirýär. Aspirin bilen antigistamin (sah.386) hem kömek edýär. Agyr ýagdaýlarda düzüminde kortizon ýa kortikosteroidler bolan melhemlerden (sah.371) peýdalanyp bilersiňiz. Infeksiýanyň öňüni almak üçin gyjyndyrylan ýerleri arassa saklaň.

GURŞAÝJY UÇUK



Alamatlary: teniň bir tarapynda birden peýda bolýan agyryly gabarçaklar hatarynyň ýa halkasynyň gurşaýjy demrew bolmagy ahmal. Ol adatça arkada, gursakda, boýunda we ýüzde bolup bilýär. Gabarçaklar 2-3 hepdeden öz-özünden aýrylýar. Käwagt agyry uzak wagtlap dowam edýär we gabarçaklar aýrylandan soň ýene gaýtalanyp bilýär. Gurşaýjy uçuk garamygy dörediýän wiruslar sebäpli bolýar. Ol adatça garamygy başdan geçirenlere täsir edýär. Emma olar käwagt haýsydyr bir düýpli keseliň (mysal üçin, çiş ýa AIDS, sah. 399) duýduryş alamaty hem bolup bilýär.

Bejerilişi:

- Eşik sürtmez ýaly, örgüne ýeňiljek sargy daňyň.
- Aspirin kabul ediň (antibiotikler kömek etmeýär).

GIJILEWÜKLI WE GURŞAÝJY DEMREWLER (KÖMELEK INFEKSIÝALARY)

Kömelek infeksiýasy bedeniň islendik bölegide bolup bilýär, ýöne köplenç olar şu ýerlerde bolýar:

Kömelek infeksiýasynyň köpüsi halkalaýyn ösýär. Olar köplenç gijeýär. Gijilewükli demrew kellede soýulýan we saçyň düşmegine sebäp bolýan tegelek ýasmajyklary döredýär. Kömelek infeksiýasyna uçran barmaklar büdür-südür bolup ýognaýar.

Bejerilişi:

- Suw we sabyn. Infisirlenen ýeri günde sabynlap ýuwmaly. Käwagt diňe şunuň özi ýeterlikdir.
- Infisirlenen ýerleriň gury we howa bilen gün şöhlesi üçin açyk bolmagyna mümkinçilik görediň. Içki geýimleri we joraplary ýygy-ýygydan çalşyň.
- Kükürt we ak ýagdan edilen melhemi ulanyň (kükürt bilen ak ýagy 1:10 gatnaşykda garylmaly).
- Salisil ýa undesilen kislotaly kremler we tozlar ýa-da tolnaftat (Tinaktin, sah. 372) barmaklaryň arasyndaky we gasykdaky kömelekleri bejerýär.
- Gijilewükli demrew ýa islendik kömelek infeksiýasy güýçli ýaýrap, bejergi geçirilende-de aýrylmasa, grizeofulwin kabul ediň (ululara günde 1 g, çagalara 0,5 g, sah. 372). Infeksiýany doly aýyrmak üçin dermany birnäçe hepde ýa-da aý kabul etmeli.
- Çaga jyns kämilligine ýetende (11-14 ýaş), kelledäki gijilewükli demrewleriň köp görnüşi ýitýär. Iriňli pökgeren uly tegmilleri emele getirýän güýçli infeksiýalar ýyly suwa edilýän ýapgylar arkaly bejerilýär (sah. 195). Infisirlenen ýerdäki saçlary aýyrmak wajypdyr. Mümkin bolan ýagdaýynda grizeofulwin kabul ediň.

Kömelek infeksiýalarynyň öňüni almak:

Gijilewükli demrew we beýleki kömelek infeksiýasy ýokanç kesellerdir. Olar aňsatlyk bilen ýaýraýarlar. Onuň bir çagadan beýleki çaga geçmezligi üçin şulary ediň:

- Kömelek infeksiýasy bolan çagany başga çagalardan aýry ýatyryň.
- Her çaganyň öz şahsy daragy, polotensasy, egin-eşigi bolmaly.
- Infisirlenen çagany derrew bejeriň.

ÝÜZDE WE BEDENDE BOLÝAN AK TEGMILLER

Reňkli demrew — bu aram haldaky infeksiýa. Ol kiçijik gara ýa açyk reňkli, kesgitli çägi bolan (käwagt bolmaýar) tegmillerdir. Olar köplenç boýunda, döşde ýa arkada bolýar. Bu ýerler çalaja soýulsa-da, adatça gijemeýär. Olara lukmanyň gözegçiligi gerek däl.

Bejerilişi:

- Kükürt bilen ak ýagdan (1:10 gatnaşykda) melhem ýasaňda, infisirlenen ýerlere günde, tä tegmiller aýrylýança çalyň. Şeýle-de kömeleklere garşy bolan melhemleri ulansa hem bolýar (sah. 372).

- Natriniň tiosulfaty has oňat täsir edýär. Bu suratçylaryň ýorkalary çykaranlarynda ulanýan natriý giposulfitidir. Natriniň tiosulfatynyň bir nahar çemçesini bir stakan suwa garyň-da, tene çalyň. Soňra sirkä öllenen nah matanyň bölejigi bilen infisirlenen ýeri süpüriň.

- Täze tegmilleriň döremezligi üçin şu bejergini her 2 hepdeden gaýtalamaly.

- Seleniň sulfidi (sah. 372) ýa-da Waýtfild melhemi hem kömek edýär.

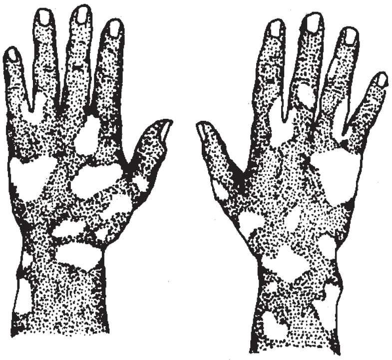
Kiçi ak tegmilleriň başga görnüşi hem bar. Olar adatça köp wagtyny günüň aşagynda geçirýän garaýagyz çagalarda bolýar. Bu tegmilleriň çägi bildirmeýär. Bu tegmiller ýokanç däl. Olar çaga ulalanda, öz-özünden aýrylýar. Aşgarly sabynlardan gaça duruň we ýag ulanyň. Bu tegmiller bejergini talap etmeýär.

Ak tegmiller gan azlygyň alamaty diýip giňden ýaýran pikir nädogry. Olar derman şireleri ýa witaminleri kabul edeniň-de aýrylmaýar. Ýaňakdaky ak tegmiller bejergini talap etmeýärler.

Seresap boluň: Käwagt ak tegmiller **heýwere keseliniň** alamatydyr (sah. 191). Ýöne heýwere keseliniň tegmilleri bütinleý ak bolmaýar we olaryň **syzyjylygy ýitip,** iňňe sanjylanda-da agyrmaýar. Eger ýaşaýan ýeriňizde heýwere keseli bar bolsa, çagalary barlap duruň.

WITILIGO (DERIŇ AK ÝERLERI)

Käbir adamlaryň derisiniň belli bir ýerleri öz tebigy reňkini (pigmentlerini) ýitirýär. Munuň netijesinde ellerde, aýaklarda, ýüzde, teniň ýokarky böleginde ak tegmiller emele gelýär. Deriň öz reňkini ýitirmegine witiligo (pis açma) diýilýär. Bu kesel däldir. Muny garry adamlaryň çal saçy bilen deňeşdirse bolýar. Hiç hili bejergi we dermanlar kömek etmeýär. Ýöne şol agaran ýerleri gün şöhlesinden eşik ýa sinkiň oksidinden edilen melhem arkaly goramaly. Agaran tegmillere reňkli kremler çalyp, olary bildirmez ýaly etse-de bolýar.



DERIDÄKI AK TEGMILLERIŇ BAŞGA SEBÄPLERI

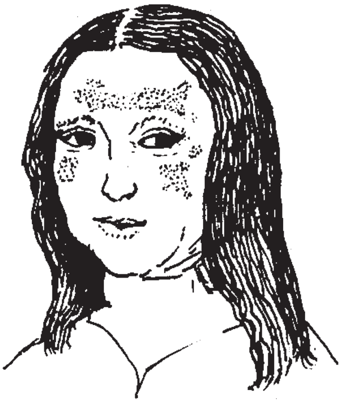
Käbir keseller, witiligo keselindäki ýaly ak tegmilleriň döremegine sebäp bolýar. Latyn Amerikasynda duş gelýän **pinta** atly ýokanç kesel gögümtil ýa gyzylymtyl düwürtiklerden başlap, soň ak ýa solgun tegmilleri galdyrýar.

Pintany bejermek üçin: penisilliniň benzatininiň 3000000 BIR ýanbaşdan sanjym etmeli (her tarapyna 1500000 BIR). Pennisilline allergik täsiri bolan syrkawlar üçin: tetrasiklini ýa eritromisini 500 mg-dan günde 4 gezek 15 gün kabul etmeli.

Käbir kömelek infeksiýalary hem ak tegmilleri döredýär (ser.: Reňkli demrew, sah. 206).

Çagada deri reňkiniň umumy ýa bölekleýin ýitip, saçynyň düşmegine güýçli arryklama sebäp bolup bilýär (pellagra, sah. 114).

GÖWRELILIK KEŞBI



Käbir aýallarda göwrelilik döwründe tenleriniň käbir ýerlerinde, ýagny ýüzde, gursakda we garnyň aşak böleginde garamtyl menekler (ýakal) peýda bolýar. Olar çaga bolandan soň aýrylýar, ýöne aýrylmazlygy-da mümkin. Şeýle-de bu tegmiller çaga galdyrmazlyk üçin ýörite serişdeleri kabul edýän aýallarda hem bolýar.

Bu adaty tegmiller gowşaklygyň ýa keseliň alamaty däldir. Hiç hili bejergini talap etmeýär.

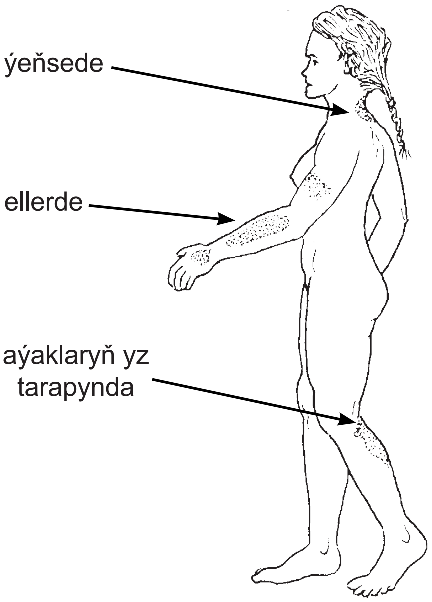
Kem iýmitlenme zerarly bolýan pellagra we beýleki deri keselleri

Pellagra – derä, käwagt bolsa iýmit siňdiriş we nerw ulgamyna täsir edýän arryklamanyň görnüşi.

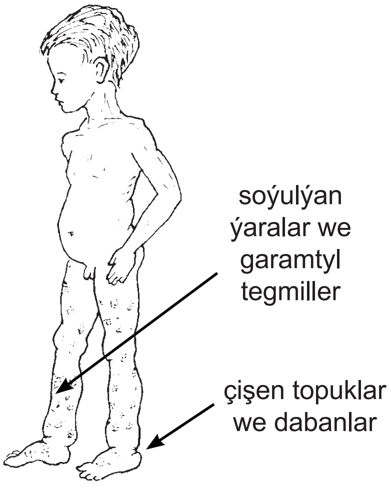
Bu adamlaryň bedeni gurýan iýmiti: eti, noýbalary, balygy, ýumurtgalary, gök önümleri ýeterlik derejde iýmän, krahmal iýmiti iýýän ýagdaýlarynda ýüze çykýar (sah. 110).

Arryklamanyň alamatlary indiki sahypada görkezilen.

Pellagrasy bolan uly adamlaryň derisi gurap, jaýrylýar: ol güne ýanan deri ýaly soýulýar, aýratynda gün düşýän ýerlerinde, ýagny:



Kem iýmitlenýän çagalaryň aýaklarynyň (käwagt elleriniň) derisinde garamtyl tegmiller bolýar. Olar ten gögermelerine we soýulýan ýaralara meňzeşdir. Çaganyň topugy we dabany çişýär (sah.113).



Şularyň bolan ýagdaýynda arryklamanyň başga alamatlary hem bolup bilýär: adamyň garny çişýär, agzynyň burçlarynda jaýryjak bolýar, dili gyzaryp çişýär, işdäsi bolmaýar, horlanýar (11-nji bap, sah. 112-113).

Bejerilişi:

- Pellagrany ýokumly iýmit bilen bejerip bolýar. Syrkaw her gün pisse, noýba, biraz towuk ýa balyk etini, et, ýumurtga, peýnir iýmeli. Mümkinçiligiň bolan ýagdaýynda bugdaý çöregini iýiň.
- Pellagranyň we kem iýmitlenmäniň agyr görnüşlerini witaminler bilen bejerip bolýar, ýöne oňat iýmitlenmek has wajypdyr. Iýýän iýmitiňiziň B witamine, aýratyn hem niasine baýdygyna göz ýetiriň. Breweriň maýasy witaminleriň oňat gözbaşydyr.

OŇAT IÝMITLENIP BAŞLAMAZDAN OZAL

WE SOŇRA

Oglanyň aýaklarynda we dabanynda çişen we garalan tegmiller — ýaramaz iýmitlenmäniň netijesi. Ol esasan hem mekgejöwen iýip, beloga we witaminlere baý iýmiti iýmändir.

Noýba, ýumurtga iýip başlandan bir hepde soň çişler gaýdyp, tegmiller bütinleý ýitdi.

Şu aýalyň aýagyndaky “ýanan” deri pellagranyň, ýagny ýaramaz iýmitlenmäniň netijesidir (sah. 208).

Bu aýalyň aýagyndaky ak tegmiller pinta atly kesel sebäpli dörändir (sah. 207).

ÖSÜNTGILER (SIŇŇILLER)

Ösüntgileriň köpüsi, aýratyn hem çagalarda, 3-5 ýylyň dowamynda saklanyp, soň öz-özünden aýrylýar. Dabanda siňňile meňzeş ýalpak agyryly ösüntgiler — daban siňňilleridir (munuň gabarçyk bolmagy hem mümkin, aşak seret).

Bejerilişi:

- Käbir öý serişdeleri käwagt siňňilleri aýyrýar. Güýçli turşulyklary ýa zäherli ösümlikleri ulanmaň, sebäbi olar derini ýakyp, siňňilden-de erbet ýaralaryň emele gelmegine sebäp bolýar.
- Agyryly ökje siňňillerini saglygy goraýşyň işgäri aýryp bilýär.
- Ujytdaky ýa jynshanadaky siňňiller barada(sah. 402).

GABARÇYKLAR

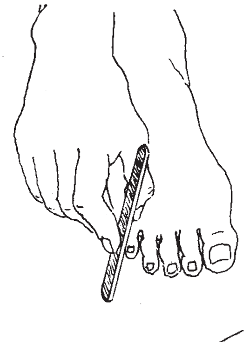
Gabarçyk — bu deriň galňan bölegi. Ol köwşüň aýagy sürtýän ýa bir barmagy beýleki barmagy gysan ýerinde emele gelýär. Gabarçyklar örän agyryly bolýar.

Bejerilişi:

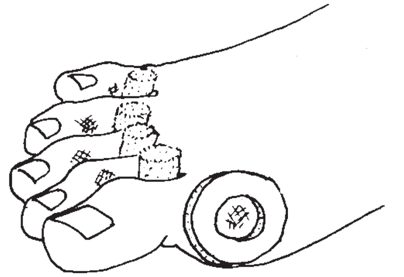
- Gabarçygy gysmaýan aýakgap geýiň.
- Gabarçyklar agyrmaz ýaly, şulary ediň:

1. Aýaklaryňyzy 15 minut ýyly suwda saklaň.

2. Dyrnak bejerilýän byçgyjyk bilen gabarçygy tä ol ýukalýança ýoýuň.



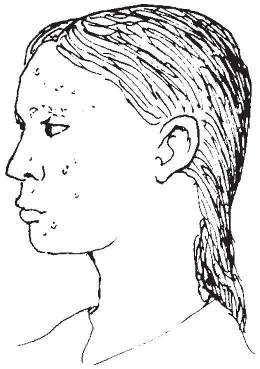
3. Gabarçygyň gysylmazlygy üçin, onuň töweregine ýumşajyk zat goýuň. Aýagy ýa barmagy ýumşajyk mata bilen dolap, deşik gyrkyň (Gabarçyk sygar ýaly).



DÜWÜRTIKLER WE GARAJA UÇLAR

Käwagt ýaşlaryň ýüzünde, gursagynda, arkasynda düwürtikler (aýratyn hem derisi ýagly bolanda) peýda bolýar. Düwürtikler – bu ujy iriňli akja ýa hapa zerarly garaja bolýan kiçijik tümmejiklerdir. Käwagt olar çişip gyzarýar we ulalýar.

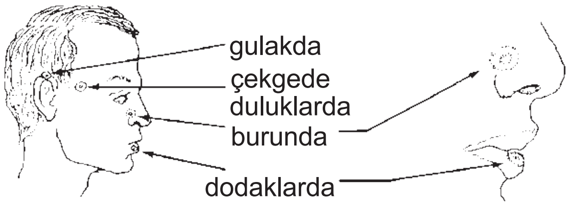
Bejerilişi:



- Ýüzüňizi günde 2 gezek gyzgyn suwa sabynlap ýuwuň.
- Saçyňyzy her iki günden ýuwuň (mümkin bolsa).
- Gün düwürtikleriň aýrylmagyna ýardam edýär. Ýüzüňizi güne tutuň.
- Mümkin boldugyndan oňat iýmitlenjek boluň. Suwy köpräk içiň, ukyňyzy alyň.
- Ýüzüňize we saçyňyza ýagly, mumly ýapgylar ýapmaň.
- Ýatmazdan öň ýüzüňize spirt bilen kükürtden (10:1 gatnaşykda) ýasalan ýapgyny ýapyň.
- Düýpli ýagdaýlarda tümmejikler we iriňli haltajyklar emele gelýär. Ýokarda maslahat berlen serişdelerden soň hem ýagdaý oňatlaşmasa, tetrasiklin kabul ediň. 3 gün 1 kapsulany, soňra her gün 2 kapsulany kabul ediň. Belki birnäçe aýyň dowamynda günde 1 ýa 2 kapsulany kabul etmeli bolarsyňyz.

DERI RAGY

Deri ragy köplenç günüň aşagynda uzak wagtlap bolýan akýagyz adamlarda bolýar. Ol adatça gün şöhlesiniň köp düşýän ýerinde döreýär:



Deri ragy köp şekilde bolup bilýär. Ol adatça ortasy deşik merjen reňkli kiçijik halkajykdan başlanýar we kem-kemden ulalýar.

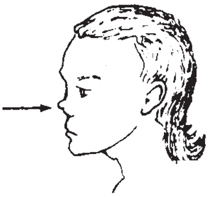
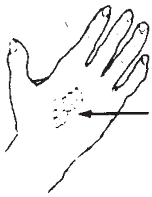
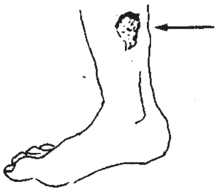
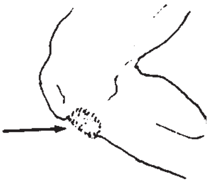
Deri ragy wagtynda bejergi geçirilen ýagdaýynda howply däldir. Olary kesip aýyrmak üçin lukmanyň kömegi gerek. Eger deri ragyna sebäp bolaýjak dowamly ýaraňyz bar bolsa, lukmana ýüz tutuň.

Deri ragynyň öňüni almak üçin akýagyz adamlar özlerini gün şöhlesinden goramalydyr. Deri ragyndan ejir çekip, günüň aşagynda işlemeli bolýan adamlar ýörite goraýjy kremleri çalmalydyr. Sinkiň okisi has arzan we oňat täsir edýär.

DERI WE LIMFODÜWÜNLERIŇ INÇEKESELI

Öýken inçekeseline sebäp bolýan mikroblar käwagt derä täsir edip, agyrmaýan:

betnyşan edýän çişleriň, | ýaralaryň dowamly tegmilleriniň, | deri ýaralarynyň | ýa-da uly siňňilleriň

ýüze çykmagyna hem sebäp bolýarlar.

Adat bolşy ýaly, deri inçekeseli haýal döräp, uzak wagt dowam edýär. Ol birnäçe aýdan ýa ýyldan gaýtalanyp bilýär.

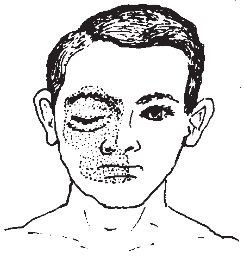
Käwagt inçekesel limfodüwünlere — adatça boýundaky ýa ýaýjyk süňki bilen boýnuň aralyndakylara hem şikes ýetirýär. Düwünler ulalyp, ýarylýarlar, olardan iriň akýar. Soňra az wagtlyk ýapylyp, ýene-de ýarylyp iriňleýär. **Olar adatça agyrmaýarlar**.

Bejerilişi:

Dowamly ýaranyň, başyň ýa çişen limfodüwünleriň bolan ýagdaýynda lukmana ýüz tutuň. Sebäbini bilmek üçin barlag geçirmeli. Deri inçekeseli hem öýken inçekeseli ýaly bejerilýär (sah. 180). Infeksiýanyň gaýtalanmazlygy üçin, deri adaty ýagdaýyna gelenden soň hem dermany ençeme aýyň dowamynda kabul etmeli.

ROŽA (BEZE KESELI) WE SELLULIT

ROŽA (ýa mukaddes Antoniniň ody) deridäki örän ýiti we agyryly infeksiýadyr. Ol kesgitli çägi bolan gyzyl, gyzgyn, çişen tegmiliň döremegine sebäp bolýar. Bu tegmil derä çaltlyk bilen ýaýraýar. Ol köplenç ýüzde, burnuň gapdalyndan başlanýar. Bu limfodüwünleriň çişmegine, gyzgynyň artmagyna we sowuklama eltýär.



Sellulit hem deriň örän ýiti we agyryly infeksiýasy bolup, teniň islendik ýerinde peýda bolup bilýär. Adatça ol deride jaýryk emele gelenden soň ýüze çykýar. Infeksiýa çuň aralaşýar, ýöne rožadaky ýaly kesgitli çägi bolmaýar.

Bejerilişi:

Rožanyň hem, sellulitiň hem bejergisini tiz başlamaly. Antibiotiklerden peýdalanyň: günde 4 gezek penisilliniň 500000 BIR sanjymyny ediň (sah. 353). Infeksiýanyň alamatlary ýitenden soň hem antibiotigi 2 gün dowam ediň. Şeýle-de gyzgyn ýapyp, agyryny aýyrmak üçin aspirin kabul ediň.

GANGRENA (ÇÜÝREME,GAZLY GANGRENA)

Bu ýaranyň örän howply infeksiýasydyr. Onda erbet ysly, çal ýa goňur suwuklyk emele gelýär. Ýaranyň töweregindäki deride garamtyl pökgerçikler, etinde bolsa içi howaly köpürjikler peýda bolýar. Infeksiýa şikes ýetirilenden soň 6 sagatdan 3 günüň aralygynda başlap bilýär. Bejerginiň geçirilmedik ýagdaýynda ölüme eltýär.

Bejerilişi:

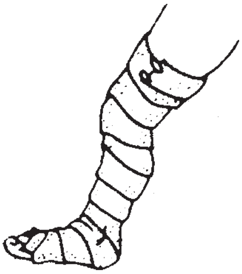
- Ýarany mümkin boldugyndan giň açyň. Ony gaýnan aram sowuklykdaky suw bilen sabynlap ýuwuň. Şikes ýetirilen eti ýuwuň we aýryň. Mümkin boldugyndan, ýarany her 2 sagatdan wodorodyň öteturşusy bilen ýuwuň.
- Her 3 sagatdan penisilliniň 1000000BIR-ni sanjym ediň.
- Ýara howa baryp durar ýaly, ony açyklygyna goýuň. Lukmana ýüz tutuň.

ÝARAMAZ GAN AÝLANYŞYGY ZERARLY DERIDE BOLÝAN ÝARALAR

Deride bolýan ýaralar we açyk ýaralar köp sebäplere görä bolup bilýär (sah. 20). Ýöne gartaşan adamlaryň, aýratyn hem damar warikozy bolan aýallaryň topuklaryndaky dowamly ýaralar ganyň ýaramaz aýlanýanlygy sebäpli bolýar. Gan aýaklardan gerekli çaltlykda aýlanmaýar. Şeýle yaralar örän ulalyp bilýärler. Ýaranyň töweregindäki deri örän ýuka we goýy gök reňkde bolup, ýaldyraýar. Aýak köplenç çiş bolýar.

Bejerilişi:

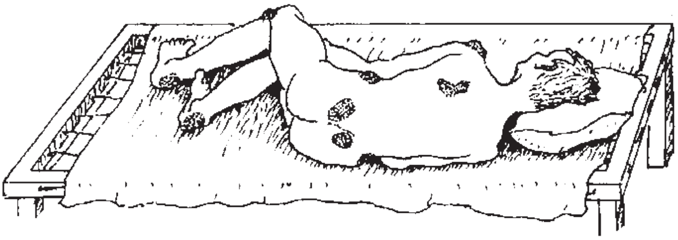
- Bu ýaralar örän haýal bitýär. Olara ymykly ideg gerek. Esasy zat — aýagy mümkin boldugyndan ýokary tutmaly. Ýatanyňyzda aýagyň aşagyna ýassyk goýuň. Günüň dowamynda her 15-20 minutdan aýagy galdyryp, dynç almaly. Pyýada ýöremek aýakdaky gan aýlanyşygyny gowulandyrýar, ýöne bir ýerde durmak ýa aýaklary sallap oturmak örän zyýanlydyr.
- Çalaja duzlanan suw bilen ýara ýyly ýapgy ýapyň: 1 litr gaýnan suwa 1 çaý çemçesi duz atmaly. Ýarany arassa hasa bilen örtüň. Ony arassa saklaň.
- Warikozly damarlary süýnýän (elastik) joraplar ýa sargylar bilen goldaň. Ýara bitenden soň hem olardan peýdalanmagy dowam edip, aýagy ýokarrakda saklamaly. Näzik derini sypjyrmazlyk üçin seresap boluň.



Deri ýaralarynyň öňüni alyň — damarlaryň irki warikozyna wagtynda çäre görüň (sah. 175).

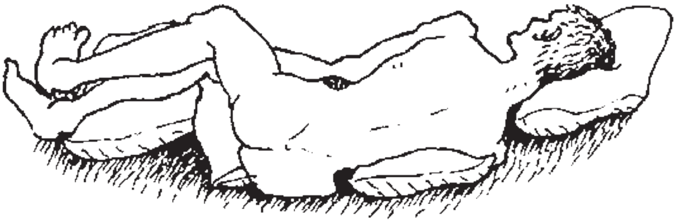
ÝATMAKDAN HAMYŇ ÇÜÝREMEGI (BASLYKMADAN BOLÝAN ÝARALAR)

Bu dowamly ýaralar özbaşdak öwrülip bilmeýän agyr syrkawlarda ýa garrylarda bolýar. Şular ýaly adamlar uzak wagtlap yatyşyny üýgetmeýänligi sebäpli, düşege galtaşýan süňkleriniň töwereginde ýaralar emele gelýär. Bu ýaralar köplenç ýanbaşda, arkasynda, eginlerinde, tirseklerinde ýa aýaklarynda bolýar.



Bu ýaralaryň öňüni almak üçin şulary ediň:

- Syrkawy her sagatdan eýläk-beýläk öwrüň: ýüzin, arkan, ýanlaýyn ýatyryň.
- Syrkawy her gün suwa düşüriň we endamyna çagalar üçin öndürilýän ýagy çalyň.
- Ýumşak daşlyklary we ýassyklary ulanyň. Olar her gün we her gezek peşewden, gusukdan, täretden hapalananda çalşyryň.
- Syrkawyň süňkleriniň az sürtülmegi üçin, olaryň aşagyna ýumşajyk ýassykalary goýuň.



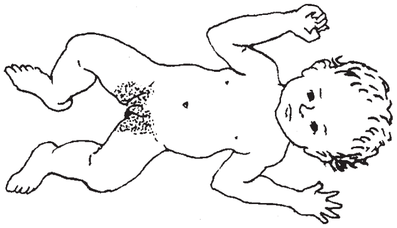
- Syrkawy mümkin boldugyndan oňat iýmitlendiriň. Eger onuň işdäsi bolmasa, witaminler bilen demri köpräk berse bolýar (sah. 118).
- Dowamly keseli bolan çagany enesi elinde köpräk saklamaly.

Bejerilişi:

- Ýokarda berlen maslahatlara eýeriň.
- Günde bir gezek ýaralary aram sowuklykdaky gaýnan suw bilen sabynlap ýuwuň. Çüýrän derini aýryň. Aram sowuklykdaky gaýnan suw bilen oňatja durlaň.
- Ýaranyň oňat bitmegine Iruksol, Trofodermin, Kombutek melhemleri kömek edýär. Ýarany arassalap, olary çalyň.

ÇAGALARDA BOLÝAN DERI KYNÇYLYKLARY

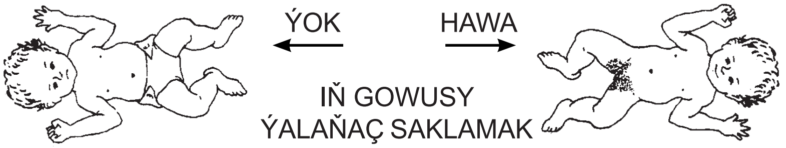
Arlyklardan döreýän örgün.



Çaganyň aýaklarynyň ýa-da ýanbaşynyň arasynda gyzyl tegmiller onuň arlygyndaky (pampersindäki) ýa düşegindäki peşew zerarly bolýar.

Bejerilişi:

- Çagany günde mylaýym suwda çagalaryň sabyny bilen suwa düşüriň. Soňra gowy süpüriň.
- Örgüniň öňüni almak ýa bejermek üçin çagany arlyksyz, ýalaňaç saklamaly. Ony aram-aram güneşletmeli.



- Arlygyny wagtly-wagtynda çalşyp duruň. Arlyklary ýuwup bolanyňyzdan soň, biraz sirke garylan suwda durlaň.
- Talk ulanmajak boluň. Ýöne siz ony hemişe ulanýan bolsaňyz, örgün aýrylýança ulanmagyňyzy bes ediň.

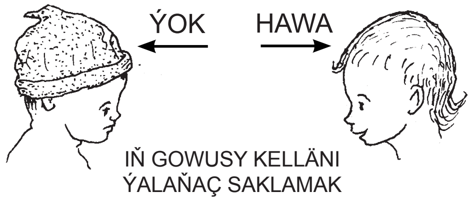
Bäbeklik tahýasy (Seboreýa, Goňak)

Bäbeklik tahýasy – bu çaganyň kellesinde bolýan sarymtyl ýagly kesmek. Deri köplenç gyzyl bolýar. Bu çaganyň kellesi seýrek ýuwlanda ýa hemişe basyrylgy saklananda bolýar.

Bejerilişi:

- Çaganyň kellesini günde, mümkin bolan ýagdaýynda, ýöriteleşdirilen sabyn bilen ýuwuň (sah. 371). Keläni goňakdan we kesmekden usullyk bilen arassalaň.
- Saçy kesmekden arassalamak üçin polotensany ýyla suwa ezip, ony kellä oraň.
- Howanyň we gün şöhlesiniň düşüp durmagy üçin çaganyň kellesini ýalaňaç saklaň.

ÇAGANYŇ KELLESINI BASYRMAN SAKLAŇ
IŇ GOWUSY KELLÄNI ÝALAŇAÇ SAKLAMAK



- Eger infeksiýanyň alamatlary bar bolsa, ony impetigo ýaly bejeriň (sah. 202).

EKZEMA: KIÇI GABARÇAKLY GYZYL TEGMILLER

Alamatlary:

- Ýaş çagalarda gyzyl tegmiller ýa örgün olaryň ýaňaklarynda ýa elinde we aýasynda bolýar. Örgün kiçijik ýaralardan ýa gabarçaklardan ybarat. Olar suwjaryp durýar (ýara ýarylyp, ondan suwuklyk akýar).
- Uly ýaşly çagalarda we ýetginjeklerde ekzema dyzlarynyň we tirsekleriniň iç tarapynda gury bolýar.
- Ol infeksiýa ýaly başlanmaýar we allergik täsire meňzeş bolýar.

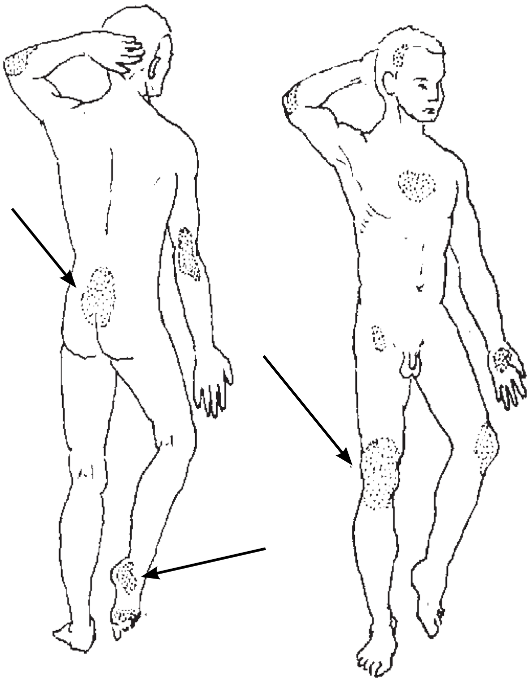
Bejerilişi:

- Örgüne sowujak ýapgylar ýapyň.
- Örgüniň (sah. 88) alamatlary peýda bolanda, ony impetigo (sah. 202) ýaly bejeriň.
- Günüň şöhlesi derä düşüp dursun.
- Agyr ýagdaýlarda kortizon, ýa kortikosteroid melhemini (sah. 371), ýa kömür şepbigini ulanyň. Lukmanyň maslahatyny alyň.

PSORIAZ (TEŇŇELI DEMREW)

Alamatlary:

- Galyň, büdür-südür tegmiller, agymtyl ýa kümüşsow reňkli käselere bürelen gyzylymtyl ýa gögümtil çal deri. Tegmiller esasan hem suratda görkezilen ýerlerde peýda bolýar.
- Bu ýagdaý uzak wagtlap dowam edýär we gaýtalanyp durýar. Bu infeksiýa däl. Ol howply däl.



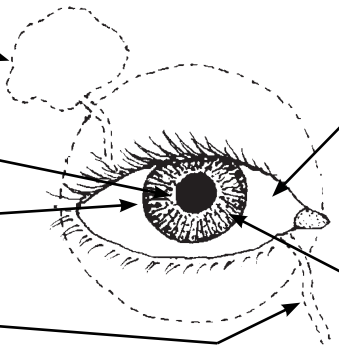
Bejerilişi:

- Köplenç şu tegmiller gün şöhlesine tutulanda kömek edýär.
- Käwagt ummanda suwa düşmeklik kömek edýär.

Lukmana ýüz tutuň. Bejergi uzak wagtlaýyn geçirilýär.

GÖZLER

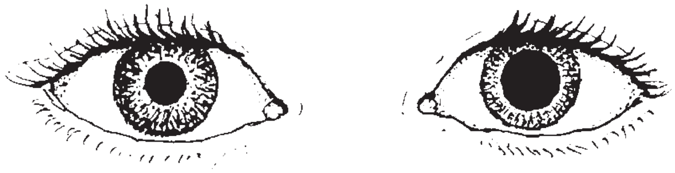
XVI BAP



HOWPLY ALAMATLAR

Göz örän näzik bolmak bilen gowy idegi talap edýär. Aşakdaky howply alamatlaryň islendigi ýüze çykanda, derrew lukmana ýüz tutuň:

1. Göz almasy deşilende ýa-da kesilende ýetirilýän şikes.
2. Göz perdesiniň töwereginiň gyzaryp, onda agyryly çalymtyk tegmil peýda bolanda (gözüň buýnuz perdesiniň ýarasy).
3. Gözüň içinde güýçli agyry bolanda (gözüň älemgoşar perdesiniň sowuklamasy ýa-da göze gara suwuň inmegi).
4. Göz agyrylarda ýa kellagyrylarda göreçleriň uly bolup biri-birinden düýpli tapawutlananda.



Göreçleriň arasyndaky uly tapawut beýnä şikes ýetmegiň, oňa urulmagyň, göze şikes ýetirilmegiň, göze gara suw inmegiň ýa gözüň älemgoşar perdesiniň sowuklamagynyň netijesinde bolup bilýär. (Käbir adamlaryň göreçleriniň biri-birinden biraz tapawutlanmagy adaty zatdyr).

5. Gözüň buýnuz perdesiniň aňyrsynda göz almasyna ganyň inen ýagdaýynda (sah. 225).
6. Gözüň biriniň ýa ikisiniň hem görüş ukyby peselse.
7. Gözüň islendik infeksiýasy ýa sowuklamasy antibiotik melheminiň ulanylandygyna garamazdan, 5-6 günden aýrylmadyk ýagdaýynda.

GÖZ ŞIKESLERI

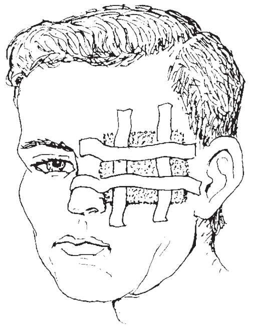
Göz almasynyň islendik şikesini howply hasaplamalydyr, sebäbi olar körlüge eltip biler.

Göz perdesiniň (göreç bilen älemgoşar perdäni örtýän dury gatlak) hatda çalaja ýyrtylmagy hem infeksiýanyň ýüze çykmagyna sebäp bolup, nädogry ideg edilende görüş ukybyny peseldip bilýär.

Eger göz almasyndaky ýara göz agynyň aşagyndaky gara gatlaga baryp ýeten bolsa, bu aýratyn hem howpludyr.

Eger duýdansyz urgynyň (mysal üçin, ýumruk bilen) netijesinde göz gögerse, ol howp astyndadyr (sah. 225). Agyrynyň birnäçe günden soň has-da güýjemegi örän howply, sebäbi bu göze gara suw inmek keseliniň ýiti görnüşiniň bolmagy ahmal (sah. 222).

Bejerilişi:

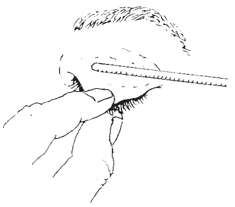


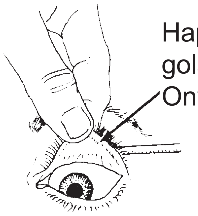
- Eger adam şikes ýetirilen gözi bilen oňat görüp bilýän bolsa, göze antibiotik melhemini (sah. 378) çalyp, ony ýumşajyk galyň sargy bilen daňyň. Göz birki günden gowulaşmasa, lukman kömegine ýüz tutuň.
- Eger adamyň şikes ýetirilen gözi oňat görüp bilmese, ýara çuň bolsa ýa göz perdesiniň aňyrsyna gan öýse (sah. 225), oňa tämiz sargy edip, lukmana ýüz tutuň. **Gözi güýç bilen basmaň.**
- Göz almasyna çümen tikeni ýa aýna bölegini **aýyrjak bolmaň**. Derrew lukmana ýüz tutuň.

GÖZE DÜŞEN HAPANY NÄDIP AÝYRMALY

Syrkaw gözlerini ýumup, saga, çepe, ýokary we aşaga seretsin. Soňra siz onuň gözüni açyp saklaýarkaňyz, goý, ol ýokary we aşaga seretsin. Bu gözýaşlaryň döremegine we hapanyň öz-özünden çykmagyna getirer.

Gözi arassa suw bilen ýuwmak arkaly (sah. 219) ýa arassaja esginiň, pamygyň ujy bilen hem oňa duşen hapany aýryp bolýar. Eger hapajyk ýokarky gabygyň aşagyna düşen bolsa, ony injeçik çöp bilen çöwrüň-de, hapajygy tapyň. Siz şulary edýärkäňiz, syrkaw aşaga seretmelidir:





Hapajyk köplenç ýokarky gabygyň golaýyndaky gapawjykda bolýar. Ony arassa esginiň ujy bilen aýryň.

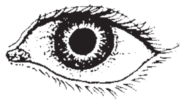
Eger siz hapajygy aňsatlyk bilen aýrmagy başarmasyňyz, oňa antibiotik melhemini çalyň-da, sargy ediň we lukmana ýüz tutuň.

GÖZÜŇ HIMIKI ÝANYKLARY

Göze kislotalaryň, aşgarlaryň, benziniň ýa pestisidleriň düşmegi örän howpludyr. Gözi ýumman, **derrew arassa sowujak suw bilen ýuwuň. Gözi 30 minityň dowamynda ýa tä awuşamasy doly aýrylýança gaýta-gaýta ýuwuň**. Göz ýuwýan suwuňyzyň beýleki göze düşmeginden ägä boluň.

GYZYL, AGYRYLY GÖZLER WE OLARYŇ DÜRLI SEBÄPLERI

Göze del jisimiň (hapajygyň we ş.m. zatlaryň) düşmegi (sah. 218).	Adatça diňe bir göze täsir edýär. Göz gyzarýar we dürli agyrylar bolup bilýär.
Ýanyklar we zyýanly suwuklyklar (sah. 219).	Bir ýa iki göze täsir edýär. Göz gyzarýar we dürli agyrylar bolup bilýär.
“Gyzyl göz” (konýunktiwit, sah. 219) Bede gyzzyrmasy (allergik konýunktiwit, sah. 165) Trahoma (sah. 220) Gyzamyk (sah. 311)	Adatça gözleriň **ikisine-de täsir edýär** (birinde başlap, güýjeýär). Adatça gözüň daşy gyzaryp, “awuşaýar”. Agyry ýiti bolmaýar.
Gara suw inme keseliniň ýiti görnüşi (sah. 222) Gözüň älemgoşar perdesiniň sowuklamasy (sah. 221) Göz perdesiniň sypjyrylmagy ýa onda ýaranyň bolmagy (sah. 224).	Adatça **diňe bir göze täsir edýär**. Göz perdesiniň töweregi gyzarýar. Köplenç ýiti agyry bolýar.



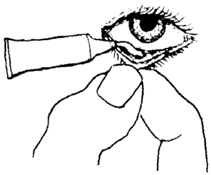
Gözler köp sebäplere görä gyzaryp agyrýar. Dogry bejergini geçirmek üçin munuň sebäbini anyk bilmeli. Şoňa görä-de, her bir ýagdaýdaky alamatlary ünsli derňäň. Şu tablisa size sebäbini anyklamaga kömek eder.

“GYZYL GÖZ” (KONÝUNKTIWIT)

Bu infeksiýa gözleriň biriniň ýa ikisiniň hem gyzaryp iriňlemegine we awuşamygyna sebäp bolýar. Şu ýagdaýda adamyň ukudan soň gabyklary ýelmeşýär.

Bejerilişi:

Ilki gaýnadylan suwa ezilen arassa esgijik bilen gözi iriňden arassalaň. Soňra göze antibiotik melhemini çalyň (sah. 378). Aşaky gabygy çekip, melhemi, suratda görkezilişi ýaly, gözüň içine çalyň. Melhemiň daş tarapyna çalynmagy peýda bermeýär.



ÄGÄ BOLUŇ: melhemiň gabyny göze degräýmäň.

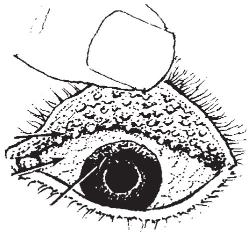
Duýduryş:

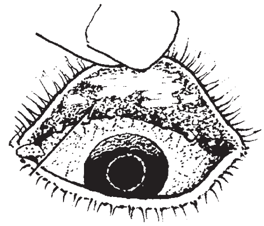
Konýunktiwit örän ýokanç keseldir. Infeksiýa bir adamdan beýleki adama aňsatlyk bilen geçýär. Gyzyl gözli çaganyň sag çagalar bilen bile ýatmagyna ýa oýnamagyna we bir polotensadan peýdalanmagyna ýol bermäň. Göze el degreniňizden soň, eliňizi ýuwuň.

TRAHOMA

Trahoma — bu kem-kemden güýjeýän dowamly keseldir. Ol birnäçe aýlap ýa ýyllap dowam edip bilýär. Bu kesel irki döwürde bejerilmese, käwagt körlüge eltip bilýär. Ol haýsydyr bir zadyň galtaşmagy sebäpli ýa siňekleriň üsti bilen geçýär. Bu kesel adatça garyp we dar ýerde ýaşaýan adamlarda bolýar.

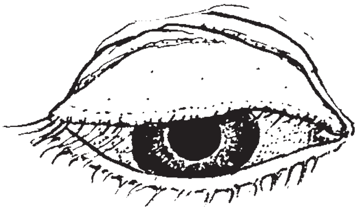
Alamatlary:



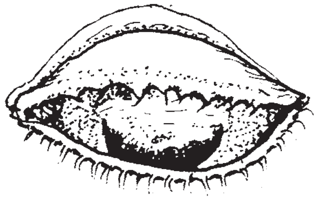


- Trahoma konýunktiwit ýaly gyzaryp, gözleriň ýaşarmagyndan başlanýar.
- Bir aý ýa ondan köp wagtdan ýokarky gabygyň iç tarapynda follikula diýip atlandyrylýan kiçijik gülgüne-çalymtyk dänejikler döreýär. Olary görmek üçin 218-nji sahypada görkezilişi ýaly ýokarky gabygy çöwrüň.
- Gözüň agy çalaja gyzarýar.
- Birnäçe aýdan ünsli ýa ulaldýan aýna arkaly seretseňiz, göz perdesiniň ýokary böleginiň çalymtykdygyny görersiňiz. Bu şol ýerde täze maýdaja gan damarlarynyň peýda bolmagynyň netijesidir (pannus).
- Follikullalaryň pannus bilen utgaşmagy hemişe trahomanyň alamatydyr.
- Birnäçe ýyldan follikulalar aýrylýar, ýöne olar agymtyl yz galdyrýarlar.

Bu ýara yzlary gabygy galňadyp, onuň açylyp ýapylmagyna päsgel berýär.



Bu ýara yzy kirpikleri gözleriň içine dartyp, gözüň perdesini sypjyrýar we uzakdan körlüge eltýär.



Trahomanyň bejerilişi:

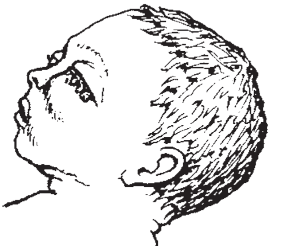
Gözüň içine 1% tetrasiklin melhemini (sah. 378) günde 3 gezek ýa-da 3% tetrasiklin melhemini günde bir gezek çalyň. Bu bejergini 30 günläp geçirmeli. Doly gutulmak üçin 2 ýa-da 3 hepdäniň dowamynda tetrasiklin (sah. 356) ýa sulfanilamidleri (sah. 258) kabul ediň.

Duýduryş:

Trahomany irki döwründe doly bejermek onuň giňden ýaýramagynyň öňüni almaga kömek edýär. Trahomasy bolan adam bilen ýaşaýanlaryň ählisi, aýratyn hem çagalar, ýygy-ýygydan gözlerini barlap durmaly. Eger bu keseliň ilkinji alamatlary peýda bolsa, derrew keseli bejerip başlamaly. Günde ýuwunmaklyk trahomanyň öňüni alýar. 12-nji bapda arassaçylyk babatda berilýän maslahatlara eýermek hem örän wajypdyr.

Arassaçylyk trahomanyň öňüni alýar.

TÄZE DOGLAN BÄBEKLERIŇ GÖZ INFEKSIÝALARY (DOGLANDAN SOŇKY KONÝUNKTIWIT)



Eger ýaňy doglan bäbegiň gözleri ömrüniň ilkinji 2 gününde gyzaryp çişse we iriňlese, munuň sözenek (gonoreýa, sah. 236) bolmagy ahmal. Bu keseli derrew bejermeli, ýogsa çaganyň kör bolmagy ähtimal. Eger bäbegiň gözlerinde infeksiýa 1-nji we 3-nji hepde aralygynda başlasa, munuň hlamidiýa bolmagy ahmal. Bu infeksiýalar çaga doglanda enesinden ýokýar.

Sözenegiň bejerilişi:

50-den 70 mg çenli kanamisiniň (sah. 359) ýekeje sanjymyny ediň. Käwagt penisillin kömek edýär: penisilliniň 200000 BIR sanjymyny günde 2 gezekden 3 gün ediň. Bejerginiň ýene bir görnüşi: ko-trimoksazol şiresini ýarym çaý çemçesinden günde 2 gezek beriň (sah. 358). Eger seftriakson tapdyrsa, bu iň oňat bejergidir. Onuň 125 mg ýekeje gezek sanjym etmeli.

Şeýle-de tetrasiklin melhemini ulanyň: çaganyň ömrüniň ilkinji gününde her 1 sagatdan, soňra 2 hepdäniň dowamynda günde 3 gezek bu melhemi gözüniň içine çalyň. (Ilki 219-njy sahypada aýdylyşy ýaly, gözi iriňden arassalaň).

Hlamidiýanyň bejerilişi:

Ýokarda aýdylyşy ýaly, göz üçin niýetlenen tetrasiklin melhemi bilen bejeriň. Şeýle-de 2 hepdäniň dowamynda 30 mg-dan günde 4 gezek eritromisin dermanynyň şiresini beriň. (Bu hlamidiýa infeksiýasy ýokuşan çagalarda öýken sowuklamasynyň öňüni almaga ýardam berer).

Duýduryş:

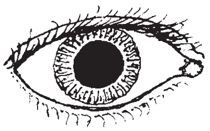
Hemme çagalaryň, aýratyn hem sözenek bilen hlamidiýa kesellerine uçran eneleriň ýa buşuganda agyrylardan kösenýän atalaryň çagalarynyň gözleri şu kesellerden goralmalydyr. (Enelerde hlamidiýa bilen sözenek keseller bolup, olaryň ol barada habarsyz bolmagy ahmal).

Çaganyň her gözüne doglandan soň 30% sulfasil natriniň erginini damdyryň. Şeýle-de 1% tetrasiklin melhemini ýa 1% eritromisin melhemini doglandan soň her gözüne bir gezek çalyp bilersiňiz (sah. 379)

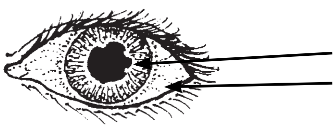
Eger çagada gözleriň hlamidiýa ýa sözenek infeksiýasy dörän bolsa, onuň ata-enesi şu kesellere garşy bejergi almalydyrlar (sah. 236).

IRIT (GÖZÜŇ ÄLEMGOŞAR PERDESINIŇ SOWUKLAMASY)

adaty göz



iritli göz



ALAMATLARY:
Gözüň göreji kiçi, köplenç tegelek däl, göz perdesiniň töweregi gyzarýar, güýçli agyry bolýar.

Gözüň älemgoşar perdesiniň sowuklamasy adatça diňe bir gözde döräp bilýär. Agyry duýdansyz ýa-da kem-kemden başlaýar. Göz güýçli suwjaryp şullaryar. Agyry ýiti ýagtylykda güýjeýär. Göz almasy el degrilende agyrýar. Ýöne konýunktiwitdäki ýaly iriň bolmaýar. Adamyň görşi aýdyň däl.

Gaýragoýulmasyz lukmançylyk kömegi gerek. Antibiotik melhemleri kömek etmeýär. Derrew lukmana ýüz tutuň.

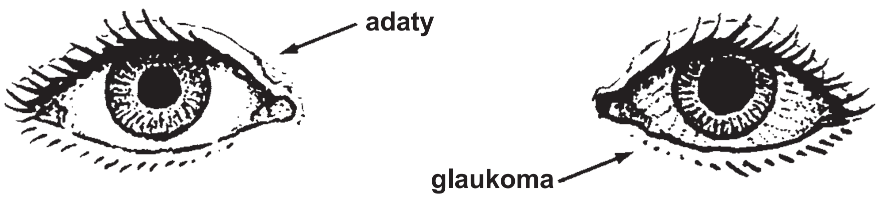
GLAUKOMA (GÖZE GARA SUW INME KESELI)

Bu gözüň içindäki gan basyşynyň ýokarlanmagynyň netijesinde döreýän kesel. Ol adatça 40 ýaş töwereginde başlap, körlüge eltýär. **Körlügiň öňüni almak üçin glaukomanyň alamatlaryny saýgaryp, tizden-tiz lukmançylyk kömegini almaly.**

Glaukomanyň iki görnüşi bardyr.

ÝITI GLAUKOMA

Ol duýdansyz kellagyrydan ýa güýçli gözagyrydan başlaýar. Göz gyzarýar we adamyň görşi bulaşyk bolýar. Göz almasy el degrilende edil mermer ýaly gaty duýulýar. Adam gaýtaryp bilýär. Kesel gözüň göreji sagdyn gözüňkiden uly bolýar.

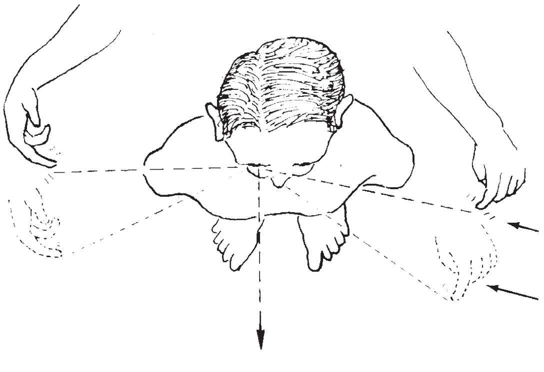


Eger tizden-tiz bejergi geçirilmese, adamyň birnäçe günüň içinde kör galmagy mümkin. **Derrew lukmana ýüz tutuň.**

DOWAMLY GLAUKOMA

Gözüň içindäki gan basyşy kem-kemden artýar. Adatça hiç agyry bolmaýar. Gözüň görüş ukyby gözüň gapdalyndan peselip başlaýar. Şonuň üçin-de adam köplenç görüş ukybynyň ýitýändigini duýmaýar. Adamyň gapdal görüjiligini barlaň. Bu keseli saýgarmaga kömek eder.

GLAUKOMANY SAÝGARMAK



Syrkaw bir gözüni ýumup, beýleki gözi bilen haýsydyr bir zada seretsin. Şu ýagdaýda ol arka tarapynda gymyldadylýan barmaklaryň hereketini (iki tarapdan hem) haçan görendigini belläň.

Adamyň görüş ukyby kada laýyk bolanda, ol barmaklaryň hereketini eýýäm şu ýerde görer.

Glaukoma bolanda adam adatça barmaklary ynha şu ýerde görýär.

Eger kesel onuň irki döwründe ýüze çykarylsa, ýörite göz damjalary (pilokarpin) bilen bejergi geçirip, körlügiň öňüni alyp bolýar. Dermanyň mukdaryny lukman ýa-da saglygy goraýşyň işgäri gözüň gan basyşyny barlandan soň maslahat berýär. Şu göz damjalaryny ömürboýy ulanmaly bolýar. Mümkin bolan ýagdaýynda operasiýanyň edilmegi has oňat netije berýär.

Duýduryş:

40 ýaşdan ululara ýa-da glaukoma keseline ýolugan garyndaşy bar adamlar ýylda bir gezek gözüniň gan basyşyny barlap durmaly.

GÖZÝAŞ HALTAJYGYNYŇ INFEKSIÝASY (DAKRIOSISTIT)

Alamatlary:

Gözüň aşagy, burna golaý ýeri, çişip gyzarýar we agyrýar. Gözler ýaşarýar. Çişen ýere usullyk bilen basylanda, gözüň burçundan iriň damjalary peýda bolýar.

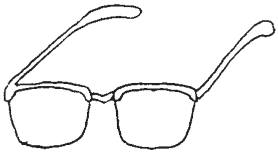
Bejerilişi:

- Gyzgyn ýapgylary ýapyň.
- Göz damjalaryny ýa göz melhemini ulanyň.
- Ampisillin kabul ediň (sah. 351).

GÖZÜŇ GÖRÜJILIGI BABATDAKY KYNÇYLYKLAR

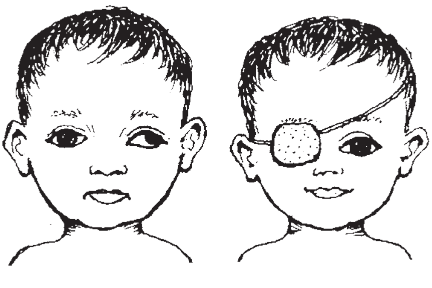
Görüjilik ukyby pes ýa-da kitap okanda kellesi ýa gözi agyrýan çagalara äýnegiň gerek bolaýmagy ähtimal. Olaryň gözlerini barladyň.

Gartaşan adamlaryň ýaşy gaýtdygyça, olara golaýdaky zatlary görmek kyn düşýär. Köplenç okamak üçin niýetlenen äýnekler peýda berýär. Olar gözlere agram düşmez we kelläni agyrtmaz ýaly dykgat bilen saýlanylýar. Eger äýnek kömek etmese, lukmana ýüz tutuň.



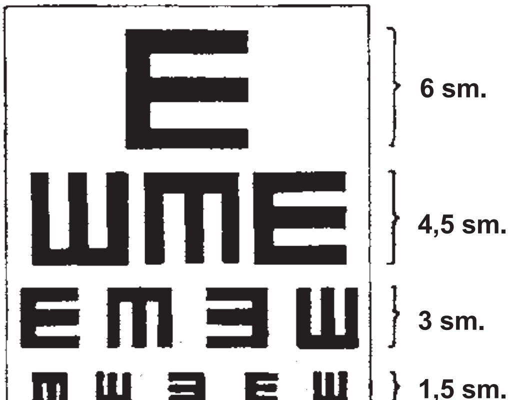
ÇAŞY GÖZLÜLIK WE OÝNAKLAÝAN ÝA “ÝALTA” GÖZ (STRABIZM)

Eger göz käwagt şu suratdaky ýaly çaşaryp, başga wagt öňe dogry seredýän bolsa, gaýga galmaň. Şular ýaly göz wagtyň geçmegi bilen düzlener. Emma göz hemişe nädogry öwrülip, çaga kiçikä bejergi geçirilmese, ol bu gözi bilen hiç haçan dogry seredip bilmez. Lukmana mümkin boldugyndan tiz ýüz tutuň. Çaga nämäniň: sagdyn göze ýumşak sargynyň, operasiýanyň ýa ýöriteleşdirilen äýnegiň kömek edip biljekdigini anyklaň.

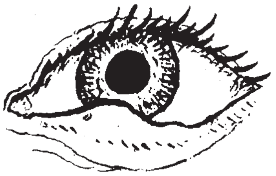


Has uly ýaşda edilen operasiýa adatça gözi dogrulap, çaganyň keşbini özgerdip biler. Emma bu operasiýa gowşak görýän gözüň görüjiligini artdyryp bilmez.

WAJYPDYR: Her bir çaganyň görüjiligi mümkin boldugyndan ir döwürde (4 ýaş töweregi) barlanylmalydyr. Siz “E” kartasyny ulanyp bilersiňiz. Gözüň diňe birinde bolup biläýjek keselleriň islendigini ýüze çykarmak üçin her gözi aýratyn barlaň. Eger bir gözüň ýa-da ikisiniň-de görüjilik ukyby pes bolsa, göz lukmanyna ýüz tutuň.



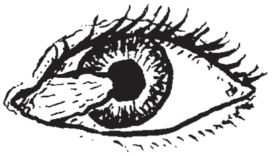
ITTIRSEK (HORDEOLUM)



Gözüň gabygynyň gyrasy gyzaryp, çalaja çişýär. Ony bejermek üçin duzluja suw bilen ýyly ýapgylary ýapyň. Antibiotikli göz melhemini günde 3 gezek çalsaňyz, täze ittirsekleriň öňüni alarsyňyz.

PTERIGIUM

Bu gözdäki etiň galňamagydyr. Ol gözüň burun tarapyndaky agynyň burçundan ýaýrap, gözüň perdesine süýşýär. Muňa köplenç gün şöhlesi, ýel ýa tozan sebäp bolýar. Gara äýnek gyjyndyrmany köşeşdirip, pterigiumyň ösüşini peseltmäge ýardam berýär. Ol gözüň görejine baryp ýetmänkä, ony operasiýa arkaly aýyrmalydyr. Gynansak-da, käbir ýagdaýlarda pterigium operasiýa arkaly aýrylandan soň hem gaýtadan ösüp bilýär.

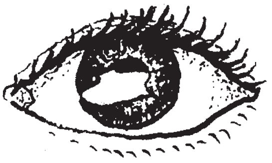


Halk tebipçiliginde öwradylan hoz gabygy ulanylýar. Emma bu kömek etmän, zyýan berýär. Gijilewügi we awuşamany köşeşdirmek üçin sowujak suw bilen ýapgy ýapyp göräýmeli. Şeýle-de çopantelpegiň gaýnadylan suwuny sowadyp, göze damdyrsa-da bolýar.

GÖZ PERDESINDÄKI SYPJYRYK, ÝARA ÝA ÝARA YZY

Göz perdesiniň ýuka, näzik gatlagy sypjyrylanda ýa infeksiýa ýoluganda, munuň göz perdesindäki agyryly ýara bolmagy mümkin. Eger siz ýagtynyň oňat düşýän ýerinde göz perdesini ünsli synlasaňyz, onuň ýüzünde çalymtyk ýa solgun tegmil görersiňiz.

Göz perdesiniň ýarasyna oňat ideg edilmedik ýagdaýynda, ol körlüge eltip bilýär. Ony bejermek üçin 7 günüň dowamynda günde 4 gezek antibiotikli göz melhemini çalyň. Şunuň bilen birlikde penisillin (sah. 351) ulanyň we göze sargy ediň. Eger gözüň ýagdaýy 2 günde gowulanmasa, lukmana ýüz tutuň.



Göz perdesindäki ýara yzy – bu ondaky agyryly ak tegmil. Ol bejerilen ýaranyň, ýanygyň ýa haýsydyr başga bir şikesiň netijesinde bolup bilýär. Eger gözleriň ikisi-de kör bolup, syrkaw heniz-de ýagtyny görýän bolsa, göze operasiýa etmek (täze göz perdesini oturtmak) arkaly görüş ukybyny dikeldip bolýar. Ýöne bu örän gymmat operasiýadyr. Eger ýara yzy diňe bir gözde bolup, beýleki göz oňat görýän bolsa, operasiýa etdirmejek boluň. Sag gözi şikesden goraň.

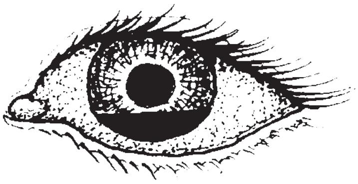
GÖZÜŇ AGYNA GANYŇ ÖÝMEGI (GAN AKMASY)

Gözüň agyndaky agyryly gan öýme käwagt agyr zat göterilenden soň, güýçli üsgülewükden (gökbogmadaky ýaly) ýa güýçli urgudan soň bolýar. Bu gan damarjyklarynyň ýarylmagynyň netijesidir. Ol gözüň gögermesi ýaly howply däl we 2 hepdeden hiç hili em edilmezden, öz-özünden aýrylýar.

Ýaňy doglan çagalaryň gözünde bolýan gyzyl tegmiljikler adaty zatdyr. Olara hiç hili bejergi geçirmek gerek däldir.

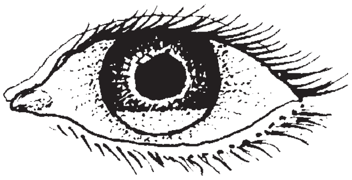
GÖZ PERDESINIŇ AŇYRSYNA GANYŇ ÖÝMEGI (GIFEMA)

Göz perdesiniň aňyrsyna ganyň öýmegi howpludyr. Bu göze ýetirilen haýsydyr bir urgynyň (mysal üçin, ýumruk bilen) netijesidir. Eger göz agyryp, görüp bilmeýän bolsa, syrkawy derrew göz lukmanyna iberiň. Eger agyry güýçli bolman, syrkaw görüp bilýän bolsa, gözüň ikisine hem sargy edip, ony birnäçe gün düşekde saklamaly. Eger birnäçe günden agyry artsa, onda gözüň dykyzlanmagy ahmal (glaukoma, sah. 222). Syrkawy derrew göz lukmanyna äkidiň.



GÖZ PERDESINDÄKI IRIŇ (GIPOPION)

Göz perdesindäki iriň güýçli sowuklamanyň netijesidir. Käwagt göz perdesinde görünýän ýara gözüň howp içindedigini aňladýar. Penisillin beriň (sah.351) we derrew lukmana ýüz tutuň. Eger ýara dogry bejerilen bolsa, gipopion öz-özünden aýrylýar.



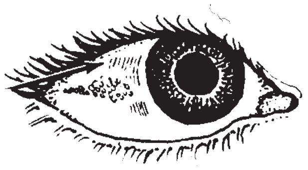
KATARAKTA

Katarakta bolanda görejiň aňyrsyndaky göz merjenjigi ümüzläp, göreje çyra tutulanda, ol çal ýa ak görünýär. Bu adatça gartaşan adamlarda bolýar, ýöne käwagt çagalarda hem duş gelýär. Eger kataraktasy bolan ýagtyny tümlükden saýgarýan bolsa, hereketleri seljerýän bolsa, hirurgiýa usuly arkaly syrkawyň görüş ukybyny dikeldip bilýär. Ýöne syrkaw güýçli äýnek we oňa öwrenişer ýaly wagt gerek bolar. Kataraktada hiç bir derman peýda etmeýär.

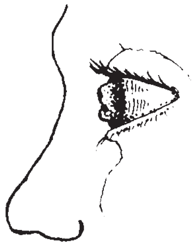
ŞOWA KÖRLÜK WE KSEROFTALMIÝA
(A WITAMINININŇ ÝETMEZÇILIGI)

Bu kesel 1-5 ýaş aralygyndaky çagalar üçin adatydyr. Ol iýmitde A witamininiň ýetmezçiliginden döreýär. Ony ir anyklap, derrew bejermeseň, çaganyň kör galmagy mümkin.

Alamatlary:



- Ilkibada çagada şowa körlük bolup bilýär. Çaga adaty adamlaryň görşi ýaly garaňkyda oňat görmeýär.
- Soňabaka gözleriň guramasy döreýär (kseroftalmiýa). Gözüň agy öwüşginini ýitirip, ýygrylyp başlanýar.
- Gözde owunjak çal gabarçaklardan tegmiller emele gelýär (Bitotyň tegmilleri).
- Kesel beterlände göz perdesi guraklanyp, ümüzleýär. Maýdaja çukurlar peýda bolup bilýär.
- Soňra perde çalt ýumşap, pökgerýär, hatda ýarylyp hem bilýär. Adatça bu agyryly däl. Körlük infeksiýasynyň, sypjyrylmanyň ýa başga şikesleriň netijesinde bolup bilýär.
- Kseroftalmiýa köplenç çaga içgeçme, gökbogma, inçekesel, gyzamyk ýaly başga keseller bilen kesellände başlaýar we gitdigiçe beterleýär. Hemme syrkawlaryň we aýy-güni dolman doglan çagalaryň gözlerini barlaň. Çaganyň gözlerini açyp, A witamininiň ýetip-ýetmeýänliginiň alamatlaryny barlaň.



Öňüni almak we bejermek:

Kseroftalmiýanyň öňüni almak üçin düzüminde A witamini bolan iýmiti iýmelidir. Şulary berjaý ediň:

- Mümkin bolan ýagdaýynda çagany iki ýaşa çenli emdiriň.
- Çaga 6 aýdan soň A witamine baý bolan iýmiti berip başlaň. Olara şular degişlidir: goýy ýaşyl reňkli ýapragy bolan gök önümler, sary we mämişi reňkli ir-iýmişler we gök önümler, gaýmagy alynmadyk süýt, ýumurtga, bagyr.
- Eger çagada şowa körlügiň ýa kseroftalmiýanyň alamatlary bolup, ol ýokarda ady agzalan iýmitden ýüz öwürýän bolsa, oňa A witamini 200000 BIR (kapsuladaky ýa suwuk görnüşdäki retinolyň 60 mg) 6 aýda bir gezek beriň (sah. 392). Bir ýaşa çenli çagalara bu serişdäniň 100000 BIR bermelidir.
- Eger çaganyň ýagdaýy agyr bolsa, oňa A witamini birinji gün 200000 BIR, ikinji gün 200000 BIR we 14 günden ýene 200000 BIR beriň. Bir ýaşa çenli çagalara bu mukdaryň ýarysyny (100000 BIR) bermelidir.

- Kseroftalmiýanyň ýaýran ýerlerinde A witamininiň 200000 BIR emdirýän aýallara her 6 aýdan we göwreliligiň ikinji ýarymynda beriň.

ÜNS BERIŇ: A witamini juda köp ulanylsa, ol adamy zäherläp bilýär. Bu witamini gereginden artyk bermäň.

Eger çaganyň gözleriniň ýagdaýy ýaramaz bolsa, göz perdesi pökgerip, ümüzlese, çukanajyklar bilen örtülse, lukmana ýüz tutuň. Çaganyň gözüni daňyp, oňa derrew A witamini beriň. Bu witamininiň 100000 BIR sanjym görnüşi has oňat netijäni berýär.

Goýy ýaşyl reňkli ýapragy bolan gök önümler, sary we mämişi reňkli ir-iýmişler çaga körlüginiňň öňüni alýar.

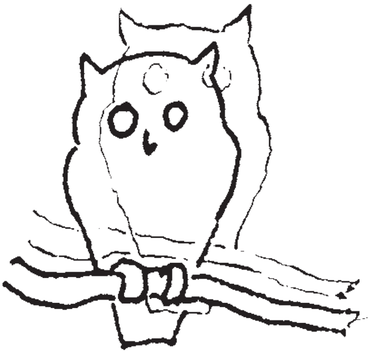
GÖZÜŇ ÖŇÜNDÄKI TEGMILLER ÝA "SIŇEKLER"

Käwagt gartaşan adamlar haýsydyr bir ýagty zada (diwara, asmana) seredenlerinde, gözleriniň öňünde maýdaja zatlaryň gaýmalaşýandygyna zeýrenýärler. Maýdaja zatlar gözüň aýlanýan tarapyna süýşse-de zyýanly däldir. Muňa bejergi gerek däl. Emma olar duýdansyz köp mukdarda peýda bolup, gapdal görüjiligi peselse, **derrew lukmana ýüz tutmaly.** Sebäbi gözüň torly perdesinyň soýlup aýrylýan bolmagy ahmal.

GÖZE GOŞA GÖRÜNMESI

Predmetleriň göze goşa görünmegiň köp sebäpleri bardyr.

Eger ol duýdansyz başlansa, gaýtalanýan bolsa, gitdigiçe güýjeýän bolsa, bu haýsydyr bir düýpli keseliň alamaty bolmagy mümkin. Lukmana ýüz tutuň.



Eger gözdäki goşalanma wagtal-wagtal peýda bolýan bolsa, bu ysgynsyzlygyň we kem iýmitlenmäniň alamaty bolup bilýär. Oňat iýmitlenme barada 11-nji baby okaň-da, mümkin boldugyndan oňat iýmitlenjek boluň. Eger görşüňiz gowulanmasa, lukmana ýüz tutuň.

DERÝA KÖRLÜGI (ONHOSERKOZ)

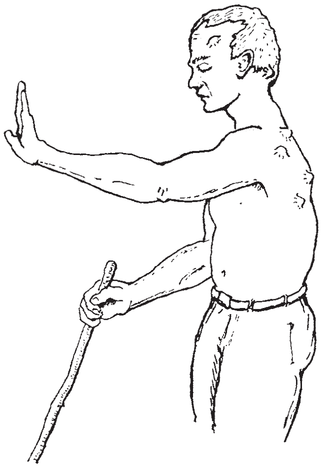
GARA SIŇEK

Bu kesel Afrikanyň köp ýerlerinde, günorta Meksikanyň käbir welaýatlarynda, Merkezi Amerikada we Günorta Amerikanyň demirgazyk böleginde adatydyr. Bu infeksiýa bir adamdam beýleki adama kiçijik küýki siňekler ýa çirkeýler arkaly geçýär. Bu siňeklere gara siňek hem diýilýär.

Infisirlenen siňek adamy dişlände, ony gurçuklara ýolukdyrýar.

hakyky ululygy →

- Gara siňek adamy dişläp, bedenine gurçugyň ýumurtgalaryny ýokuşdyrandan birnäçe hepde soň deriň aşagynda çişler döräp başlaýar. Amerikada bu çişler adatça adamyň kellesinde we bedeniň ýokarky böleginde bolýar. Afrikada bolsa bu çişler gursakda, bedeniň aşaky böleginde we butda bolýar. Köplenç 3-6 çiş bolýar. Olar haýal ulalyp, keseligine 2-3 sm-e ýetýär. Adatça olar agyrmaýar.
- Ýumurtgadan çykan gurçuklar ösende gijilewük başlanýar.
- Arkada, eginde, bilde ýa “tutuş bedende” umumy agyrylar peýda bolýar.
- Gasykdaky mäzler çişip ulalýarlar.
- Arkanyň we garnyň derisi pyrtykalyň gabygy ýaly öýjük-öýjük bolup galňaýar. Muny görmek üçin derä ýagtylygy diňe bir tarapdan düşürip görüp bilersiňiz.



- Eger kesel bejerilmese, ol derini garrylaryň derisi ýaly ýygyrt-ýygyrt edýär. Aýagyň aşaky böleginde ak tegmilleriň emele gelmegi mümkin. Aýaklarda we bedende örgün peýda bolup bilýär.
- Göz babatdaky kynçylyklar körlüge eltýär. Gözler ilki gyzarýar, ýaşarýar, soňra gözüň älemgoşar perdesinyň sowuklamasynyň alamatlary peýda bolýar (sah. 211). Göz perdesi bulaşyp, kseroftalmiýadaky ýaly ýara örtülýär (sah. 222). Netijede, göz perdesindäki ýara yzlary, katarakta, glaukoma we beýleki keseller zerarly adam kör bolýar.

Derýa körlüginiň bejerilişi:

Bu keseli ir döwürde bejerilse, körlügiň öňüni alyp bolýar. Derýa körlüginiň duş gelýän ýerlerinde ilkinji alamatlar peýda bolan badyna lukmana ýüz tutuň.

- Iwermektin (Mektizan) —derýa körlügine garşy iň oňat derman. Ony öz ýerli saglygy goraýşyň bölümlerinden mugt alyp bilersiňiz. Dietilkarbamazin we suramin hem derýa körlügini bejerýän dermanlardyr, ýöne olaryň bu keselde, aýaratyn hem göz zyýan çekip başlandan soň, peýdadan zyýany köpdür. Olary diňe ökde lukmanlar berip bilýär. Bu dermanlaryň mukdary we seresaplylyk çäreleri barada sah. 378.
- Antigistaminler gijilewügi aýyrýarlar (sah. 386).
- Çişler ir döwürde hirurgik usuly arkaly aýrylanda, gurçugyň ýumurtgalaryny azaldyp bilýär.

Öňüni almak:

- Gara siňekler akar suwlarda köpelýärler. Çalt akýan derýalaryň boýundaky otluklary we olaryň galyndylaryny aýyrmak bilen bu siňekleriň mukdaryny azaldyp bolýar.
- Açyk howada, aýratyn hem siňekleriň çozýan wagtynda, daşarda ýatmajak boluň.
- Gara siňeklere garşy guralýan çärelere işjeň gatnaşyň.
- **Keseliň ir döwründe bejerilmegi derýa körlüginiň öňüni alyp, onuň ýaýramagyna garşy durýar.**

DIŞLER, DIŞ ETLERI WE AGYZ BOŞLUGY

XVII BAP

DIŞLERE WE DIŞ ETLERINE GOWY GÖZEGÇILIK ETMEK

Dişleriň we diş etleriniň sagdyn bolmagy örän wajypdyr, sebäbi:

- Iýmiti çeýnemek we ony siňdirmek üçin, güýçli we sagdyn dişler gerekdir.
- Diňe dişlere gowy gözegçilik etmek arkaly agyz boşlugyna zyýan ýetmesiniň, dişlerde köwekleriň döremeginiň we diş etleriniň sowuklamasynyň öňüni alsa bolar.
- Wagtly-wagtynda arassalanmaýan, kesel we çüýrän dişler bedeniň beýleki böleklerine täsir edýän düýpli ýokanç kesellere eltip biler.

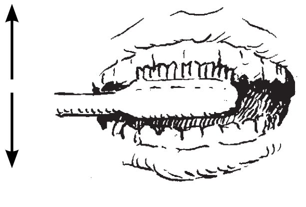
Dişleri we diş etlerini sagdyn saklamak üçin:

“Bu çaga süýjüçil, ýöne basym beýle bolmaz” (sebäbi onuň dişleri döküler.)

1. **Süýji zatlardan gaça duruň.** Gant, gant şugundyry, dürli süýjüler, gantly kofe ýa-da çaý, kola ýa-da dürli alkogolsyz içgiler ýaly düzüminde köp mukdarda gant bolan içgiler dişleriň çüýremegine eltýär.

Eger çagalaryňyzyň dişleriniň sagdyn bolmagyny isleseňiz, olara süýji zatlary iýmegi we alkogolsyz şerbetleri içmegi öwretmäň.

2. Süýji zatlary iýeniňizden soň hemişe we **her gün dişleriňizi gowy arassalaň**. Çaga dişlerini dörän gününden başlap arassalaň. Soňra çagalaryň özlerine öz dişlerini arassalamagy öwrediň we olaryň dişlerini dogry arassalaýandygyna gözegçilik ediň.



Dişleriňizi diş çotgasyny ýokardan aşaklaýyn görnüşinde, şu ýerde görkezilişi ýaly, arassalaň. Olary bir gapdaldan beýleki bir tarapa edip arassalamaň. Ähli dişleri öňünden, arka tarapyndan, ýokardan we aşakdan arassalaň.

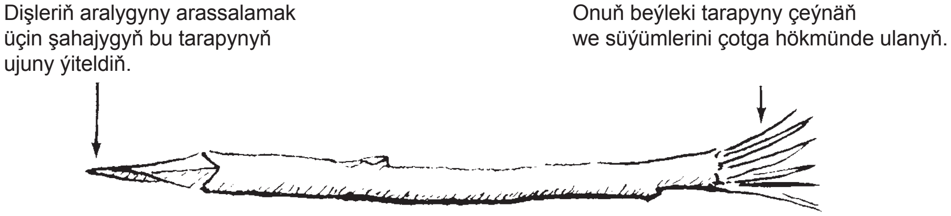
3. Iýmitde we suwda tebigy ftoridleriň az bolan ýerlerinde dişlerde köwekleriň döremeginiň öňüni almak maksady bilen agyz suwuna we dişlere ftoridleri goýuň. Käbir saglyk meýilnamalary ýylyň dowamynda bir ýa-da iki gezek çaga dişlerine ftoridleri ulanmagy maslahat berýär. Deňiz iýmit önümleriniň köpüsi ftoridleriň köp mukdaryny özünde saklaýandyr.

Seresap boluň: Eger ftoridler köp mukdarda kabul edilse, olar zäherlidir. Olary seresap ulanyň we çagalardan daşrakda saklaň. Ftoridleri agyz suwuna goşmazdan öň, näçeräk ftoridleriň gerek boljakdygyny anyklamak maksady bilen suwuň barlagyny etmäge synanyşyň.

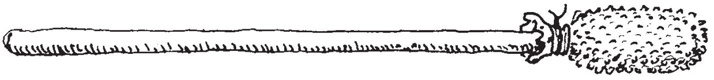
4. Biraz ulalan körpeleri çüýşeden iýmitlendirmäň. Hemişe çüýse bilen iýmitlendirilýän çagalaryň dişleri süýji suwuklyk bilen ýuwulýar we dişleriň ir çüýremegine getirýär (sah. 271).

DIŞ ÇOTGASY GATY BIR HÖKMAN HEM DÄLDIR

Şular ýaly agajyň şahajygyny ulansa-da bolar:

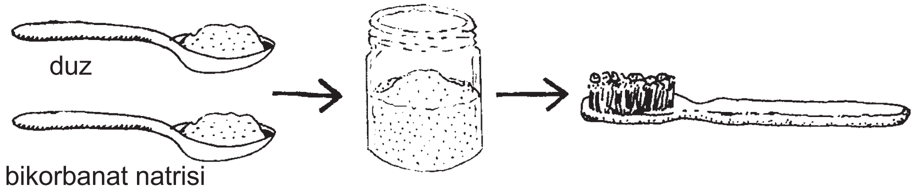


Başga bir usuly: şahajygyň bir tarapyna ýa-da barmagyňyzyň daşyna diş çotgasy hökmünde ulanmak uçin galyň matajygyň bölegini oraň.



DIŞ PASTASY HEMIŞE ZERUR DÄLDIR

Dişi gowy edip suw bilen ýuwup, süpürmek ýeterlikdir. Dişleri we diş etlerini ýumşak, ýöne biraz irimçik zatlar bilen süpürmek olary arassalaýandyr. Käbir adamlar dişlerini kömür tozy (uny) ýa-da duz bilen süpürýärler. Siz hem duzy nahar sodasy bilen deň derejede garyp, diş poroşogyny ýasap bilersiňiz. Poroşogy ýasanyňyzdan soň çotgaňyzy ölläp, poroşoga batyryň.



EGER DIŞIŇIZDE ÇÜÝREMEK ZERARLY EÝÝÄM KÖWEK ÝA-DA DEŞIK BAR BOLSA, dişi agyrydan goramak ýa-da diş etiniň iriňlemesiniň öňüni almak maksady bilen süýji zatlardan gaça duruň we her gezek naharlananyňyzdan soň, dişleri ymyklyja arassalaň.

Eger mümkin bolsa tizräk diş lukmanyna ýüz tutuň. Eger wagtynda diş lukmanyna ýüz tutsaňyz, ol dişleri uzak ýyllaryň dowamynda goramak üçin olary arassalap we plombalap biler.

Eger dişiňizde köwek bar bolsa, ol güýçli agyrýança garaşmaň. Köwegi tizden-tiz diş lukmanyna plombaladyň.

DIŞ AGYRY WE ÇYKUWLAR

Agyryny aýyrmak uçin:

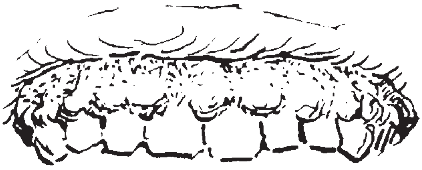
Diş agyry dişiň köwegine infeksiýa düşmegi netijesinde döreýär.

- Dişiň köwegini arassalaň we ondaky ähli iýmit bölejiklerini aýryň. Soňra agyz boşlugyny ýyly duzly suw bilen çaýkaň.
- Agyryny aýyrýan dermany - aspirini içiň.
- Eger dişdäki infeksiýa agyr bolup (onda çis, iriň, agyryly limfodüwünler bar bolsa), antibiotik ulanyň: penisillin gerdejiklerini (sah. 351) ýa-da sulfanilamidi (sah. 358), ýa-da kapsulalardaky tetrasiklini diňe ulular uçin ulanyň (sah. 356).

Eger agyry we çiş aýrylman, ýene-de diş agyry döreýän bolsa, şol dişi aýyrtmalydyr.

Infeksiýa bedeniň beýleki böleklerine ýaýramanka, tizden-tiz iriňli dömmäni bejeriň.

DIŞ ETLERINIŇ INFEKSIÝASY (PIOREÝA)



Sowuklan (gyzaran we çişen), aňsat ganjarýan agyryly diş etleri:

1. Erbet we ýeterlik derejede arassalanmaýan dişler we diş etleri;
2. Ýokumly iýmitler bilen ýeterlikli iýmitlenmezlik (kem iýmitlenme) sebäpli dörap biler.

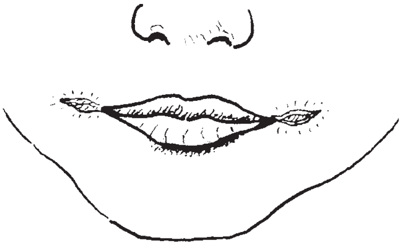
Önüni almak we bejermek:

- Her gezek iýmit iýlenden soň, dişleriň arasyndaky iýmit galyndylaryny çöpjagaz bilen aýryp, dişleri gowy arassalamaly. Eger mümkin bolsa, dişleriň we diş etleriniň birleşýän ýerlerindäki döreýän garamtyl sary kesmegi gyryp aýyrmaly. Bu diş etleriniň astyndaky arassaçylyga täsir edýär, diş çotgasyny (ýa-da inçe sapagy) dişleriň arasyndan yzygider geçiriň. Ilkibada diş etleri köpräk ganjarar, ýöne basym olar sagalar we ganjarma azalar.

- Esasan hem ýumurtga, et, noýba, gök önümler we ir-iýmişler, şeýle-de pyrtykal, limon, pomidor ýaly witaminlere baý bolan goraýan iýmiti köpräk iýin (11-nji bap). Dişlerin arasynda galyp biljek süýümli we ownuk süýjüliklerden gaça duruň.

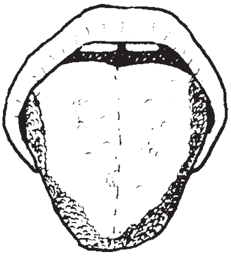
Bellik: Käwagt garaguş keseliniň tutgaýyna (epilepsiýa) garşy dermanlar diş etleriniň çişini döredýär (sah. 390). Eger seýle ýagdaý ýüze çyksa, saglygy goraýyş işgärleri bilen maslahatlaşyň we başga dermanlary ulanmak barada pikirleniň.

AGZYŇ BURÇUNDAKY ÝARYKLAR ÝA-DA ÝARALAR

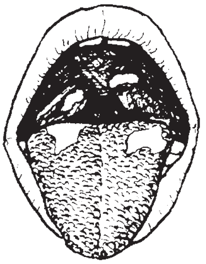


Çaga agzynyň burçundaky insiz ýaralar köplenç kem iýmitlenmäniň alamatydyr. Şeýle ýaraly çagalar süýt, balyk, hoz, ýumurtga, miweler we gök önümler ýaly beloga we witaminlere baý bolan iýmitler bilen iýmitlenmelidir.

AK TEGMILLER ÝA-DA AGYZDAKY DÜWÜRTIKLER

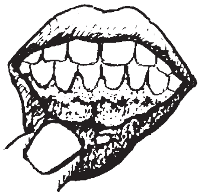


Diliň üsti ak "ýüň" bilen "örtülýär". Köp keseller dilde we kentlewükde ak ýa-da sarymtyl örtügi döredýär. Bu adatça bedeniň gyzgyny ýokary bolanda ýüze çykýar. Bu örtük howpsuz bolsa-da, agyz boşlugyny günüň dowamynda birnäçe gezek duzly suw ýa-da sodanyň ergini bilen çaýkamak muňa kömek edýär.



Çaganyň agyz boşlugyndaky duzuň owuntygyna meňzeş adaty ak tegmiller, onuň gyzdyrmagy bilen gyzamygyň alamaty bolup biler (sah. 311).

Agza ak düşme: agyz boşlugynyn içindäki we dildäki kesilen süýde meňzeş kiçijik ak tegmillerdir. Ony "kandida" diýip atlandyrylýan heň kömelejigi döredip bilýär (sah. 242). Süýtbaşy ýaňy doglan körpelerde, AIDS wirusly adamlarda we aýratynam tetrasiklin we ampisillin ýaly belli bir antibiotikleri ulanýan adamlarda bolýar.



Antibiotikleri ulanmak zerur bolmadyk ýagdaýynda, olary ulanmagy bes ediň. Agzyň içine gensian-wioleti çalyň. Sarymsak çeýnäň ýa-da ýogurt içiň, bular hem kömek edýändir. Agyr ýagdaýlarda nistatin içiň (sah. 373).

Gangrenaly stomatit: agyzda we dodaklaryň iç ýüzündäki kiçijik, agyryly ak tegmillerdir. Gyzdyrmadan soň ýa-da stresden (rahatsyzlykdan) döräp biler. Olar bir ýa-da üç hepdaniň dowamynda aýrylyp gidýärler. Agzyňyzy duzly suw bilen çaýkaň ýa-da wodorodyň öteturşusyny ýa-da kortikosteroid melhemini goýuň (sah. 371). Antibiotikler kömek etmez.

SOWUKLAMA ÝARALARY WE GYZGYNLYKDAN DÖREÝÄN GABARÇAKLAR

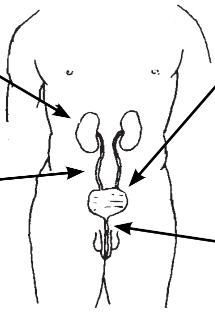
Dodaklarda (ýa-da jyns agzalarynda) agyryly kiçijik gabarçaklar ýarylýarlar we ýaryklar döreýär. Olar hem gyzgynlykdan ýa-da stresden döräp biler. Munuň sebäbi – uçuk (gerpes) wirusydyr. Olar birki hepdeden bejerilýärler. Ýaranyň üstüne günüň dowamynda birnäçe gezek we birnäçe minutlap buzuň goýulmagy basym gutulmaga kömek edip biler. Olara zäk, kamfora ýa-da gyzgyn ösümlik şerbetini goýuň (sah. 13). Olar tiz gutulmaga kömek eder. Bu ýagday köp gaýtalanýan bolsa asiklowir, walosiklowir ýaly dermanlary lukmanyň gözegçiligi bilen ulanyň (Jyns agzalarynyň uçugy. sah. 402)

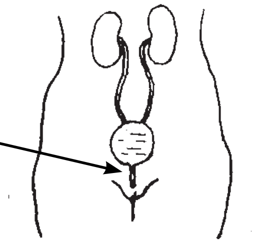
Dişler we diş etlerine seretmek barada köpräk maglumat almak üçin Gesperion fondunda bar bolan Diş Lukmanynyň ýok ýerinde atly kitaba serediň.

PEŞEW ULGAMY WE JYNS AGZALARY

XVIII BAP

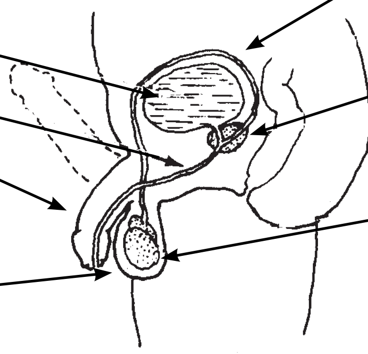
Peşew ulgamy ganyň işläp çykaran galyndy materiallaryny peşew görnüşinde bedenden aýryp, bedene hyzmat edýär.



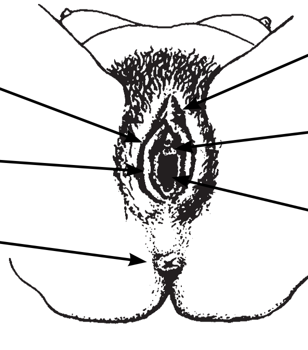


Genitaliýalar – jyns agzalary.

Erkek adam:



Aýal:



PEŞEW ULGAMYNYŇ KESELLERI

Peşew ulgamynyň köpsanly dürli bozulmalary bardyr. Olaryň her birisi barada aýratynlykda gürrüň etmek ýeňil däldir. Şol bir kesel erkek adamlarda-da, aýallarda-da dürli-dürli bolup biler. Bu keselleriň käbirleri gaty gorkunç bolmasa-da, beýleki birleri örän howply bolup biler. Howply kesel örän ýeňil alamatlardan başlap biler. Bu kitaby gözden geçirip, şol bozulmalary kesgitlemek köplenç kyn düşýär. Ýörite bilimiň we barlaglaryň zerur bolmagy mümkin. Mümkin bolan ýagdaýynda, maslahatlaşmak üçin saglygy goraýyş işgärlerine ýüz tutuň.

Adaty peşew çykaryş keselleri şu asakdakylary öz içine alýar:

1. Peşew çykaryş ulgamynyň infeksiýasy. Olar aýallarda has ýaýrandyr. (Käwagtlar olar jyns gatnaşygyndan soň başlanýar. Olar başga wagtlar, aýratyn hem göwrelilik döwründe başlap biler).

2. Böwreklerde ýa-da peşew haltada daşlaryň bolmagy.

3. Erkeklik jyns mäziniň keseli (adatça uly ýaşly erkek adamlarda jyns mäzleriniň ulalmagy netijesinde döreýän buşukma kynçylygy).

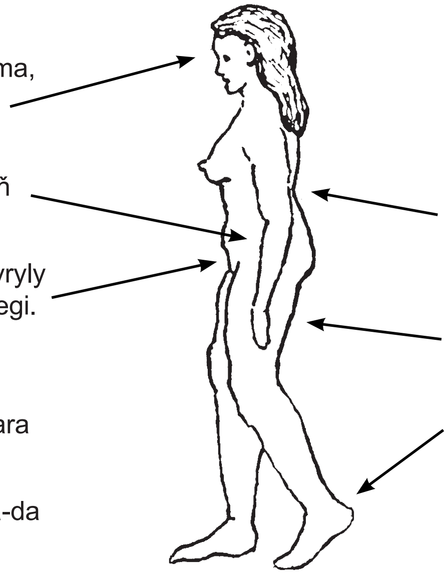
4. Sözenek ýa-da hlamidiýa (buşukmada agyry we kynçylyk döredýän, jyns gatnaşygy arkaly geçýän ýokanç kesel).

5. Dünýäniň käbir künjeklerinde iň ýaýran kesel şistosomoz - peşewde ganyň ýüze çykmagy. Bu gurçuk infeksiýalary bilen bilelikde öwrenilýär (sah. 146).

PEŞEW ULGAMYNYŇ INFEKSIÝASY

Alamatlary:

- Käwagtlar gyzdyrma, üşütme ýa-da kellagyry.
- Käwagtlar bykynyň agyrmagy.
- Ýygy-ýygydan agyryly buşukma etme islegi.
- Peşewiň saklanylmazlygy (aýratynam çagalara degişli).
- Peşew bulanyk ýa-da gyzylymtyl (ganly) bolup biler.



- Käwagtlar peşew haltasynyň soňuna çenli boşamazlyk duýgusy.
- Käwagtlar arkanyň aşaky tarapynyň (böwrekleriň) agyrysy.
- Käwagtlar agyry aýaklara düşýär.
- (Böwrek keseliniň) agyr ýagdaýlarynda aýaklaryň ýa-da ýüzüň çişmesi

Aýallaryň köpüsi peşew ulgamynyň infeksiýalaryndan ejir çekýär. Erkeklerde bu keseller has az duş gelýär. Käwagtlar agyryly **buşukma we ýygy-ýygydan buşukma islegi** ýeke-täk alamatlardyr. Beýleki adaty alamatlar – **peşewde ganyň bolmagy we garyn boşlugynyň aşagyndaky agyrylardyr.** Arkanyň orta we aşak bölegindäki, ýygy-ýygydan gapyrganyň aşagyna düşýän agyrylar we gyzdyrma keseliň güýçlüdigini görkezýär.

Bejerilişi:

- **Köpräk suw içiň.** Peşew ulgamyndaky ýeňil infeksiýalaryň köpüsini suwy köp mukdarda içmek ýaly ýönekeý usul arkaly bejerse bolar. Iň bolmanda, üç-dört sagadyň dowamynda her 30 minutdan 1 stakan suwy içiň. Şeýlelikde, başardygyňyzça suwy köp mukdarda içmäge endik edersiňiz. (Eger syrkaw buşugyp bilmeýän bolsa ýa-da onuň elleri we ýüzi çişen bolsa, ol köp suw içmeli däldir).

- Eger syrkaw köp suw içende gowulaşmasa ýa-da onuň gyzgyny bar bolsa, ol ko-trimoksazol gerdejikleri ýa-da beýleki sulfanilamidleri (sah. 358), ampisillin (sah. 353) ýa-da tetrasiklin (sah. 356) gerdejiklerini içmelidir. Seresaplylyk çärelerine we dermanyň mukdaryna aýratyn üns beriň. Infeksiýany bütinleý saklamak üçin on günüň dowamynda we has uzagrak derman içmegiň zerur bolmagy mümkin. **Şol dermanlary, aýratyn hem sulfanilamidleri içýärkäňiz, köp mukdarda suw içmegi dowam etmeklik örän wajypdyr.**
- Eger syrkaw gowulaşmasa, lukmana ýüz tutuň.

BÖWREKDÄKI ÝA-DA PEŞEW HALTASYNDAKY DAŞLAR

Alamatlary:

- Ilkinji alamatlar – arkanyň aşagyndaky, bykyndaky ýa-da garnyň aşaky bölegindäki ýa-da erkeklerde ujydyň düýbündäki ýygjamlaşýan ýiti we güýçli agyry.
- Käwagtlar peşew kanaly dykylýar, syrkawa buşukmak gaty kyn düşýär ýa-da ol düýbünden buşugyp bilmeýär. Syrkaw peşew çykaryp başlanda, käwagtlar gan damjasy cykýar.
- Şol wagtda peşewde infeksiýanyň bolmagy mümkin.

Bejerilişi:

- Ýokarda beýan edilen infeksiýalaryň bejerilişi ýaly.
- Ýene aspirin ýa-da agyryny aýyrýan we ýygrylma garşy serişde (spazmolitikler) beriň (sah. 380).
- Eger buşugyp bilmeseňiz, muny ýatyp etmäge synanyşyň. Käwagtlar bu kömek edýär, sebäbi daş yza süýşýär we peşew kanalynyň ýoluny açýar.
- Agyr ýagdaýlarda lukmana ýüz tutuň. Käwagtlar hirurgyň kömegi zerurdyr.

ERKEKLIK JYNS MÄZINIŇ ULALMAGY:

Bu ýagdaý kyrkdan geçen erkek adamlarda ýüze çykýar. Ol peşew halta bilen peşew kanalynyň (uretranyň) arasynda ýerleşen erkeklik jyns mäziniň çişmegi bilen döreýär.

- Adama buşukmak kyn düşýär, käwagtlar bolsa ol düýbünden buşugyp bilmeýär. Peşew damjalaýyn gelýär ýa-da peşew ugry bütinleý böwetlenýär. Käwagtlar adam birnäçe günlap peşew çykaryp bilmeýär.
- Eger adamyň gyzgyny ýokary bolsa, onda bu infeksiýanyň alamatydyr.

Ulalan erkeklik jyns mäzinin bejerilişi:

- Eger adam buşugyp bilmeýän bolsa, ol muny ýyly suwly legeniň içinde oturyp, edil suratda görkezilişi ýaly etmäge synanyşsyn: Eger bu kömek etmeýän bolsa, onda kateter ulanmak gerek (sah. 239).
- Eger onuň gyzgyny bar bolsa, oňa ampisillin (sah. 353) ýa-da tetrasiklin (sah. 356) ýaly antibiotikleri içmek gerek.
- Lukmana ýüz tutuň. Çynlakaý we ötüşen ýagdaýlar hirurgyň gatnaşmagyny talap edip biler.

Bellik: Sözenek (ýa-da hlamidiýa) hem erkeklik jyns mäziniň keselinde bolşy ýaly, buşukmada kynçylyklary döredip biler. Erkeklik jyns mäziniň ulalmasy has hem uly ýaşly adamlara mahsusdyr. Emma ýaş adamlarda, aýratynam kesel adam bilen ýaňy-ýakynda jyns gatnaşygyny edenlerde sözenek ýa-da hlamidiýa bolup biler.

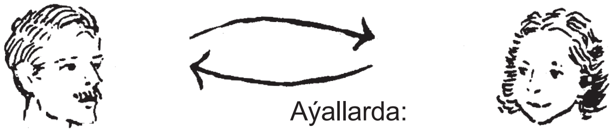
JYNS GATNAŞYGY ARKALY GEÇÝÄN KESELLER (WENERIKI KESELLERI)

Indiki sahypalarda biz siziň bilen jyns gatnaşygy arkaly ýaýraýan: **sözenek (gonoreýa), hlamidiýa, merezýel (sifilis), bubon** ýaly adaty keseller barada pikir alşarys. AIDS (täze howply kesel) we jyns agzalarynda ýaralary döredýän käbir weneriki keselleri (jyns agzalarynyň gerpesi, jyns agzalaryndaky siňňiller we (ýumşak şankr) ýokançly weneriki kesel) barada II Goşundyda beýan edilýär (sah. 399-403).

Sözenek (tripper) we hlamidiýa

Bu kesel adatça jyns gatnaşygy arkaly geçýär we olaryň baslangyç alamatlary birmeňzeşdir. Käwagtlar syrkawda şol bir wagtyň özünde sözenek we hlamidiýa bolup biler, şonuň üçinem iki keseli-de bejermek gerekdir.

Alamatlary:



Erkeklerde:

- Buşuganda ýüze çykýan kynçylyklar we agyry.
- Ujytdan iriň damjalary akýar.
- Käwagtlar ýumurtgalary agyrýar we çişýär.

Birnäçe hepdeden ýa-da aýdan soň:

- Bir ýa-da iki dyzda, topuklarda ýa-da penjelerde agyryly çişler ýa-da başgada köp kynçylyklar.
- Tutuş bedende örgünler ýa-da ýaralar.
- Ol tök bolup biler (aýaly göwreli edip bilmez).

Aýallarda:

- Ilki hiç hili alamatlar bolmaýar (ol peşew çykaranda ýeňil agyryny duýar ýa-da jynshanadan az mukdarda nem akar.
- Eger sözenekli göwreli aýal çaga dogrumdan öň bejerilmese, infeksiýa göwredäki çaganyň gözüne düşüp, ony kör edip biler (sah. 221).

Birnäçe hepdeden ýa-da aýdan soň:

- Garnyň aşaky bölegindäki agyrylar (çanaklyk agzalarynyň sowuklamasy (sah. 221).
- Aýbaşy kynçylyklary.
- Ol önelgesiz bolup biler.
- Buşuganda kynçylyklar ýüze çykýar (sah. 235).

Erkek adamlarda ilkinji alamatlar keselli adam bilen jyns gatnaşygy edileninden soň, 2 günden 5 gün (ýa-da 3 hepdä çenli we ondan-da köpräk wagtyň) aralygynda döreýär. Aýallarda alamatlar birnäçe hepdeden ýa-da aýdan soň ýüze çykyp biler. Emma kesel ýokuşmasynyň hiç hili alamaty ýok adam birnäçe günüň dowamynda keseli beýlekilere geçirip biler.

Bejerilişi:

- Öňler sözenegi adatça penisillin bilen bejerýärdiler. Emma häzirki döwürde köp ýerlerde bu kesel penisilline uýgunlaşyp galdy. Şonuň üçinem başga antibiotikleri ulanmaly bolýar. Gowusy, ýerli ýagdaýýa görä, haýsy dermanlaryň elýeterli we peýdalydygy baradaky maslahatlary ulanyň. Sözenegiň we hlamidiýanyň bejerilişi üçin dermanlar 360-njy sahypada görkezilendir. Bejeriş başlanyndan 2-3 gün geçeninden soň damma we agyry aýrylmasa, onda sözenek ýa-da hlamidiýanyň bu dermana durnukly bolmagydyr.
- Eger sözenek ýa-da hlamidiýa bilen aýal keselläp, şeýle-de onuň gyzgyny we garnynyň aşaky böleginde agyry bar bolsa, onuň çanaklyk agzalarynyň sowuklan bolmagy mümkin (sah. 243).
- Sözenek ýa-da hlamidiýa keselli bilen jyns gatnaşygyny eden islendik adam, ylaýta-da kesel ýokuşan erkekleriň aýallary şol kesele degişli bejeriş almalydyr. Hatda aýalda keseliň alamatlary görünmese-de, oňa kesel ýokuşyp bilýär. Eger ol adamsy bilen birlikde bejeriş almasa, ol ýoldaşyna keseli ýene-de ýokuşdyryp biler.
- Täze doglan çagalaryň gözlerini, soňabaka körlüge eltip biljek sözenekden ýa-da hlamidiýadan goraň. (Bejeriliş barada, sah. 221).

Seresap boluň: Sözenek ýa-da hlamidiýa bilen kesellän adamyň özi bilmese-de, onda merezýel keseliniň hem bolmagy mümkin. Käwagtlar merezýel keseliniň bejerlişiniň doly kursyny almak gowudyr. Sebäbi sözenegiň we hlamidiýanyň bejergisi merezýel keseliniň ilkinji alamatlarynyň öňüni alyp biler, **emma keseli bütinleý bejerip bilmez.**

Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keselleriň öňüni almak barada, sah. 239.

Merezýel

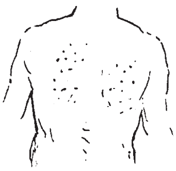
Merezýel – jyns gatnaşygy arkaly bir adamdan beýleki bir adama geçýän howply we ýaýran kesel.

Alamatlary:

- Adatça ilkinji alamaty şankr diýip atlandyrylýan ýara. Olar merezýel keseli degen adam bilen jyns gatnaşygy edileninden 2-5 hepde soň ýüze çykýar. Şankr (baş) düwürtik, gabarçyk ýa-da açyk ýara şekilinde bolup biler. Ol adatça erkegiň ýa-da aýalyň jyns agzalarynda (seýrek ýagdaýda dodakda, barmakda, artbujakda ýa-da agyz boşlugynda) ýüze çykýar. Şeýle ýarada beýleki bir adama aňsatlyk bilen geçip biljek mikroblar köp bolýar. **Adatça ýara agyrysyzdyr, eger ol jynshananyň içinde bolsa, aýalyň bu barada bilmezligi hem ahmal. Emma ol beýleki adamlara keseli aňsatlyk bilen ýokuşdyryp biler.**
- Ýaralar birnäçe gün saklanýarlar, soňra olar bejergisiz aýrylyp gidýärler. **Emma kesel tutuş bedene ýaýramagyny dowam edýär.**

- Hepdeler we aýlar geçenden soň, bokurdagyň sowuklamasy, ýeňil gyzzyrma, agyz boşlugynda ýaralar ýa-da bogunlaryň çişmesi başlanýar. Şu alamatlaryň islendigi deride ýüze çykyp biler:

tutuş bedene ýaýran “düwürtikler” ýa-da agyryly örgün



tegelek oýuk ýaralar (iteşen ýaly)

aýaklarda we ellerde gijilewükli örgün

Bu alamatlaryň hemmesi hem adatça özleri aýrylyp gidýärler, şonda adam ähli zat aýrylyp gidendir öýdýär, emma kesel dowam edýär. **Merezýel degişli bejergisiz, ýürek keselini, ysmazy, akylsyzlygy we başga-da birnäçe kynçylyklary döredip, bedeniň islendik bölegine zyýan ýetirip biler.**

Seresap boluň: Eger nähilidir bir geň örgün ören bolsa ýa-da düwürtikler we ýaralar birnäçe günläp ýa-da hepdeläp jyns agzalaryndan aýrylmaýan bolsa – bu merezýel bolmagy mümkin. Lukmana ýüz tutuň.

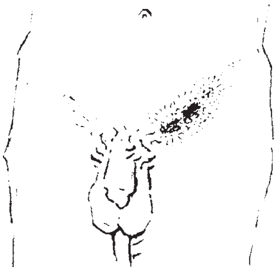
Merezýeliň bejerilişi: (Bütinleý sagalmak üçin doly bejeriş zerurdyr).

- Eger alamatlar döräp, bir ýyla golaý wagt bäri saklanýan bolsa, şol bada benzatin penisilliniň 2.4 million birligini bölüp, guýruk myşsalarynyň her birine goýberiň (sah.353). Penisilline allergiýasy bar bolan adamlar tetrasikliniň 500 mg 15 günüň dowamynda 4 sapardan kabul ediň.
- Eger alamatlar bir ýyldan köp saklanýan bolsa, benzatin penisilliniň 2.4 million birligini bölüp, guýruk myşsalarynyň her birine hepdede bir gezek, üç hepdäniň dowamynda umumy mukdary 7.2 million birligini goýberiň. Eger penisilline allergiýasy bar bolsa, 30 günüň dowamynda günde 500 mg-lik tetrasiklini günüň dowamynda 4 sapardan içiň.
- Eger merezýeliň islendik çaklamasy bar bolsa, tizden-tiz saglygy goraýyş işgärlerine ýüz tutuň. Belki, ganyň barlagy gerek bolar. Hatda muny edip bolmadyk ýagdaýynda-da, syrkaw bejergi almalydyr.
- Merezýel keselli bilen jyns gatnaşygyny eden islendik adam, esasan hem kesel ýokuşanyny bilýän är-aýallar bejergi almalydyr.

Bellik: penisilline allerigiýasy bar bolan göwreli ýa-da emdirýän eneler tetrasikliniň şol bir mukdarynda eritromisini kabul edip bilerler (sah. 356).

Merezýeliň öňüni almak baradaky maglumatlar üçin indiki sahypa seret.

BUBON: GASYKDA LIMFODÜWÜNLERIN ÝARYLMASY (WENERIKI LIMFOGRANULEMA)



Alamatlary:

- Erkeklerde: Gasykda uly garamtyl çişler, olar açylyp, iriň çykarýarlar,soňra bitişip, ýene-de açylýarlar.
- Aýallarda: limfodüwünler erkeklerdäki ýaly ýa-da artbujakda agyryly suwjarýan ýaralar.

Bejerilişi:

- Saglygy goraýyş işgärine ýüz tutuň.
- Ululara 14 günläp 250 gr tetrasikliniň iki kapsulasyny günüň dowamynda 4 gezek beriň.
- Ähli ýaralar bütinleý bitýänçä, jyns gatnaşygyny etmekden gaça duruň.

Bellik:

Gasykdaky mäzleriň çişleri (bubon) ýumşak şankryň alamaty bolup biler (sah. 403).

JYNS GATNAŞYGY ARKALY GECÝÄN KESELLERIŇ NÄDIP ÖŇÜNI ALMALY

1. **Jyns gatnaşygyny edýän adamyňyzdan habardar boluň.** Dürli adamlar bilen jyns gatnaşygyny saklaýan islendik adama bu keseller ýokuşyp biler. Esasan hem ahlak taýdan bozuk gyz-gelinler örän howpludyr. Infeksiýadan gaça durmak üçin, jyns gatnaşygyny saklaýan diňe bir ynamly ýoldaşyňyz bolsun. Eger siz başga-da kimdir biri bilen jyns gatnaşygyny saklaýan bolsaňyz, hemişe prezerwatiw ulanyň. (Prezerwatiwi ulanmak weneriki keselleriň ýaýramygynyň öňüni almaga kömek eder, emma ol hem doly goraýan däldir.)
2. **Keseli derrew bejerip başlaň:** Weneriki keselleri ýokuşan ähli adamlar, beýlekilere keseli ýokuşdyrmanka, derrew özlerini bejerip başlamagy örän wajypdyr. Bejergiden üç gün soň hiç kim bilen jyns gatnaşygyny etmäň. (Gynansak-da, AIDS-e garşy peýdaly derman serişdelri heniz ýokdur).
3. **Eger beýleki adamlar bejerilişe mätäç bolsa, olara habar ediň:** Adam özünde wenerik keseliniň bardygyny bilen badyna, kim bilen jyns gatnaşygyny eden bolsa, ýoldaşynyň hem bejergi almagy üçin, ony habardar etmelidir. Aýratynam erkegiň aýala aýtmagy örän wajypdyr. Çünki ol kesel barada hiç zat bilmezden, keseli beýleki adamlara, öz çagalaryna geçirip biler. Munuň netijesinde çagalar kör bolup biler, aýalyň özi bolsa wagtyň geçmegi bilen önelgesiz we agyr syrkaw bolup galar.
4. **Beýleki adamlara kömek ediň:** Kesel degen dostlaryňyzyň bada-bat bejergi almagyny we olaryň keselden doly gutulýançalar jyns gatnaşygyny etmekden gaça durmagyny gazanyň.

KATETERI HAÇAN WE NÄHILI ULANMALY (PEŞEW HALTASYNDAN PEŞEWI ÇYKARMAK ÜÇIN REZIN TURBAJYK)

Kateteri haçan ulanmaly we haçan ulanmaly däl.

- **Eger zerur bolmasa ýa-da wagtynda lukmançylyk kömegini almak mümkin bolmasa, hiç wagt kateteri ulanmaň**. Kateter seresaply ulanylan ýagdaýynda-da, käwagtlar howply infeksiýalary ýa-da peşew kanalyna zyýan ýetmesini döredip biler.
- Eger peşew doly çykýan bolsa, kateter ulanmaň.
- Eger syrkaw buşugyp bilmeýän bolsa, ilki bilen ony ýyly suwly legende oturtmaga synanyşyň (sah. 236). Oňa derrew (sözenege ýa-da erkeklik jyns mäzinin çişme keseline garşy) maslahat berlen dermanlary beriň.
- Diňe syrkawyň agyryly peşew haltasy dolan we buşugyp bilmedik ýagdaýynda, şeýle hem, aýalyň ýa-da erkegiň peşewden zäherlenme alamatlary ýüze çykanda, kateteri ulanyň.

Peşew bilen zäherlenmäniň alamatlary (uremiýa)

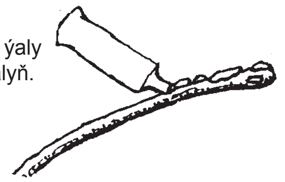
- Dem alşynyň ysy peşewe meňzes.
- Aýaklary we ýüzi çişýär.
- Gusma, horlanmak, çaşgynlyk.

Bellik: Buşukmak kynçylyklaryndan, erkeklik jyns mäziniň ulalmasyndan ýa-da böwrekdäki daşlardan ejir çekýän adamlar kateter satyn almaly we zerur bolan ýagdaý üçin elýeterli ýerde saklamaly.

KATETERI NÄHILI ULANMALY

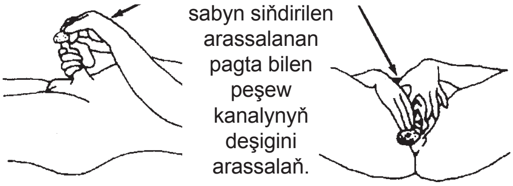
1. Kateteri (we ulanjak guralyňyzy ýa-da şprisi) 15 minutlap gaýnadyň.

6. Katetere suwda ereýän želе ýaly arassalanan ýagy (kremi) çalyň. (Wazelin ýa-da başga ýagy ulanmak bolmaýar.)

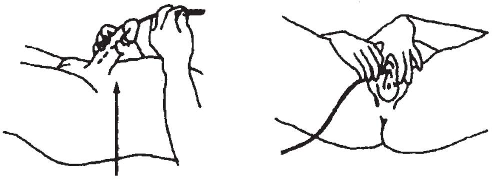


2. Ujydyň pürçüginiň aşagyny ýa-da jyns dodaklarynyň aralaryny we töwereklerini gowy ýuwuň.

7. Ujydyň pürçügini çekiň ýa-da jyns dodaklaryny açyň



8. Jyns dodaklaryny ýa-da ujydy tutup, kateteri kanalyň deşigine seresaplyk bilen goýuň. Zerur bolsa, ony hiç hili zor salmazdan öwrüň.

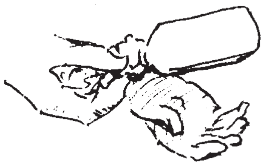


Ujydy şunuň ýaly burçda saklaň.

3. Elleriňizi, eger mümkin bolsa (Betadin ýaly) lukmançylyk sabynyna ýuwuň. Elleriňizi ýuwanyňyzdan soň diňe zyýansyzlandyrylan ýa-da arassa predmetleri elläň.

4. Aşagyna we töweregine örän arassa mata goýuň.

5. Zyýansyzlandyrylan ellik geýiň, olary spirt ýa-da lukmançylyk sabyny bilen süpüriň.



9. Erkeklere kateteri peşew gelýançä, soňra ýene 3 sm giriziň.
Bellik: Aýalyň peşew kanaly erkegiňkä görä gysgadyr.

Wajyp zat: Eger peşew bilen zäherlenmäniň alamatlaryny duýan bolsaňyz, peşewiň hemmesiniň çykmagyna ýol bermäň: munuň deregine (kateteri ýapyp ýa-da gysyp) ony örän haýal, kem-kemden bir ýa-da iki sagadyň dowamynda çykaryň.

Käwagtlar aýal çaga dogranyndan soň buşugyp bilmeýär. Eger 6 sagat geçip, onuň peşew haltasy dolan bolsa, oňa kateter goýmak gerek. Eger peşew halta dolmadyk bolsa, kateter ulanmaň, onuň köpräk şuw içmegini gazanyň.

AÝAL KESELLERI

Jynshanadan bölünip çykmalar
(jynshanadan çykýan nem ýa-da iriňe meňzeş zatlar)

Adatça ähli aýallarda jynshanadan arassa, süýt ýa-da sarymtyl reňkli bölünip çykýan nemler bolýar. Eger gijilewük ýa-da erbet ys ýok bolsa, onda hiç hili kynçylyklar hem ýüze çykmaýar.

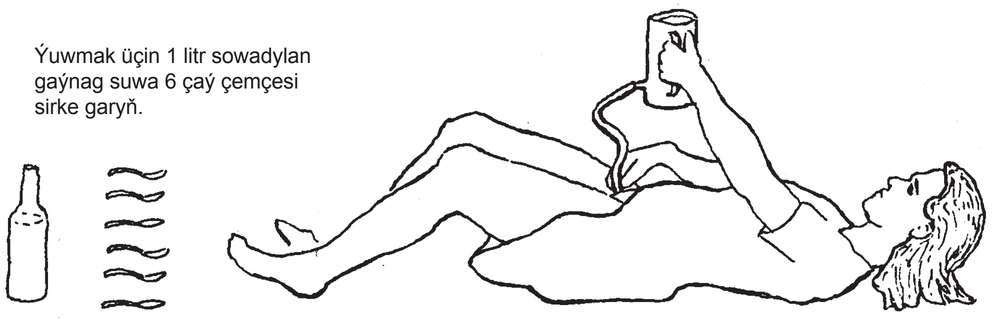
Emma aýallaryň köpüsi, ylaýta-da göwreli döwründe jynshanadan gijilewükli bölünip çykmalardan ejir çekýärler. Bu bölünip çykmalar dürli infeksiýalar sebäpli döräp biler. Olaryň köpüsi ýakymsyz bolsa-da howpsuzdyr. Emma sözenek ýa-da hlamidiýa sebäpli dörän infeksiýalar, çaga doglanda oňa zyýan ýetirip biler (sah. 237).

1. **Suwuk we köpürjikli, ýaşyl-sarymtyl ýa-da agymtyl erbet ysly gijilewükli bölünip çykmalar.** Bu trihomonada sebäpli döreýän infeksiýadyr. Peşew goýberilende awuşama döreýär. Käwagtlar jyns agzalary agyrýar we çişýär. Bölünip çykmalarda ganyň bolmagy mümkin.

Bejerilişi:

- Jyns agzalary arassa saklamak wajypdyr.
- Sirke garylan ýyly suw bilen jynshanany
- ýuwma hem kömek eder. Eger sirke ýok bolsa
- suwa limonyň şiresini garyň.

Wajypdyr: Goý, suw 3 minutyň dowamynda haýal aksyn. Turbajygy jynshana 7 sm - den artyk salmaň.



Seresap boluň: Göwreliligiň soňky 4 hepdesinde ýa-da çaga dogrumdan soň 6 hepdäniň dowamynda jynshanany ýuwmaň. Eger çykýan nemler ýakymsyz bolsa, derman şemleri kömek eder (indiki sahypadaky 2-nji bölüme seret).

- Siz bir diş sarymsagyň daşyny arassalap, ulanyp bilersiňiz. Ony arassa mata ýa-da hasa oraň we jynshana goýuň.
- Günüň dowamynda iki gezek jynshanany ýuwuň, her agşam jynshana sarymsakly dykyny goýuň. Muny 10-14 günläp ediň.
- Eger bu kömek etmese, metronidazolly ýa-da trihomoniaza garşy başga dermany şem görnüşde goýuň ýa-da metronidazoly içiň. Görkezmeler we seresaplyk çäreleri, sah. 370.

Wajypdyr: Hatda özi hiç zat duýmaýan-da bolsa, trihomoniazly aýalyň adamsyna hem kesel ýokuşan bolmagy ähtimal. (Käbir erkekler buşuganda awuşamany duýýarlar.) Eger aýal metronidazol bilen bejerilýän bolsa, onuň adamsy hem şol döwürde metronidazoly içmelidir.

2. **Heň ýa-da könelişen çörek ysly, ak kesilen süýt şekilli bölünip çykmalar.** Bu kömelekli infeksiýa (kandidoz) bolup biler. Güýçli gijilewügiň bomagy mümkin. Jyns dodaklary açyk gyzylymtyl we agyryly bolýar. Buşukmak kyn düşýär. Köplenç bu infeksiýa göwreli aýallarda ýa-da süýji keseli bilen kesellänlerde (sah. 127), ýa-da göwreli bolmakdan goraýan serişdeleri we antibiotikleri içýänlerde bolýar.

Bejerilişi: Sirke garylyn suw (sah. 241) ya-da gensian-wioletin iki bölegini suwuň 100 bölegine (ýagny ýarym litre 2 çay çemcesi) garylan suw bilen ýuwnuň ýa-da jynshana üçin nistatin gerdejiklerinden, kandidoza garşy jynshana serişdeleriniň islendiginden peýdalanyň. Mukdary we görkezmeleri, sah. 370. Aýtmaklaryna görä, şüýji bolmadyk ýogurdy jynshana goýmak hem kömelekli infeksiýadan saklaýan ajaýyp öý serişdesidir. **Kömelekli infeksiýa üçin hic wagt antibiotik ulanmaň. Bu ony güýçlendirer.**

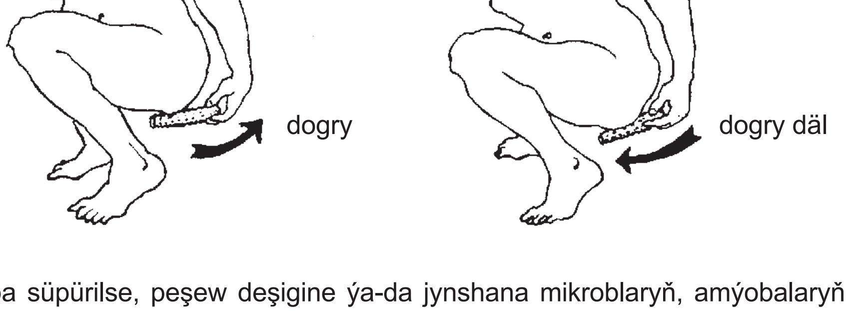
3. **Porsy, goýy, şüýt şekilli bölünip çykmalar.** Bu bakteriýa infeksiýasy bolup biler. Trihomonada infeksiýasyny tapawutlandyrmak üçin barlagyň gerek bomagy mümkin. Sirke garylan suw (sah. 241) ýa-da 1 litr suwa hlorofiliptiň (sah. 371) 1 nahar çemçesi garylan suw bilen ýuwnuň ýa-da iki hepdäniň dowamynda her gün agşam jynshana bir diş sarymsagy goýsaň hem bolar (sah. 241). Eger bu dermanlaryň hiç biri-de kömek etmese, metronidazol ulanyň (sah. 369).

4. **Şuwjumak, goňrumtyl ýa-da çalymtyl gan gatyşykly bölünip çykmalar; porsy ys, garyn aşagyndaky agyrylar.** Bu has güýçli infeksiýanyň alamatlary ýa-da rak bolup biler (sah. 280). Eger gyzdyrma bar bolsa, antibiotikleri (mümkin bolsa ampisillin bilen tetrasiklini – sah. 353, 356) içiň. Lukmana gyssagly ýüz tutuň.

Wajyp zat: Eger bejergi döwründe bölünip çykmalar uzak dowam edýän we ýagdaýyňyz gowulaşmaýan bolsa, lukmana görnüň.

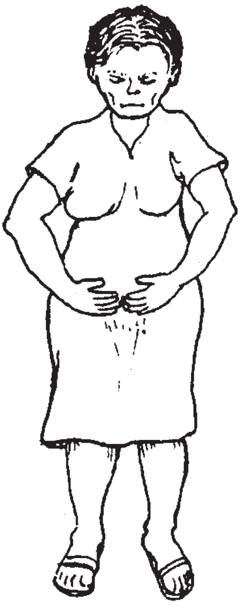
AÝAL INFEKSIÝALARYŇ KÖPÜSINIŇ ÖNÜNI NÄDIP ALYP BILER?

1. Jyns agzalary arassa bolmalydyr. Ýuwnanyňyzda (mümkin bolsa gündelik) ýumşak sabyn bilen ymyklyja ýuwnuň.
2. Jyns gatnaşygy edileninden soň buşugyň. Bu peşew ulgamynyň infeksiýasynyň öňüni almaga kömek eder (emma göwrelilikden goramaz).
3. Täret edeniňizden soň hemişe gowy süpüriniň. Hemişe şeýle tertipde süpüriniň.



Öň tarapa süpürilse, peşew deşigine ýa-da jynshana mikroblaryň, amýobalaryň ýa-da gurçuklaryň düşmegi mümkin. Şeýle-de kiçijik gyzjagazlaryň nähili süpürinýändigine üns beriň. Olar ulalansoň hem şeýle tertipde süpürinmelidigini öwrediň.

AÝALYŇ GARNYNYŇ AŞAKY MERKEZI BÖLEGINIŇ AGYRYSY WE RAHATSYZLYGY



Bu ýagdaýlaryň dürli sebäplere görä döräp bilýändigi barada kitabyň dürli böleklerinde beýan edilen. Aşakda size nirede nämäni gözlemegi düşündirjek birnäçe esasy soraglaryň sanawy berilýär.

Garnyň aşagyndaky agyrynyň mümkin bolan sebäpleri:

1. **Aýbaşynyň bozulmasy** (sah. 246). Aýbaşydan öň ýa-da aýbaşy döwründe ýagdaý erbetleşýärmi?

2. **Peşew haltadaky infeksiýa** (sah. 235). Garnyň aşaky bölegindäki aram agyrylaryň adaty sebäpleriniň biridir. Buşukma ýygy-ýygymy ýa-da agyrylymy?

3. **Çanaklyk agzalarynyň sowuklamasy.** Bu garnyň aşaky bölegindäki agyry we gyzdyrma bilen hemişe sözenegiň ýa-da hlamidiýanyň (sah. 237) ötüşen görnüşi bolup biler. Eger bu alamatlar aramlaýyn bolsa, sözenegi bejeriň (sah. 360) we 14 günläp tetrasiklin (sah. 356) ýa-da eritromisin (sah. 355) içiň. Eger alamatlar has güýçli bolsa, 10 günüň dowamynda 3 gezek 400 g-den 500 g çenli metronidazoly içiň. Eger aýal ýatgy içindäki spiraly (ÝIS) ulanýan bolsa, ony aýyrmak gerekdir. Lukmana görnüň.

4. **Garnyň aşaky bölegindäki çişlere ýa-da gatylyga degişli keseller.** Olar 280-nji sahypada gysgaça öwrenilipdi we olar ragy hem-de ýumurtgalyklaryň kistasyny öz içine alýandyr. Tejribeli lukman tarapyndan geçirilen ýörite barlaglar talap edilýär.

5. **Ýatgydan daşky göwrelilik (çaganyň ýatgynyň daşynda ulalmagy).** Adatça güýçli agyry we kadasyz gan akma. Aýalda göwreliligiň irki alamatlary bolup biler. Olar başaýlanma we ysgynsyzlyk duýýarlar. Lukmançylyk kömegine gyssagly ýüzleniň, aýalyň janyna howp abanýar.

6. **Çaga aýyrtmadan (abortdan) soňky agyrlaşma** (sah. 414). Gyzdyrmanyň, jynshanadan lagtalanan gan gelmegi, garyn boşlugynda agyrynyň bolmagy, buşukmada kyncylyklaryn döremegi, şok ýagdaýynyň ýüze çykmagy mümkin. Penisillin berip başlaň, aýaly tizden-tiz keselhana eltiň. Onuň janyna howp abanýar.

7. **Infeksiýa ýa-da içegäniň, ýa-da ýogyn içegäniň başga keselleri** (sah. 145). Kesel iýmite ýa-da täretlenmä degişlimi?

Ýokarda sanalyp geçilen keselleriň käbiri gaty howply däl, käbirleri bolsa örän howpludyr. Olary tapawutlandyrmak hemişe ýeňil däl. Barlaglary geçirmek talap edilýär.

Eger siziň nämäniň agyry döredýändigine ynamyňyz bolmasa ýa-da gowulaşmasaňyz, lukmana ýüz tutuň.

ÇAGALY BOLUP BILMEÝÄN (ÖNELGESIZ) ERKEKLER WE AÝALLAR

Käwagtlar erkek we aýal çagaly bolmaga synanyşýarlar, emma aýal göwreli bolup bilmeýär. Erkek ýa-da aýal önelgesizdir (göwreli etmäge we bolmaga ukypsyzdyr). Köplenç önelgesiz adama hiç hili kömek edip bolmaýar, emma käwagtlar sebäplere baglylykda bir zat etse-de bolýar.

ÖNELGESIZLIGIŇ ADATY SEBÄPLERI:

1. **Sterillik (tohumsyzlyk).** Adamyň organizmi şeýle bir zat, ne ol, ne-de olar hiç haçan çaga edinip bilmeýärler. Käbir aýallar ýa-da erkekler steril (ýagny tök, tohumsyz) bolup dogulýarlar.

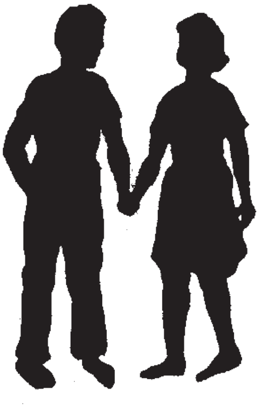
2. **Ejizlik ýa-da erbet iýmitlenme.** Käbir aýallarda güýçli anemiýa (gan azlyk) bolýar, erbet iýmitlenme we ýoduň ýetmezçiligi ene bomagyň mümkinçiligini peseldýär. Bu heniz ösmedik çaganyň (embrionyň) ölmegine getirýär, belki ene özüniň göwrelidigini bilmän hem galýandyr (Çaganyň düşmegi, sah. 281). Göwreli bolup bilmeýän ýa-da ýaňy çagasy düşen ene gowy iýmitlenmelidir, ýodlanan duzdan peýdalanmalydyr we gan azlygy güýçli bolsa, demriň gerdejiklerini kabul etmelidir (sah. 247). Bu onuň ene bolmak we sagdyn çaga dogurmak mümkinçiligini artdyrar.

3. **Ötüşen infeksiýa,** esasan hem çanaklyk agzalarynyň sowuklamasy (Sözenek we hlamidiýa, sah. 243) – aýallarda adaty önelgesizligiň sebäbidir. Eger kesel gaty bir ötüşen bolmasa, bejergi kömek eder. Sözenegiň we hlamidiýanyň irki bejeriliş önelgesizligiň öňüni alýar.

4. Käwagtlar aýal göwreli bolup bilmeýär, sebäbi erkek ýeterlik tohum işläp çykarmaýar. Erkege aýalyň öňki aýbaşy bilen soňkynyň ortasyndaky günler bolan “öndümli günlere” çenli jyns gatnaşygyny etmekden saklanmak gerekdir (Sazlasyk usuly ýa-da nem usuly, sah. 291-292). Şunluk bilen, ol göwreli bolma döwründäki jyns gatnaşygynda doly mukdardaky tohumy goýberýär.

ÜNS BERIŇ: Öý serişdeleri we jadyly bejergi bu meseläni çözüp bilýän däldir. Kömek etmejek zatlara puluňyzy biderek harçlamaň. Önelgesiz jübütler wagtynda lukmana ýüz tutsalar, doly barlaglardan soň dürli bejeriliş usullary bilen önelgesizligiň görnüşlerini bejerdip bilerler.

Eger siz aýal bolup, çaga edinip bilmeýän bolsaňyz, bagtly we parahat durmuşa eltjek başga-da dürli ýollar bardyr:



- Belki, siz ýetim, öýsüz-owzarsyz çagalardan birini ogullyga alyp bilersiňiz. Köp maşgalalar şeýle çagalary alyp, özüniňki ýaly edip söýýärler.

- Belki, siz saglygy goraýyş işgärleriniň hataryna goşulyp, oz obadaşlaryňyza başga bir ýollar bilen kömek edip bilersiňiz. Öz çagalaryňyza berip biljek söýgüňizi beýlekilere beriň. Şonda hemmelere-de uly peýda bolar.

ENELER WE GÖBEGENELER ÜÇIN MAGLUMATLAR

XIX BAP

AÝBAŞY DÖWRI (SIKLI) (AÝALLARYŇ HER AÝDAKY GAN AKMASY)

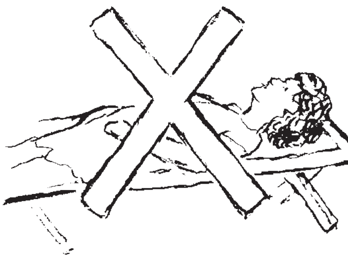
Gyzlaryň köpüsiniň ilkinji “aýbaşysy” ýa-da aýdaky gan akmasy 11 we 16 ýaş aralygynda başlanýar. Bu eýýäm olaryň göwreli bolmak üçin ýetişendigini aňladýar.

Kadaly aýbaşy her 28 günden ýa-da şoňa ýakyn döwürde gelýär we 3 günden 6 güne çenli dowam edýär. Emma bu her aýalda dürli-dürlüdir.

Kadasyz we agyryly aýbaşylar adatça ýetginjek gyzlarda bolýar. Bu düýbünden olarda bir näsazlygyň barlygyny aňlatmaýar.

Eger sizde aýbaşy döwri agyryly bolsa:

Ýorgan-düşekli ýatmak maslahat berilmeýär. Dogrudan hem, ýatsaňyz agyryny güýçlendirip bolar.



Gezelenç etme we ýeňil iş ýa-da maşklar kömek eder.

Gyzgyn şireler içiň, ýa-da aýagyňyzy gyzgyn suwa salyň.

Eger sizde aýbaşy has agyryly bolsa, aspirin (sah. 379) ýa-da ibuprofen (sah. 380) we garnyňyza ýylyjak ýapgy goýuň.

Aýal aýbaşy döwründe-de hemişekileri ýaly arassaçylygy saklamalydyr, gowy ukusyny almalydyr, ýokumly iýmitleri iýmelidir. Ol adaty iýýän zatlarynyň hemmesini hem iýip we adaty edýän işlerini dowam edip biler. Aýbaşy döwründe jyns gatnaşygyny etmek hem zyýan ýetirýän däldir.

Aýabasy döwrüniň kynçylyklary:

- Aýbaşy döwründe ýüze çykýan haýsydyr bir näsazlyk käbir aýal üçin kadaly ýagdaý bolsa, başga bir aýal üçin ötüşen keseliň, gan azlygyň, horlanmanyň ýa-da mümkin bolan infeksiýanyň ýa-da ýatgyda çişiň bolmagynyň alamatydyr.
- Eger aýbaşy wagtynda gelmese, bu göwreliligiň alamaty bolup biler. Emma aýbaşy ýaňy başlan gyzlaryň köpüsi we ýaşy 40-dan geçen aýallar üçin, aýbaşynyň gelmezligi ýa-da onuň geliş näsazlygy köplenç kadaly ýagdaýdyr. Rahatsyzlyk ýa-da ruhy taýdan bozulma hem aýbaşynyň saklanmagyny döredip biler.
- Eger gan gelme garaşylýan döwürden gijikse ýa-da ol has güýçli gelse we uzak dowam etse, bu çaganyň düşmeginiň alamatlary bolup biler (sah. 281).
- **Eger aýbaşy 6 günden artyk dowam etse, gan gelme adatdakydan güýçli ýa-da aýda bir gezekden hem ýygy bolsa, saglygy goraýyş işgärine ýüz tutuň.**

AÝBAŞYDAN GALMA (MENOPAUZA) (AÝAL AÝBAŞYDAN HAÇAN KESILÝÄR)

Menopauza ýa-da klimaks – bu aýalyň durmuşynda aýbaşynyň kesilme döwri. Klimaksdan soň ol göwreli bolup, çaga göterip bilmez. Düzgüne görä, bu “üýtgeme döwri” aýalyň 40 bilen 50 ýaş aralygynda bolup geçýär. Aýbaşynyň bütiňleý kesilmesinden birnäçe aý öň onuň gelmesi kadasyz bolýar.

Menopauza döwründe ýa-da ondan soň, jyňs gatnaşygyndan saklanmaga hiç hili sebäp ýokdur. Emma aýal şol döwürde göwreli bolup biler. Eger ol çaga edinmek islemeýän bolsa, aýbaşy kesileninden soň, 12 aýlap göwreli bolmakdan goraýan gerdejikleri içmelidir.

Menopauza döwri başlananda, aýal özüni göwrelidirin öýdýär. Haçanda 3 ýa-da 4 aý geçenden soň ýene gan gelip başlanda, ol çaga düşendir öýdýär. Eger 40 ýa-da 50 ýaşly aýal birnäçe aýlap aýbaşydan kesileninden soň, ýene-de aýbaşy gelip başlasa, munuň bilden galma (menopauza) bolup biljekdigini oňa düşündiriň.

Menopauza döwründe käbir ýakymsyzlygy – rahatsyzlygy, ruhy basyşy, “gyzgynlyk akymy” (birden bedene gyzgynlygyň inmegi), tutuş bedendäki agyryny, gamgynlygy we ş.m. duýmaklyk kadaly ýagdaýdyr. Aýallar aýbaşydan ymykly galandan soň, olaryň köpüsi özüni gowy duýýarlar.

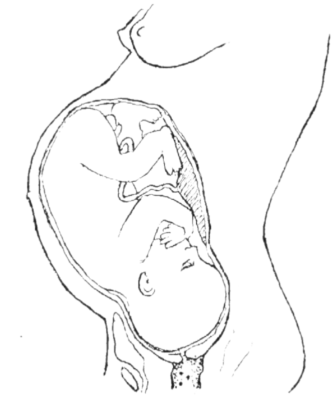
Menopauza döwründe garynda güýçli agyry bolýan ýa-da güýçli gan gelýän, hatda aýbaşydan galyp, birnäçe aý we ýyl geçip, ýene gan gelip başlan aýallar hem lukmana ýüz tutmalydyr. Rak keseliniň ýa-da başga bir düýpli keseliň ýoklugyny anyklamak üçin, barlaglar geçirmek zerurdyr (sah. 280).

Menopauza döwründen soň aýalyň süňkleri gowşaýar we ýeňillik bilen döwülegen bolýar. Munuň öňüni almak üçin, ol düzüminde kalsiý bar bolan iýmiti iýmelidir (sah. 116).

Mundan beýläk aýalyň çaga edinip bilmeýändigine görä, öňuň jemgyýetçilik işlerine işjeň gatnaşmaga ýa-da agtyklary bilen gepleşmäge boş wagty köpelýär. Olaryň käbirleri durmuşynyň şol döwründe göbegeneler ýa-da şepagat uýalary bolýarlar.

GÖWRELILIK

Göwreliligiň alamatlary:



9 aýlyk döwründe enäniň garnynda çaganyň kadaly ýerleşişi

Bu alamatlaryň hemmesi hem kadalydyr:

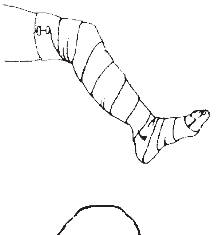
- Aýalda aýbaşy ýokdur (köplenç bu ilkinji alamatdyr).
- “Ertirki kesel” (ýürek bulanma ýa-da esasan hem ertir bilen gusma duýgusy). Bu ýagdaýlaryň ählisi-de göwreliligiň ikinji we üçünji aýlarynda güýçlenýär.
- Ol ýygy-ýygydan buşugýar. Garyn ulalýar.
- Göwüsler ulalýar ýa-da agyryly bolýar.
- “Göwrelilik keşbi” (ýüzde, göwüslerde we garynda garamtyl tegmilleriň döremegi).
- Ahyrynda bäşinji aýda ýa-da şoňa ýakyn wagtda ýatgydaky çaga gymyldap ugraýar.

GÖWRELILIK DÖWRÜNDE SAGDYNLYGY NÄHILI SAKLAMALY

- Eger-de siz hor bolsaňyz, yzygider argamy almak üçin **ýeterlik iýmitlenmek** örän wajypdyr.
- **Gowy iýmitlenmek** örän wajypdyr. Organizme beloga, witaminlere we minerallara, aýaratynam demre baý bolan iýmit zerurdyr (11-nji bap).
- Ruhy taýdan sagdyn çaganyň dogulmak mümkinçiligini artdyrmak üçin, **ýodlanan duzy ulanyň.** (Ýöne aýaklaryň çişmeginden we käbir kynçylyklardan gaça durmak üçin, duzy gaty köp ulanmaň.)
- **Arassaçylygy berjaý ediň.** Yzygider ýuwnuň ýa-da suwa düşüň we her gün dişleriňizi arassalaň. Göwreliligiň soňky aýynda, çaga düwünçeginiň haltasyna zyýan ýetirmezlik hem-de infeksiýa düşürmezlik üçin jynshanany ýuwmakdan we jyns gatnaşygyny etmekden gaça duruň.
- Eger mümkin bolýan bolsa, **dermanlary içmekden gaça duruň.** Käbir dermanlar ösüp barýan çaga zyýan ýetirmegi mümkin. Düzgüne görä, diňe saglygy goraýyş işgäriniň ýa-da lukmanyň maslahat beren dermanlaryny içiň. (Eger saglygy goraýyş işgäri size derman ýazyp beren bolsa, siz hem özüňizi göwreli duýýan bolsaňyz, oňa bu barada aýdyň). Aspirini, parasetamoly ýa-da antasidleri, gerek bolanda, seýregräk içip bilersiňiz. Eger dogry mukdaryny anyklap içseňiz, witaminler we demriň gerdejikleri peýdalydyr we hiç hili zyýan ýetirýän däldir.
- Göwrelilik döwründe **çilim çekmäň we alkogolly içgileri içmäň.** Çilimkeşlik we içgi ösüp barýan körpä we enä zyýanly täsir edýändir.
- Gyzamyk degen çagalardan, esasan hem **gyzamykly gyzyljadan daşrakda duruň** (Gyzylja, sah. 312).
- Işlemegi we **maşk etmegi dowam ediň**, ýöne gaty ýadamaň.
- **Zäherlerden we himikatlardan gaça duruň.** Olar ösüp barýan çaga zyýan ýetirip biler. Pestisidleriň, gerbesidleriň ýa-da fabrigiň himikatlarynyň golaýynda işlemäň. Olardan boşan gaplarda iýmit saklamaň. Himikatlaryň tüssesinden we tozanyndan dem almaň.

GÖWRELIK DÖWRÜNDÄKI DUŞ GELÝÄN KÄBIR KYNÇYLYKLAR

1. **Ýürek bulanma we gusma:** Adatça göwreliligiň ikinji we üçünji aýlarynda ertirlerine ýagdaý erbetleşýär. Ukudan öň we ertiriňe ukudan turanyňyzdan soň, köke ýa-da gatadylan çörege meňzeş guraksy bir zatlar iýmeklik maslahat berilýär. Birbada köp iýmän, gowusy günüň dowamynda birnäçe gezek az-azdan iýiň. Ýagly iýmitden gaça duruň. Narpyz ýapraklaryňdan demlenen çaý hem kömek edýändir. Agyr ýagdaýlarda, ukudan öň we ertir turanyňyzdan soň, gistamine garşy derman serişdelerini içiň (sah. 386).
2. **Döş asty çukurjykdaky ýanma ýa-da agyry** (sary gaýnamaklyk, sah. 128). Az mukdarda iýmitleniň we ýygy-ýygydan suw içiň. Antasidler kömek edip biler. Doňdurylan süýjüleri (konfety-ledensi) sormak hem kömek eder. Gursagyňyzyň we kelläňiziň aşagyna ýorgany ýa-da ýassygy goýup, ýatmaga synanyşyň.
3. **Aýaklaryň çişmegi:** Günüň dowamynda aýaklaryňyzy ýokary galdyryp wagtal-wagtal dynç alyň (sah. 176). Duzly zady azrak iýiň we duzly iýmitden gaça duruň. Mekgejöweniň gulpagyndan gaýnadylan çaýy içiň (sah. 12). Eger aýaklaryňyz, elleriňiz we ýüzüňiz güýçli çişýän bolsa, lukmana ýüz tutuň. Adatça, aýaklaryň çişmegi, soňky aýlarda çagaly ýatgynyň uly gan damarlaryna basmagy sebäpli döreýär. Çişme keseligany az, tapdan düşen ýa-da duzly iýmiti köp iýýän aýallarda güýçlenýändir. Sonuň üçin az mukdardaky duzly ýokumly iýmiti iýiň.
4. **Arkanyň aşak tarapyndaky agyry:** Bu adatça göwrelilik döwründe bolýar. Şeýle ýagdaýlarda bedeni maşklar edilse, dogry durmaga we oturmaga üns berilse kömegi deger.
5. **Gan azlyk we kem iýmitlenme:** Oba ýerlerindäki aýallar hatda göwrelilikden öň hem gan azlykdan ejir çekýärler. Olar göwreli döwründe-de gan azlykdan has kösenýärler. Aýala sagdyn çaga dogurmak üçin **gowy iýmitlenmek** zerurdyr. Eger ol ýüzi solgun we tapsyz bolsa ýa-da onda gan azlygyň we ysgyndan düşmäniň başga alamatlary bar bolsa (sah. 109, 124), oňa düzüminde belok we demir bar bolan iýmitleri: noýba, arahis, jüýje, süýt, peýnir, ýumurtga, et, balyk we ýaşyl ýaprakly gök önumler ýaly köpräk iýmek gerekdir. Eger oňa ýokumly iýmitleri tapmak kyn düşýän bolsa, düzüminde **demir** bar bolan gerdejikleri (sah. 393) kabul etmek gerekdir. Şunlukda, ol çaga dogrumdan soňky howply gan akma garşy durmak üçin gany köpeldýär. Eger mümkin bolsa, demirden ybarat bolan gerdejikleriň düzüminde **foliý turşusy** we **C witamini** bolmalydyr.
6. **Wena damarlarynyň çişmesi** (wena damarlarynyň warikoz giňelmesi): Bu adatça göwrelilikde döreýär, çünki göwredäki çaga enäniň aýaklaryndan gaýdýan wena damarlaryna öz agramy bilen basyş edýär. Aýaklaryňyzy ýygy-ýygydan ýokarrak galdyryň (sah. 175). Eger wenalar has ulalsa ýa-da agyryly bolsa, aýaklara süýngüç hasany (elastik binti) oraň ýa-da uzyn gonçly elastik jorapdan peýdalanyň. Agşamlaryna olary aýyryň.



7. **Düwünler (gemmoroý-babasyl):** Bu artbujakdaky warikoz wenalarydyr. Ol ýatgydaky çaganyň agramynyň artmagy netijesinde döreýär. Agyryny ýeňilleşdirmek üçin otyrýeriňizi ýokaryk edip, şu ýerde görkezilişi ýaly, dyzyňyzda duruň ýa-da ýyly wannanyň içinde oturyň (sah. 175).

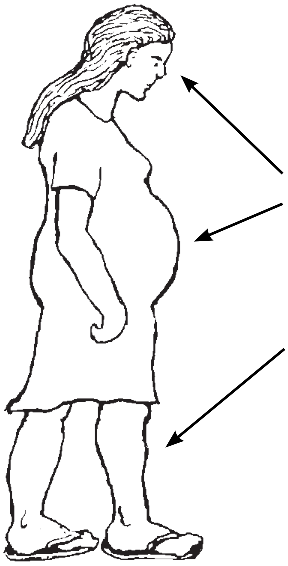
8. **Iç gatama:** Köpräk suw içiň. Kelem, şugundyr, ysmanak ýaly düzüminde tebigy süýümler has köp bolan iýmiti we miweleri iýiň. Bedeni maşklary köpräk ediň. **Iç geçirýän güýçli sürgüleri içmäň.**

GÖWRELILIKDÄKI HOWPLY ALAMATLAR

1. **Gan gelme:** Eger aýalyň göwreli döwründe azrak hem bolsa gan gelme başlansa, bu howply alamatdyr. Onda çaganyň düşmegi (sah. 281) ýa-da çaganyň ýatgynyň daşynda ösmegi (ýatgynyň daşyndaky göwrelilik, 280) bolup biler. Aýal rahat ýatmalydyr we kimdir birini lukmany alyp gelmäge ugratmalydyr. Göwreliligiň soňky döwürlerindäki (6 aýdan soňky) gan gelme çaga ýoldaşynyň dogrum ýoluny ýapýandygyny aňladýar. Ýörite kömek edilmese, aýal gan akma sebäpli ölüp biler. Ony şol bada keselhana ýerleşdirmäge çalşyň.
2. **Güýçli gan azlyk (anemiýa):** Aýal ysgynsyz, ýadaw we derisiniň aňyrsy görnüp duran agymtyl (sah. 124) bolup biler. Eger ol bejerilmese, çaga dogrumda gan ýitgisinden ölüp biler. Güýçli gan azlygy wagtynda gowulandyrmak uçiň öňat iýmit ýeterlik däldir. Aýal lukmanyna ýüz tutuň we düzüminde demir bar bolan gerdejikleri içiň (sah. 393). Goşmaça gan gerekligini göz öňünde tutup, aýal mümkin boldugyndan çagany keselhanada dogurmalydyr.
3. Aýaklaryň, elleriň we ýüzüň **çişmegi**, kellagyry, başaýlanma we käwagtlar gözleriň garaňkyramagy – bularyň hemmesi hem göwrelilik toksikozynyň alamatlarydyr. Bedeniň agramynyň birden artmagy, gan basyşynyň ýokarlanmagy we peşewde belogyň ýüze çykmagy wajyp alamatlara degişlidir. Şeýle ýagdaýlar ýüze çykanda, haýal etmän lukmana ýüz tutuň.

   Aýal **GÖWRELILIK TOKSIKOZYNY** bejermek üçin şu aşakdakylary etmelidir:

- Düşekde rahat ýatmaly.
- Duzy az bolup, beloga baý bolan iýmiti iýmeli. Duzly iýmitlerden gaça durmaly.
- Eger gowulaşmasa, görüş ukyby erbetleşse, ýüzi güýçli çişse ýa-da tutgaýlar (konwulsiýa – damar çekme) dörese, tizden-tiz lukmançylyk kömegi üçin ýüz tutuň. Onuň janyna howp abanýar.



GÖWRELILIGIŇ SOŇKY 3 AÝYNYŇ DOWAMYNDA:

Eger sizde kellagyry bar bolsa ýa-da görüş ukybyňyz peselse, ýüzüňiz we elleriňiz çişip başlasa, siz munuň GÖWRELILIGIŇ TOKSIKOZYDYGYNA ynanyp bilersiňiz.

LUKMANA ÝÜZ TUTUŇ!

Eger diňe aýagyňyz çişýän bolsa, bu gorkuly däldir. Emma toksikozyň beýleki alamatlaryna gözegçilik ediň. Duzly iýmiti azrak iýiň.

GÖWRELILERIŇ TOKSIKOZYNYŇ öňüni almak üçin: ýokumly we duzy az bolan iýmiti iýiň. Iýmitiň beloga ýeterlik baýdygyna ynamyňyz bolsun (sah. 110).

GÖWRELILIK DÖWRÜNDÄKI BARLAGLAR (DOGRUMDAN ÖŇKI GÖZEGÇILIK)

Saglyk merkezleriniň köpüsi we göbegeneler göwreli aýallary dogrumdan öňki barlaglara yzygider gelip, özleriniň saglyk meseleleri barada aýdyp durmagyny ynandyrýarlar. Eger siz göwreli bolsaňyz we siziň şol barlaglara gelmäge mümkinçiligiňiz bar bolsa, saglyk kynçylyklarynyň köpüsinden gaça durmak hem-de sagdyn çagaly bolmak barada köp maglumatlary öwrenersiňiz.

Eger siz göbegene bolsaňyz, göwreli aýallary dogrumdan öňki barlaglara çagyryp ýa-da özüňiz olary gözegçilik etmek üçin baryp, geljekki enä (we geljekki körpä) wajyp hyzmatlary edip bilersiňiz. **Göwreliligiň ilkinji 6 aýynda aýda bir gezek, 7-nji we 8-nji aýlarynda aýda iki gezek hem-de soňky aýynyň dowamynda hepde-de bir gezek olary barlap dursaňyz has gowy bolardy.**

Dogrumdan öňki gözegçilik döwründe aşakdaky ýaly berjaý edilmeli käbir zatlar bardyr:

1. **Maglumatlary paýlaşmak**

Eneden onuň kynçylyklaryny we talaplaryny soraň. Onuň näçe sapar göwreli bolandygyny, soňky çaganyň haçan doglandygyny we göwrelilikde ýa-da dogrumda onda nähili kynçylyklaryň bolup biljekdigini öwreniň. Şu aşakdakylary hem goşmak bilen, onuň özüniň we çaganyň sagdyn bolmagy üçin nähili derejede kömek edip biljekdigini oňa aýdyň:

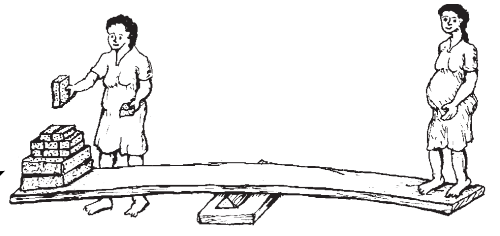
- **Dogry iýmitlenme.** Beloga, witaminlere, demre we kalsä baý bolan iýmiti iýmäge ony ynandyryň (11-nji bap).
- **Gowy arassaçylyk** (gigiýena) (12-nji bap we sah. 242).
- **Dermanyn az içilmegi** ýa-da düýbünden içilmezligi wajypdyr (sah. 54).
- **Çilim çekmezlik** (sah. 149), **alkogolly içgileri içmezlik** (sah. 148) we **neşe serişdelerini ulanmazlyk** wajypdyr (sah. 416-417).
- **Bedeni maşklaryny etmek we dynç almak.**

2. **Iýmitlenme**

Ene gowy iýmitlenýän ýaly bolup görünýärmi? Onda gan azlyk barmy? Eger şeýle bolýan bolsa, onuň bilen iýmitlenmäni gowulandyrmagyň ýollaryny ara alyp maslahatlaşyň. Eger mümkin bolsa, düzüminde foliý turşusy we C witamini bar bolan demriň gerdejiklerini içýändigine gözegçilik ediň. Oňa ir bilen bolýan keselden (sah.248) we sarynyň gaýnamagyndan (sah.128) nähili gutulyp bolýanlygyny maslahat beriň.

Onuň agramy kadaly köpelýärmi? Her gezek onuň ýanyna baranyňyzda mümkin boldugyndan, onuň agramyny ölçäp görüň. Göwreliligiň 9 aýynyň dowamynda onuň agramy 8-den 10 kilograma çenli kadaly artmalydyr. Eger onuň agramy artmaýan bolsa – bu erbet alamatdyr. Soňky aýda agramyň birden artmagy howply alamatdyr. Eger siziň ölçeg tereziňiz ýok bolsa, onuň daşky keşbinden agramynyň artýandygyny kesgitlemäge çalşyň.

Siz şular ýaly ýönekeý terezileri edip bilersiňiz.



kerpiçler ýa-da agramy belli bolan başga bir predmetler

3. **Ownuk kynçylyklar**

Göwrelilikde adaty ýarawsyzlyklaryň barlygyny ýa-da ýoklugyny eneden soraň. Olaryň gorkuly däldigini düşündiriň we nämeler etmelidigini maslahat beriň (sah. 248).

4. **Howplulygyň we aýratyn hatarlylygyň alamatlary**

249-njy sahypa boýunça howply alamatlaryň her birini barlaň. Her sapar geleniňizde enäniň damar urşuny barlaň. Soňra bu size kynçylyk ýüze çykanda (toksikoz sebäpli şok ýagdaýy ýa-da güýçli gan akmada), nämäniň ýaramly boljagyny bilmäge kömek eder. Eger siziň guralyňyz bar bolsa, **onuň gan basyşyny ölçäň** (sah. 410). Soňra onuň **agramyny ölçäň.** Aşakdaky howply alamatlara aýratyn üns beriň:

- agramyň birden artmagy
- elleriň we ýüzüň çişmegi
- gan basyşynyň ýokarlanmagy
- güýçli gan azlyk (sah. 125)
- islendik gan akma (sah. 249)

} göwrelilik toksikozynyň alamatlary (sah.249)

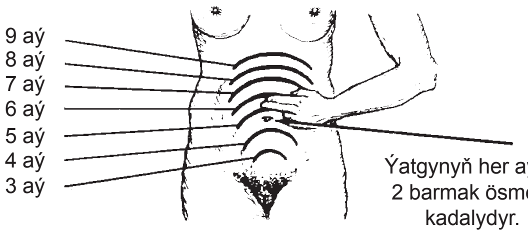
Käbir göbegenelerde peşewde süýjüligiň ýa-da belogyň barlygyny anyklmak üçin ýörite barlag kagyz zolajyklary ýa-da başga usullar bolup biler. Belogyň ýokary bolmagy toksikozyň alamaty bolmagy mümkin. Gandyň ýokary bolmagy süýji keseliniň alamaty bolup biler (sah. 127).

Eger howply alamatlaryň haýsydyr biri ýüze çyksa, aýalyň basym lukmançylyk kömegini almagyna gözegçilik ediň. Ondan başga-da, aýratyn howply alamatlary barlaň (sah. 256). Eger-de olaryň haýsydyr biri bar bolsa, enäniň dogrumy keselhanada geçirmegi howpsuz bolar.

5. **Çaganyň ýatgydaky ýagdaýy we ösüşi**

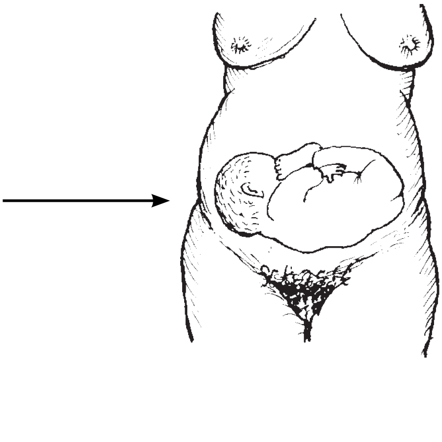
Her gezek barlaga baranyňyzda, enäniň ýatgysyny elleriňiz bilen barlap duruň ýa-da oňa özüniň muny nähili etmelidigini görkeziň.

Ýatgynyň göbekden näçe barmak ýokarda ýa-da aşakdadygyny her aýda ýazyp duruň. **Eger ýatgy gaty uly ýa-da tiz ösýän ýaly bolup görünse**, aýalda ekiz çaganyň boljagyny aňladýar. Ýatgyda kadadan artyk suwuň bolmagy hem ahmal. Eger şeýle bolsa, size düwünçegi görmek kyn düşer. Ýatgyda suwuň çendenaşa köp bolmagy dogrumda güýçli gan akma howpuna getirýär we çaganyň şikeslenendigini aňladýar.



Ýatgynyň her aýda 2 barmak ösmegi kadalydyr. 4½ aýda ol adatça göbek bilen deňleşer.

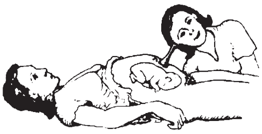
Çaganyň ýatgydaky ýagdaýyny anyklamaga synanyşyň. Eger çaga gapdallaýyn ýatan bolsa, ene **dogrumdan öň** lukmana görünmelidir. Sebäbi operasiýanyň gerek bolmagy mümkin. Dogruma ýakyn çaganyň ýagdaýyny barlamak üçin 257-i sahypa serediň.



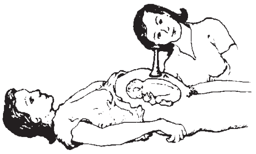
6. **Çaganyň ýürek urşy (düwünçegiň ýürek urşy) we gymyldaýşy**

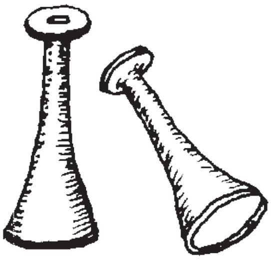
Göwreliligiň 5 aýyndan soň çaganyň ýürek urşuny diňleýärler we gymyldaýşyny barlaýarlar. Siz muny gulagyňyzy garna tutup, özüňiz etmäge synanyşyp bilersiňiz, ýöne diňlemek kyn düşer. Eger fetoskop tapsaňyz, size ýeňil bolar. (Ony özüňiz ediň. Ýanan palçyk ýa-da gaty agaç ýaramly bolar).

Soňky aýda eger çaganyň ýüreginiň urşy göbekden aşakda batly eşidilýän bolsa, onda çaganyň kellesi aşakdadyr, ähtimal ol dogrumda kelle bilen öňe gider.



Eger çaganyň ýürek urşy ýokarda batly eşidilse, ol dogrumda otyrýer tarapy bilen öňe gidip biler.





Fonendoskop

Çaganyň ýürek urmasy ulularyňkydan iki esse ýygjamdyr. Eger siziň beýleki eliňizde sagadyňyz bar bolsa, çaganyň ýürek urşuny sanaň. Kada 1 minutyň dowamynda 120-den 160 urga çenlidir. Eger 120-den az bolsa, onda nämedir bir zat nädogrudyr ýa-da siz nädogry hasaplansyňyz, ýogsam-da enäniň ýürek urşuny eşidýänsiňiz. Onuň ýürek urşuny barlaň. Köplenç çaganyň ýürek urşuny diňlemek kyndyr. Munuň üçin tejribe gerekdir.

7. **Enäniň dogruma taýýarlanyşy**

Dogrum döwri ýakynlanda enäniň ýanyna ýygy-ýygydan baryp duruň. Eger onuň başga çagalary bar bolsa, öňki dogrumlaryň dowamlylygynyň nähilidigini we dogrumda nähili kynçylyklaryň bolandygyny anyklaň. Günüň dowamynda nahardan soň iki gezek bir sagatdan ýatyp dynç almagy oňa teklip edip bilersiňiz. Dogrumy nähili ýeňilleşdirip we agyrysyny kem edip boljaklygy barada onuň bilen pikir alşyň (sah. 253). Burgy tutanda ýeňil düşer ýaly, uludan we haýal dem alşy öwrenmegi oňa maslahat berip bilersiňiz. Burgularyň arasynda rahatlanmagyň wajypdygyny oňa düşündiriň.

Eger dogrumda başaryp bilmejek ýagdaýlaryň ýüze çykma sebäplerini çaklaýan bolsaňyz, enäni keselhanada ýa-da saglyk merkezinde dogurmaga ugradyň. Dogrumyň başlanjak döwründe onuň keselhanadan daşda däldigine ynamyňyz bolsun.

Ene dogrum senesini nähili hasaplap biler:
Soňky aýbaşynyň başlan senesinden hasaplaň, ondan 3 aýy aýyryň we 7 güni goşuň. Mysal üçin, soňky aýbaşy 10-njy Maýda başlandy.
Maýyň 10-dan 3 aýy aýryň – bu 10-njy fewraldyr.
Oňa 7 güni goşuň – bu 17-nji fewraldyr.
Çaga 17-nji fewrala ýakyn doglar diýip çaklanylýar.

8. **Ýazgylary ýörediň**

Öz gelen netijäňizi aýdan aýa deňeşdirmek we enäniň ýagdaýyna gözegçilik etmek üçin ýöňekeý ýazgylary ýörediň. Indiki sahypada şeýle ýazgylaryň nusgasy getirilendir. Özüňize ýaramly bolar ýaly ony üýtgediň. Munuň üçin uly kagyz gowy bolar. Her bir ene oz ýazgylaryny ýöredip, barlaga gelende, ony öz ýany bilen getirip biler.

DOGRUMDAN ÖŇKI DÖWÜR ÜÇIN GÖZEGÇILIK KARTASY

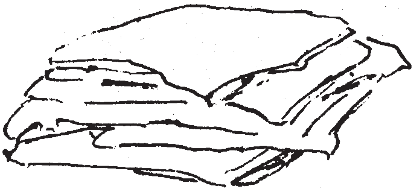
ady ______________________ ýaşy _______ çagalaryň sany ______ olaryň ýaşy ________ soňky dogrumyň senesi _____________
soňky aýbaşy senesi __________ dogrumyň takmyn senesi __________ öňki dogrumlardaky kynçylyklar _______________________

Aýy	Sapar senesi	Ýygjam kynçylyklar	Saglygyň umumy ýagdaýy we ähmiýetsiz kynçylyklar	Gan azlyk (güýçlümi?)	Howply alamatlar (sah. 249)	Çiş (nirede?)	Damar urmasy	Tempe-ratura	Agram	Gan basyşy	Peşew-däki belok	Peşew-däki gant	Çaganyň ýatgyda ýagdaýy	Ýatgy ölçegi (göbekden näçe barmak ýokarda ýa-da aşakda?)
1														--
2														--
3		ysgynsyzlyk, ýürek bulanma, gaýtarma												--
4														--
5		← düwünçegiň damar urşy, ilkinji hereketler												--
6		aýakda çiş												--
7 (1-hepde)		iç gatama												--
(3-hepde)		sary gaýnama												--
8 (1-hepde)		wena warikozy												--
(3-hepde)														--
9 (1-hepde)		dem alyş ýygylygy												--
(2-hepde)		buşukmanyň ýygylygy												--
(3-hepde)														--
(4-hepde)		← körpe aşak tarap hereket edýär												--
														--
Dogrum														

ENÄNIŇ DOGRUMA TAÝÝNLAMALY ZATLARY

Her bir göwreli aýalda göwreliligiň ýedinji aýynda şu aşakdaky zatlar taýýn bolmalydyr.

Köpräk örän arassa mata
ýa-da esgi bölejikleri



Antiseptik sabyny
(ýa-da başga islendik sabyn)

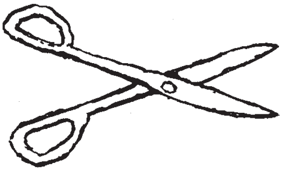
Elleri we dyrnaklary arassalamak
üçin arassa gaty çotga.

Ýuwlanyndan soň
ele çalar ýaly spirt.

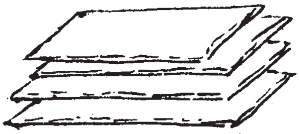
Arassa pagta (pamyk).

Täze sakgal alynýan almaz (päki).
(Ol göbek bagyny kesmek üçin talap
edilýançä, açylmaly däldir.)

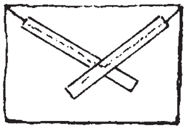
(Eger sizde täze almaz ýok bolsa,
poslamadyk arassa gaýçyny taýýnlaň.
Göbek bagyny kesmezden
öň ony gaýnadyň.)



Göbege goýmak üçin ymyklyja
ýuwlan hasa, örän arassa hasa
ýa-da prokladkalar.



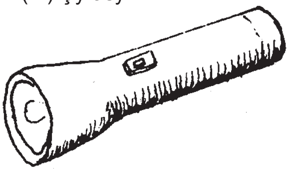
Göbegi daňmak üçin arassa matadan
edilen iki zolak ýa-da lenta.



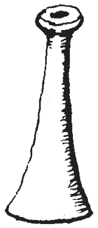
Zolaklary we
prokladkalary kagyz
bukja salyp, onuň
agzyny ymykly ýapyň
we buglaýjyda buga
goýup alyň ýa-da ütükläň.

GOWY TAÝYNLANAN GÖBEGENELER ÝA-DA DOGRUMY KABUL EDÝANLER ÜÇIN GOŞMAÇA SERIŞDELER

(El) Çyrasy.

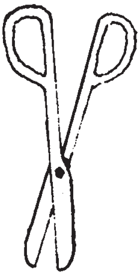


Fetoskop – ýa-da fetal stetoskopy enäniň garnyndaky çaganyň ýürek urşuny diňlemek üçin gural.

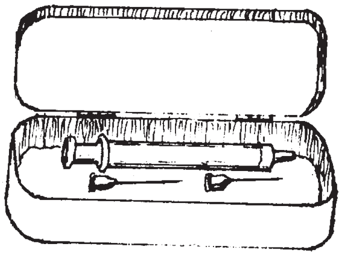


Çaganyň burnundan we agzyndan nemleri sorup aýyrmak üçin sorujy gural.

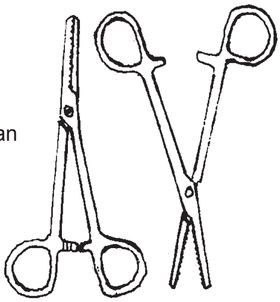
Çaga butinleý çykandan soň (diňe ahyrky ýagdaýyň öňüsyrasynda), onuň göbegini kesmek üçin uçlary küteldilen gaýçy.



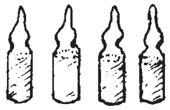
Sterillenen şpris we iňňeler.



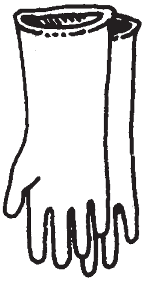
Dogrum ýoly ýyrtylanda ganjarýan damarlary ýa-da göbegi gysmak üçin iki sany gysaç.



Oksitosin ýa-da metilergometriniň birnäçe ampulalary (sah. 391).



Aýala gözegçilik edilende, dogrum ýollary tikilende, ýoldaşa gözegçilik edilende we ol çykarylanda, geýilýän (gaýnadyp sterilläp bolýan, sah.74) rezin ýa-da plastik ellikler.



Iki sany legen; biri el ýuwmak üçin we biri ýoldaşy çykarmak we barlamak üçin.

Dogrum ýollarynyň ýyrtylmalaryny tikmek üçin ketgut we sterillenen iňňe.

Çaganyň howply infeksiýasynyň öňüni almak üçin tetrasiklin göz melhemi, eritromisin göz melhemi ýa-da 30%-li sulfasil natriý (sah. 221).

DOGRUMA TAÝÝARLYK

Dogrum – bu adaty ýagdaýdyr. Ene sagdyn bolanda we ähli zat kadaly gidende, çaga hiç kimiň kömegine mätäç bolmazdan doglup biler. **Dogrum kadaly bolanda, göbegeneleriň hem, dogruma gözegçilik edýänleriň hem işleri azalar. Megerem, şonda ähli zatlar hem gowy bolar.**

Dogrumda dürli kynçylyklar ýüze çykýar, käwagtlar enäniň we çaganyň janyna howp abanyp biler. Eger dogrumyň agyr ýa-da howply boljagyna esas bar bolsa, onda dogruma ýörite bilimli göbegene ýa-da tejribeli lukman gatnaşmalydyr.

SERESAP BOLUN: Eger dogruma ýakyn döwürde, sizde gyzdyrma, üsgürme, bokurdagyň sowuklamasy ýa-da deride ýaralar we infeksiýalar bar bolsa, çagany ýörite bilimli kimdir biriniň dogurdany gowudyr.

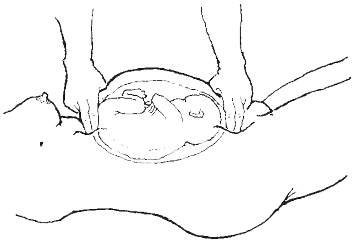
DOGRUMA ÝÖRITE BILIMLI GÖBEGENÄNIŇ ÝA-DA LUKMANYŇ GATNAŞMAGYNYŇ ZERURLYGYNY AŇLADÝAN AÝRATYN HOWPLY ALAMATLAR - EGER MÜMKIN BOLSA KESELHANADA:

- eger adaty dogrum burgulary garaşylýan döwürden 3 hepde öň başlansa;
- eger dogrumdan öň aýaldan gan gelip başlasa;
- eger göwreliligiň toksikoz alamatlary bar bolsa (sah. 249);
- eger aýal ötüşen ýa-da ýiti geçýän keselden ejir çekýän bolsa;
- eger aýalda gan azlyk bar bolsa ýa-da (ol elini kesdirende) onuň gany kadaly lagtalanmaýan bolsa;
- eger ol birinji göwrelilikde 15 ýşa ýetmedik, 40-dan ýa-da 35 ýaşdan geçen bolsa;
- eger onuň 5-den ýa-da 6-dan köp çagasy bar bolsa;
- eger onuň çanaklygy dar bolsa (sah. 267);
- eger öňki dogrumlarda düýpli kynçylyklar ýa-da güýçli gan akmasy bolan bolsa;
- eger onda süýji keseli ýa-da ýürek keseli bar bolsa;
- eger onda ingi bar bolsa;
- eger ondan ekiz çaganyň boljagy çak edilýän bolsa (sah. 269);
- eger ýatgyda çaganyň nädogry ýatyşy çak edilýän bolsa;
- eger düwünçek haltasy ýarylyp, birnäçe sagadyň dowamynda dogrum başlanmaýan bolsa; (gyzdyrma bar bolsa, howplulyk has artýandyr).

ÝOKARY DEREJEDÄKI GAÝRA ÜZÜLMELI DOGRUMLAR

ÇAGANYŇ DOGRY ÝATYŞYNYŇ BARLAGY

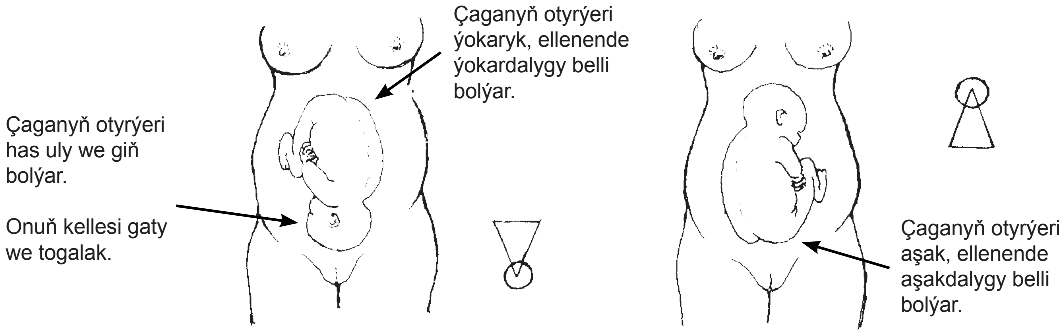
Dogrum üçin çaganyň kellesini aşak edip, kadaly ýatyşyna ynamly bolmak üçin, şu ýerde görkezilişi ýaly onuň kellesini elläp görüň:



1. Enäniň hemişe demini goýbermegini mejbur ediň.

Uly we ikinji barmaklar bilen edil çanaklyk süňküniň ýokarsyndan basyň.

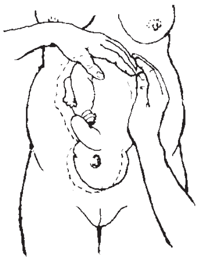
Beýleki eliňiz bilen ýatgynyň düýbüni elläň.



2. Ilki bir eliňiz, soňra beýleki eliňiz bilen gapdaldan gapdala seresaplyk bilen elläp görüň.

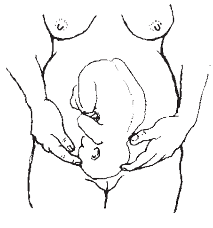
Eger çaganyň otyrýerini ýeňillik bilen bir gapdala süýşürseň, çaganyň bedeni durşuna süýşer.

Emma kelläni bir gapdala seresaplyk bilen süýşürseň, ol boýun tarapa egler, arka tarapy bolsa süýşmez.



Eger çaga entek ýokarda bolsa, kelläni ýeňillik bilen süýşürse bolar. Emma ol dogruma taýynlanyp aşak süýşen (aşak taýan) bolsa, siz ony süýsürip bilmersiňiz.

Käwagtlar aýalyň ilkinji çagasy dogrumdan 2 hepde öň aşak süýşýär. Soňky çagalary dogruma çenli aşak süýşmezler.



Eger çaganyň kellesi aşakda bolsa, onda dogrum gowy geçer. Eger çaganyň kellesi ýokarda bolsa, dogrum agyr bolup biler (bu otyrýer taraply dogrumdyr) we ene üçin keselhanada dogurmak howpsuzdyr.
Eger çaga keseligine ýatan bolsa, ene keselhanada dogurmalydyr. Enä we çaga howp abanýar (sah. 267).

DOGRUMYŇ ÝAKYNLYGYNYŇ BUŞLUKÇYLARY

- Dogrumdan birnäçe gün öň ýatgydaky **çaga aşak süýşýär**. Aýala dem almak aňsatlaşýar. Emma ol ýygy-ýygydan buşugýar, sebäbi çaga peşew halta basyş edýär. (Ilkinji dogrumda bu buşlukçylar dogrumdan 4 hepde öň ýüze çykýar.)

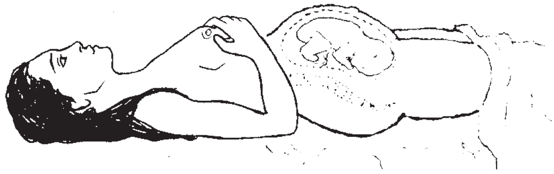
- Dogrumyň öňüsyrasynda **azajyk** (želé şekilli) **nem** çykyp biler. Dogrumdan 2 ýa-da 3 gün öňünden goýy nem çykmagy mümkin. Käwagtlar ol gan gatyşykly bolýar. Bu kadaly ýagdaýdyr.

- **Burgular** (ýatgynyň birden gysylmagy) ýa-da dogrum agyrylary dogrumdan birnäçe gün öň başlap biler; ilkibaşda burgularyň arasyndaky wagt uly – birnäçe minutdan tä birnäçe sagada çenli – bolup biler. Haçanda burgular güýjäp, yzygider we ýygy-ýygy bolanda, dogrum başlanýar.

- Käbir aýallarda dogrumdan bir hepde öň birnäçe **başlangyç burgular** döreýär. Bu kadaly ýagdaýdyr. Seýrek ýagdaýlarda aýallarda **ýalan dogrum bolýar**. Bu haçanda gelen burgular güýçli we ýygy-ýygy bolup, soňra hakyky doguma çenli olar birnäçe sagatlap ýa-da günlap kesilen ýagdaýynda ýüze çykýar. Käwagtlar gezim etmek, ýyly suwa düşünmek ýalan burgulary rahatlandyrmaga kömek eder ýa-da olar hakyky bolup, dogruma getirer. Hatda olar ýalan dogrum hem bolsa, burgular ýatgyny dogruma taýynlamaga ýardam eder.

Dogrum agyrylary burgular ýa-da ýatgynyň gysylmagy arkaly döreýär.

Burgularyň aralygynda, ýatgy şu ýerdäki ýaly gowşaýar:



Burgy döwründe ýatgy gysylýar we şu ýerdäki ýaly ýokary göterilýär:

Burgular çagany aşak tarapa itekleýär. Bu her burgunyň dowamynda az-azdan ýatgynyň bokurdagyny ýa-da "ýatgy gapysyny" açylmaga mejbur edýär.

- Ýatgyda çaganyň ýerleşýän ýeri bolan düwünçek haltasy adatça ýarylýar we käwagtlar dogrum başlanyndan soň düwünçegiň ýanyndaky suwlar dökülýär. Eger suwlar burgular başlamazyndan öňünçä gitse, adatça bu dogrumyň başlanandygyny aňladýar. Suwlar gideninden soň enäni arassa saklamak gerekdir. Öňe we yza ýöremek dogrumyň has tiz geçmegine kömek eder. Infeksiýalaryň öňüni almak üçin, jyns gatnaşyklaryndan gaça duruň, suwly wannada oturmaň, jynshanany ýuwmaň. Eger birnäçe sagadyň dowamynda dogrum başlanmasa, lukmany çagyryň.

DOGRUM DÖWÜRLERI

Dogrum üç bölege ýa-da döwre bölünýär:

- Birinji döwür güýçli burgularyň tutmagyndan başlap, tä çaganyň dogrum ýoluna düşmegine çenli dowam edýär.
- Ikinji döwür çaganyň dogrum ýoluna girenliginden başlap, tä onuň dogluşuna çenli dowam edýär.
- Üçünji döwür çaganyň doglanyndan başlap, tä çaga ýoldaşynyň çykyşyna çenli dowam edýär.

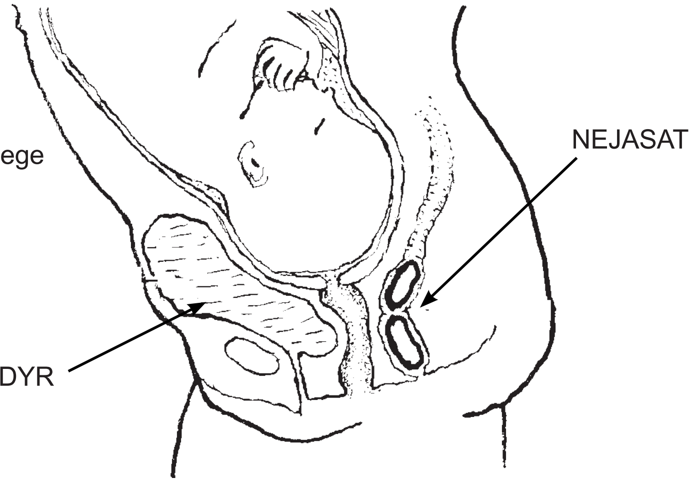
DOGRUMYŇ BIRINJI DÖWRI: eger ene ilkinji gezek dogurýan bolsa, adatça 10-dan 20 sagada çenli, soňraky dogrumlarda 7-den 10 sagada çenli dowam edýär. Bu döwrüň dowamlylygy üýtgäp durýandyr.

Ene çaga dogrumynyň birinji döwründe dogurdyş bilen howlukmaly däldir. Bu döwre haýal geçiş mahsusdyr. Ene ösüşi duýman, birahatlanyp başlamagy mümkin. Ony rahatlandyrmaga çalsyň. Şeýle ýagdaý aýallaryň köpüsine mahsusdygyny oňa düşündiriň.

Eger düwünçek dogrum ýoluna süýşüp başlamasa, enede bolsa çygylma islegi bolmasa, ol düwünçegi ýatgydan çykarmaga ýa-da itmäge synanyşmaly däldir.

Enä dogrumdan öň täret etmek we buşukmak gerekdir.

Eger peşew halta we içege doly bolsa, olar düwünçegiň dogrum ýoluna düşmegine päsgelçilik döredýär.



Dogrum döwründe enä ýygy-ýygydan buşukmak gerekdir. Eger ol dogrumdan birnäçe sagat öň içini boşatmasa, klizma edilmegi dogrumy aňsatlaşdyrar. Dogrum döwründe enä suwy ýa-da beýleki içgileri köpräk içmek gerekdir. Organizmdäki suwuň gaty az mukdary dogrumy haýalladyp ýa-da saklap biler. Eger dogrum uzaga çekýän bolsa, enä ýeňiljek garbanmak gerekdir. Eger ol gaýtarýan bolsa, burgularyň aralygynda regidron içgisini, otlardan edilen çaýy ýa-da miwe şiresini owurtlap içmelidir.

Dogrum döwründe ene ýatyşyny ýygy-ýygydan üýtgetmelidir ýa-da wagtal-wagtal ýerinden turup gezmelemelidir. Ol uzak wagtlap arkan ýatmaly däldir.

Dogrumyň birinji döwründe göbegene ýa-da dogrumy kabul ediji saglyk işgäri şu aşakdakylary berjaý etmelidir:

- Ýyly suw we sabyn bilen aýalyň garnyny, jyns agzalaryny, otyrýerini we aýaklaryny gowy edip ýuwmalydyr. Aýalyň ýatýan krowady arassa we ähli zat anyk görner ýaly ýeterlik ýagty ýerde bolmalydyr.
- Krowada arassa düşek daşlyklary, polotensany goýuň we olar öl ýa-da hapa bolan badyna täzelerine we arassalaryna çalsyň.
- Göbek kesmek üçin täze açylmadyk sakgal alýan almazy taýynlap goýuň we 15 minudyň dowamynda iki sany gaýçyny gaýnadyň. Gaýçylary tä gerek bolýança, gaýnag suwda, agzy ýapyk gapda saklaň.

Göbegene garny owkalamaly ýa-da basmaly **däldir**. Şol döwürde ol eneden çyglyp düwünçegi aşak süýşürmegi ýa-da itmegi soramaly **däldir**.

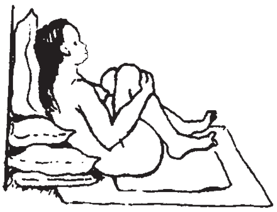
Eger ene gorkan bolsa ýa-da onda güýçli agyrylar bar bolsa, burgularyň dowamynda we aralygynda onuň uludan, **haýal we yzygider** dem almagyny gazanyň. Bu enäni rahatlandyrmaga we agyrylary aýyrmaga kömek eder. Güýçli agyrylaryň adatydygyna we olaryň çagany aşak iteklemäge kömek edýändigine çaga dogurýan aýala düşündirip ynandyryň.

Çaganyň dogulýan döwri bolan **DOGRUMYŇ IKINJI DÖWRI**: Käwagtlar bu düwünçegiň haltasy ýarylandan soň başlanýar. Bu döwür köplenç birinjiden ýeňildir we adatça ol iki sagatdan köp wagt almaýar. Burgular döwründe ene özüniň bar güýji bilen düwünçegi aşak itýär. Burgularyň aralygynda ol ýadaw we ukyçyl görnüp biler. Bu kadaly ýagdaýdyr.

Çagany itmek üçin enä uludan dem almak we çyglyp, täret etjek bolýan ýaly garnyň myşsalaryny gataltmak gerekdir. Düwünçegiň ýanyndaky suwlar çykandan soň, eger çaga haýal çykýan bolsa, ene suratdaky ýaly dyzlaryny tutup oturyp biler:

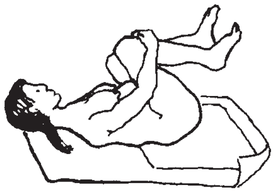
Çommalyp oturmak,

söýenmek,



dyzlarynda oturmak,

ýa-da arkan ýatmak



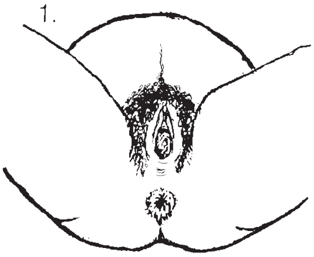
Ýamyz giňelende we çaganyň kellesi görnüp başlanda, göbegene ýa-da kömekçi ýaňy doglan körpäni kabul etmek üçin ähli zatlary taýynlamalydyr. Şol döwürde ene çaganyň kellesiniň haýal çykmagy üçin güýçli çygylmaly däldir. Bu ýamzyň ýyrtylmagynyň öňüni almaga kömek edýär (sah. 269).

Kadaly dogrumda göbegene öz elini ýa-da barmaklaryny dogurýan aýalyň içine hiç wagt sokmaly däldir. Bu dogrumdan soň enä infeksiýa düşmeginiň has giňden ýaýran sebäbidir.

Haçanda çaganyň kellesi çykanda, göbegene ony elleri bilen saklap biler. Emma ol çaganyň kellesini hiç wagt çekmeli däldir.

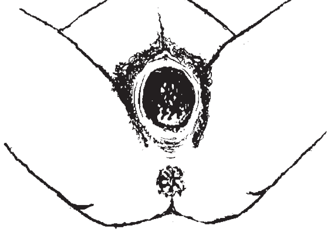
Adatça çaga, şu ýerdäki ýaly kellesi öňe tarap bolup dogulýar:

1.



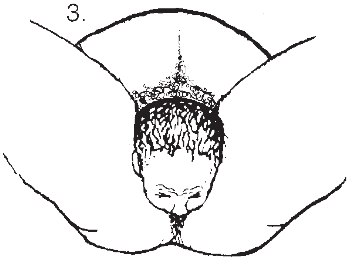
Indi güýçli çyglyň.

2.



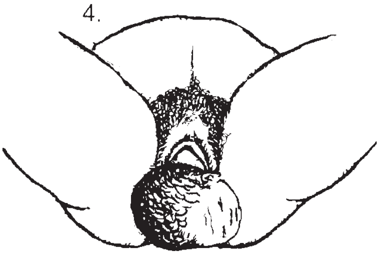
Indi çygylmaga çalyşmaň. Gysga we ýygjam dem alyň. Bu ýamzyň ýyrtylmagyndan gaça durmaga kömek eder (sah. 269).

3.



Adatça çaganyň kellejigi ýüzi aşak bolup çykýar. Eger çaganyň agzynda we burnunda nejasat bar bolsa, şol bada arassalaň (sah. 262).

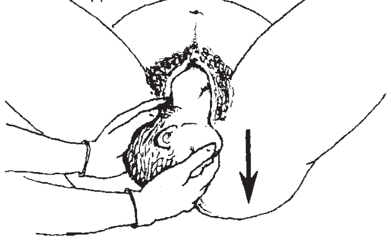
4.



Soňra çaganyň eginleri çykar ýaly, onuň kellesini bir gapdala sowuň.

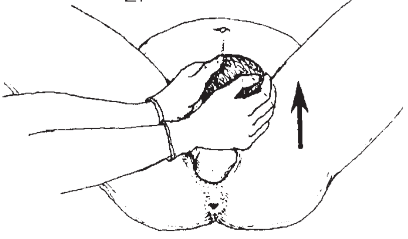
Eger çaganyň kellejigi çykyp, eginleri gysylyp galan bolsa:

1.



Göbegene çaganyň kellesini ellerine alyp we onuň bir egni çykar ýaly örän seresaplyk bilen kelläni aşak egip biler.

2.



Soňra ol çaganyň beýleki egni çykar ýaly kelläni azajyk ýokary göterip biler.

Güýçleriň, synanyşyklaryň ählisi ene tarapyndan edilmelidir. Göbegene **hiç wagt çaganyň kellesini çekmeli ýa boýnuny bir tarapa öwürmeli ýa-da aşak egmeli däldir,** sebäbi bu hereketler oňa zyýan ýetirip biler.

DOGRUMYŇ ÜÇÜNJI DÖWRI çaga doglanyndan soň başlanyp, çaganyň ýoldaşy çykýança dowam edýär. Adatça çaga doglanyndan soň 5 minutdan bir sagadyň dowamynda ýoldaşyň özi çykýar. Şol döwürde täze doglan körpäniň aladasyny ediň. Eger güýçli gan gelýän bolsa (sah. 265) ýa-da bir sagadyň dowamynda ýoldaş çykmaýan bolsa lukmany çagyryň.

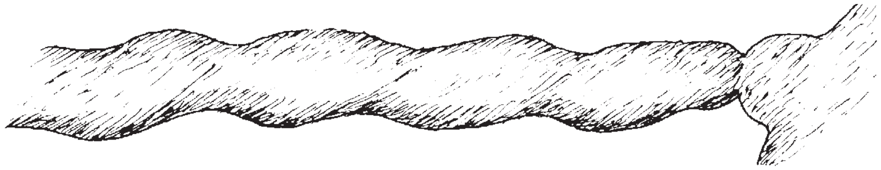
TÄZE DOGLAN ÇAGA GÖZEGÇILIK ETMEK

Çaga çykan badyna:

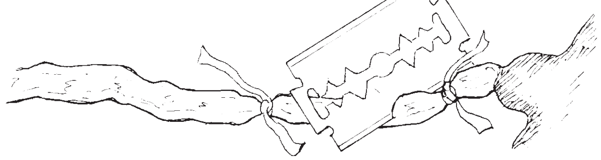
- Çaganyň bokurdagyndan we agzyndan nemler çykar ýaly, onuň kellesini aşak tutuň. Ol dem alyp başlaýança, ony şol ýagdaýda saklaň.
- Çaganyň göbegi daňylýança, ony enäniň derejesinden aşakda saklaň. (Bu ýagdaýda çaga köp gan alar we güýçlener).
- Eger çaga şol bada dem alyp başlamasa, onuň arkasyny polotense ýa-da başga bir mata bilen süpüriň.
- Eger ol barybir dem almasa, rezin sorguç bilen onuň agzyndan we burnundan nemleri aýryň ýa-da barmagyňyza oralan arassa mata bilen olary süpüriň.
- Eger çaga doglanyndan soň bir minutyň dowamynda dem alyp başlamasa, şol bada agyzdan agza dem beriş usulyna başlaň (sah. 80).
- Çagany arassa arlyga dolaň. Körpäniň, aýratyn hem ol aýy-güni ýetmän doglan bolsa (wagtynda öň doglan bolsa), onuň üşemezligi örän wajypdyr.

GÖBEGI NÄHILI KESMELI

Çaga doglanda, göbek damarynyň urgusy bilinýär, ol ýogyn we gökdür. **GARAŞYŇ.**



Soňra göbeklik inçelýär we ak reňke öwrülýär. Ol pulsirlemesini bes edýär. Indi ony iki ýerinden arassa, gury mata bölejikleri, ýüpjagazlar ýa-da lentalar bilen daňyň. Daňmazdan öň şol mata bölejiklerini buglamalydyr ýa-da ütüklemelidir. Daňylaryň aralygyny şu ýerde görkezilişi ýaly kesiň:

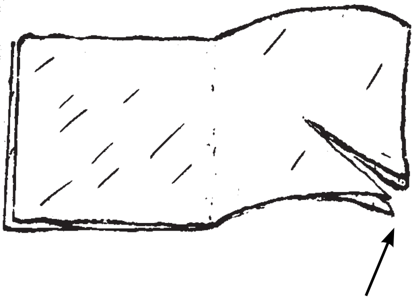


WAJYPDYR: Göbek bagyny arassa, ulanylmadyk sakgal alýan almaz bilen kesiň. Göbekligi ýazmak üçin elleriňizi örän gowy edip ýuwuň. Ýogsamda arassa, rezin ýa-da plastik elliklerini geýiň. Eger sizde täze almaz ýok bolsa, gaýnadylan gaýçylary ulanyň. Hemişe göbekligi täze doglan çaganyň bedenine ýakyn ýerinden kesiň. Göbek bagyny çaganyň bedeninden 2 sm daşlykda kesiň. Bu seresaplylyk çäreleri bürmek keseliniň öňüni almaga kömek eder (sah. 182).

KESILEN GÖBEGE SERETMEK

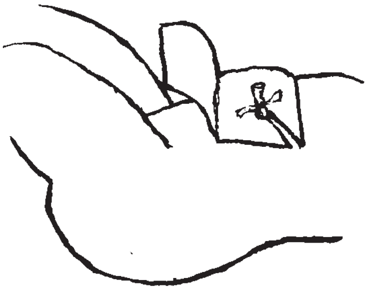
Täze kesilen göbegi infeksiýalardan goramagyň iň wajyp ýoly, ony gury saklamakdyr. Ony gury saklamaga kömek etmek üçin oňa howa baryp durmalydyr. Eger öý arassa, siňekler ýok bolsa, göbegi açyk galdyryň. Eger tozan we siňek bar bolsa, onda ony ýeňiljek ýapyň. Ol sterillenen hasa bilen ýapylsa gowy bolar. Gaýnadylan gaýçy bilen hasany kesiň we suratda görkezilişi ýaly goýuň:

1.

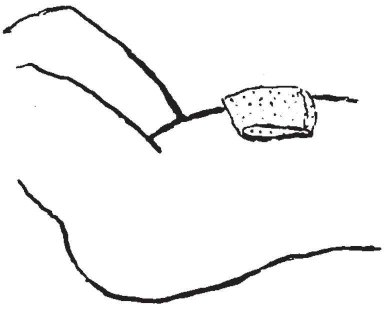


Hasany şu ýerinden kesiň

2.



3.



4.

Eger sizde sterillenen hasa ýok bolsa, siz göbegi örän arassa, ýaňy ütüklenen mata bilen ýapyp bilersiňiz. Garna aýlanyp daňylýan daňyny ulanmazlyk gowudyr. Eger ony ulanmak isleseňiz, hasa ýaly ýuka we ýeňil matany ulanyň. Göbek guraksy bolar ýaly we howa geçip durar ýaly, onuň erkinräk daňylandygyna göz ýetiriň. Ony gaty çekip daňmaň.

Arlyklaryň çaganyň göbegini ýapmaýandygyna, körpe gundalanda göbegiň peşewden öl bolmajaklygyna ynamly boluň.

TÄZE DOGLAN KÖRPÄNI ARASSALAMAK

Ýyly, ýumşak, öl esgi bilen seresap bolup, gany we suwuklygy süpüriň.

Göbek gaçýança (adatça 5 günden 8 güne çenli) bäbegi suwa düşürmezlik gowudyr. Soňra ýumşak sabyn ulanyp, ony her gün suwa düşüriň.

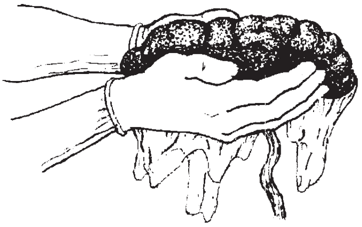
DESSINE KÖRPÄ ENÄNIŇ GÖWSÜNI BERIŇ

Göbegi kesen badyňyza körpä enäniň göwsüni beriň. Eger çaga emýän bolsa, onda ýoldaşyň tiz çykmagyna we güýçli gan akmany saklamaga ýa-da öňüni almaga ýardam eder.

ÝOLDAŞYŇ ÇYKYŞY (DOGLUŞY)

Adatça çaga doglanyndan soň 5 minutdan bir sagada golaý wagt aralygynda ýoldaş çykýar. Emma käwagtlar onuň çykyşy köp sagatlyk saklanýar.

Ýoldaşyň barlagy:



Ýoldaşy çykanda, onuň tutuş, bütewidigini barlaň. Eger ol ýyrtylan we onuň bölekleri ýok bolsa, onda lukmançylyk kömegi gerek bolýar. Ýatgyda galan ýoldaşyň bölegi uzak wagtlap gan akmany ýa-da infeksiýany döredip biler.

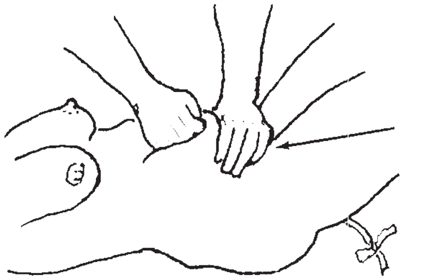
Ýoldaşyň çykmasy saklananda:

Eger ene köp gan ýitirmese, hiç zat etmäň. **Göbekligi çekmäň.** Bu güýçli gan akmany döredip biler. Käwagtlar ene çommalyp oturyp, çalaja çygylsa ýoldaş çykýandyr.

Eger ene gan ýitirýän bolsa, garnyň üsti bilen ýatgyny elläň. Eger ol ýumşak bolsa, aşakdakylary berjaý ediň:

Ýatgy gataýança, ony seresaplyk bilen owkalaň. Bu onuň ýygrylmagyna we ýoldaşy iteklemegine mejbur edýär.

Eger ýoldaş uzak wagtlap çykmaýan we gan akma dowam edýän bolsa, suratda görkezilişi ýaly, ýatgynyň düýbüni tutup, örän seresaplyk bilen ýatgynyň ýokarsyndan aşak tarap basyň.



Eger barybir ýoldaş çykmaýan we güýçli gan akma dowam edýän bolsa, erjellik bilen ony saklamaga synanyşyň we lukmany çagyryň.

GEMORRAGIÝA (GÜÝÇLI GAN AKMA)

Ýoldaşyň çykmagy hemişe az mukdardaky gan gelme bilen baglanyşyklydyr. Adatça ol diňe birnäçe minutlap dowam edýär we çaryek litr (1 käse) gan ýitirilýär. (Birnäçe günläp az mukdardaky gan gelmeler dowam edýär we adatça howply däl).

ÜNS BERIŇ: Käwagtlar aýalda güýçli içki gan akmalar bolup biler. Wagtal-wagtal onuň garnyny elläp görüň. Eger ol ulalan ýaly bolup görünse, belki, ol gandan dolandyr. Ýygy-ýygydan onuň damar urgusyny barlap duruň we şoguň alamatlaryna gözegçilik ediň (sah. 77).

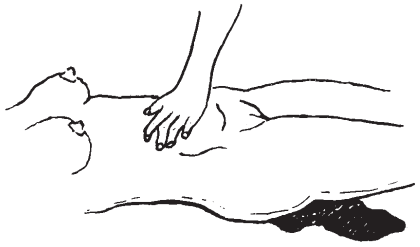
Güýçli gan akmany saklamak ýa-da öňüni almak üçin, **körpä enäniň göwsüni emmäge bermeli.** Eger ol emmese, (eger mümkin bolsa) adamsyndan seresaplyk bilen enäniň göwsüni sürtmegini soraň. Bu aýalyň gan akmasyny saklamaga kömek etjek gormony (pituitrini) bölüp çykarmagyna kömek edýär.

Eger güýçli gan gelme ýa-da ganyň haýal syzyp gelmesi dowam edýän bolsa, aşakdakylary berjaý ediň:

- Basymrak lukmançylyk kömegini beriň. Eger gan akmasy kesilmese, enäniň wenasyndan ganyň syworotkasyny (plazmany) goýbermek gerekdir.
- Eger sizde metilergometrin, oksitosin bar bolsa, indiki sahypadaky görkezmelerden peýdalanyp, olary goýberiň. (Eger ýoldaş heniz çykmadyk bolsa, metilergometriniň deregine oksitosini ulanyň).
- Enä (suw, miwe şiresi, çaý, çorba ýa-da regidron içgisi – sah. 152) suwuklyklary köpräk içmeklik gerekdir. Eger ol ysgyndan düşen bolsa ýa-da onuň damar urmasy çalt we gowşak bolsa, ýa-da onda şoguň beýleki alamatlary aýan bolsa, onuň aýaklaryny ýokary galdyryň, kellesini bolsa aşak goýberiň (sah. 77).
- Eger ene köp gan ýitirip, gan akmanyň ölüme eltýän howpy bar bolsa, suratda görkezilişi ýaly, gany saklamaga çalsyň:

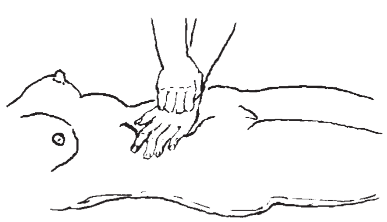
Ýatgynyň gaty bolandygyny duýýançaňyz, onuň garnyny owkalaň, soňra owkalamany bes ediň.

Eger gan gelme ýok bolsa, ýatgynyň gatandygyny anyklamak üçin her 5 minutdan barlap duruň. Eger gatamadyk bolsa, ýene owkalaň.



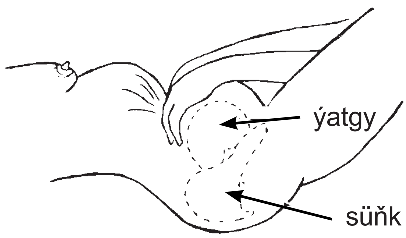
Eger gan akma dowam edýän bolsa, ýatgy gataýança owkalaň we her minutda barlap duruň. Eger ol henizem ýumşak bolsa, ýene owkalamany dowam ediň.

- Eger ýatgynyň owkalanýanlygyna garamazdan **gan akma dowam edýän bolsa,** aşakdakylary berjaý ediň:



Elleriňizi biri-biriniň üstüne goýup, bar agramyňyzy jemläp iki eliňiz bilen göbegiň aşagyna basyň. Gan akma bes edenden soň hem ýene uzak wagtlap aşak basmagyňyzy dowam etmelisiňiz.

- Eger gan akmasy henizem saklanmasa:



Iki eliňiz bilen garna, ýatgynyň ýokarsyna basyň. Elleriňizi pilçe ýaly edip, ýatgyny çanaklyk süňküne berk gysmak üçin, garny tutuş tutuň. Eger ýeterlik güýçli myşsalaryňyz bolmasa, bar güýjüňizi jemläp, **başardygyňyzça güýçli basyň.** Gan akma kesileninden soň hem birnäçe minutlap ýa-da lukman gelýançä basmaňyzy dowam ediň.

METILERGOMETRIN, ERGONOWIN, OKSITOSIN WE Ş.M. TIJENDIRIJILERIŇ DOGRY ULANYLYŞY

Tijendirijiler (stimulýatorlar) – bu düzüminde ergonowin, ergometrin ýa-da oksitosin bar bolan dermanlar. Olar gan geçirýän damarlaryň we ýatgynyň gysylmagyny döredýär. Bular örän wajyp, emma gaty howply dermanlardyr. Olar nädogry ulanylanda, enäni ýa-da ýatgydaky çagany ölüme eltip biler. Olary dogry ulanyň, käwagtlar olar adamyň janyny goraýarlar. Ynha, olaryň dogry ulanylyşy:

1. **Dogrumdan soň gan akmany saklamak üçin.** Bu şol dermanlaryň iň wajyp ulanylyşydyr. Ýoldaş düşenden soň, güýçli gan gelen ýagdaýynda, gan gelme saklanýança ýa-da 3 sagadyň dowamynda her sagatda bir gezekden 1,0 metilergometrini goýberiň (1ml = 1,0). Gan gelme bes edenden soň, 24 sagadyň dowamynda her 4 sagatdan bir ampuladan ony goýbermegi dowam ediň. Eger metilergometrin ýok bolsa ýa-da ýoldaşy düşmezden öň güýçli gan akma başlansa, onuň deregine oksitosin goýberiň.

Wajypdyr: Güýçli gan akma ýüze çykan ýagdaýynda, ony saklamak üçin, islendik geljekki ene we göbegene oksitosiniň we ergonowiniň ýeterlik ampulalaryny öňünden taýynlamalydyr. Emma bu derman serişdelerini diňe agyr ýagdaýlarda ulanmalydyr.

2. **Dogrumdan soňky güýçli gan akmalaryň öňüni almaga kömek etmek üçin.** Öňki dogrumlarda güýçli gan akmadan ejir çeken aýala, ýoldaşy düşen bada we 1 gije-gündiziň dowamynda 2-3 gezek, ýagdaýyna görä, metilergometriniň 1 ampulasyny etse bolar.

3. **Çaga düşenden soňky gan akmany saklamak üçin (sah. 281).** Tijendirijileri ulanmak howply bolup biler, olary diňe ýörite bilimli saglyk işgärleri ulanmalydyr. Eger aýal ganyny basym ýitirýän bolsa we lukmançylyk kömegi elýeterli bolmasa, ýokarda nygtalşy ýaly, tijendirijileri ulanyň. Has gowusy oksitosindir.

ÜNS BERIŇ: Dogrumy çaltlandyrýan ýa-da dogrumda enä “güýç berýän” metilergometrini, oksitosini ulanmak ene we onuň çagasy üçin howpludyr. Çaga dogulmazdan öň tijendirijileriň zerur bolan ýagdaýlary örän seýrekdir. Şonuň üçinem, olary dogrumy kabul edýän ýörite bilimli adamlar ulanmalydyr. **Hiç wagt çaga dogulmazyndan öň tijendirijileri ulanmaň.**

DOGRUM DÖWRÜNDE ENÄ “GÜÝÇ BERMEK” ÜÇIN TIJENDIRIJILERI ULANMAK

ENÄNI, ÇAGANY ÝA-DA IKISINI HEM ÖLDÜRIP BILER.

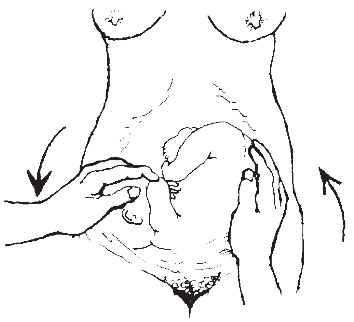
Enä güýç berýän we dogrumy çaltlandyrýan hem-de ýeňilleşdirýän **howpsuz serişdeler ýokdur.**

Eger siz enäniň çaga dogurmak üçin ýeterlik güýçli bolmagyny isleseňiz, 9 aý göwreliligiň dowamynda oňa ýokumly iýmitden ýeterlik iýmitlenmek gerekdir (sah. 107). Şeýle-de, oňa dogrumyň aralygyna wagt salmagy ynandyryň. Güýç ýygnamak üçin ýeterlik wagt geçýänçä, oňa göwreli bolmazlygy teklip ediň (Maşgalany meýilleşdirme, sah. 283).

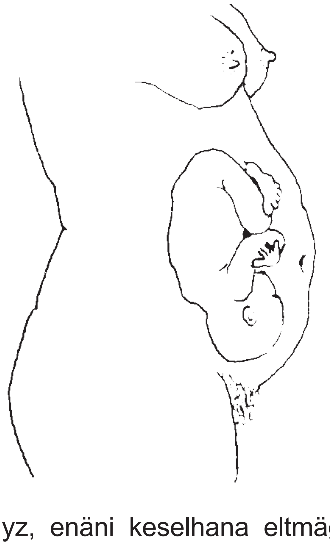
AGYR GEÇÝÄN DOGRUMLAR

Eger dogrum döwründe düýpli kynçylyklar ýüze çyksa, tizden-tiz lukmançylyk kömegini almak örän wajypdyr. Şol kynçylyklaryň ýa-da agyr ýagdaýlaryň käbirleri beýlekilerden has wajypdyr. Ine, olaryň iň umumylaryndan birnäçesi:

1. **DOGRUM SAKLANÝAR ÝA-DA HAÝALLANÝAR** ýa-da kadaly başlangyçdan we düwünçegiň ýanyndaky suwlar gideninden soň, dogrum uzaga çekýär. Şeýle ýagdaýyň mümkin bolan sebäpleri:
   - **Aýal gorkup ýa-da gaýgylanyp biler.** Bu burgulary haýalladyp, hatda saklap hem biler. Onuň bilen gürleşiň. Onuň rahatlanmagyna kömek ediň. Ony köşeşdirmäge çalşyň. Dogrumyň haýallandygyny, bu ýagdaýda gorkuly zadyň ýokdugyny oňa düşündiriň. Onuň ýatyş ýagdaýyny ýygy-ýygydan üýtgetmegini, bir zatlar garbanmagyny, suwdur çaý içmegini we buşukmagyny haýyş ediň.
   - **Körpäniň ýatgydaky ýatyşy adaty däl ýagdaýda bolup biler.** Çaganyň **keseligine** ýatanlygyny anyklamak üçin burgularyň aralygynda garny elläp görüň. Käwagtlar göbegene enäniň garnyny **seresaplyk** bilen elläp, çagany öwrüp biler. Kelle aşak düşýänçä, burgularyň aralygynda çaganyň kem-kemden öwrülmegine mejbur etmäge synanyşyň. Emma **hiç hili güýç ulanmaň,** çünki ýatgyny ýa-da ýoldaşyýyrtmagyňyzýa-dagöbekligigysmagyňyz mümkin. Eger çagany öwrüp bilmeseňiz, enäni keselhana eltmäge synanyşyň.

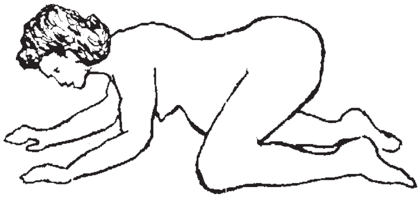


   - **Eger çaga ýüzin däl-de arkan ýatan bolsa, size bükülen arkadan güberilip duran elleri we aýaklary ellemek aňsat düşer.** Adatça bu gaty uly kynçylyk däl, ýöne dogrum uzaga çeker we enäniň arkasynda agyrylaryň köp bolmagyna sebäp bolar. Ol ýygy-ýygydan ýatyşyny üýtgetmelidir, çünki şeýle ýagdaý çaganyň öwrülmegine kömek eder. Goý, ol muny çöke düşüp synanyşsyn.



   - **Çaganyň kellesi uly bolup, enäniň çanaklygyndan geçmesi kyn düşüp biler.** Bu ýagdaý köplenç çanaklygy örän dar ýa-da adamsyndan boýy gysga aýallarda gabat gelýär. (Bu öň kadaly dogran aýallarda adaty däldir.) Siz çaganyň aşak süýşmeýändigini duýup bilersiňiz. Eger siz bu ýagdaýy çaklaýan bolsaňyz, enäni keselhana eltmäge synanyşyň. Çünki oňa çagany ýatgyny kesip alma (kesar kesimi) operasiýasynyň gerek bolmagy mümkin. **Çanaklygy kiçi aýallar, iň bolmanda ilkinji çagasyny keselhanada dogurmalydyr.**
   - **Eger aýalyň ýüregi bulanýan ýa-da ol hiç zat içmeýän bolsa, onuň organizminde suwsuzlanmanyň bolmagy mümkin.** Bu ýagdaý burgulary haýalladyp ýa-da saklap biler. Her burgudan soň regidron içgisini ýa-da başga bir suwuklygy owurtlap içmegi ondan talap ediň.

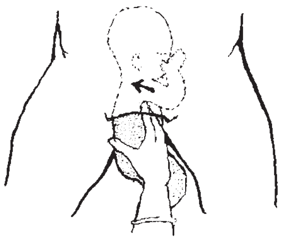
2. OTYRÝERI BILEN DOGRUMLAR (ilki çaganyň otyrýeri çykýar). Käwagtlar göbegene enäniň garnyny elläp (sah. 257) we çaganyň ýürek urşuny diňläp (sah. 252), onuň otyrýer tarapynyň aşakdadygyny kesgitläp biler.



Bu ýagdaýda otyrýer taraply dogrum aňsat bolar.

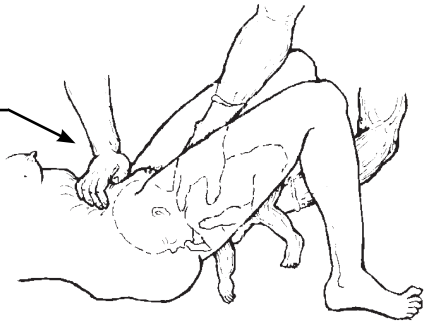
Ilki çaganyň elleri däl-de, eýsem aýajyklary gelse, eliňizi örän gowy ýuwuň, olara spirt çalyň (ýa-da sterillenen ellikleri geýiň) soňra ….

barmaklaryňyzy içine sokuň we şunuň ýaly edip çaganyň eginjigini yza goýberiň:



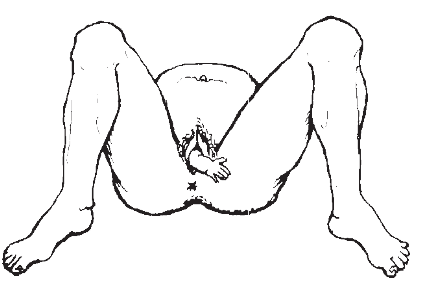
ýa-da şeýle edip, onuň ellerini bedenine gysyň:

Eger çaga gysylyp galsa, onda ene arkan ýatsyn. Barmagyňyzy çaganyň agzyna sokuň we onuň kellesini döş tarapyna çekiň. Şol wagt kimdir birine, enäniň garnyna şeýle tertipde basyp, çaganyň kellesini aşak itmek gerekdir.
Ene gowy çygylmalydyr. Emma hiç wagt çaganyň bedeninden çekmäň.



3. ELI BILEN DOGRUM (ilki eller çykýar). Eger çaganyň ilki bilen eli çykýan bolsa, tiz kömegi gyssagly çagyryň. Çagany almak üçin operasiýanyň gerek bolmagy mümkin.

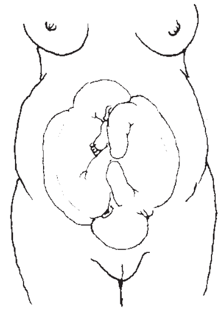
4. Käwagtlar ÇAGANYŇ BOÝNUNA GÖBEGI ORALÝAR we ol hiç hili çykyp bilmeýär. Boýnuň daşyndaky göbegi gowşatmaga synanyşyň. Eger siz muny edip bilmeseňiz, göbegi gysyp, daňyp we kesip bilersiňiz. Ujy kütek gaýnadylan gaýçylary ulanyň.



5. ÇAGANYŇ AGZYNDA WE BURNUNDA NEJASADYŇ BOLMAGY. Suw çykandan soň, suwuklygyň reňkiniň garamtyl-ýaşyldygyny görseňiz (gara diýen ýaly), belki, ol çaganyň ilki eden (mekoniý) täretidir. Çaga howp abanýar. Eger ol täretli suwdan dem alyp, ony öýkenine düşürse, ol ölüp biler. Kelle görnen badyna, enäniň çygylmazlygyny, gysga we ýygy dem almagyny soraň. Çaga dem alyp başlamazyndan öň, sorujy rezin gural bilen onuň burnundaky we agzyndaky täretleri wagt ýitirmän sorup aýryň. Hatda ol dem alyp başlasa-da, ähli täret çykýança, olary sorduryp alyň.

6. Ekiz çaga. Bir çaga dogranyňdan, ekiz çaga dogranyň, ene üçinem çagalar üçinem has kyn we howpludyr.

Aýal howpsuzlyk üçin ekizleri keselhanada dogurmalydyr.



Ekizler bilen dogrumyň wagtyndan öň başlanýanlygy üçin, ene göwreliligiň ýedinji aýyndan soň keselhana golaý ýerde bolmalydyr.

Aýalyň ekiz çaga dogrup biljek alamatlary:

- Aýaratyn hem soňky aýlarda, ýatgynyň we garnyň adatdakysyndan tiz ulalmagy (sah. 251).
- Eger aýalyň agramy kadadan tiz agralýan bolsa ýa-da göwreliligiň umumy ýarawsyzlygy (irki kesel, arka agyrysy, wenalaryň giňelmegi, çişler we dem gysma) adatdakysyndan agyr geçýän bolsa, onda ekizlerdigini anyklamak üçin lukmana barlanyň.
- Eger siz ýatgyda örän uly bolup görünýän 3 ýa-da köprak agzalary (kelleleri we otyrýerleri) duýsaňyz, mümkin bu ekizlerdir.
- Käwagtlar siz (enäniňkiden tapawutlylykda) iki sany dürli ýürek uruşlary diňläp bilersiňiz. Emma muny anyklamak örän kyndyr.

Soňky aýlaryň dowamynda, eger aýal köp dynç alýan we agyr işlerden gaça durýan bolsa, ekizekleriň ir doguljagynyň mümkinçiligi örän azdyr.

Adatça ekizler kiçi bolup dogulýarlar we aýratyn gözegçiligi talap edýärler. Emma ekizleriň geň we jadyly güýje eýe bolýandygy baradaky pikir nädogrudyr.

ÝAMZYŇ ÝYRTYLMASY

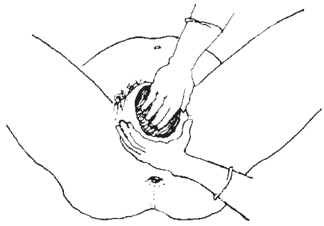
Çaganyň daşa çykmagy üçin ýamyz örän güýçli çekilip giňelmelidir. Käwagtlar ol ýyrtylýar. Ýyrtylmalaryň köpüsi ilkinji dogrumda ýüze çykýar.

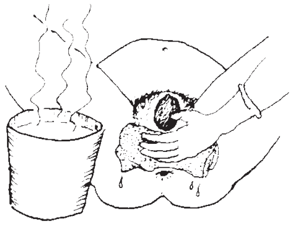
Eger degişli çäreler edilse, ýyrtylmalardan gaça durup bolar:

Kelle çykýan wagtynda ene çygylmasyny bes etmeldir. Bu ýamzyň giňelmegi üçin wagt berýär. Çygylmazlyk üçin ol üzül-kesil dem almalydyr (ýygy-ýygydan ýüzleý dem almalydyr).

Ýamyz giňelende, göbegene bir eli bilen ony saklap, beýlekisi bilen çaganyň gaty tiz çykmazlygy üçin, şeýle ýagdaýda seresaplyk bilen onuň kellesini saklamalydyr:

Şeýle hem ýamzyň aşagyndaky derä ýyly ýapgy peýda edýär. Ony ýamyz giňelip başlanda goýuň. Siz çekilen derä ýag çalyp bilersiňiz.





Eger ýyrtylmalar bar bolsa, muny gowy edip bilýan adam ýoldaşy çykandan soň, olary tikmelidir (sah. 86 we 380).

TÄZE DOGLAN ÇAGA GÖZEGÇILIK ETMEK

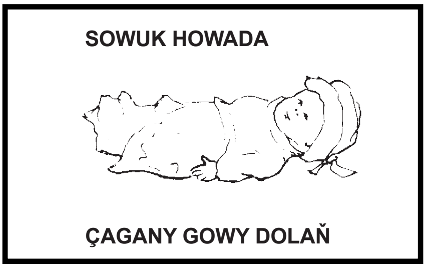
Göbeklik

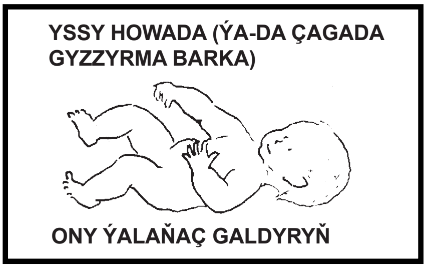
Ýaňy kesilen göbeklige infeksiýanyň düşmezligi üçin, ol arassa we gury bolmalydyr. Göbek näçe gury bolsa, ol sonça-da tiz gaçar we basym bitmek bilen bolar. Şu sebäpden hem garna daňy daňmaň, ony ulanan ýagdaýyňyzda-da, ol örän gowşak bolsun (sah. 184 we 263).

Gözler

Täze doglan çaganyň gözlerini howply konýunktiwden goramak üçin, doglan badyna onuň gözlerine 30% sulfasil natriý ýa-da 33% lewomisetin damdyryň ýa-da her gözüne tetrasiklin ýa-da eritromisin melhemini çalyň (sah. 221 we 355). Eger enäniň ýa-da atanyň birinde sözenegiň ýa-da hlamidiýanyň alamaty bar bolsa, bu örän wajypdyr (sah. 236).

Çagany ýyly saklaň, emma öte gyzdyrmaň





Çagany diňe bir sowukdan däl-de, eýsem öte gyzdyrmadan hem goraň. Özüňiz nähili ýyly geýinýän bolsaňyz, ony hem şonuň ýaly geýindiriň.

Çaga ýeterlik ýyly bolar ýaly ony öz bedeniňize gysyp saklaň. Aýratyn hem bu wagtyndan öň doglan ýa-da kiçijik çaga üçin örän wajypdyr. “Kiçijik, irki we wagtyndan öň doglan çagalara aýratyn gözegçilik” bölümine serediň (sah. 405).

Arassaçylyk

12-nji bapda nygtalýan arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmek örän wajypdyr. Aşakdakylara aýratyn üns beriň:

- Çaga gundaglyklaryny we arlyklaryny her sapar öl ýa-da hapa bolan badyna çalşyp duruň. Eger çaganyň derisi gyzarýan bolsa, onda ýygy-ýygydan arlyklary çalşyň ýa-da düýbünden olary ulanmaň (sah.215).
- Göbek gaçan badyna, çagany her gün ýyly suwda ýumşak sabyn bilen suwa düşüriň.
- Eger siňekler ýa-da çybynlar bar bolsa, çaga krowadyny setka ýa-da ýuka mata bilen ýapyň.
- Dogurýan aýalyň ýa-da täze doglan çaganyň ýanyna açyk ýaraly, dümewlän, bokurdagy sowuklan, inçekeselli ýa-da başga bir ýokanç keselli adamlar golaýlaşmaly we ellemeli däldir.

Çagany arassa ýerde tüsseden we tozandan daşrakda saklaň.

IÝMITLENDIRME

(“Körpeler üçin iň gowy berhiz” bölümi, sah. 120).

Ene süýdi çaga üçin iň gowy iýmitdir. Ene süýdi bilen iýmitlenýän çagalar güýçli bolup ösýärler we seýrek ölýärler. Munuň sebäpleri şulardyr:

- Süýdüň täzedigine, konserwirlenendigine ýa-da un görnüşlidigine garamazdan, islendik süýde görä, ene süýdi çaganyň talaplaryna ödemäge has laýyk gelýändir.
- Ene süýdi arassadyr. Başga bir iýmiti bereniňizde, ylaýta-da çaga çüýşeden iýmitlendirilende, onuň içgeçme we beýleki keselleriniň öňüni almak üçin, arassaçylygy saklamak örän kyndyr.
- Ene süýdüniň temperaturasy hemişe kadalydyr.
- Ene süýdüniň düzüminde çagalary içgeçme, gyzamyk we ysmaz ýaly belli bir kesellerden goraýjy öýjükler bardyr.

Ene çaga doglan badyna oňa göwsüni bermelidir. Ilkinji birnäçe günleriň dowamynda enäniň göwsi süýdi örän az mukdarda işläp çykarýar. Bu kadaly ýagdaýdyr. Ol **ýygy-ýygydan çagany emdirip durmalydyr** – iň bolmanda, her 2 sagatdan emdirmelidir. Çaganyň emmegi süýdüň köp emele gelmegine ýardam eder.

Eger çaga sagdyn bolup görünýän, gün-günden agralýan we arlyklara yzygider buşugýan bolsa, diýmek, ene ýeterlik mukdarda süýdi işläp çykarýandyr.

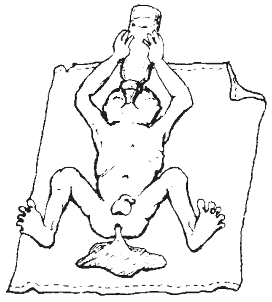
Çaga üçin enäniň ilkinji 4-6 aýlarda çaga **diňe ene süýdüni** bermegi ähli zatdan gowudyr. Şondan soň hem ol çaga ene süýdüni bermegi dowam etmeldir, emma şonuň bilen birlikde, ene beýleki ýokumly iýmitleri hem çaga berip başlamalydyr (sah. 122).

ENE NÄDIP GÖWÜS SÜÝDÜNI KÖP IŞLÄP BILER:

Ol aşakdakylary berjaý etmelidir….

- suwuklyklary köpräk içmeli;
- esasan hem süýt, süýt önümleri we bedeniň gurluşy üçin iýmitler bilen gowy iýmitlenmelidir (sah. 110);
- gowy uklamaly, ýadawlykdan we gamlanmadan gaça durmaly;
- ýygy-ýygydan çaganyň islegine görä, ene süýdi bilen iýmitlendirmeli – iň bolmanda, her 2 sagatdan emdirmeli.

ÇAGANY EMELI IÝMITLENDIRME KESELLERE WE ÖLÜME ELTIP BILER



ÇAGANY ENE SÜÝDI BILEN IÝMITLENDIRME ONY SAGDYN EDÝÄNDIR

Täze doglan çagalara dermanlary nähili bermeli?

Dermanlaryň köpüsi täze doglan çagalar üçin howpludyr. Diňe täze doglanlara bermäge maslahat berilýänligine ynamyňyz bolan dermanlary ulanyň. Olardan diňe örän zerur wagtyňyz peýdalanyň. Dermanyň berilmeli dogry mukdaryny bilýändigiňize ynamyňyz bolsun we olary gaty köp bermäň. Esasan hem hloramfenikol täze doglanlar üçin örän howpludyr. Eger çaga wagtyndan öň ýa-da kiçi agramly (2 kg) bolup doglan bolsa, ol derman has howpludyr.

TÄZE DOGLAN ÇAGALARYŇ KESELLERI

Çaganyň islendik keselini ýa-da kynçylygyny wagtynda bilmek we örän çalt hereket etmek has wajypdyr.

Günleriň ýa-da hepdeleriň dowamynda ululary öldürýän keseller çagany sagatlaryň dowamynda öldürip biler.

Dogrumda çaga bilen baglanyşykly kynçylyklar (316-njy sahypa serediň).

Olar ýatgyda çaganyň nädogry ösüşiniň ýa-da dogrumda şikeslenmäniň netijesi bolup biler. Çaga doglan badyna ony ünsli barlap görüň. Eger aşakdaky alamatlaryň käbirleri belli bolsa, belki, oňa hakykatdan hem bir zatlar bolandyr:

- eger ol doglan badyna dem almasa;
- eger onuň damar urgusyny elläp we diňläp bolmasa ýa-da onuň urgusy bir minudyň dowamynda 100 urgudan az bolsa;
- eger ol dem alyp başlanda, onuň ýüzi we bedeni agarýan, gögerýän ýa-da saralýan bolsa;
- eger onuň elleri we aýaklary erkin sallanyp duran bolsa, onuň özi olary siz çala gysanyňyzda-da gymyldatmaýan bolsa;
- eger ol doglanyndan 15 minutdan soň iňläp sojasa ýa-da agyr dem alsa.

Bu kynçylyklaryň käbirleri dogrumda beýnä zyýan ýetenligi bilen döräp biler. Olar (dogrumdan öň düwünçegiň ýanyndaky suwlar gidip 12 sagat geçmese) hiç haçan infeksiýa zerarly döräp bilmez. Adatça dermanlar kömek etmeýär. Çagany ýyly saklaň, ýöne gyzdyrmaň (sah. 270). Lukmançylyk kömegi üçin ýüz tutuň.

Eger çaga ilkinji iki günüň dowamynda buşukmasa ýa-da nejasat etmese, lukmana ýüz tutuň.

DOGRUMDAN SOŇ ÇAGA BILEN BAGLANYŞYKLY KYNÇYLYKLAR (ILKINJI GÜNLER ÝA-DA HEPDELER)

1. Göbekden iriňiň ýa-da erbet ysyň gelmegi – bu howply alamat. Bürmek keseliniň irki alamatlaryna (sah. 182) ýa-da gandaky bakterial infeksiýa (sah. 275) gözegçilik ediň. Göbeklige spirt çalyň we howa baryp durar ýaly açyp goýuň. Eger göbegiň töweregindäki deri gyzgyn we gyzylymtyl bolsa, ampisillin (sah. 353) ýa-da penisillin we streptomisin (sah. 354) bilen bejeriň.

2. Temperaturanyň pes (35-den) we ýokary bolmagy infeksiýanyň alamaty bolup biler. Ýokary (39-dan ýokary) temperatura täze doglan körpe üçin howpludyr. Çaganyň eşiklerini çykaryň we 76-njy sahypada görkezilişi ýaly, (sowuk däl-de) salkyn suwa ezilen özen bilen onuň endamyny ölläp çykyň. Suwsuzlanmanyň alamatlaryny gözläň (sah. 151). Eger siz ony anyklan bolsaňyz, çaga ene süýdüni we regidron içgisini beriň (sah. 152).
3. Tutgaýlar (damar çekme, sah. 178). Eger çaga gyzdyrýan bolsa, ýokarda beýan edilişi ýaly bejeriň. Munuň suwsuzlanma däldigini anyklaň. Doglan gününde başlanan tutgaýlar dogrumda beýnä zyýan ýetmegi bilen döräp biler. Eger olar birnäçe günden başlansa, bürmek (sah. 182) ýa-da meningit (ysmaz) (sah. 185) keselleriniň alamatlaryny ünsli barlaň.
4. Çaga semremeýär (ýa-da etikmeýär). Ömrüniň ilkinji günlerinde çagalaryň köpüsi horlanýar. Bu kadaly ýagdaýdyr. Sagdyn çaga birinji hepdäniň dowamynda 200 grama golaý semremelidir. Iki hepdaniň dowamynda ol doglanyndaky agramyny gazanmalydyr. Eger ol semremese ýa-da horlansa, oňa bir zatlar bolýandyr. Çaga doglanda sagdyn doguldymy? Ol gowy iýmitlenýärmi? Infeksiýanyň ýa-da başga bir kynçylyklaryň alamatlaryny ünsli gözläň. Eger siz keseliň sebäbini dogry kesgitläp bilmeseňiz, lukmançylyk kömegine ýüzleniň.
5. **GUSMA.** Haçanda çaga gaýtarsa (iýmit iýlendäki howany çykarsa), käwagtlar az mukdarda süýt hem çykýar. Bu kadaly ýagdaýdyr. Ol emdirileninden soň, ony egniňizde, suratda görkezilişi ýaly, çalaja arkasyna kakyp, onuň içindäki howany çykarmaga kömek ediň.

Iýmitlenmeden soň
ÇAGANYŇ GAÝTARMASY

Eger çagany iýmitlendireniňizden soň, ýatyranyňyzda gaýtarýan bolsa, ony her gezek iýmitlendireniňizden soň dik ýagdaýda biraz saklaň.

Güýçli we köp gaýtarýan, horlanyp başlan ýa-da suwsuzlanýan çaga keselleýändir. Üstesine, çagada içgeçme hem bar bolsa, belki, içege infeksiýasy bilen keselländir. Gandaky bakterial infeksiýa (indiki sahypalara seret), meningit (ysmaz) (sah. 185) ýa-da başga bir ýokanç keseller hem gusmany döredip biler.

Eger gusuk sary ýa-da ýaşyl, aýratyn hem çaganyň garny çişen we täret etmeýän bolsa, belki, bu içegäniň işläp bilmezligidir (sah. 94). Dessine çagany saglyk merkezine alyp gidiň.

6. Çaga erbet emýär. Eger 4 sagatdan gowrak wagt geçip, çaga-da göwsi almaýan bolsa, ylaýta-da ol ukuçyl ýa-da kesel, ýa-da aglaýan we adatdaky ýaly hereket etmeýän bolup görünse, bu howply alamatdyr. Köp keseller bu alamatlary döredip biler. Emma çaganyň ýaşaýan ilkinji iki hepdesinde ýüze çykyp biläýjek şol kesselleriň içinde iň köp ýaýrany we howply sebäpler – bu gandaky bakterial infeksiýadyr (indiki iki sahypa serediň) we bürmek keselidir (sah. 182).

Ömrüniň ikinji gününden bäşinji gününe çenli emmäni bes eden çaganyň ganynda bakterial infeksiýa bolup biler.
Ömrüniň bäşinji gününden on bäşinji gününe çenli emmäni bes eden çagada bürmek keseli bolup biler.

EGER ÇAGA ERBET EMSE ÝA-DA KESEL BOLUP GÖRÜNSE

3-nji bapda beýan edilişi ýaly, çagany ymykly we bütinleý barlaň. Aşakdakylary ünsli barlaň:

- Çagada **dem alyş kynçylygynyň** ýoklugyny anyklaň. Eger onuň burny dykylan bolsa, 164-nji sahypada görkezilişi ýaly, ony sorduryp aýryň. Ýygjam dem alyş (minutda 50 ýa-da has köp dem alyş), reňkiniň gögermesi, hyşşyldy we her dem alyşda gapyrgalaryň arasyndaky deriniň çekilmesi – öýken sowuklamasynyň alamatydyr (sah. 171). Öýkeni çişen kiçijik çagalar köplenç üsgürmeýärler; käwagt adaty alamatlaryň hiç biri-de ýüze çykmaýar. Eger siz öýken sowuklamasyny çaklasaňyz, ganyň bakterial infeksiýasy ýaly bejeriň (sah. 275).
- Çaganyň **derisiniň reňkine** serediň.

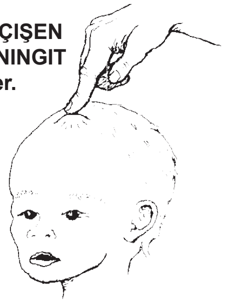
Eger çaganyň dodaklary we ýüzi gögeren bolsa, muny öýken sowuklamasy (ýa-da ýürek şikesi ýa-da başga bir dogabitdi kesel) diýip hasaplaň.

Eger çaganyň ömrüniň ilkinji gününde ýa-da soňky 5 günden soň, ýüzi we gözleriniň agy saralyp (sary getirip) ugrasa – onda bu howply ýagday. Lukmançylyk kömegi üçin ýüz tutuň. Çaganyň ömrüniň ikinji we bäşinji gün aralygyndaky çalaja saralma adatça howply däldir. Çaga köpräk suwuklyk beriň – regidron içgisi ene süýdüne iň gowy goşundydyr (sah. 152). Çaganyň eşiklerini çykaryň we aýnanyň öňündäki ýagtylykda goýuň (emma göni gün söhlesiniň astynda goýmaň).

- Çaganyň **kellesiniň depesindäki ýumşak ýeri** (bekemedik beýnini) elläň. 9-njy sahypa serediň.

Eger ýumşak ýer ÇÖKEN bolsa, çaga suwsuzlanandyr.

Eger ýumşak ýer ÇIŞEN BOLSA, çaga MENINGIT bilen keselläp biler.



WAJYPDYR: Eger çagada bir wagtyň özünde meningit ýa-da suwsuzlanma bar bolsa, ýumşak ýer kadaly görnüp biler. Suwsuzlanmanyň (sah. 151) we meningitiň (sah. 185) beýleki alamatlaryny ünsli barlaň.

- **Çaganyň ýüz keşbine we hereketlerine syn ediň.**

Çaganyň bedeniniň gatamagy ýa-da geň hereketleri bürmek keseliniň, meningitiň, dogrumda beýnä zyýan ýetmesiniň ýa-da gyzdyrmasynyň alamatlary bolup biler. Eger siz çagany elläniňizde ýa-da ony hereketlendireniňizde, ýüzüniň we bedeniň myşsalary titräp gysgalmasy bürmek keseliniň alamaty bolup biler. Onuň äňinin açylýandygyna serediň we onuň dyzynyň refleksini barlaň (sah. 183).

Eger çaga gözlerini agdarýan ýa-da birden we çalt hereketleri edeninde tolgunmadan sandyraýan bolsa, onda onuň anyk bürmek keseli ýokdur. Şeýle tutgaýlar meningit sebäpli döräp biler, ýöne onuň has ýaýran sebäpleriniň biri-de – suwsuzlanma ýa-da güýçli gyzdyrma. Siz çaganyň kellesini dyzlarynyň aralygyna goýup bilýäňizmi? Eger çaga eglip bilmese we şol ýagdaýda agyrydan gygyrýan bolsa, onuň meningit bilen kesellän bolmagy mümkin (sah. 185).

Ganda bakterial infeksiýanyň alamatlaryny gözläň.

GANYŇ BAKTERIAL INFEKSIÝASY (SEPSIS)

Täze doglan çagalar infeksiýalar bilen gowy göreşip bilmeýärler. Sonuň üçinem dogrumda göbege ýa-da derä düşen bakteriýa, gana aralaşyp bütin bedene ýaýrap biler. Çünki bu bir ýa-da iki güni öz içine alýanlygy üçin, sepsis köplenç çaganyň ömrüniň ikinji gününde döreýär.

Alamatlary:

Täze doglan çagalaryň infeksiýasynyň alamatlary uly ýaşlylaryňkydan tapawutlydyr. Islendik alamat körpäniň ganynda güýçli infeksiýanyň barlygy bilen döräp biler. Mümkin bolan alamatlar:

- erbet emmesi
- örän ukyçyl görünmegi
- reňki agymtyl (gan azlyk)
- gusma we içgeçme
- gyzdyrma ýa-da temperaturanyň pesligi (35ºC pes)
- çişen garyn
- deriniň saralmasy (sary getirme)
- tutgaýlar (damar çekmeler)
- wagtal-wagtal gögermesi

Şu alamatlaryň islendigi sepsisden başga bir zatlar bilenem döräp biler, **emma çagada bir wagtyň özünde bu alamatlaryň birnäçesi bar bolsa, onda sepsisiň bolmagy has mümkindir.**

Täze doglanlaryň güýçli infeksiýasynda hemişe gyzdyrma bolmaýar. Temperatura ýokary, pes ýa-da kadaly bolup biler.

Täze doglanlarda sepsisiň barlygyny çaklaýan bolsaňyz, onuň bejerilşi:

- Günüň dowamynda 4 gezekden 125 mg-den ampisillin (sah. 353) goýberiň; eger mümkin bolsa, **günüň dowamynda** 0,5 gr-den **2 gezek** kanamisin (sah. 359) bilen goşup goýberiň.
- Başga usul: **günüň dowamynda 3 gezekden** 150 mg (250000 BIR) penisillin goýberiň, ony, çaganyň agramynyň her kilogramyna 20 mg (agramy 3 kg çaga üçin 60 mg) günüň dowamynda bir gezekden streptomisin bilen bile goýberiň. Gaty köp streptomisin bermezlik üçin seresap boluň (sah. 354).
- Çaganyň ýeterlik suwuklyk alýandygyna ynamly boluň. Eger zerur bolsa, ene süýdüni çemçe bilen we regidron içgisini beriň (sah. 152).
- Lukmançylyk kömegini almaga synanyşyň.

Käwagtlar täze doglan çagalardaky infeksiýany anyklamak kyn bolýar. Köplenç olar gyzdyrmasyz geçýär. Eger mümkin bolsa, lukmançylyk kömegi üçin ýüzleniň, bolmadyk ýagdaýda, ýokarda beýan edilişi ýaly ampisillin bilen bejeriň. Ampisillin çagalar üçin iň howpsuz we has ýaramly antibiotikdir.

ENÄNIŇ DOGRUMDAN SOŇKY SAGLYGY

Berhiz we arassaçylyk

11-nji bapda bellenilişi ýaly, **ene çaga dograndan soň, özüniň tapyp bilen islendik ýokumly iýmitini iýip biler we iýmelidir.** Ol hiç bir iýmitden gaça durmaly däldir. Aýaratynam, onuň üçin süýt, peýnir, jüýje eti, ýumurtga, et, balyk, miweler, gök önümler, däneler, noýba, arahis we ş.m. gowudyr. Süýt we süýt önümleri enäniň körpe üçin köp süýt işläp çykarmagyna kömek edýär.

Ene çaga dogranyndan soň ilkinji günlerde suwa düşüp biler we düşmelidir. Birinji hepde oňa wanna düşmän, öl polotense bilen süpürinmek gowudyr. **Dogrumdan soň suwa düşünmek zyýan etmez.** Hakykatdan hem, köp günläp suwa düsmeýän aýallar özleriniň derisine zyýan ýetirýän infeksiýa ýokuşdyryp, çagalaryny bolsa kesel edip biler.

Dogrumdan soň aýal günleriň we hepdeleriň dowamynda aşakdakylary berjaý etmelidir:

ýokumly iýmiti iýmelidir we yzygiderli suwa düşünmelidir

DOGRUM YSSYTMASY (DOGRUMDAN SOŇKY INFEKSIÝA)

Käwagtlar dogrumdan soň enede yssytma we infeksiýa döreýär. Adatça bu ýagdaý göbegenäniň ähli zady arassa saklamaga üns bermänliginden ýa-da ellerini aýalyň içine degrenliginden döreýär.

Dogrum yssytmasynyň alamatlary: Üşütme ýa-da yssytma, kellagyry ýa-da arkanyň aşagyndaky agyry, käwagtlar garyndaky agyry, jynshanadan porsy ýa-da gan gatyşykly bölünip çykmalar.

Bejeriilşi:

Günde 2 gezek penisilliniň natriý duzunyň 1 000 000 BIR sanjymyny myşsadan goýberiň. Penisilliniň deregine ampisillini, ko-trimaksazoly ýa-da tetrasiklini ulansa bolar.

Dogrum yssytmasy örän howply bolup biler. Eger enäniň ýagdaýy gowulaşmasa lukmany çagyryň. Örän güýçli infeksiýalaryň bejerilişi üçin penisilliniň ýa-da ampisilliniň ýokary mukdaryna goşmaça edip, has güýçli antibiotikler (hloramfenikol, gentamisin, kanamisin ýa-da sefalosporin) gerek bolmagy mümkin.

GÖWSE GÖZEGÇILIK ETMEK

Göwse gowy edilýän gözegçilik ene üçinem, çaga üçinem wajypdyr. Çaga doglan badyna göwüs bilen iýmitlendirmekden başlanmalydyr. Ilki bilen çaga köp emip bilmez, emma bu enäniň emdirmäge uýgunlaşmagyna we göwüsdäki jaýryklaryň öňüni almaga kömek eder. Enäniň süýt mäzleriniň iň ilkinji işläp çykaran süýdi (oňa owuz süýdi diýilýär) beloga baý bolup, çagany infeksiýalardan goraýar. **Ol suwuk bolup görünýänem bolsa, bu ilkinji süýt çaga üçin örän peýdalydyr.** Sonuň üçin …

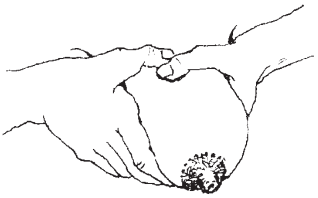
Çagany doglan gününden göwüs bilen iýmitlendirip başlaň.

Çaga näçeräk süýt gerek bolsa, adatça göwüs şonça-da süýt işläp çykarýar. Eger çaga onuň hemmesini emip bolsa, süýt köp işlenilip başlanýar. Eger çaga hemmesini emmese, süýt azalýar. Emma çaga kesellese we emmesini goýsa, birnäçe günden soň göwüs süýt işläp çykarmasyny bes edýär. Sonuň üçin çaga ýene emip başlasa, oňa doly mukdardaky süýt gerekdir, ene-de bolsa ol ýeterlik däldir. Bu sebäbe görä,

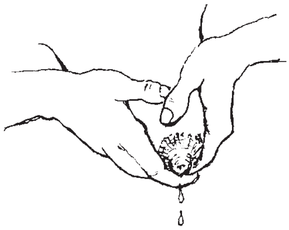
Çaga kesellese we köp süýt emip bilmese, enäniň öz elleri bilen göwsünden süýdi sagyp alyp, ýeterlik süýt işläp çykarmagy wajypdyr.

SÜÝDI ELLERIŇ BILEN SAGYP ALMAK ÜÇIN

Şu ýerde görkezilişi ýaly göwsi arka tarapyndan tutuň,



soňra göwsi gysyp elleriňizi öňe tarap süýşüriň,



ahyr soňunda-da, süýdi emzikden gysyp çykaryň.

Göwüsden süýdi sagyp almagyň wajypdygynyň başga-da bir sebäbi, çaga emmesini bes edenden soň, göwüs süýtden dolmadan saklanýar. Göwüsde süýt köp bolsa, ol agyrýar. Göwsüň süýtden öte dolmasy onda iriňli dömmäniň döremegine eltip biler. Üstesine-de çaga iýmitlenmek islände-de, aşa dolan göwsi kynlyk bilen emýär.

Siziň çagaňyz süýdi emmek üçin gaty ejiz bolsa, elleriňiz bilen göwüsden süýdi sagyp alyň we ony çaga çemçe ýa-da pipetka bilen beriň.

Hemişe göwsüňizi arassa saklaň. Çagany emdirmezden öň göwsüň ujuny (emzigi) öllenen arassa mata bilen süpüriň. Emzigi süpüreniňizde her gezek sabyn ulanmaň, çünki bu göwsüň ujunyň ýarylmasyna, ýarajyklara we infeksiýa düşmegine elter.

GÖWSÜŇ UÇLARYNDAKY ÝARALAR

Çaga emzigi daşy bilen agzyna alman, diňe emzikden dişlände, onda ýaralar döreýär. Adatça bu göwsüniň uçlary kiçi aýallarda bolýar.

Öňuni alyş:

Göwsüň ujy gysga, göwsüň içine çekilip duran aýallara, suratda görkezilişi ýaly, göwrelilik döwründe günüň dowamynda emzigiň töweregine birnäçe gezek basmaklyk kömek edýär. Bu çagany göwüs bilen iýmitlendirmegi aňsatlaşdyrýar we göwsüň uçlarynyň ýara bolma howpuny peseldýär.

Bejerilişi:

Agyrýan hem bolsa, körpäni göwüs bilen iýmitlendirmegi dowam etmeklik wajypdyr. Körpe ilki bilen ýarasy az bolan göwsi emsin. Emziklerden köp gan we iriň gelse, göwüs bilen iýmitlendirmegi bes ediň. Bu ýagdaýda ýaralaryňyz bitýançä, göwüsdäki süýdi eliňiz bilen sagyp alyň. Çaga ýene emip başlanda, emzigiň tutuş daşy bilen agzyna alýandygyna ynamly boluň.

GÖWÜSDÄKI IRIŇLI DÖMME (MASTIT)

Göwüsdaki iriňli dömme (abses) – bu emjegiň ýaryklar we ýarajyklar arkaly geçen infeksiýanyň netijesidir. Bu göwüs bilen iýmitlendirmäniň ilkinji hepdelerinde we aýlarynda has giňden ýaýrandyr.

Alamatlary:

Göwsüň bir bölegi gyzýar, gyzarýar, çişýär we örän agyryly bolýar. Goltuk astyndaky limfodüwünler köplenç sowuklaýar we çişýär. Käwagtlar düýpli iriňli dömme ýarylýar we ondan iriň çykýar. Aýallarda gyzzyrma bolup biler.

Öňüni alyş:

- Göwüsleri arassa saklaň. Eger emzikde ýaralar ýa-da agyryly ýaryklar bar bolsa, çagany göwüs bilen az wagtlyk, ýöne ýygy-ýygydan iýmitlendiriň.
- Her gezek çaga emdireniňizden soň, göwüsleriň uçlaryna az mukdarda ösümlik ýagyny ýa-da çagalara niýetlenen ýaglary çalyň.

Bejerilişi:

- Goý, çaga sowuklan göwsi emsin ýa-da gaty agyrmaýan bolsa, elleriňiz bilen süýdi sagyp alyň.
- Agyryny ýeňilleşdirmek üçin sowuk suwdan ýa-da buzly ýapgydan peýdalanyň. Aspirin içiň.
- Dogrum yssytmasyndaky ýaly antibiotiklerden peýdalanyň (sah. 276).

GÖWÜSLERDÄKI ÇIŞLERIŇ DÜRLI GÖRNÜŞLERI:

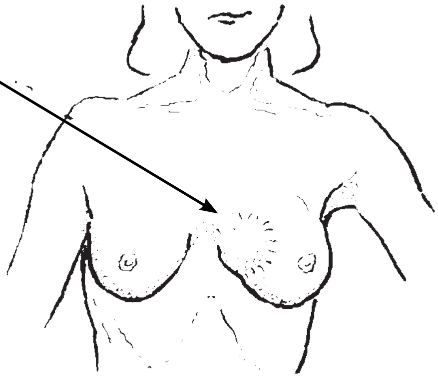
Göwüs bilen iýmitlendirýän enäniň göwsündäki agyryly, gyzgyn çiş onda iriňli dömmäniň bolmagy ahmal. Agyrysyz çiş rak ýa-da kista bolup biler.

GÖWÜS RAGY

Göwüs ragy adatça aýallarda bolýar we ol hemişe howpludyr. Ragyň üstünlikli bejerilişi onuň ilkinji alamatlarynyň ir möhletde anyklanmagyna we gyssagly lukmançylyk kömeginiň alynmagyna baglydyr. Adatça hirurgik kömek zerurdyr.

Göwüs ragynyň alamatlary:

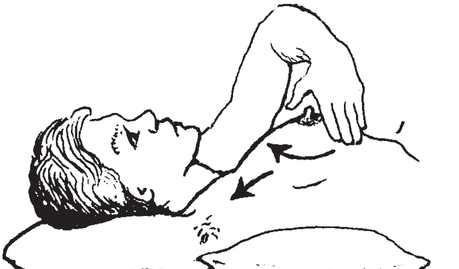
- Adatça aýal göwsüň şu bölegindaki çişi anyklap biler.
- Şeýle-de göwüsde adaty bolmadyk çykyt ýa-da oýuk – ýa-da pyrtykalyň gabygyndaky ýaly köp sanly kiçijik çukurjyklar bolup biler.
- Köplenç goltuk astyndaky ulalan, agyrysyz limfodüwünler.
- Çiş kem-kemden ösýär.
- Adatça ilki bilen agyrmaz ýa-da awuşamaz. Soňabaka agyryp biler.

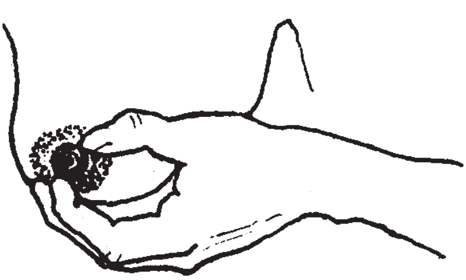


ÖZ GÖWSÜŇI BARLAMA

Ragyň mümkin bolan alamatlaryny anyklamak üçin her bir aýal oz göwsüni nähili barlamalydgyny özi bilmelidir. Ol muny aýda bir gezek etmelidir. Ol aýbaşy başlanyndan soň onunjy günde edilse gowy bolardy.

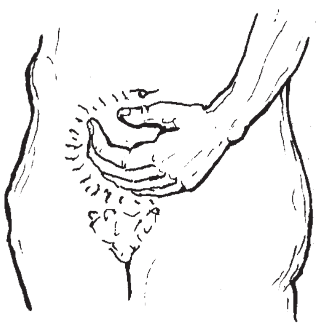
- Sag we çep göwüsleriň ölçeginde we görnüşinde hiç hili tapawudyň ýoklugyna ünsli serediň. Ýokarda sanalan alamatlaryň islendigini anyklamaga synanyşyň.
- Ýassykda ýa-da eplengi ýorganda arkan ýatyp, barmaklaryňyz bilen öz göwsüňizi elläň. Göwsüňizi basyň we barmaklaryňyzyň uçlary bilen togalap owkalaň. Emzikleriňiziň töwereginden başlap, goltuga tarap süýşüň.
- Soňra emzikleriňize basyň we ganly ýa-da başga bölünip çykmalaryň ýoklugyny barlaň.





Eger çiş ýa-da islendik kadadan çykýan ýagdaýy tapsaňyz, lukmançylyk kömegine ýüzleniň. Çişleriň köpüsi rak bolup bilmez, ýöne muny öňünden kesgitlemek wajypdyr.

GARNYŇ AŞAKY BÖLEGINDÄKI ÇIŞLER WE TÄZE DÖREMELER



Aýalda çişler ýa-da täze döremeler aşakdakylar sebäpli döräp biler:

- kista, ýa-da ýumurtgalyklaryň birinde suwly çişler;
- çaganyň ýatgynyň daşynda ösmegi (ýatgydan daşky göwrelilik)ýa-da
- rak.

Bu ýagdaýlaryň 3-si hem adatça agyrysyz ýa-da ilki bilen aram amatsyzlyk döredýärler, soňabaka olar örän agyryly bolýar. Olaryň hemmesi-de lukmanyň gatyşmagyny, adatça hirurgik gatyşmany talap edýär. Eger siz adaty bolmadyk, kem-kemden ösýän çişi duýsaňyz, lukmançylyk kömegine ýüzleniň.

ÝATGY RAGY

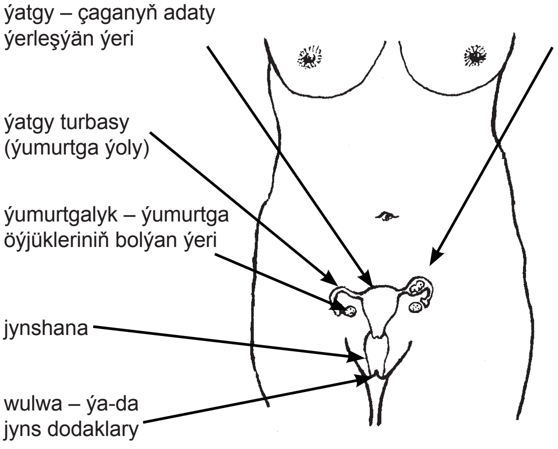
Ýatgynyň, ýatgy boýunjygynyň ýa-da ýumurtgalyklaryň ragy ýaşy 40-dan geçen aýallarda giňden ýaýrandyr. Ilkinji alamat gan azlyk we düşnüksiz gan akmasy bolup biler. Soňabaka garynda amatsyz ýa-da agyryly çişi duýup bolar.

Ýatgy boýunjygynyň ragynyň başlangyç döwrüni anyklamak üçin Pap-mazok atly ýörite barlag bardyr. Eger bu elýeterli bolsa, ähli aýallar 20 ýaşdan soň, ýylda 1 gezek bu barlagy geçmäge synanyşmalydyr.

Ragyň ilkinji alamatlarynda lukmançylyk kömegine ýüzleniň.

Adatça öý dermanlary kömek etmeýär.

NÄDOGRY ÝA-DA ÝATGYDAN DAŞKY GÖWRELILIK



Göwreliligiň alamatlary bilen bile aýbaşynyň kadasyz gelmesi – şeýle-de garnyň aşaky böleginde güýçli agyrylar we ýatgynyň daşynda agyryly çiş bolup biler.

Ýatgynyň daşynda emele gelen çaga ýaşap bilmez. Ýatgynyň daşyndaky göwrelilik hirurgik kömegi talap edýär. Eger siz bu kynçylygy çaklaýan bolsaňyz, lukmançylyk kömegine ýüz tutuň. Sebäbi howply gan akma islendik wagtda başlanyp biler.

DÜWÜNÇEGIŇ DÜŞMEGI (ÖZ – ÖZÜNDEN BOLÝAN ABORT)

Çaganyň düşmegi – bu çaga düwünçeginiň wagtyndan öň dogulmagydyr. Çaganyň düşmegi köplenç göwreliligiň ilkinji 3 aýynda bolup geçýär. Adatça çaga heniz kemala gelmeýär we bu ýüze çykjak kynçylyklardan gaça durmagyň tebigy usulydyr.

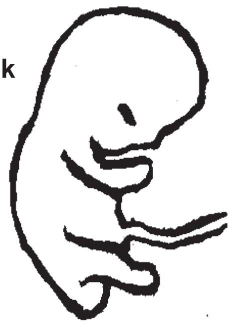
Aýallaryň köpüsiniň ömründe bir ýa-da ondan hem köp çaganyň düşmegi bolýar . Köp ýagdaýlarda olar çaganyň düşendigini bilmän galýarlar. Olar aýbaşy süýşendir ýa-da saklanandyr, soňra bolsa, geň ýagdaýda uly gan lagtalary bilen gelendir diýip düşünýärler. Aýal özünde haçan çaga düşmeginiň bolandygyny bilmegi öwrenmelidir, sebäbi bu howpludyr.

Bir ýa-da köpräk aýbaşyny geçirenden soň, güýçli gan akmasy bolan aýalyň çagasynyň düşen bolmagy mümkin.

Bu düşen çaga düwünçeginiň we ýoldaşynyň çykmagy bilen dogrumy ýatladýar. Düwünçek hem, ýoldaşy hem bütinleý çykýança, uly gan lagtalary bilen guýçli gan akmalar we agyryly gysylmalar (spazmalar) dowam edýärler.

30 günlük

60 günlük



Düşen düwünçek 1 ýa-da 2 sm-den uly bolup bilmez.

Bejeriliş:

Aýal ýatmalydyr we agyrylara garşy aspirin (sah. 379), ibuprofen (sah. 380), parasetamol ýa-da agyra garşy başga serişdeler içmelidir.

Eger güýçli gan akmalar köp günläp dowam etse:

- Lukmany çagyryň. Ýatgyny arassalamak (gyryp ýa-da sorup almak) üçin ýöňekeý operasiýanyň gerek bolmagy mümkin.
- Gan akma bütinleý bes edýänçä, düşekde ýatyň.
- Eger temperaturasy galýan we infeksiýanyň beýleki alamatlary artýan bolsa, **Dogrum yssytmasy** ýaly bejeriň (sah. 276).
- Çaga düşenden soň, aýalda birnäçe günläp köp bolmadyk gan akmalar dowam edip biler. Bu aýbaşa örän meňzeşdir.
- Ol çaga düşenden soň iň bolmanda 2 hepde geçýançä ýa-da gan akma bes edýänçä, **jynshanany ýuwmaly ýa-da jyns gatnaşygyny etmeli däldir.**

Eger ol ýatga goýulýan spiral ulanyp, çagasy düşen bolsa, belki, onuň güýçli infeksiýasynyň bolmagy mümkin. **Tizden-tiz lukmançylyk kömegine ýüzleniň,** ýatgydaky spiraly aýryň we antibiotik beriň.

ENELER WE ÇAGALAR ÜÇIN ULY HOWP

Saglygy göräýys isgarleri, göbegeneler ýa-da göwreli enelere seredýän islendik adam üçin bellik:

Käbir aýallarda dogrum agyr geçýär we dogrumdan soňky kynçylyklar döreýär, olaryň çagalary bolsa wagtyna ýetmän we kesel bolup dogulýar. Köplenç olar ýeke, öýsüz, aç gezýän, örän ýaş, akyl taýdan yza galýan enelerdir ýa-da tapdan düşen we kesel çagaly enelerdir.

Köplenç göbegeneler, saglygy goraýyş işgärleri ýa-da başga kimdir biri şeýle eneler bilen aýratyn gyzyklanyp, olary çörek tapar ýaly iş bilen üpjün etmäge kömek berip, olaryň aladasyny edip, gatnaşyp dursalar, onda şeýle synanyşyklar eneleriň hem, olaryň çagalarynyň hem maddy hal-ýagdaýyny düýpli gowulandyryp biler.

Olaryň siziň ýanyňyza gelmegine garaşmaň. Özüňiz olaryň ýanyna baryň.

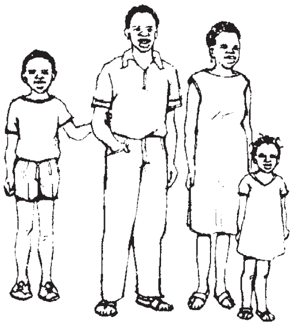
MAŞGALANY MEÝILLEŞDIRMEK - ISLEGIŇIZE GÖRÄ ÇAGA EDINMEK

XX BAP

BU IKI MAŞGALA GARYP JEMGYÝETLERDE ÝAŞAÝARLAR:

Bu maşgala durmuş-ykdysady eşretleriň adalatsyz bölünen ýerinde ýaşaýar.

Bu maşgala durmuş-ykdysady eşretleriň adalatly bölünen ýerinde ýaşaýar.



Käbir atalar we eneler, ylaýta-da garyp adamlaryň ýer, resurslar we durmuş-ykdysady eşretleri ýetmezçilik edýän ýurtlardaky maşgalalar köp çaga edinmek isleýärler. Sebäbi olaryň çagalary işinde kömek edýärler we garrylykda olary goldaýarlar. Şeýle ýerlerde az çaga edinmeklik gurply adamlaryň özlerine edip biljek ýeňilligidir.

Bolçulyk çeşmeleri we eşretler adalatly bölünen garyp ýurtlarda ýagdaý düýbünden başgadyr. Iş, öý we saglygy goraýşy kepillendirilýän, aýallara bilime we işlemäge deň mümkinçilikler döredilen ýerlerde, adatça adamlar az çaga edinmek isleýärler. Sebäbi olara ykdysady howpsuzlyk babatda çagalaryna garaşly bolmak gerek däldir.

Emma maşgalalaryň haçan we näçe çaga edinjekdiklerine özleri gözegçilik etmek islendik jemgyýet üçin peýdalydyr.

Haçanda ene çagany yzly-yzyna dogursa, çagalaryň arasyna wagt salmasa, ol örän tapdan düşer. Göwüsde süýt az bolar. Onuň çagalary ýygy-ýygydan öler (sah. 271). Üstesine-de köp sanly göwreliliklerden soň, onuň çagalary enesiz galmak we dogrumda çaganyň ölmek howpy artar. Şonuň üçinem häzirki wagtda är-aýal jübütleriniň köpüsi çaga sanynyň köp bolmagyndan gaça durmak üçin, göwreliligiň arasynyň iki ýyl ýa-da uzagrak bolmagyny özleri kesgitleýärler.

Eger erkek bilen aýalyň çagalary köp bolsa, olar ösüp ulalanlarynda, belki, ähli maşgala gerek bolan iýmiti ösdürip ýetişdirmek üçin ýer ýetmezçilik eder. Çagalaryň açlykdan ölmegi mümkin. Köp ýerlerde ýagdaý şeýledir.

Eger ýer we baýlyk adalatly paýlanylsa, bu günki günde açlygyň öňüni alsa bolar, ýöne ilat sanynyň ösüşi kynçylyklar döredýär. Garyplaryň isleýän çaga sanyny mejbury ýagdaýda çäklendirmek meseläniň çözgüdi däldir. Garyplaryň az sanly çaga edinmegi üçin, olara ýeterlik durmuş-ykdysady goraglylygy üpjün etmek – jemgyýetiň wezipesi.

MAŞGALANY MEÝILLEŞDIRIŞ WE DOGRUMA GÖZEGÇILIK

Ata-eneleriň köpüsi dürli sebäplere görä, maşgala agzalarynyň sanyny çäklendirmek isleýärler. Käbir ýaş ata-eneler çagaly bolmak we olaryň aladasyny etmek üçin ýeterlik gazanç etmeli diýip hasaplaýarlar. Käbirleri çaga sany az bolsa ýeterlik diýip düşünýärler. Başga birleri çagalaryň we enäniň sagdyn bolmagy üçin, çagalaryň arasyna birnäçe ýyl salmak isleýärler. Ene-atalaryň käbiri çaga edinmek uçin, özlerini gaty garry hasaplaýarlar.

Maşgalany meýilleşdirme – bu haçan we näçe çaga edinmek islegi.

Erkek we aýal haçan çaga edinmek meselesini çözenlerinden soň, olar aýala zerur bolan wagtda göwreliligiň öňuni almak usulyny saýlaýarlar. Bu dogrum we göwreliligiň öňuni alma (kontrasepsiýa) usullaryna gözegçilikden ybaratdyr.

Çaga isläp, ony edinip bilmeýän är-äýal jübütleri barada, sah. 244

DOGRUMA GÖZEGÇILIK ETMEK GOWY WE HOWPSUZMY?

1. **Bu gowumy?**

Dünýäniň käbir künjeklerinde çaga dogruma gözegçiligiň gowulygy we howpsuzlygy barada köp jedeller bolup geçdi. Dinleriň käbiri jyns gatnasyklaryny çäklendirmezden, dogrumyň islendik gözegçilik ýollaryna garşy durýarlar. Emma bu dinleriň köp sanly ýolbasçylary, maşgalanyň sagdynlygy we jemgyýetiň eşreti üçin, dogrumyň ynamly we ýeňil usulyny ulanmagy wajyp hasaplaýarlar.

Üstesine-de, köp ýerlerde göwreli aýallar çaga edinmek islemeýän wagtlary, göwrelilikden dynmak üçin abort edýärler (çagany aýyrdýarlar). Abort kanuny bolan ýerlerde, ony sanitar şertlerde saglyk merkezlerinde edýärler. Adatça olar aýallar üçin gaty howply däldir. Emma çaga aýyrtmagy gadagan edilen ýerlerde köp aýallar muny gizlin we bikanun ýagdaýda edýärler. Köplenç bu şol ugurdan ýörite bilimi bolmadyk adamlar tarapyndan arassaçylyk şertlerine gabat gelmeýän ýerlerde edilýär. Şeýle abortlardan müňlerçe aýallar heläk bolýarlar. Eger aýala dogruma gözegçilik etmäge we olardan dogry peýdalanmak barada maglumatlary ulanmaga mümkinçilik berilse, kanuny we bikanun abortlary etmek gerek bolmazdy. Gerek bolmadyk köp ezýetleriň we ölümleriň öňuni alsa bolar (Çaga aýyrtmadan (abortdan) soňky gaýra üzülmeler, sah. 414 - 415).

Käbir adamlar maşgalany meýilleşdirmek, garyplara gözegçilik etmek we olaryň belli bir sanyny saklamak maksady bilen baý ýurtlar hem-de adamlar tarapyndan bilgeşleýin geçirilýän çäre diýip hasaplaýarlar. Baý we barly adamlar, özleriniň peýdalanýan ýer resurslaryny dolandyrma usulynyň dünýä açlygyna uly goşant goşýanlygy bilen ylalaşmaýarlar. Olar diňe adamlaryň sanynyň artýandygyny görýärler. Käbir ýurtlarda ýörite hünarmenler garyp aýallary mejbury ýagdaýda önelgesiz (sterilizasiýa) edýärler ýa-da olarda ynamly bolmadyk täze usullary synap görýärler. Şol sebäpli-de garyplaryň wekilleri we durmuş-ykdysady reformatorlar dogruma gözegçilik etmäge ýygy-ýygydan garşy çykýarlar.

Bu akylsyzlykdyr. Gözegçilik usullaryna hüjüm edilmän, eýsem olaryň nädogry ulanylyşy bolmalydyr. Ýeriň we baýlygyň nädogry paýlanylyşyna hem-de durmuş-ykdysady adalatsyzlyga garşy çykylmalydyr. Dogruma gözegçilik dogry peýdalanylsa, onda adam hukuklarynyň esasynda garyplara işlemek üçin hakykatdan hem güýç ýygnamaga kömek edip biler. Maşgalany meýilleşdirme meselesiniň çözgüdi we jogapkärçiligi adamlaryň öz ellerinde bolmalydyr.

Maşgalany meýilleşdirme meselesini özüňiz çözüň.
Muny size derek çözmegi hiç kime ýol bermäň.

2. **Bu howpsuzmyka?**

Dogruma gözegçiligine garşy bolýan dini we syýaşy taýdan çykyş edýänler ýygy-ýygydan uly howp hakyndaky gürrüňler bilen aýallary gorkuzmaga çalysýarlar. Usullaryň käbiri hakykatdan hem kesgitli howp bilen baglanyşyklydyr. Esasan hem 20 ýaşdan aşakdaky, eýýam köp çagalary bar bolan we 35 ýaşdan ýokary ýaşly aýallara göwreli bolmakdan **dogruma gözegçilik etmegiň has howpsuzdygyna** düşünmegi örän wajypdyr.

Göwrelilik sebäpli döreýän güýçli keselleriň ýa-da ölüm howpy, dogruma gözegçiligiň adaty usullarynyň ulanylyşyndan dörejek howplardan köp esse ýokarydyr.

Göwreli bolmakdan goraýan gerdejikleriň ulanylyşynyn howpy barada köp gürrüňler edilýär. Emma göwrelilik bilen baglanyşykly howp has ýokarydyr. Göwreliligiň öňuni almak üçin gerdejikler gaty gowy täsir edýär. Hatda aýallaryň janyny goramakda “az howply” gerdejikler peýdasy az bolan usullara seredeniňde, köp aýallar üçin has howpsuzdyr.

DOGRUMA GÖZEGÇILIK USULYNYŇ SAÝLAWY

Indiki sahypalarda dogruma gözegçilik usullarynyň birnäçesiniň beýany berilýär. Käbir adamlar üçin haýsydyr bir usul beýlekä garanda gowy täsir edýär. Şol sahypalary öwreniň we özüňize haýsy usulyň has ýaramly hem peýdaly boljakdygyny göbegeneňiz, saglygy goraýýş işgäriňiz ýa-da lukmanyňyz bilen ara alyp maslahatlaşyň. **Peýdalylyk, howpsuzlyk, amatlylyk, ýaramlylyk we bahalylyk** aýratynlyklaryny tapawutlandyrmak zerurdyr. Aýallar bu meseleleri bilelikde çözmelidir we jogapkärçilikleri bilelikde çekmelidir.

DOGRUMA GÖZEGÇILIGIŇ DÜRLI GÖRNÜŞLERINIŇ ORTAÇA PEÝDALYLYGY

<table>
<tr><td>Bu usuly ulanan 20 aýallaryň her birinden ….</td><td colspan="2">usula baglylykda ortaça näçesi göwreli bolup biler</td><td>kynçylyklara görä näçesi usulyň arasyny üzmelidi (ýa-da üzüp biljekdi)</td></tr>
<tr><td>GERDEJIKLER</td><td colspan="2">☺</td><td>☺</td></tr>
<tr><td>PREZERWATIW</td><td colspan="2">☺ ☺</td><td></td></tr>
<tr><td>GAPAJYK</td><td colspan="2">☺ ☺ ☺</td><td>☺</td></tr>
<tr><td>KÖPÜRJIK</td><td colspan="2">☺ ☺ ☺ ☺</td><td></td></tr>
<tr><td>ÝIS (ÝATGY IÇIŇDAKI SERIŞDELER)</td><td colspan="2">☺</td><td>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</td></tr>
<tr><td>AÝYRMA</td><td colspan="2">☺ ☺ ☺ ☺ ☺</td><td></td></tr>
<tr><td>STERILIZASIÝA ETME</td><td colspan="2"></td><td>*</td></tr>
<tr><td>SANJYMLAR</td><td colspan="2"></td><td>☺ ☺</td></tr>
<tr><td>IMPLANTLAR</td><td colspan="2">☺</td><td>☺</td></tr>
<tr><td>GUBKA (OÝ SERIŞDESI)</td><td colspan="2">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</td><td>☺ ☺ ☺</td></tr>
<tr><td>RITM (SAZLAŞYK)</td><td>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</td><td rowspan="2">BILELIKDE
☺ ☺ ☺ ☺ ☺</td><td></td></tr>
<tr><td>NEM</td><td>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</td><td></td></tr>
</table>

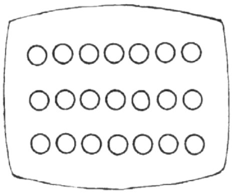
** Sterillemede hirurgik kynçylyklaryň seýrek ýüze çykmagy mümkin, emma usul bökdençsizdir.*

GÖWRELILIKDEN GORAÝAN GERDEJIKLER

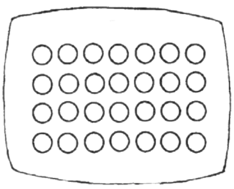
Göwrelilikden goraýan gerdejikler adatça aýallaryň organizminde bolýan himiki serişdelerden (gormonlardan) taýýarlanýar. “Gerdejik” kadaly ulanylan ýagdaýynda, göwrelilige gözegçilik etmäniň iň netijeli usulydyr. Emma käbir aýallar başga serişdeleri ulanyp bilýän bolsa, göwrelilikden goraýan gerdejikleri içmeklik gerek däldir (sah. 288). Göwrelilikden goraýan gerdejikler AIDS-iň ýa-da weneriki keselleriň öňuni alýan däldir. Şunuň ýaly kesellerden goranmak üçin prezerwatiw ulanyň (sah. 290). Göwrelilikden goraýan gerdejikler saglygy goraýyş işgärleriniň, şepagat uýalarynyň ýa-da beýleki tejribeli adamlaryň gözegçiligi astynda içilmelidir.

Gerdejikler adatça 21 ýa-da 28 sany gerdejikden ybarat bolan gaplarda çykarylýandyr. Köplenç beýlekilere seredeniňde 21 sany gerdejikden ybarat bolan gaplar arzandyr. Dermanlaryň sany dürli gaplanylyşy bilen tapawutlandyrylýar. Özüňize ýaramly boljak dermanlary saýlamak üçin, sah. 394-395.

21 gerdejikli gaplaýyş.



28 gerdejikli gaplaýyş.



21 gerdejiklerden ybarat bolan gaplary nähili içmeli:

Aýbaşy başlanan gününi 1 gün diýip hasaplap, aýbaşy başlananyndan bäşilenji günde birinji gerdejigi içiň, soňra tä dermanyň gaby boşaýança (21 günläp), günde 1 gerdejikden içiň. **Gerdejikleri her gün şol bir wagtyň özünde içiň**.

Gabyňyz gutaranyndan soň, indiki gaba çenli 7 gün garaşyň. Soňra beýleki gabyňyzy gündelik içip başlaň.

Şunlukda, her aýda 3 hepdeläp gerdejikleri içersiňiz we 1 hepdäni boş (gerdejiklersiz) geçirersiňiz. Adatça gerdejikler içilmedik wagtynda aýbaşy gelýändir.

Eger siz göwreli bolmak islemeseňiz, görkezilişi ýaly, günde 1 gerdejikden içmek wajypdyr. Eger haýsydyr bir gün gerdejigi içmegi unudan bolsaňyz, ony ýadyňyza düşen badyna içiň ýa-da indiki gün 2 sanysyny içiň.

28 gerdejikden ybarat bolan gap:

21 gerdejikden ybarat bolan gapdaky ýaly, aýbaşy başlanyndan bäşinji gün birinji gerdejigi içiň. Günüň dowamynda birini içiň. Belki, ýedi sany gerdejik reňki we ölçegi boýunça tapawutly bolar. Gerdejikleriň ählisini içip bolanyňyzdan soň, şol reňkli gerdejikleri (günüň dowamynda 1 gerdejigi) iň soňunda içiň. 28 gerdejikli gaby içip bolanyňyzdan soňraky gün, täze gaba başlaň. Gün sypdyrman günde 1 gerdejikden, bir gabyň yzyndan beýleki birini, näçe wagtlap göwreli bolmak islemeseňiz şonçarak döwürde gerdejikleri içiň.

Gerdejikleri içýän döwrüňizde ýörite berhiz saklamagyň geregi ýokdur. Hatda az kem dümewleseňiz ýa-da haýsydyr bir adaty keseller bilen keselleseňiz hem, şol düzgüne görä gerdejikleri içmegi dowam etdiriň. Gap gutarmazdan öň gerdejikleri içmegi bes etseňiz, siz göwreli bolup bilersiňiz.

Goşmaça täsirler:

Käbir aýallarda ilkinji gezek gerdejikleri içip başlanlarynda, ähmiýetsiz bolan ertirki agyrylar, göwüsleriň çişmesi ýa-da göwreliligiň başga bir alamatlary ýüze çykýar. Şeýle ýagdaýlar gerdejikleriň düzüminde himiki serişdeleriň (gormonlaryň) barlygy, ýagny aýal göwreli bolanda, onuň organizmi şol serişdeleri gana goýberýänligi sebäpli döreýär. Bu alamatlar aýalyň näsaglygyny ýa-da onuň gerdejikleri içmegi bes etmelidigini aňlatmaýar. Ilkinji 2 ýa-da 3 aýyň dowamynda bu ýagdaýlar ýitip gidýär. Eger bu alamatlar aýrylmasa, aýal gerdejikleriň düzüminde başga mukdardaky gormonlar bar bolanlaryna çalyşmaga mejburydyr. Bu mowzuk I Goşundyda ara alyp maslahatlaşylýar, sah. 394 - 395).

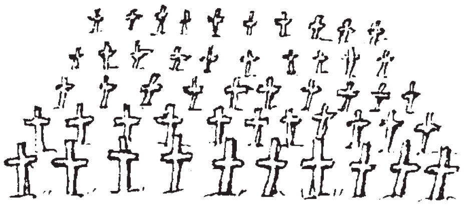
Aýallaryň köpüsi gerdejikleri içenlerinde, aýbaşyda adatdaky aýbaşy döwründäkiden az gan gelýär. Şeýle üýtgemeler adatça wajyp däldir.

“Göwrelilikden goranmak üçin içilýän serişdeleri içmek howplumyka?”

Dogruma gözegçilik edýän islendik derman serişdesi ýaly, gerdejikler hem adatça belli bir adamlarda wajyp kynçylyklary döredýär (indiki sahypalara serediň). Şol kynçylyklaryň iň güýçlüsi ýürekde, öýkende ýa-da beýnide ganyň uýap lagtalanmasydyr (Ysmaz, sah. 327). Şeýle ýagdaýlar, esasan hem ýaşy 35-den ýokary bolan, çilim çekýän aýallarda has ýygy-ýygydan gabat gelýär. Emma göwrelilikden goraýan gerdejikleri içýärkä, göwreli bolan aýallarda, howply gan lagtalanma sezewar bolma mümkinçiligi has ýokarydyr.

Hatda bu seýrek ýüze çykýan-da bolsa, aýal göwrelilikden goranma gerdejiklerini içýän döwründe-de göwreli bolup biler. Eger bu şeýle bolan bolsa, gerdejikleri içmäni bes ediň. Sebäbi gerdejikler ýatgydaky çaganyň ösüşine zyýan ýetirip biler.

Gerdejikleri içýänligi sebäpli, ölüm heläkçiligi örän seýrekdir. Gerdejikleri içmä seredeniňde, göwrelilik we dogrum ortaça 50 esse howpludyr.

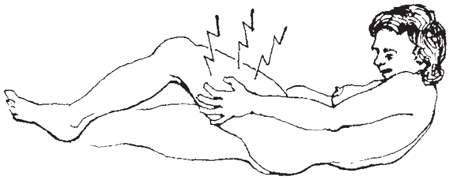
Göwreli aýallaryň 15000-den ellisi göwrelikde ýa-da dogrumda agyr ýagdaýlar sebäpli ölýärler. 	Gerdejikleri içýän aýallaryň 15000-den diňe birisi gerdejikleri içmek bilen baglanyşykly kynçylyklardan ölüp biler.
Netije: GÖWRELI BOLANYŇDAN GERDEJIKLERI IÇENIŇ HAS HOWPSUZDYR.	

Aýallaryň köpüsi üçin gerdejikleri içmeklik nähili-de bolsa howpsuzdyr. Göwreli bolma seredeniňde, olar has howpsuzdyr. **Emma käbir aýallara göwreli bolma hem, gerdejikleri içme hem uly howp salýar. Şeýle aýallar dogruma gözegçiligiň başga bir usullaryny ulanmalydyr.**

DOGRUMA GÖZEGÇILIK GERDEJIKLERINI KIMLER IÇMELI DÄL?

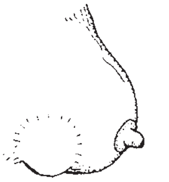
Aşakdaky alamatlaryň islendik biri bar bolan aýal içilýän (ýa-da sanjymlaýyn) kontraseptiwleri ulanmaly **däldir :**

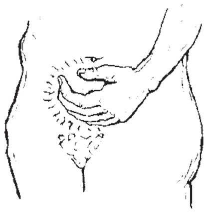
- Aýbaşysy saklanyp, göwreliligi çaklaýan aýal.
- **Bir aýagy ýa-da budy hemişe güýçli agyrýan aýal.** Bu wena damarlarynyň sowuklamasy (flebit ýa-da gan lagtalanmasy) sebäpli döräp biler. Göwrelilikden goraýan gerdejikleri içmäň. (Adatça wenalary sowuklamadyk, ýöne **warikoz wenaly** (wenalary giňän) aýal gerdejikleri hiç bir kynçylyksyz içip biler. Eger wenalary sowuklasa, aýal gerdejikleri içmegi bes etmelidir).



- **Ysmaz.** Ysmazyň islendik alamaty bar bolan aýal (sah. 327) gerdejikleri içmeli däldir.
- **Sary getirme (gepatit), sirroz** ýa-da bagryň başga keselleri. Şeýle agyr keselli ýa-da göwreli döwründe gözleri saralan aýallar gerdejikleri içmeli däldir. Sary getirmeden soň bir ýylyň dowamynda oral kontraseptiwleri ulanmazlyk gowudyr.

- **Rak.** Eger sizde göwüs ýa-da ýatgy ragy bar bolsa ýa-da siz olary çaklaýan bolsaňyz, içilýän kontraseptiwleri ulanmaň. Içilýän kontraseptiwleri ulanyp başlamazdan öň, öz göwsüňizi düýpli barlagdan geçiriň (sah. 279). Käbir saglyk merkezlerinde size ýatgynyň boýunjygynyň ragy babatda ýönekeý barlag (Pap-mazok) geçirmäge kömek ederler. Göwrelilikden goraýan gerdejikler göwüs ýa-da ýatgy ragyny döretmeýär. Emma rak eýýäm bar bolsa, gerdejikler ýagdaýy erbetleşdirip biler.





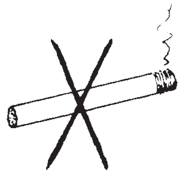
Içilýän kontraseptiwler ulanylanda, käbir keseller erbetleşýärler. Eger sizde aşakdaky kynçylyklaryň islendigi bar bolsa, başaryp bilseňiz başga usuly ulanmak gowudyr:

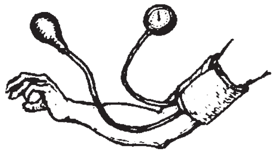
- **Çakyza** (sah. 162). Güýçli çakyzadan ejir çekýän aýal içilýän kontraseptiwi ulanmaly däldir. Emma aspirin içilende aýrylýan ýönekeý kellagyry, gerdejiklerden boýun gaçyrmaga sebäp bolup bilmez.
- **Dabanlaryň çişmegi bilen baglanyşykly peşew ulgamynyň infeksiýaşy** (sah. 234).
- **Ýürek keselleri** (sah. 325).
- **Gan basyşynyň ýokarlanmasy** (sah.125).

Eger siz demgysmadan, inçekeselden, süýji keselinden ýa-da garaguş keselinden (epilepsiýa) ejir çekýän bolsaňyz, gerdejikleri içmezden öň saglygy goraýyş işgäri bilen maslahatlaşyň. Emma şu keseller bilen keselleýän aýallaryň köpüsi, içilýän kontraseptiwler hiç hili erbet netije bermezden ulanýarlar.

GÖWRELILIKDEN GORAÝAN GERDEJIKLERI ULANMAKDA SERESAPLYLYK ÇÄRELERI

1. Ýaşyňyz 35-den ýokary bolsa, çilim çekmäň. Bu ýagdaý ýürek kesellerini döredip biler.
2. Çisiň ýa-da ragyň mümkin bolan alamatlaryny anyklamak maksady bilen her aýda göwsüňizi barladyp duruň (sah. 279).
3. Her 6 aýdan gan basyşyňyzy ölçedip duruň.





4. 288-nji sahypada ýatladylan islendik ýagdaýlara gözegçilik ediň. Esasan hem şu aşakdakylara:
   - Çakyza döwründe güýçli we ýygy kellagyrylar (sah. 162).
   - Başaýlanma, kellagyry ýa-da huşuňy ýitirme, şolaryň netijesinde-de görmegiň, geplemegiň, ýüzüň ýa-da bedeniň bir bölegini hereketlendirmegiň kynlygy (Ysmaz, sah. 327).
   - Aýaklaryň ýa-da buduň sowuklamasyndaky agyrylar (gan lagtalanmasynyň ähtimallygy).
   - Döş kapasasyndaky gaýtalanýan we güýçli agyry (Ýürek keselleri, sah. 325).

Eger şu kynçylyklaryň biri ýüze çyksa, saglygy goraýyş işgärine ýüz tutuň. Başga usullardan peýdalanyp göwreliligiň öňüni alyň. Çünki bu kynçylyklar göwreliligi aýratyn howply edýär.

GÖWRELILIKDEN GORAÝAN GERDEJIKLER HAKYNDA SORAGLAR WE JOGAPLAR

	Käbir adamlaryň tassyklamagyna görä, gerdejikler ragy döredýär. Bu dogrumy?	**Ýok! Emma göwüs ýa-da ýatgy ragy eýýäm bar bolsa, gerdejikleri içmeklik çişiň ösmegini güýçlendirip biler.**
	Aýal gerdejikleri içmegi bes edeninden soň, göwreli bolup bilermi?	**Hawa. (Käwagt ol göwreli bolýança, 1 ýa-da 2 aý geçýär).**
	Eger aýal içilýän kontrasepsiýany ulansa, ekiz ýa-da şikesli çagaly bolmagyň ähtimallygy artýarmy?	**Ýok. Şol aýallaryň mümkinçiligi gerdejikleri içmeýänleriňki bilen birmeňzeşdir.**
	Eger ene göwrelilikden goraýan gerdejikleri içip başlasa, onuň göwsüniň süýdüniň kesilýändigi dogrumy?	**Gerdejikleri içýän käbir aýallaryň süýdi azalýar. Sonuň üçin ilkinji 6 aýyň dowamynda dogruma gözegçiligiň başga bir usulyny ulanmak gowudyr. Soňra gerdejikleri içmeli. Ol düzüminde gormonlar az bolan, adatça süýde täsir etmeýän “mini-gerdejikleri” hem içip biler.**

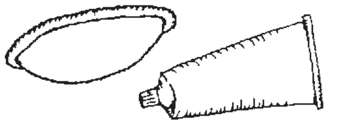
Göwrelilikden goraýan gerdejikleri saýlamak baradaky maglumatlar, sah. 394-395.

DOGRUMA GÖZEGÇILIGIŇ BAŞGA USULLARY

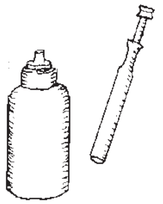
PREZERWATIW – bu jyns gatnaşygy döwründe erkekleriň jyns agzasyna geýdirýän insiz rezin halta. Adatça ol göwreli bolmakdan goraýan örän gowy serişdedir. **Şeýle hem bu jyns gatnaşygy arkaly** geçýän AIDS-iň we beýleki kesellleriň öňüni almak üçin ýeketäk **ynamly serişdedir.** Ýöne ol doly kepillendirip bilmeýär.

Ujunda tohum (döl) üçin azajyk boş ýer goýup, prezerwatiwi oýanan jyns agza geýdiriň. Ony agzanyň düýbüne çenli geýdiriň. Erkek öz ýoldaşyndan jyns agzany aýranda, prezerwatiwi ýyrtyp biler.

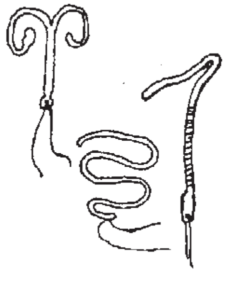
Siz prezerwatiwleri dermanhanalaryň köpüsinden alyp bilersiňiz. Köplenç prezerwatiwler maşgalany kliniki taýdan ýa-da lukmanlaryň gatnaşmagyndaky meýilleşdirişden azat edip bilerler. Prezerwatiwi diňe bir gezek ulanmak gerek. Öň ulanylan prezerwatiwiň täzeden ulanylan ýagdaýynda kesellerden ýa-da göwrelilikden goraýşy şübhelidir.



GAPAJYK – ýumşak rezinden edilen gaty çuň bolmadyk tabajyk. Jyns gatnaşygy döwründe aýal ony öz jynshanasynda saklaýar. Jyns gatnaşygy gutaranyndan soň, ol 6 sagatdan az bolmadyk wagtda jynshanada galmalydyr. Eger ol kontraseptiw kremi ýa-da žele bilen ulanylan ýagdaýynda has howpsuz serişdedir. Saglygy goraýyş işgäri ýa-da göbegene size ýaramly boljak gapajygy saýlamaga kömek eder. Çünki dürli aýallara dürli ölçegdäki gapajyklar gerekdir. Gapajykda deşigiň ýa-da ýarygyň ýoklugyny, ony yşyga tutup yzygider barlap duruň. Hatda gapajykda iň kiçijek deşik bar bolsa, ony täzesine çalşyň. Adatça olar ýylyň dowamynda ýa-da uzagrak ulanylýar. Ony ulanylandan soňra sabyn bilen ýyly suwa ýuwuň, durlaň we guradyň. Ony arassa we gury ýerde saklaň.



KONTRASEPTIW KÖPÜRJIGI çüýsejikde we ýörite gapjagazda goýberilýär. Aýal ony jynshanasyna ýörite gural (applikator) bilen goýýar. Ol jyns gatnaşygy edilmezinden 1 sagat öň goýulmalydyr we ol ýerde 6 sagatlap galmalydyr. Hatda jyns gatnaşyklary bir gijäniň dowamynda edilýän hem bolsa, her gatnaşygyň öňusyrasynda köpürjik goýberilmelidir. Ol dogry ulanylan ýagdaýynda has howpsuz serişdedir.



ÝATGY IÇINDÄKI SPIRAL (ÝIS) plastmassadan (ýa-da käwagtlar metaldan) ýasalan predmet, ony saglygy goraýyş işgäri ýa-da göbegene tarapyndan ýatgynyň içine ýörite goýulýar. Ol heniz ýatgynyň içindekä göwrelilikden goraýandyr. ÝIS-ler käbir aýallarda gaçýar, käbirlerinde agyry, amatsyzlyk, döwürleýin güýçli gan akma, käwgatlar bolsa has agyr ýagdaýlar döredýär. Emma käbir aýallarda olar hiç hili alada döretmeýär. Şol aýallar üçin ÝIS in ýönekeý we has tygşytly serişdedir. ÝIS-i ulanmagy ýüregiňize düwmezden öň, 396-y sahypany gözden geçiriň.

AÝYRMA ÝA-DA ÇYKARMA (BIRLEŞMÄNIŇ KESILMESI) – bu tohum dökülmesiniň öň ýanynda erkegiň jyns agzasyny aýaldan çykaryp alma usulydyr. Bu usul islendik usuldan gowudyr, emma ünsüň sowulmagy ýa-da jyns agzanyň wagtynda çykarylyp alynmazlygy mümkin. Sebäbi käbir erkekler, ylaýta-da içgili wagty jyns agzany wagtynda çykaryp ýetişmeýärler. Bu usul gorkulydyr, çünki ujytdan çykýan dury suwuklygyň ilkinji damjalarynda bölekleýin tohum bardyr.

SAZLAŞYK USULY

Bu usul göwreliligiň öňüni almak üçin gaty bir ygtybarly bolmasa-da, artykmaç tarapy onuň mugt düşýänligidir. **Ol her 28 günden aýbaşysy yzygider gelýän aýallar üçin örän ýaramlydyr.** Üstesine-de, är hem aýal hem her aýda bir hepdäni özara ýakynlaşyksyz geçirmäge taýyn bolmalydyr.

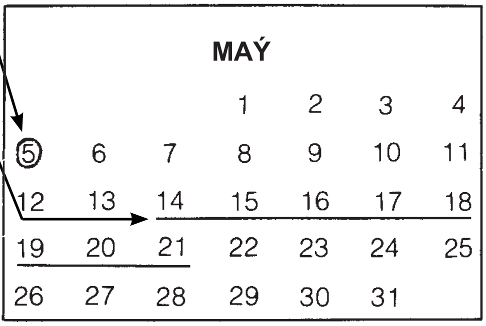
Adatça aýal özüniň aýbaşy döwrüniň diňe 8 gününiň dowamynda, ýagny onuň “göwreli bolma günlerinde” göwreli bolmaga mümkinçiligi bardyr. Şol günler hem, aýbaşynyň birinji gününden başlap 10 günden soň, döwrüň ortasyna gabat gelýär. Aýal göwrelilikden gaça durmak üçin, şol 8 günüň dowamynda adamsy bilen jyns gatnaşygyny etmeli däldir. Galan günlerde göwreli bolmak mümkinçiligi örän pesdir.

Aýal ýalňyşmazlyk üçin öz kalendarynda jyns gatnaşygy edilmeýän şol 8 günleri bellemelidir.

Mysal uçin: Aýdaly siziň aýbaşyňyz 5-nji maýda başlanýar. Şol güni 1 belgili diýip hasaplalyň.

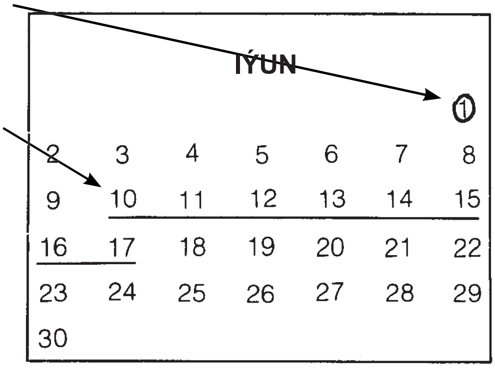
Ony belleýäris we 10 güni sanaýarys. 10-njy günden başlap, yzyndaky 8 günleriň aşagyny çyzýarysah.

Şol “göwreli bolma” 8 günüň dowamynda jyns gatnaşygyny etmek bolmaýar.



Häzir aýdaly siziň indiki döwrüňiz 1-nji iýunda başlanýar. Şol güni edil ýaňky tertipde bellaýärisah.

Şondan ýene 10 güni sanaýarys, 10-njy günden başlap, siziň jyns gatnaşygyny etmeli däl günleriňizi, ýagny yzyndaky 8 günüň aşagyny çyzýarys.



Eger aýal we onuň adamsy her aýda şol 8 günleriň dowamynda jyns gatnaşygyndan gaça dursa, hamyla bolmazdan köp ýyllaryň geçmegi mümkin. Köp jübütleriň bu usuly uzak wagtlap üstünlikli ulanýandygyna garamazdan, ol gaty bir ygtybarly däldir. Şeýle bolsa-da, ol gapajyk we prezerwatiw ýaly beýleki usullar bilen bile, aýratyn hem, aýbaşynyň soňky gününden başlap birnäçe günleriň dowamynda, göwreli bolma günleri geçýänçä ulanylýar.

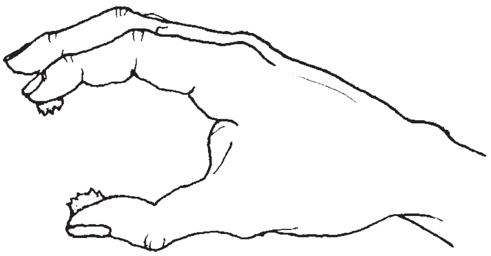
NEM USULY

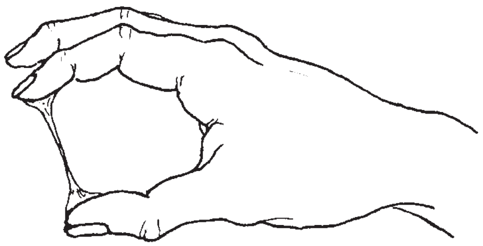
Bu sazlaşyk usulynyň bir görnüşidir. Aýal her gün öz jynshanasyndaky nemi barlap, özüniň haçan göwreli bolup biljekdigini kesgitleýär. Ol bir jübütler üçin oňat we beýlekileri üçin erbetdir. Esasan ony göwrelilikden goranmagyň ygtybarly usuly hökmünde hasaplap bolmaz. Ol hiç zat talap etmeýär we göwrelilikden başga saglyga hiç hili howp salmaýar. Eger aýalda köp bölünip çykmalar bilen baglanyşykly jynshana infeksiýasy hem bar bolsa ýa-da onuň aýbaşy döwri yzygider bolmasa, ol örän çylşyrymlydyr.

Aýal aýbaşyny hasaba almazdan, her gün jynshanadaky neme gözegçilik etmelidir. Arassa barmaklaryňyz bilen jynshanadan biraz nemi alyň we suratda görkezilişi ýaly, ony barmaklaryň arasynda çekmäge synanyşyň.

Heniz nem pasta ýaly ýapyşgyç bolup, süýnmeýän ýa-da şepbeşik bolmaýan bolsa, ähtimal siz göwreli bolmarsyňyz we jyns gatnaşygyny dowam edip bilersiňiz.

Haçanda nem çig ýumurtga ýaly çekişip ýa-da barmaklaryň arasynda süýnüp dursa, eger siz jyns gatnaşygyny dowam etseňiz, göwreli bolup bilersiňiz.
Şunlukda, eger nem şepbeşik ýa-da süýnýän bolsa, ýa-da ýene 4 günlap ol şepbeşik we çekilýän ýaly bolmany bes edip, täzeden pasta şekilli bolýança jyns gatnaşygyny etmekden saklanyň.





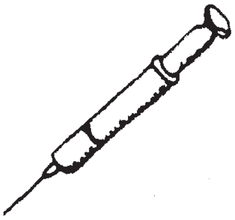
Adatça nem aýabaşy sikliniň ortalaryndaky birnäçe günleriň dowamynda çekilip, süýnüp durýar. Bu edil sazlaşyk usulyny ulanyşyňyz ýaly, adamyňyz bilen jyns gatnaşygyny etmeli däl günleriňizdir.

Has ynamly bolmak üçin nem usuly bilen sazlaşyk usulyny bir wagtda ulanyň. Has ynamly bolmak üçin aşakdakylara serediň.

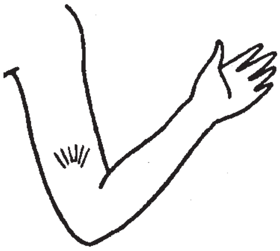
UTGAŞDYRYLYP ULANYLÝAN USULLAR

Siz göwreli bolmandygyňyza has ynamly bolmak isleseňiz, iň gowusy bir wagtyň özünde iki usuly ulanmakdyr. Beýleki usullaryň her haýsyny aýratynlykda ulananyňdan, sazlaşyk usulyny ýa-da nem usulyny prezerwatiw, gapajyk, köpürjik ýa-da özen (gubka) bilen bile ulanmaklyk has ygtybarlydyr. Eger erkek prezerwatiw ulanyp, aýal hem gapajyk ýa-da köpürjik ulanýan bolsa, onda göwreli bolma mümkinçiligi örän pesdir.

SANJYMLAR Göwrelilikden goranmagyň ýörite sanjymlary bardyr. Olaryň biri Depo-Proweradyr. Adatça sanjymlar her 3 aýdan edilýär. Goşmaça täsirleri we ýaramazlygy göwrelilikden goranyş gerdejikleriniňki ýalydyr. Aýal sanjym almany bes edeninden soň, bir ýyl ýa-da ondan hem uzagrak döwürde göwreli bolup bilmez. Emma göwrelilikden gaça durmak üçin, dogruma gözegçiligiň beýleki usullaryny ulanmak göwnejaý bolar.



IMPLANTLAR Bu usulda deriniň aşagyna 6 sany kiçijik kapsulalar goýulýär. Eger olary şol ýerde galdyrsaň, 5 ýylyň dowamynda göwreliligiň öňüni alyp bolar. Birinji ýylda ulanylýan bu usul aýbaşy döwründe gan akma guýjedýär. Eger şeýle ýagdaý dörese, saglyk öýüne ýüz tutuň.



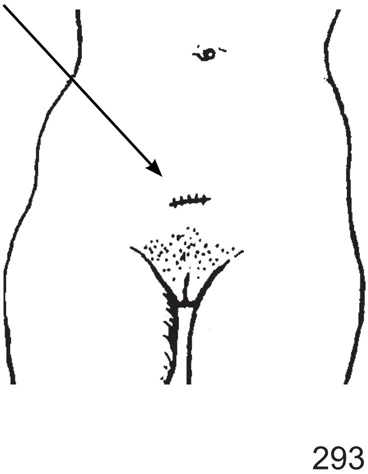
Sanjymlar ýa-da implantlar göwrelilikden goraýan gerdejikleri içmegi unutmakdan gorkýan ýa-da dogruma gözegçiligiň beýleki usullaryny ulananda kynçylyk çekýän aýallar üçin peýdälydyr. Bu usullar barada köp maglumatlara 396-njy sahypada serediň.

HIÇ WAGT ÇAGA EDINMEK ISLEMEÝÄNLER ÜÇIN USULLAR

STERILLENME. Hiç wagt çaga edinmek islemeýän erkekler uçinem, aýallar uçinem düýbünden howpsuz ýöňekeý operasiýalar bardyr. Köp ýurtlarda şeýle operasiýalar elýeterlidir. Saglyk merkezine ýüz tutuň.

- **Erkekler üçin** edilýän operasiýa wazektomiýa diýilýär. Ony saglyk merkezinde ýa-da lukmanyň otagynda, adatça narkozsyz ýöňekeý we çalt etse bolar. Erkegin ýumurtgasyndan gaýdýan turbalary kesip daňmak üçin, suratda görkezilen ýerde kiçiräk kesikler edilýär. Ýumurtgalar aýrylmaýar. Operasiýa erkegiň jyns gatnaşyk islegine we kanagatlanma almagyna täsir etmeýär. Ondan tohumsyz suwuklyk çykýar.

- **Aýallar üçin** edilýän operasiýa turbalary daňma diýilýär. Bu operasiýada hem ýumurtgalykdan gelýän turbalary kesip daňmak üçin garnyň aşaky böleginde kiçijik kesik edilýär. Adatça operasiýa lukmanyň otagynda ýa-da saglyk merkezinde narkozsyz edilýär. Düzgün boýunça, bu operasiýanyň howpsuzlygyna garamazdan, operasiýa döwründe infeksiýa düşme gorkusy erkekleriňkä görä aýallarda has ýokarydyr.



Bu operasiýa aýalyň aýbaşy döwrüne ýa-da jyns gatnaşygy islegine täsir etmeýär. Çünki aýalda göwreli bolma gorkusynyň ýoklugy sebäpli, ol uly lezzet alyp biler.

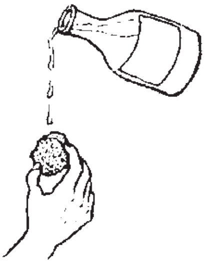
GÖWRELILIGIŇ ÖŇÜNI ALMAGYŇ ÖÝ USULLARY

Göwreliligi aýyrmagyň ýa-da öňüni almagyň her bir ýerlerde “öý usullary” bardyr. Gynansak-da, olaryň köpüsi ýa kömek etmeýär ýa-da howpludyr. Mysal uçin, käbir aýallar jyns gatnaşygyndan soň buşuksaň ýa-da jynshanany ýuwsaň, göwreli bolmaýarsyň diýip hasaplaýarlar, **emma bu nädogrudyr**.

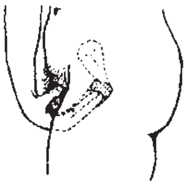
GÖWÜS BILEN IÝMITLENDIRMEK. Heniz ene öz körpesini göwüs bilen iýmitlendirýärkä, aýratyn hem göwüs süýdi körpäniň ýeke-tak iýmiti bolsa, aýalyň göwreli bolma mümkinçiligi örän pesdir. 4-6 aýdan soň çaga başga iýmitler bilen iýnmitlendirilip başlananynda, aýalyň göwreli bolma mümkinçiligi has artýandyr. Hatda ene körpäni gije-gündiz emdirýän hem bolsa, göwüs süýdi esasy iýmit bolan ýagdaýynda göwreliligiň öňüni almaga kömek edip biler. Has ynamly bolmak üçin, körpe 3-4 aý ýaşanyndan soň, göwüs süýdi bilen iýmitlendirýän ene dogruma gözegçiligiň başga usullaryny ulanyp başlamalydyr. Göwrelilige garşy gerdejikleri ulananyňdan, islendik başga bir usul gowudyr. Çünki şeýle gerdejikler aýallarda süýdüň emele gelşini peseldýär. (“Mini (kiçi)-gerdejikler” kynçylygy az döredýändir (sah. 395).

ÖZEN (GUBKA) USULY. Bu howpsuz öý usulydyr. Käwagtlar ol kömek hem edýär. Onuň hemişe kömek etjegine ynamyňyz bolmasa, başga amatly zat ýok ýerinde ony ulansa-da bolar.

Size özen we **sirke, limon** ýa-da **duz** gerekdir. Size ýa deňiz özeni ýa-da emeli özen ýaramly bolar. Eger sizde özen ýok bolsa, pagta süýmünden edilen dykyny ýa-da ýumşak mata bölegini ulanyp bilersiňiz.



- Garmaly:
  1 stakan arassa suwa 2 nahar çemçesi sirke ýa-da 1 stakan arassa suwa 1 çaý çemçesi limon şerbedi ýa-da 4 çemçe arassa suwa 1 çemçe duz
- Şu suwuklyklaryň haýsy-da bolsa birini özene siňdiriň.
- Jyns gatnaşygyny etmezden öň, öllenen özeni jynshananyň düýbüne goýuň. Siz muny jyns gatnaşygyny etmezden bir sagat öň edip bilersiňiz.



- Jyns gatnaşygyny edeniňizden soň, azyndan 6 sagatlap özeni şol ýerde saklaň. Eger size özeni aýyrmak kyn bolýan bolsa, indiki sapar ony aýyrmak ýeňil düşer ýaly oňa rezin ýa-da lenta bölejigini daňyň.

Özeni ýuwup, ony köp gezeklik ulansa bolar. Ony arassa ýerde saklaň.

Suwuklygyň galanyny çüýşejige guýup saklasa bolar.

Ýaşaýşyň güýji köp iýmitde däl-de,eýsem onuň ýeterlik sanyndadyr.
Öz maşgalaňyzy meýilleşdiriň.

ÇAGALARYŇ SAGLYGY WE KESELLERI

XXI BAP

ÇAGALARYŇ SAGLYGYNY GORAMAK ÜÇIN NÄMELER ETMELI

BULAR ÇAGALARYŇ SAGLYGYNY KÖP KESELLERDEN GORAÝAN ÜÇ SANY WAJYP "GORAGÇYLARDYR".

11-nji we 12-nji baplarda ýokumly iýmitiň, arassaçylygyň we sanjymlaryň ähmiýeti barada köp gürrüň edilýär. Ene-atalar bu baplary ünsli okamalydyr we çagalaryna gözegçilik edende, olara öwretmek üçin şol baplary ulanmalydyr. Esasy pursatlar aşakda gysgaça gaýtalanylýar.

ÝOKUMLY IÝMIT

Çagalaryň özleriniň ösmegi we kesellemezligi üçin alyp biljek iň ýokumly iýmit bilen iýmitlenmegi örän wajypdyr.

Dürli ýaşdaky çagalar üçin iň gowy iýmitler aşakdakylardan ybaratdyr:

- ilkinji 4-6 aýlyk döwürde: diňe **ene süýdi.**
- 6 aýdan bir ýaşa çenli: **ene süýdi** we gaýnadylan däneler, noýba pýuresi, ýumurtga, et, gaýnadylan miweler we gök önümler ýaly **beýleki ýokumly iýmitler.**
- bir ýaşdan geçen çagalara: çaga **ulularyň iýýän iýmitini,** ýöne **ýygy-ýygydan iýmelidir.** Esasy iýmitlere (tüwi, mekgejöwen, bugdaý, kartoşka) 11-nji bapda gürrüňi edilen "goşmaça iýmitler" goşulýar.
- ilkinji nobatda, çagalar **ýeterlik** iýmit bilen iýmitlenmelidirler.

Ähli ene-atalar öz çagalarynda kem iýmitlenmäniň alamatlaryna gözegçilik etmäge borçludyr we başardygyndan olara iň gowy iýmiti bermelidir.

ARASSAÇYLYK

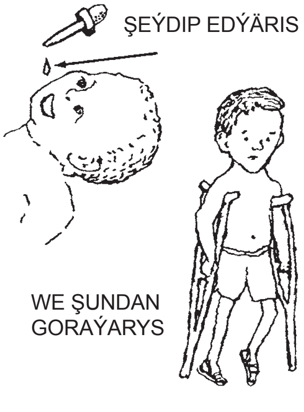
Eger çagalaryň obalary, ýaşaýan öýleri arassa bolsa we özlerini arassa saklasalar, olaryň sagdyn bolma mümkinçiligi uludyr. 12-nji bapda düşündirilýän arassaçylyk düzgünlerini berjaý ediň. Çagalara olara düşünmegiň wajyplygyny we berjaý etmegi öwrediň. Iň möhüm düzgünleri gaýtalalyň:

- Çagalary ýygy-ýygydan suwa düşüriň we wagtly-wagtynda egin-eşiklerini çalşyryp duruň.
- Çagalara ertir bilen turanyndan we hajathana baranyndan soň, nahardan ýa-da iýmiti almazdan öň ellerini ýuwmaklygy endik etdiriň.
- Hajathana ýa-da "Howludaky öýjagaz" ýasaň we çagalara olardan peýdalanmagy öwrediň.
- Eger mümkin bolsa, çagalar aýakýalaňaç gezmäge rugsat bermäň; olara köwüşlerini ýa-da çepeklerini geýmäge mejbur ediň.
- Çagalara diş çotgasy bilen dişlerini arassalamagy öwrediň we olara kemputlary, süýji zatlary ýa-da gazly suwlary köp bermäň.
- Olaryň barmaklaryndaky dyrnaklaryny gysga edip aýryň.
- Kesel ýa-da ýara, gijilewük, bit ýa-da gijilewükli demrew bar bolan çagalaryň beýleki çagalar bilen ýatmagyna, olaryň şol bir geýimdir süpürgiç ulanmagyna ýol bermäň.
- Çagalary gijilewükden, gijilewükli demrewden, içege gurçuklaryndan we çagadan çaga ýeňil geçýän beýleki ýokanç kesellerden derrew bejeriň.
- Çagalaryň hapa zatlary agzyna salmagyna ýa-da olaryň ýüzlerini itdir pişikleriň ýalamagyna ýol bermäň.
- Doňuzlary, itleri we jüýjeleri öýüň daşynda saklaň.
- Diňe arassa, gaýnag we filtrlenen suwy ulanyň. Bu esasan hem körpeler üçin wajypdyr.
- Çüýşeleri arassa saklamak kyn bolýanlygy sebäpli, körpeleri çüýşeden iýmitlendirmäň. Hapalar bolsa kesel döredip bilýändir. Körpeleri çemçe bilen käseden iýmitlendiriň.

SANJYMLAR

Sanjym çagalary gökbogma, täjihoraz, bürmek keseli, ysmaz, gyzamyk we inçekesel ýaly köp howply kesellerden goraýar.

Çagalar 147-nji sahypada görkezilişi ýaly, ömrüniň ilkinji aýlarynda dürli sanjymlary almalydyr. Eger mümkin bolsa, çaga doglan badyna, oňa ysmaza garsy damjalar berilse gowy bolar. Emma iki aýlyk bolmazdan öň berilmelidir. Çünki çagalar körpe wagtynda, heniz bir ýaşamanka, olarda ysmaz bolma howpy gaty ýokarydyr.



Wajypdyr: Doly goraglylyk üçin, gökbogma, täjihoraz, bürmek keseline garşy sanjymlary we utgaşdyrylan sanjymlary üç aýlyk arakesme bilen aýda bir gezek hem-de bir ýaşdan soň bir gezek etmek zerurdyr.

Çagalaryňyzyň ähli zerur bolan sanjymlary alandygyna ynamly boluň.

ÇAGALARYŇ ÖSÜŞI WE "SAGDYNLYGA BARÝAN ÝOL"

Sagdyn çaga hemişe ösýändir. Eger ol ýokumly iýmit bilen ýeterlik iýmitlenýän bolsa we onuň düýpli keselleri bolmasa, onda çaga her aýda semreýändir.

Gowy ösýän çaga sagdyndyr.

Beýleki çagalara seredeniňde agramy haýal artýan ýa-da horlanýan çaga näsagdyr. Ol kem iýmitlenýändir ýa onuň düýpli keseli bardyr ýa-da onda ikisi hem bardyr.

Çaganyň saglygyny we onuň ýokumly iýmitler bilen ýeterlik iýmitlenýänligini barlamagyň gowy usuly, onuň agramynyň kadaly artýandygyny görkezýän her aýlyk agramydyr. Eger çaganyň agramyny her aýda onuň Saglyk kartasyna ýazyp dursaň, onda çaganyň agramy-nyň kadaly artýanlygyny oňa ýüzleý seredeniňizde-de görmek ýeňil bolar.

Şeýle kartoçkalar başarnykly ulanylan ýagdaýynda, çaganyň kadaly ösmeýändigini we öňräginden täsir eder ýaly, käbir çäreleri edip boljaklygyny enelere we saglygy goraýyş işgärlerine görkezýär. Olar çaganyň köp iýmitlenýänligine ynamly bolup, onda döräp biljek kesele gözegçilik edip we bejerip bilerler.

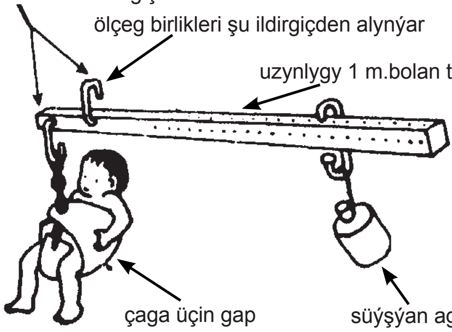
Indiki sahypada çaganyň "saglyk ýagdaýy" görkezilendir, Çaganyň Saglyk Kartasy-nyň ülňüsi berlendir. Bu kartany kesip alyp, köpeldip bolar ýa-da taýyn kartalary maşgala lukmanlaryndan alsa bolar. Şeýle kartalar köp ýurtlaryň Saglyk bölümlerinde ýerli dilde taýynlanýandyr.

Her bir ene üçin çagasy 5 ýaşaýança Saglyk Kartasyny ýöretse gowudyr. Eger siziň golaýyňyzda saglyk merkezi ýa-da çagalar keselhanasy bar bolsa, ol ýere ene her aýda öz çagasyny ölçetmek we barlatmak üçin kartasy bilen bile eltmelidir. Saglyk işgäri kartoçkany nähili ulanmalydygyny düşündirmäge kömek eder.

Çaganyň saglyk kartasyny gowy saklamak üçin ony polietilen bukjada ulanyň.

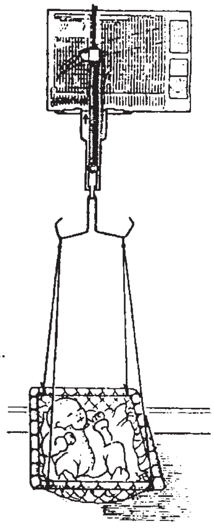
LEŇŇERLI ÖÝ TEREZILERI

Siz guran agaçdan öý terezilerini ýasap bilersiňiz. Agram daşlary hökmünde haltany, çüýşäni ýa-da içi çägeli galaýy bankany ulanyň.



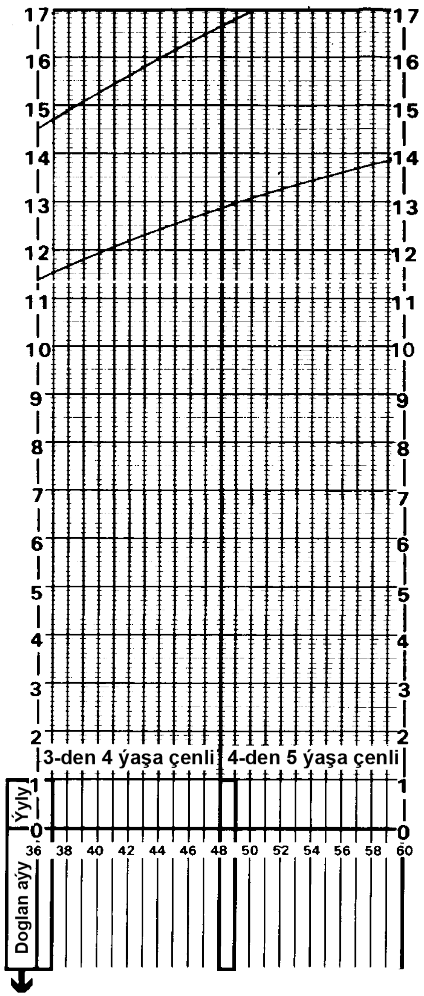
Eger-de tagta kese ýagdaýda göni dursa, agram dogrudyr.

REGISTRIRLEÝJI TEREZILER



TALC-de taýýarlanylan (sah. 429)

Ösüş kartasy ölçeýjiniň arka tarapynda süýşýär, şonuň üçin siz şol bada çaganyň agramyny kartoçka ýazyp bilersiňiz.



ÇAGANYŇ SAGLYK KARTASY

Çaganyň ady		oglan
		gyz
Dogum senesi	Çaganyň agramy	

Enesiniň ady
Eger enesi ýok bolsa, enekesiniň ady
Atasynyň ady
Çaganyň ýaşaýan ýeri

Karta berilýär we ene ony dolduryar

Çaganyň düýpli gözegçilige mätäçliginiň sebäplerini eneden anyklaň.

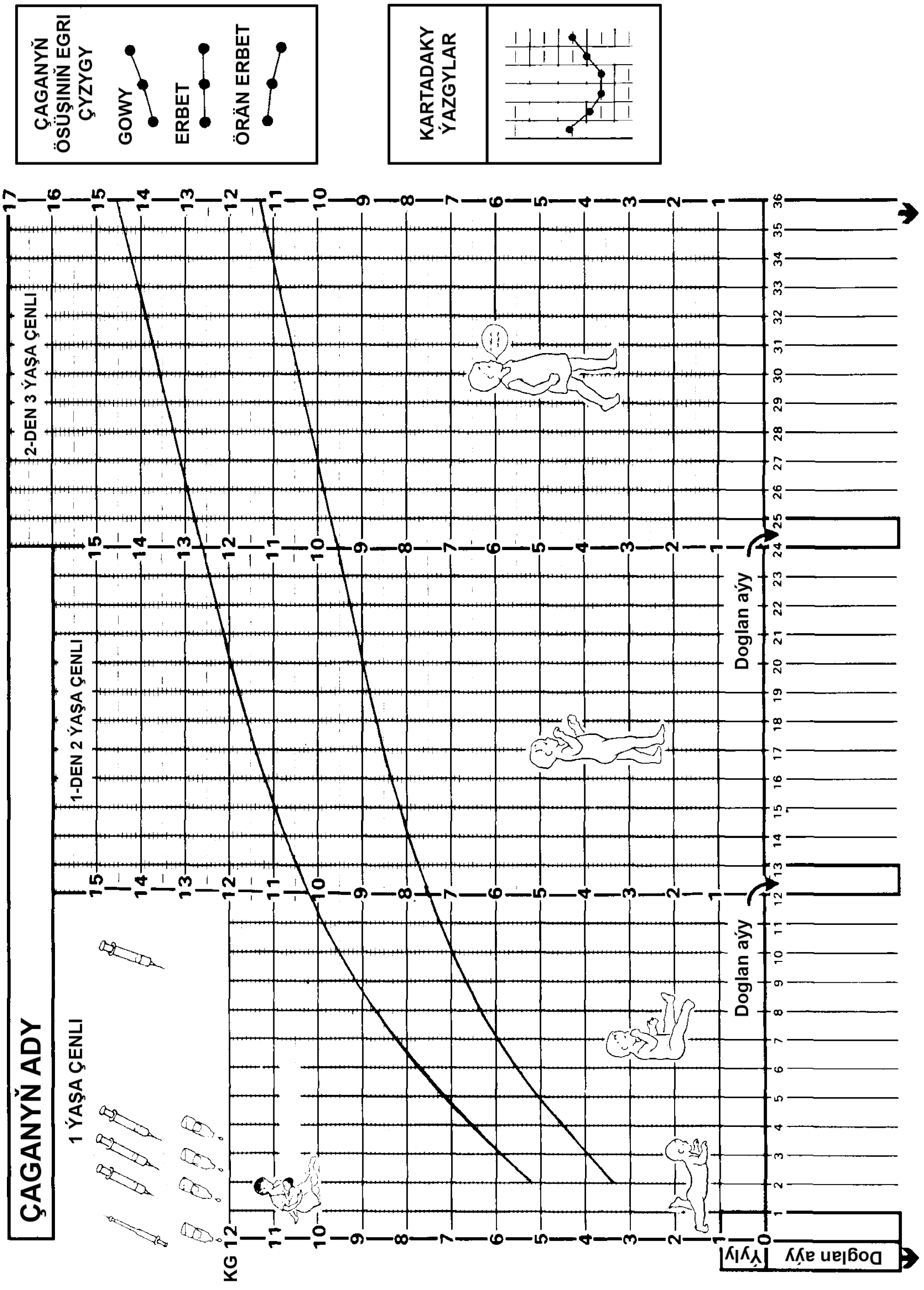
TALC

Sanjymlar	Senesi
BSŽ	
Poliomiýelit	1-nji mukdary
	2- nji mukdary
	3- nji mukdary
	4- nji mukdary
KDS	1-nji mukdary
	2-nji mukdary
	3-nji mukdary
Gyzamyk	
Bürmek keseline garşy	1-nji mukdary
	2-nji mukdary
	3-nji mukdary

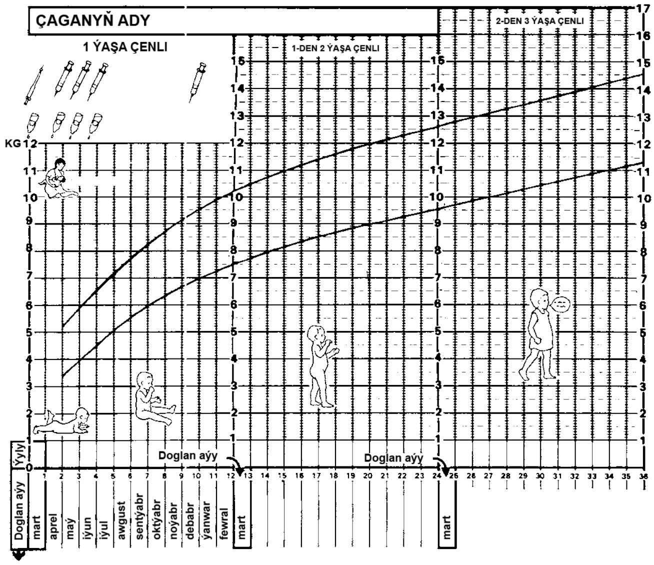
Agyzdan regidrasiýa etme		

Gatnawyň senesi

ARKA TARAPY


ÇAGANYŇ ÖSÜŞINIŇ EGRI ÇYZYGY
GOWY
ERBET
ÖRÄN ERBET
KARTADAKY ÝAZGYLAR
ÇAGANYŇ ADY
1 ÝAŞA ÇENLI
1-DEN 2 ÝAŞA ÇENLI
2-DEN 3 ÝAŞA ÇENLI
KG
Doglan aýy
Ýyly

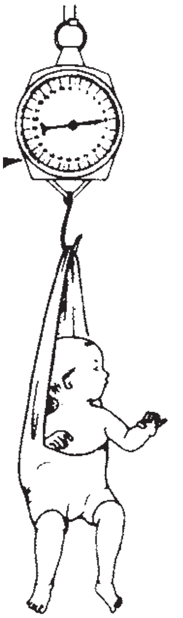
ÇAGANYŇ SAGLYK KARTASYNY NÄHILI ULANMALY



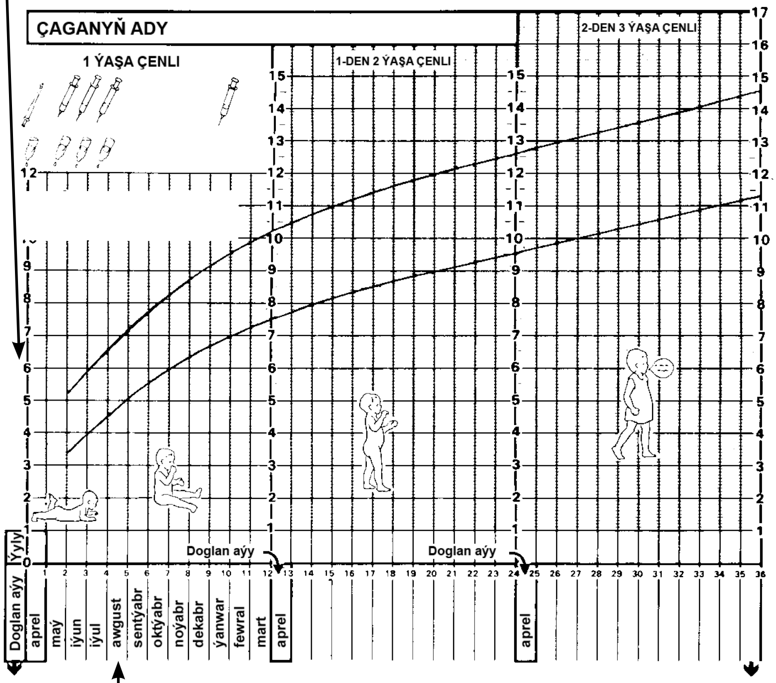
BIRINJI, kartoçkanyň aşagyndaky kiçijik öýjüklerde ýylyň aýlaryny ýazyň.

Her ýyl üçin birinji öýjüge çaganyň doglan aýyny ýazyň. Bu kartoçkada çaganyň mart aýynda doglandygy görkezilýär.

IKINJI, çaganyň agramy. Aýdaly, çaga aprelde doguldy. Häzir bolsa awgust, çaganyň agramy 6 kg.



ÜÇÜNJI, kartoçka serediň. Kilogramlar kartanyň gapdalynda ýazylypdyr. Çaganyň agramyny tapyň (bu ýerde, 6).

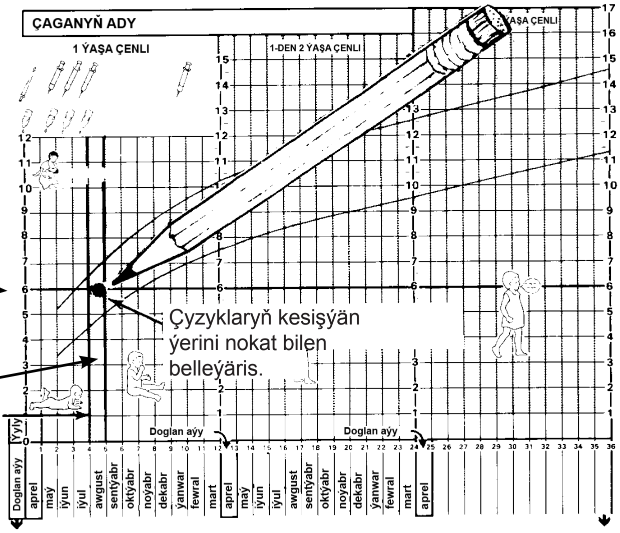


Soňra kartanyň aşagynda häzirki aýy tapyň (bu ýerde çaganyň birinji ýylynyň awgust aýy).

DÖRDÜNJI, 6-dan gaýdýan çyzygy yzarlaýarys

we

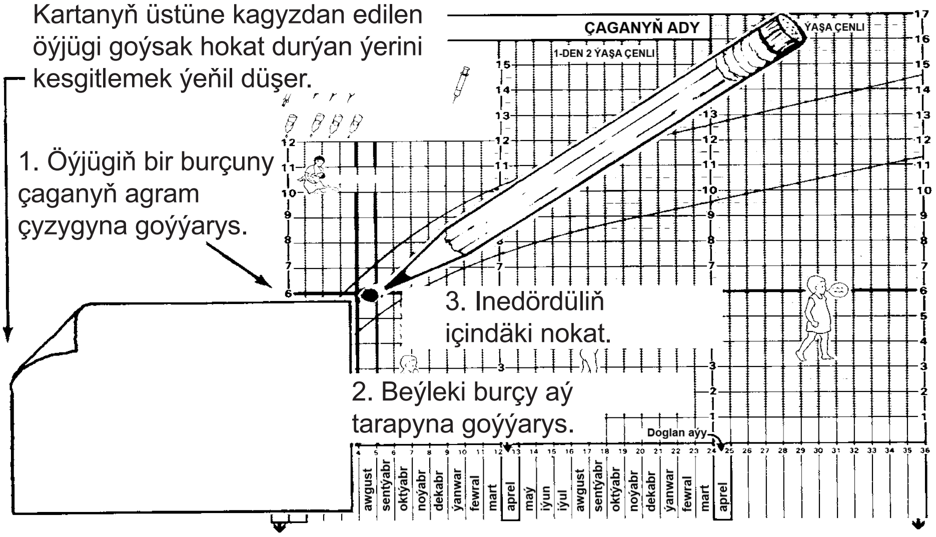
awgustdan gaýdýan çyzygy yzarlaýarys.



Çyzyklaryň kesişýän ýerini nokat bilen belleýäris.

Kartanyň üstüne kagyzdan edilen öýjügi goýsak hokat durýan ýerini kesgitlemek ýeňil düşer.

1. Öýjügiň bir burçuny çaganyň agram çyzygyna goýýarys.



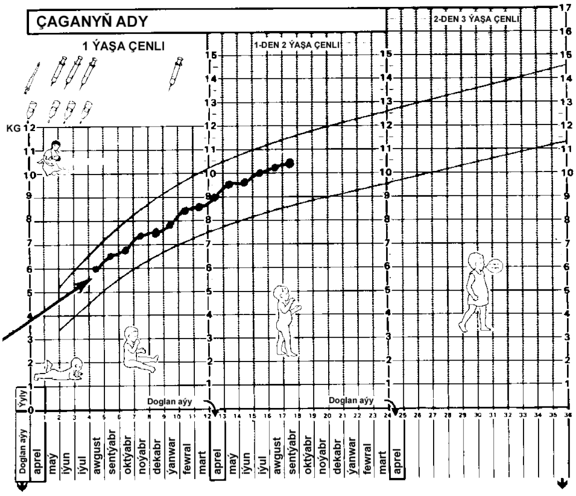
3. Inedördüliň içindäki nokat.

2. Beýleki burçy aý tarapyna goýýarys.

Her aýda çaganyň agramyny ölçeýäris we kartada indiki nokady goýýarys.

Eger çaga sagdyn bolsa, onda her aýda öňkülerden ýokary galýan täze nokatlar döreýär.

Çaganyň gowy ösýänligini görmek üçin, nokatlary çyzyklar bilen birleşdiriň.

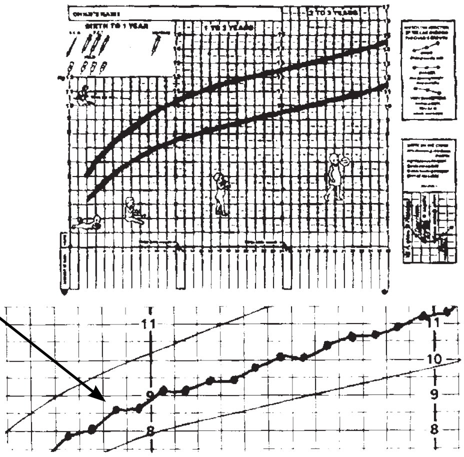


ÇAGANYŇ SAGLYK KARTASYNY NÄHILI OKAMALY

Kartadaky iki sany uzyn egri çyzyk, çaganyň agramyny görkezip “Saglyga barýan ýoly” kesgitleýär.

Nokatlardan ybarat bolan çyzyk çaganyň aýdan-aýa, ýyldan-ýyla agramyny görkezýär.

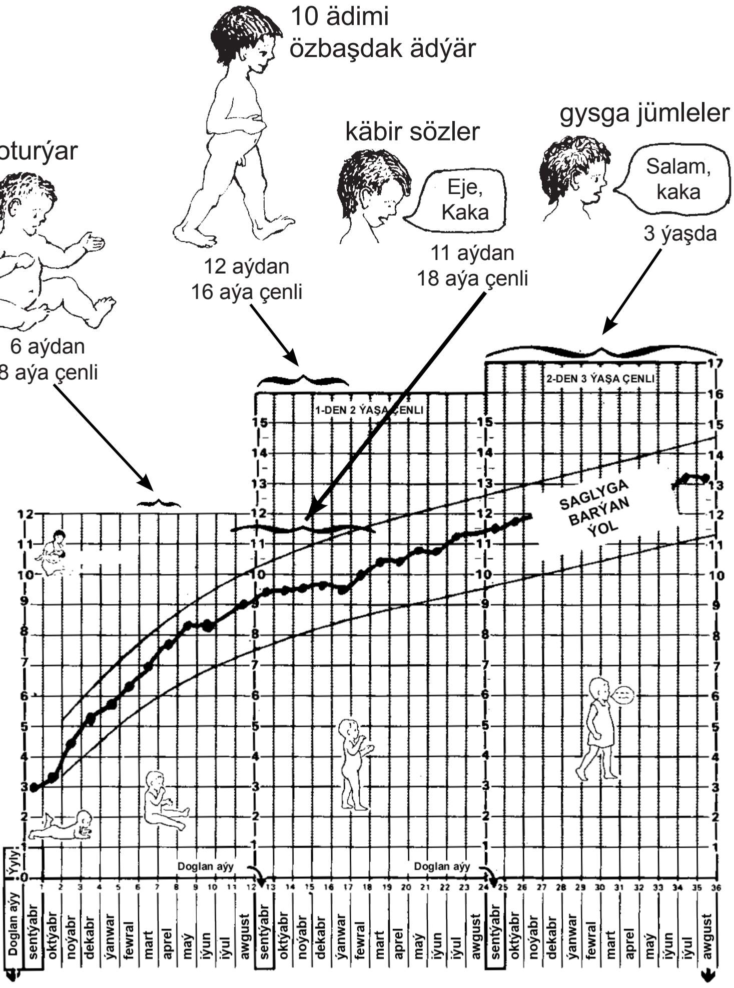
Sagdyn we kadaly ösýän çagalaryň köpüsi üçin nokatlardan ybarat bolan çyzyk iki sany egri çyzyklaryň aralygyna düşýär. Ine, şonuň üçinem şol çyzyklaryň arasyndaky boş ýer “Saglyga barýan ýol” diýip atlandyrylýar.



Eger nokatlardan ybarat bolan çyzyk egri çyzyklaryň ugry bilen hemişe ýokary gidýän bolsa, bu çaganyň sagdynlygyny aňladýar.

Ýokumly iýmitler bilen ýeterlik iýmitlenýän sagdyn çaga, adatça şu ýerde görkezilen möhletde oturmaga, ýöremäge we geplemäge başlaýar.

Gowy iýmitlenýän, sagdyn çaganyň kartasy

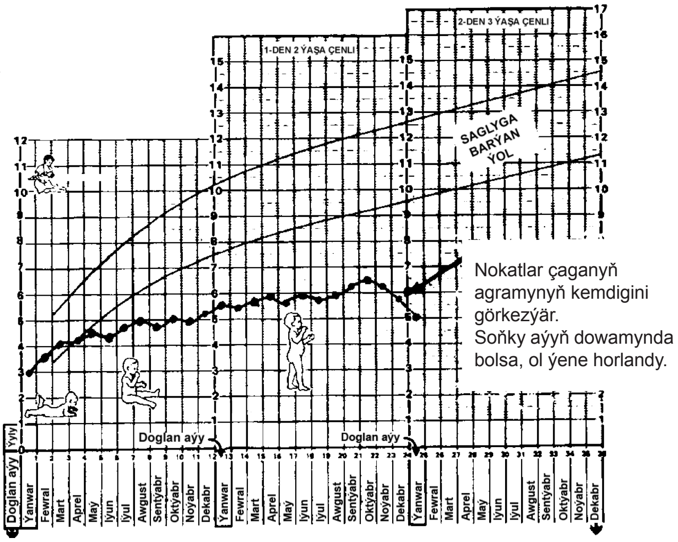


Gowy iýmitlenýän sagdyn çaganyň agramy barha artýar.

Saglyga barýan ýoly aňladýan nokatlar adatça çyzygyň içinde ýerleşýär.

Erbet iýmitlenýän, kesel çaganyň kartasy aşakdaka meňzeş bolýar. Nokatlardan ybarat bolan (onuň agramy baradaky) çyzyk Saglyga barýan ýoluň aşagynda ýerleşýänligine göz ýetirýäris. Şeýle hem nokatly çyzyk yzygider däl we ýokary tarapa güýçli ösmeýär. Bu bolsa, çaganyň erbetleşýändigini görkezýär.

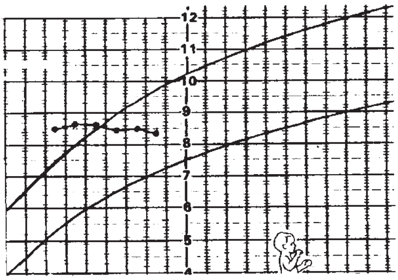
Agramy kem bolan, erbet iýmitlenýän çaganyň kartasy



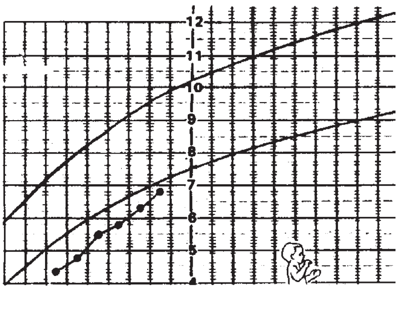
Şunuň ýaly saglyk kartaly çaganyň agramy düýpli kem gelýär. Belki, ol ýeterlik iýmitlenýän däldir ýa ol inçekesel, ýa-da gyzzyrma keseli bilen keselländir. Ol iki kesel bilen hem keselländir. Ol başardygyça köp we ýygy-ýygydan iýmitlenmelidir. Onuň kartasyndaky egri çyzyk kadaly ýagdaýa gelýänçä, mümkin bolan kesellere barlamak üçin ,ony lukmanlara gatnatmalydyr.

WAJYPDYR: Egri çyzygyň ugruna üns beriň.

Içdäki aýratyn nokatlaryň ýa-da çäklendirýän çyzyklaryň aňyrsyndaky ýagdaýyna seredeniňde, egri çyzygyň ugry köp zatlar barada gürrüň berýär.



Bu çaganyň egri çyzygynyň nokatlary çäkden içde ýerleşýänem bolsa, birnäçe aýyň dowamynda ol degişli agramyny alyp bilmeýär.



Bu çaganyň egri çyzygynyň nokatlary çäkden daşarda ýerleşýän hem bolsa, olaryň ugry onuň agramynyň artýandygyny görkezýär. Käbir çagalar tebigy taýdan beýlekilerden kiçi bolýar. Belki, olaryň ata-enesiniň boýlary gaty uly däldir.

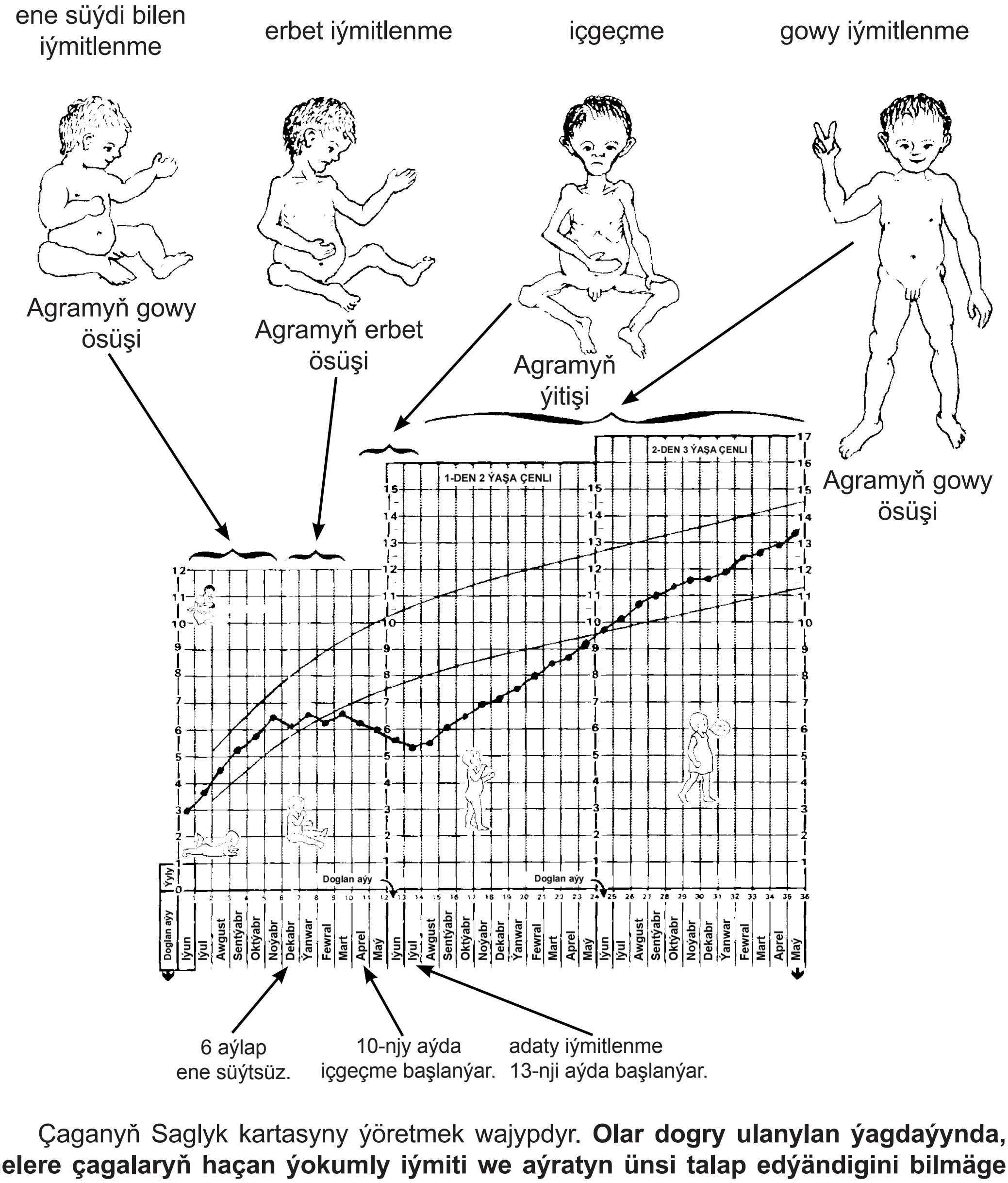
ÇAGANYŇ ÖSÜŞINI GÖRKEZÝÄN ADATY SAGLYK KARTASY

Bu çaga ömrüniň ilkinji 6 aýynda gowy semredi we ol sagdyndyr. Çünki ejesi ony ene süýdi bilen iýmitlendirdi.

6 aýdan soň ene ýene göwreli boldy we çagany ene süýdi bilen iýmitlendirmegi bes etdi. Çaga az iýmitlendi, esasan hem däne we tüwi bilen iýmitlendi. Ol semremegi bes etdi.

10-njy aýda ötüşen içgeçme bolandan soň, ol agramyny ýitirip başlaýar. Ol örän horlanýar we keselleýär.

Çaga 13 aýlyk bolanda, ejesi çaga ýeterlik gowy iýmit bermegiň wajyplygyna düşündi. Ol basym agralyp başlady. Ol 2 ýaşynda Saglyga barýan ýola geldi.



Çaganyň Saglyk kartasyny ýöretmek wajypdyr. **Olar dogry ulanylan ýagdaýynda, enelere çagalaryň haçan ýokumly iýmiti we aýratyn ünsi talap edýändigini bilmäge kömek eder.** Olar lukmançylyk işgärlerine çaganyň we onuň maşgalasynyň talaplaryna gowy düşünmäge kömek eder. Şeýle hem olar enäniň haçan dogry hereket edýändigine düşünmäge mümkinçilik berer.

BEÝLEKI BAPLARDA SEREDILIP GEÇILEN ÇAGA SAGLYGYNYŇ KYNÇYLYKLARYNA SYN

Çagalarda bu kitabyň beýleki baplarynda ara alyp maslahatlaşylan keselleriň köpüsini anyklaýarlar. Bu ýerde köplenç has köp gabat gelýän kynçylyklaryň käbirleri gysgaça seredilip geçilýär. Belli bir kynçylyklar barada köp maglumatlary almak üçin görkezilýän sahypalara serediň.

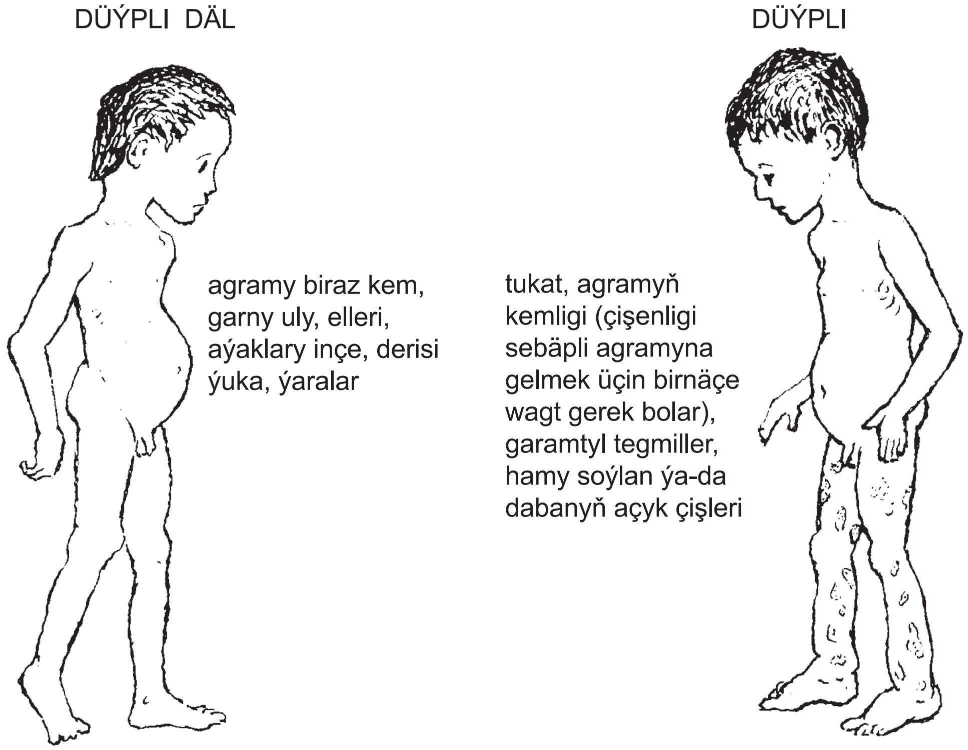
Ýörite gözegçilik we täze doglan çagalaryň kynçylyklary barada, sah. 270-275, 405.

Ýatda saklaň: Çagalardaky keseller tiz howply kesellere geçýärler. Ululary günleriň ýa-da hepdeleriň dowamynda güýçli zyýan ýetirýän we öldürýan kesel, kiçi çagany birnäçe sagadyň dowamynda öldürip biler. Şonuň üçin keseliň alamatlaryny öňünden bilmek we oňa degişli tertipde üns bermek wajypdyr.

IGLÄN ÇAGALAR

Çagalaryň köpüsi gowy hilli iýmit bilen üpjün edilmeýär, şonuň üçinem ýeterlik iýmitlenmeýärler. Belki, olar azyk önümlerini suwuň köp mukdary we mekgejöweniň suwuk şülesine meňzeş süýümli önümler bilen köp iýmitlenýärler. Olar bedene zerur bolan ýeterlik ýokumlylygy almanka, olaryň garynlary doýýär. Şeýle-de çagalaryň köpüsiniň iýmitinde A witamini (sah. 226) ýa-da ýod (sah. 130) ýaly wajyp düzüm bölekleriniň ýeterlik däldigi şübhesizdir. Çaga iýmitlenmesiniň doly beýanyny okamak üçin 11-nji babyň 120-122-nji sahypalaryna serediň.

BU IKI ÇAGA IGLÄPDIR



Kem iýmitlenme çagalarda, aşakdakylar ýaly dürli kynçylyklary döredip biler:

Aram ýagdaýlarda:	Has howply ýagdaýlarda:
• ösüşiň haýallamagy, • garnyň çişmegi, • arryk göwre, • işdäniň kesilmegi, • solgunlyk (gan azlyk), • toprak iýme islegi (gan azlyk), • agyz burçundaky ýaralar, • ýygy-ýygydan sowuklama we beýleki infeksiýalar, • gijekörlük.	• agramyň ýetmezçiligi, • aýaklaryň çişmesi • käwagtlar ýüzüň çişmesi, • garamtyl tegmiller, “gökler” • hamy soýlan açyk ýaralar, • saçlaryň inçelmegi ýa-da düşmegi, • şatlyk ýa-da oýun höwesiniň ýoklugy • agyzdaky ýaralar, • akyl taýdan kadaly ösüşde yza galma, • “guraksy gözler” (kseroftalmiýa), • körlük (sah. 226).

Umumy kem iýmitlenmäniň agyr görnüşleri olaryň sebäpleri we öňüniň alnyşy barada, sah.112-113.

Kem iýmitlenmäniň alamatlary köplenç içgeçme ýa-da gyzamyk ýaly ýiti geçýän kesellerden soň ýüze çykýar. Kesellän çaga keselden soň gowulaşýar we ol has bol iýmite mätäç bolýar.

Iglemäniň bejerilişi we öňüniň alnyşy öz çagalaryňyza ýygy-ýygydan ýeterlik iýmit bermekden ybaratdyr. Çagalar iýmitiniň esasy düzümine mesge we ýag ýaly kuwwatlylygy ýokary bolan önümleri goşuň. Şeýle hem ösüş we organizmiň goraglylygy üçin noýba, merjimek, miweler, gök önümler, eger mümkin bolsa süýt, ýumurtga, balyk ýa-da et ýaly zerur bolan önümleri köp mukdarda goşmaga çalşyň.

IÇGEÇME WE DIZENTERIÝA (GANLY IÇGEÇME)

(Has doly maglumatlar, sah. 153-160).

Çagalar üçin içgeçme bilen baglanyşykly iň uly howp **suwsuzlanmadyr,** ýagny bedenden has köp mukdarda suwuklygyň ýitmegidir. Üstesine, çaga gaýtarýan bolsa, howp has hem artýar. Çaga **Regidron içgisini** beriň (sah. 152). Eger çaga ene süýdi bilen iýmitlendirilýän bolsa, onda **ene süýdüni bermegi dowam ediň,** şeýle hem suwsuzlanma garşy içgini-de goşuň.

Çagalar üçin içgeçme bilen baglanyşykly beýleki bir howp – kem iýmitlenme. **Çaganyň iýmit iýesi gelen badyna, oňa iýmit beriň.**

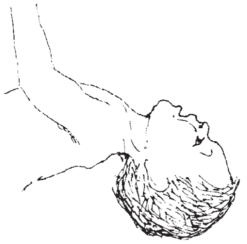
GYZDYRMA (sah. 75)

Kiçi çagalarda temperaturanyň ýokarlanmagy, tutgaýlary ýa-da beýnä zyýan ýetmesini ýeňillik bilen döredip biler. Gyzgyny peseltmek üçin **çagany ýalaňaçlaň.** Eger çaga aglaýan we birahat bolup görünse, zerur bolan mukdarda oňa **parasetamol ýa-da aspirin** beriň (sah. 380). Şeýle hem oňa köpräk suwuklyk beriň. Eger onuň gyzgyny juda ýokary we ol üşüdýän bolsa, oňa (gaty sowuk däl-de) **salkynrak suw çalyň we ony ýelpäň.**

TUTGAÝLAR (DAMAR ÇEKMELER) (sah. 178)

Çagalarda tutgaýlaryň ýa-da damar çekmeleriň adaty sebäpleri: güýçli gyzdyrma, suwsuzlanma, garaguş keseli we meningitdir. Eger gyzgynlyk ýokary bolsa, onda ony gaýragoýmazdan peseltmäge çalşyň (sah. 76). Suwsuzlanmanyň (sah. 151) we meningitiň (sah. 185) alamatlaryny barlaň. Gyzdyrmasyz ýa-da başga bir sebäpsiz garaşylmazdan ýüze çykýan tutgaýlar, aýratyn hem olaryň aralygynda çaga sagdyn bolup görünýän bolsa, onun epilepsiýa – garaguş keseli bolmagy mümkin. Ilki bilen äň, soňra bolsa tutuş beden gatamasy bilen baglanyşykly tutgaýlar ýa-da bürülmeler bürmek keseli sebäpli döreýändir (sah. 182).

MENINGIT (sah. 185)



Bu howply kesel gyzamygyň, hapgyrtmanyň ýa-da başga bir keseliň ötüşen netijesi hökmünde ýüze çykyp biler. Inçekesel bilen keselli eneleriň çagasynda inçekesel meningiti döräp biler. Kellesini gaýşardyp, ýeňsesini gatadýan we kükregini öňe galdyryp, bedeni birgeňsi hereketleri edýän çaga meningit bilen keselländir.

GAN AZLYK (ANEMIÝA, sah. 124)

Çagalardaky umumy alamatlary:

- Solgunlyk, aýratynam gabaklaryň içiniň, diş etleriniň we
- dyrnaklaryň soluklygy;
- ysgynsyz, ýeňillik bilen ýadaýar;
- topragy iýme islegi.

Adaty alamatlar:

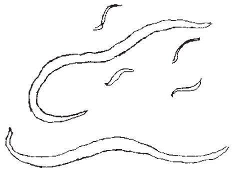
- demirsiz iýmit (sah. 124);
- ötüşen içege infeksiýasy (sah. 145);
- gurçuklar (sah. 142);
- tropiki gyzzyrma (sah. 186).

Öňüni alyş we bejeriş:

- Et we ýumurtga ýaly demre baý bolan iýmitleri iýmek. Noýbanyň, merjimegiň, arahisiň (ýer hozunyň) we goýy ýaşyl gök önümleriň düzüminde-de demir bardyr.
- Gan azlygyň sebäbini bejermeli – we gurçuk ýaýran bolsa, aýakýalaňaç gezmäge rugsat bermeli däl.
- Eger siz gurçuk barlygyny çaklaýan bolsaňyz, çaganyň täretini mikroskopuň astynda barlamak üçin lukmançylyk işgäri zerurdyr. Eger gurçuklaryň ýumurtgalary tapylan bolsa, onda gurçuklara garşy bejergi alyň (sah. 374-376).
- Eger zerur bolsa demriň duzuny agyzdan beriň (demriň sulfaty, sah. 393).

Seresap boluň: Bäbeklere ýa-da ýaş çagalara demriň gerdejiklerini bermäň. Olar ony zäherläp biler. Onuň deregine demri suwuklyk görnüşinde beriň ýa-da gerdejigi un şekilli owradyň we iýmite garyň.

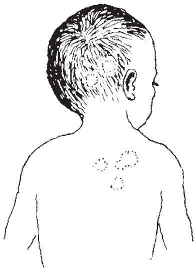
GURÇUKLAR WE IÇEGÄNIŇ BEÝLEKI PARAZITLERI (sah. 140)



Eger maşgalada bir adamda gurçuk bar bolsa, onda tutuş maşgala gurçukdan bejerilmelidir. Çagalar gurçukly infeksiýanyň öňüni almak üçin şu aşakdakylary berjaý etmelidir:

- Arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmeli (sah. 133).
- Hajathanadan peýdalanmaly.
- Hiç wagt aýakýalaňaç ýöremeli däl.
- Hiç wagt çig ýa-da ýarym çig et we balyk iýmeli däl.
- Diňe gaýnag ýa-da arassa suw içmeli.

DERI KYNÇYLYKLARY (15-nji bap)



Çagalardaky deri kynçylyklaryň iň umumylaryna aşakdakylar degişlidir:

- gijilewük (sah. 199);
- ýokanç ýaralar we deri örgüni (sah. 201-202);
- gijilewükli demrew we beýleki kömelekli ýaralar (sah. 205).

Deri kynçylyklarynyň öňüni almak üçin, arassaçylyk düzgünlerini berjaý ediň (sah. 133).

- Çagalary ýygy-ýygydan suwa düşüriň we bitlerini darap aýryň.
- Bürelere, bitlere we gijilewüge üns beriň.
- Gijilewükli, bitli, gijilewükli demrewli ýa-da ýokanç ýaraly çagalara beýleki çagalar bilen oýnamaga we ýatmaga rugsat bermäň. Olary derrew bejerip başlaň.

GYZARAN GÖZLER (KONÝUNKTIWIT) (sah. 219)

Gabaklaryňyzy öllenen arassa matajyk bilen günüň dowamynda birnäçe gezek arassalap süpüriň. Gabagyň içine günüň dowamynda 4 gezek antibiotikli (sah. 379) göz melhemini çalyň. Konýunktiwitli çaga beýlekiler bilen oýnamaga we ýatmaga rugsat bermäň. Eger ol birnäçe günüň dowamynda gutulmasa, ony saglygy goraýyş işgärine görkeziň.

SOWUKLAMA WE DÜMEW (GRIP) (sah.163)

Burun akmaly, aram temperaturaly, üsgülewükli, bokurdak agyryly, käwagtlar bolsa içgeçmeli adaty sowuklamalar çagalarda ýygy-ýygydan bolýandyr, ýöne olar düýpli kynçylyklary döretmeýär.

Köp mukdardaky suwuklyklar bilen bejergi ediň. Syrkawa parasetamol ýa-da aspirin (sah. 379) beriň. Goý, çagalar isledigiçe düşekde ýatsyn. Gowy iýmit we köp mukdardaky miweler çagalara sowuklamadan gaça durmaga we basym gutulmaga kömek eder.

Adaty sowuklamada ýa-da dümewde penisillin, tetrasiklin we beýleki antibiotikleri bermek gerek däldir. Sowuklamalarda sanjymlary etmek hökman däldir.

Eger çaga gaty sowuklan we onuň güýçli gyzgyny bar bolup, tiz-tizden ýüzleý dem alýan bolsa, onda öýken sowuklamasynyň bolmagy mümkin (sah. 171). Oňa antibiotikleri bermek zerurdyr. Şeýle hem (indiki sahypadaky) gulaklaryň infeksiýasyna ýa-da basyga (angina) (sah. 310) üns beriň.

BEÝLEKI BAPLARDA GARALMADYK ÇAGA SAGLYGYNYŇ KYNÇYLYKLARY

Gulagagyry we gulaklaryň infeksiýasy

Kiçijik çagalarda gulak infeksiýasy adaty ýagdaýdyr. Köplenç infeksiýa burun dykylmaly sowuklamadan birnäçe gün geçenden soň başlanýar. Gyzdyrma güýçlenip biler, çaga bolsa, kellesini bir tarapa ýaýkap, ýygy-ýygydan aglar. Käwagtlar gulakda iriň görner. Käwagtlar körpelerdäki gulak infeksiýasy gaýtarma ýa-da içgeçme bilen bile geçýär. Sonuň üçin eger çaganyň içi geçýän ýa-da gyzdyrýan bolsa, onuň gulaklaryny barlaň.

Bejerilşi:

- Gulak infeksiýasyny derrew bejermek wajypdyr. Penisillin (sah. 351) ýa-da ko-trimoksazol (sah. 358) ýaly antibiotikleri beriň. 3 ýaşdan kiçi çagalara ampisilin (sah. 353) berilse gowy bolar. Agyra garşy parasetamol (sah. 380) beriň. Şeýle-de, aspirin berse bolar, ýöne ol biraz howpludyr (sah. 379).
- Ýygy-ýygydan gulakdaky iriňi pagta bilen aýryp duruň, ýöne ony pagta, çöpjagaz, kagyz ýa-da başga bir zatlar bilen dykmaň.
- Gulagyndan iriň akýan çagalar yzygider suwa düşüp durmalydyr, ýöne ol sagalandan soň, iň bolmanda, iki hepde suwda ýüzmeli ýa-da suwa çümmeli däldir.

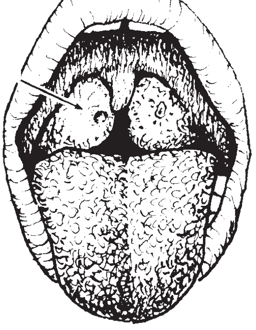
Öňüni alyş:

- Çagalar sowuklanda, olara sümgürinmegi däl-de, burnuny süpürip aýyrmagy öwrediň.
- Körpeleri çüýşeden iýmitlendirmäň, eger şeýle eden ýagdaýyňyzda-da, ony arkan ýatyryp süýt bermäň, çünki süýt burna akyp, gulak infeksiýasyna eltip biler.
- Çagalaryň burny dykylan ýagdaýynda duzly damjalary ulanyň we 164-nji sahypada beýan edilişi ýaly, burnundaky nemleri aýryň.

Gulak kanalynyň infeksiýasy:

Gulak kanalynyň ýa-da turbasynyň infisirlenendigini anyklamak üçin gulagy yza çekiň. Eger şeýle edilende agyrýan bolsa, onda kanala infeksiýa düşendir. Gulaga 3% bor turşusynyň erginini ýa-da furasilini günüň dowamynda 3 – 4 gezek damdyryň. Eger gyzdyrma ýa-da iriň bar bolsa, antibiotiklerden hem peýdalanyň. Derrew lukmançylyk işgärine ýüz tutuň

BOKURDAK AGYRYSY WE BADAM ŞEKILLI MÄZIŇ SOWUKLAMASY



Bu kynçylyk adatça sowuklamadan başlanýar. Bokurdak gyzarýar we ýuwdunanda agyrýar. Badam şekilli mäzler (bokurdagyň yzynyň iki tarapynda-da tegelek düwün ýaly bolup görünýän iki sany limfodüwünler) ulalyp, agyryp ýa-da ondan iriň syzyp biler. Gyzgyny 40 ^{0}C ýetip biler.

Bejerilişi:

- Bokurdagy duzly ýyly suw bilen çaýkaň (1 stakan suwa 1 çaý çemçesi duzy garyň).
- Agyra garşy parasetamol ýa-da aspirin içiň.

Eger birden agyry we gyzdyrma dörese ýa-da olar 3 gije-gündizden artyk dowam etse, indiki sahypa serediň.

Bokurdagyň sowuklamasy we guragyry gyzdyrmasynyň howpy

Köplenç ýönekeý sowuklamada ýa-da dümewde döreýän bokurdak sowuklamasynda, adatça antibiotikler ulanylmaýar we olar oňa täsir etmeýär. Bokurdagy çaýkamak we parasetamol (ýa-da aspirin) bilen bejeriň.

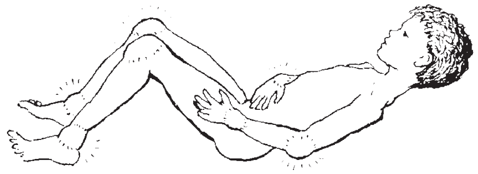
Emma bokurdak keseliniň bir görnüşi bolan **anginany** penisillin bilen bejermek zerurdyr. Köplenç angina bilen çagalar we ýaş adamlar keselleýärler. Adatça bokurdagyň garaşylmadyk agyryly sowuklamasyndan we gyzgynyň göterilmeginden, köplenç sowuklamanyň ýa-da üsgülewügiň alamatlary bolmazdan başlanýar. Agyz boşlugynyň yz tarapy we badam şekilli mäzler örän gyzarýar, äň astyndaky we boýundaky limfodüwünler çişýär we duýgur bolýar.

10 günüň dowamynda penisillin (sah. 351) ediň. Eger keseliň çaklanan döwründen penisillin edilip başlansa, bogun guragyrysyna sezewar bolma howpy peselýär. Anginaly çaga keseliň ýaýramagynyň öňüni almak maksady bilen beýlekilerden aýratyn ýatmalydyr we naharlanmalydyr.

BOGUN GURAGYRYSY

Bu çagalaryň we ýaş adamlaryň keselidir. Adatça angina bilen kesellenilenden 1-3 hepde soň başlanýar (ýokary serediň).

Esasy alamatlar (adatça 3 ýa-da 4 alamatlar bolýar):



- bogunlardaky, esasan hem goşarlardaky we topuklardaky, soňabaka dyzlardaky we tirseklerdäki agyrylar. Bogunlar çişýär,
- köplenç gyzarýar we gyzgyn bolýar;
- gyzaran gyzyl çyzyklar ýa-da deri astyndaky güberçekler;
- has agyr ýagdaýlarda ysgynsyzlyk, gysga dem almalar we ýürekde agyrynyň bolmagy mümkin.

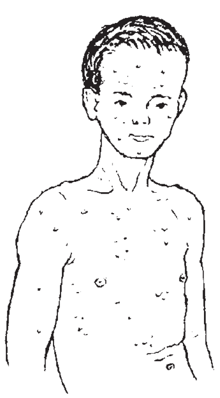
Bejerilişi:

- Eger siz bogun guragyrysyny çaklaýan bolsaňyz, saglygy goraýyş işgärine görnüň. Çünki ýürege şikes ýetme howpy bardyr.
- Köp mukdarda aspirin içiň (sah. 380). 12 ýaşly döwürde 500 mg-lik gerdejikleri günüň dowamynda 4 gerdejikden içip biler. Olary aşgazan agyrydan gaça durmak üçin iýmit ýa-da süýt bilen bile içiň. Eger gulaklaryňyz şaňlaýan bolsa, gerdejikleriň mukdaryny azaldyň.
- Penisillin beriň (sah. 351).

Öňüni alyş:

- Guragyry gyzdyrmasyndan goranmak üçin, streptokok zerarly döreýän anginany 10 günüň dowamynda penisillin bilen öňünden bejeriň.
- Guragyry gyzdyrmasynyň gaýtalanmagynyň we ýürege goşmaça şikes ýetmesiniň öňüni almak üçin, öň bir gezek guragyryly gyzdyrma bolan çagada bokurdak agyrysynyň ilkinji alamatlary ýüze çykanda, 10 günüň dowamynda penisillin almalydyr. Eger onda ýüregiň işleýşiniň bozulma alamatlary eýýäm ýüze çykan bolsa, ol yzygiderli esasda penisillin (sah.353) sanjymlaryny almalydyr we hemişe rahatlyk ýagdaýynda bolmalydyr. Saglyk işgäriniň ýa-da lukmanyň maslahatlaryna eýeriň.

ÇAGALYGYŇ ÝOKANÇ (INFEKSIÝA) KESELLERI



GARAMYK

Bu aram wirus infeksiýasy bolup, kesel degen çaga bilen gatnaşyk edileninden 2-3 hepde soň başlanýar.

Alamatlary:

tegmiller, gabarçyklar we kesmekler.

Ilki bilen köpsanly gijeýän gyzyl tegmiller döreýär. Olar soňabaka ýarylýan we kesmekleýän kiçijek düwürtiklere ýa-da gabarçyklara öwrülýär. Adatça olar bedende, soňra bolsa ýüzde, ellerde we aýaklarda ýüze çykýar. Tegmiller, gabarçyklar we kesmekler bir wagtyň özünde döräp biler. Çaganyň gyzgyny adatça ortaçadyr.

Bejerilişi:

Adatça infeksiýa bir hepdäniň dowamynda ýitip gidýär. Çagany her gün sabyn bilen ýyly suwa düşüriň. Gijilewügi peseltmek üçin sule uny gaýnadylan suwa matajygy ezip,soňra ony sowadyp goýuň. Barmakdaky dyrnaklary örän gysga aýryň. Eger kesmekler infisirlenen bolsa, olaryň arassalygyna üns beriň. Öllenen ýyly ýapgylary ulanyň we ýarajyklara antibiotiklerden edilen melhemleri çalyň.

GYZAMYK

Bu **erbet iýmitlenýän ýa-da inçekeselli çagalar üçin aýratyn howply** agyr wirus infeksiýasydyr. Gyzamyk çykaran keselli bilen gatnaşyk edileninden 10 günden soň, sowuklamanyň alamatlary: gyzdyrma, burnuň akmasy, sowuklan gyzyl gözler we üsgürme bilen kesel başlanýar.

Çaganyň ýagdaýy gün-günden erbetleşýär. Agyz boşlugy agyryly bolýar we içgeçme döräp biler.

2 ýa-da 3 günden agyz boşlugynda duzuň owuntygyny ýatladýan birnäçe kiçijek ak tegmiller ýüze çykýar. Bir ýa-da iki günden soň, ilki gulaklarda we boýunda, soňra ýüzde we bedende, ahyrynda-da ellerde we aýaklarda örgün döreýär. Adatça çaga örgün öreninden soň, özüni gowy duýýar. Örgün 5 güne golaý dowam edýär. Käwagtlar deri astyna gan akmalar (“gara gyzamyk”) sebäpli, gara tegmilli örýär. Bu agyr keseliň alamatlarydyr. Lukmançylyk kömegi üçin lukmanlara ýüzleniň.

Bejerilişi:

- Çaga düşekde ýatmalydyr, suwuklyklary köp mukdarda içip, ýokumly iýmitleri iýmelidir. Eger ol gaty iýmiti ýuwdup bilmese, oňa çorba görnüşinde suwuklyk beriň. Eger çaga emip bilmese, ene süýdüni çemçe bilen beriň (sah. 120).
- Göze zyýan ýetmesinden goramak üçin, oňa A witaminini berse bolar (sah. 392).
- Gyzdyrma we ýarawsyzlyga garşy parasetamol (ýa-da aspirin) beriň.
- Eger agyry gulaga ýaýran bolsa, antibiotik beriň (sah. 351).
- Eger öýken sowuklamasynyň, meningitiň alamatlary we gulaklarda ýa-da garynda howp salýan agyrylar bar bolsa, lukmançylyk kömegini alyň.
- Eger çagada içgeçme bar bolsa, regidron içgisini beriň (sah. 152).

Gyzamygyň öňüniň alnyşy:

Gyzamykly çaga beýleki çagalardan, hatda gyz we oglan doganlaryndan hem daşda durmalydyr. Ylaýta-da, erbet iýmitlenýän, inçekeselli we beýleki ötüşen keselli çagalary goramaga synanyşyň. Başga bir maşgalanyň çagalary gyzamykly çaganyň öýüne gelmeli däldir. Gyzamykly çaganyň maşgalasyndaky beýleki çagalar, hatda özleri gyzamyk bilen kesellemedik bolsalar hem, 10 günüň dowamynda mekdebe we dükana ýa-da beýleki jemgyýetçilik ýerlerine gitmeli däldir.

Ejiz çagalaryň gyzamygynyň öňüni almak üçin, ähli çagalary gowy iýmit bilen üpjün ediň. Siziň çagalaryňyz 12-15 aýlyk döwründe gyzamyga garşy sanjym almalydyr.

GYZAMYKLY GYZYLJA

Gyzamykly gyzylja adaty gyzamyk ýaly agyr däldir. Ol 3 ýa-da 4 gün dowam edýär. Ondaky örgün ortaçadyr. Köplenç ýeňsedäki we boýundaky limfodüwünler çişýär we agyryly bolýar.

Çaga düşekde ýatmalydyr we zerur bolsa parasetamol ýa-da aspirin içmelidir.

Aýal göwreliligiň ilkinji üç aýynda gyzamykly gyzylja bilen kesellän bolsa, zyýan ýeten ýa-da şikeslenen çaga dogrup biler. Şol sebäpli-de, heniz gyzamykly gyzylja bilen kesellemedik ýa-da öň özünde bolandygyna ynamsyz göwreli aýal şeýle gyzamyk bilen kesellän çagalardan goranmalydyr. Gyzlaryň ýa-da aýallaryň gyzamykly gyzylja bilen göwrelilige çenli, öňünden kesellemegi gowudyr. Gyzamykly gyzylja garşy sanjym bar, ýöne ol köplenç elýeterli däldir.

HAPGYRTMA (SWINKA)

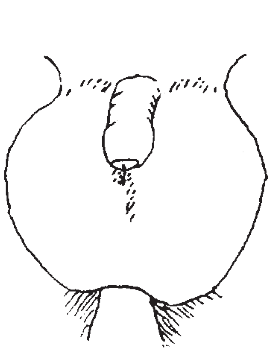
Ilkinji alamatlar keselli bilen gatnaşyk edileninden 2 ýa-da 3 hepde geçensoň ýüze çykýar.

Hapgyrtma temperaturanyň göterilmeginden we agyz açylandaky ýa-da iýmit ýuwdulanyndaky agyrylardan başlanýar. 2 günüň dowamynda gulaklaryň aşagyndaky äňiň burçlarynda ýumşak çişler döreýär. Köplenç hapgyrtma bir tarapda, soňra beýleki tarapda ýüze çykýar.

Bejerilişi:

Çiş 10 günüň dowamynda hiç hili lukmançylyk kömeginiň zerurlygy döremezden öz-özünden aýrylyp gidýär. Agyrylara we gyzdyrma garşy parasetamol ýa-da aspirin içiň. Çagany ýumşak, ýokumly iýmit bilen iýmitlendirmeli we onuň agzyny arassa saklamaly.

Gaýra üzülmeler:



Ulularda we 11 ýaşdan uly çagalarda keseliň birinji hepdesinden soň, garynda agyry ýa-da erkeklik ýumurtgalarynda agyryly çiş döräp biler. Şeýle çişli keselliler özüni rahat alyp barmalydyr we agyryny, çişi gaýtarmak üçin oňa buzly paketleri ýa-da öl sowuk salfetkalary goýmalydyr.

Eger meningitiň alamatlary dörese, lukmançylyk kömegine ýüzleniň (sah. 185).

GÖKBOGMA

Gökbogma keseli – bu kesel degen çagalar bilen gatnaşyk edileninden bir ýa-da iki hepde soň, gyzdyrmaly üşütmeden, akýan burundan we üsgülewükden başlanýar.

Şondan iki hepde soň gökbogma başlanýar. Çaga nemden ybarat bolan dykyny üsgürip çykarýança, saglyga zyýan ýetirmezden ýygy-ýygydan üsgürýär. Ol güýçli üsgürende, howa bilen öýkene çekilýär. Üsgürýän wagty howa ýetmezçiligi sebäpli, onuň dodaklary we barmaklary gögerýär. Üsgülewükden soň ol gaýtaryp biler. Üsgülewükleriň aralygynda çaga sagdyn bolup görünýär.

Gökbogma köplenç 3 aý we ondan hem köp wagt dowam edýär.

Gökbogma **1 ýaşyna ýetmedik körpeler üçin örän howpludyr.** Çünki sanjym etmek irdir. Kiçijik körpelerde gökbogma adaty görnüşde bolmaýar. Şonuň üçinem olarda gökbogmanyň barlygyny ýa-da ýoklugyny anyklamak örän kyndyr. Eger çagada üsgülewük tutgaýlary bar bolup, gözleri çişen bolsa we ýaşaýan ýerleriňize gökbogma ýaýran bolsa, **derrew bejermäge başlaň.**

Bejerilişi:

- Antibiotikler gökbogmaly üsgülewügiň başlangyç derejesinde, gökbogma başlanmanka kömek eder. Eritromisinden (sah. 355) ýa-da ampisillinden (sah. 353) peýdalanyň. Şeýle-de hloramfenikol hem kömek edýär, ýöne ol örän howply. Körpeler üçin berilmeli mukdaryna 358-nji sahypadan serediň. Aýaratynam, 6 aýa ýetmedik çagalary ilkinji alamatlar peýda bolanda bejermek wajypdyr.
- Gökbogmanyň agyr ýagdaýlarynda, esasan hem üsgülewük çaganyň ýatmagyna päsgel berýän ýa-da damar çekme döredýän bolsa, fenobarbital (sah. 389) kömek eder.
- Eger üsgülewükden soň çaganyň demi tutulýan bolsa, ony beýle tarapyna öwrüň we nem tokgajygyny barmagyňyz bilen agzyndan çykaryň. Soňra eliňiz bilen ýuwaşja arkasyna kakyň.
- Agramyň peselmeginden we kem iýmitlenmeden gaça durmak üçin, çaganyň ýokumly iýmit bilen ýeterlik iýmitlenýändigine ynamly boluň. Ol gaýtarandan soň, oňa az-azdan iýmit we suwuklyk beriň.

Gaýra üzülmeler:

Gözleriň agynyň içinde açyk-gyzylymtyl gan öýme, üsgülewük sebäpli döräp biler. Bejergi gerek däldir (sah. 224). Eger sandyrama we öýken sowuklamasynyň (sah. 171) alamatlary bar bolsa, lukmançylyk kömegini almak üçin ýüzleniň.

Ähli çagalary gökbogmadan goraň.
Oňa garşy ilkinji sanjymy 2 aýlyk döwründe almaklyga üns beriň.

TÄJIHORAZ

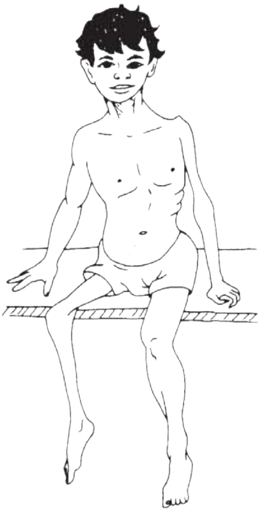
Ol gyzdyrmaly üşütmeden, kellagyrydan we bokurdak agyrydan başlanýar. Bokurdagyň yzky diwarynda, käwagtlar bolsa, burunda we dodaklarda sarymtyl-çal ýorkajyk ýa-da perde döräp biler. Çaganyň boýny çişer. Onuň ys alşy has erbetleşer.

Eger siz çagada täjihoraznyň barlygyny çaklasaňyz, aşakdakylary berjaý ediň:

- Ony beýleki çagalardan aýratyn ýatyryň.
- Basym medisina kömegini beriň. Täjihoraza garşy ýörite antitoksin bardyr.
- Uly ýaşly çagalara penisilliniň 500 000 BIR-ni günüň dowamynda 4 gezek 5-6 gün ediň.
- Az mukdarda duz garylan ýyly suw bilen bokurdagy çaýkaň.
- Kesellini köplenç ýa-da hemişe gyzgyn bugdan dem almaga mejbur ediň.
- Eger çaganyň demi tutulyp, gögerýän bolsa, barmagyňyzyň daşyna oralan arassa mata bölejigi bilen onuň bokurdagyndaky bardajygy aýyrmaga synanyşyň.

Täjihoraz – howply kesel, ýöne KDS sanjymlary bilen aňsat öňüni alsa bolar. **Çagaňyzyň sanjym edilendigine ynamly boluň.**

ÇAGA YSMAZY (POLIO, POLIOMIÝELIT)



Poliomiýelit keseli 2 ýaşa çenli çagalaryň arasynda has giňden ýaýrandyr. Ol sowuklama ýaly köplenç temperaturanyň ýokarlanmagy, gaýtarma, içgeçme we myşsalardaky agyry bilen wirus infeksiýasy sebäpli döreýär. Adatça birnäçe günden soň çaga bütinleý sagalýar. Ýöne käwagtlar bedeniň bir bölegi ejizleýär ýa-da ysmaz bolýar. Köplenç bu bir ýa-da iki aýaklaryň ysmazlygy bilen ýüze çykýar. Wagtyň geçmegi bilen el ýa-da aýak inçelýär, beýleki biri ýaly ösmeýär.

Bejerilişi:

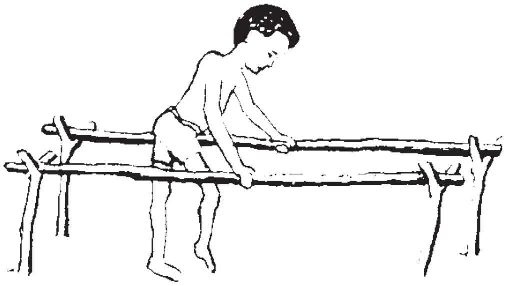
Eger kesel başlanan bolsa, hiç hili derman ony yzyna gaýtaryp bilmeýär. (Käwagtlar ýitirilen güýç bölekleýin ýa-da bütinleý kem-kemden öňki ýagdaýyna gelýär.) Antibiotikler kömek etmeýär. Bejerilişiň irki döwründe, agyryny parasetamol ýa-da aspirin bilen rahatlandyryň we agyrýan myşsalara gyzgyn suwa ezilen arassa matajyklar goýuň. Çaganyň ýatyşy ýa-da oturyşy amatly we hiç hili päsgelçiliksiz bolmalydyr. Çaganyň mümkin boldugyça göni ýatmagy üçin, onuň ellerini we aýaklaryny seresaplylyk bilen dogrulaň. Onuň dyzlarynyň aşagyna ýassyk goýuň. Eger agyryny peseltmek üçin zerur bolsa, dyzlary göni saklamaga çalşyň.

Öňüni alyş:

- Ysmazdan iň gowy goraglylyk – bu wagtynda sanjymyň edilmegi.
- Çaganyň ysmazyň wirusy bilen döräp biljek keseline, oňa sowuklamanyň, gyzzyrmanyň ýa-da başga bir alamatlara garşy islendik dermanyň sanjymyny etmäň. Sanjym etmeklik, ysmazsyz orta ýagdaýdaky poliomiýeliti agyr ýagdaýa öwrüp, keseliň bejerilmezligi mümkin. Düýbünden zerurlyk ýüze çykýança, hiç wagt islendik dermanyň sanjymyny etmäň.
- Gyzdyrma we sowuklama alamatlary bar bolan islendik çagany beýlekilerden aýratyn otagda saklaň. Ene we ata çaga bilen gatnaşyk edininden soň ellerini ýuwmalydyr.

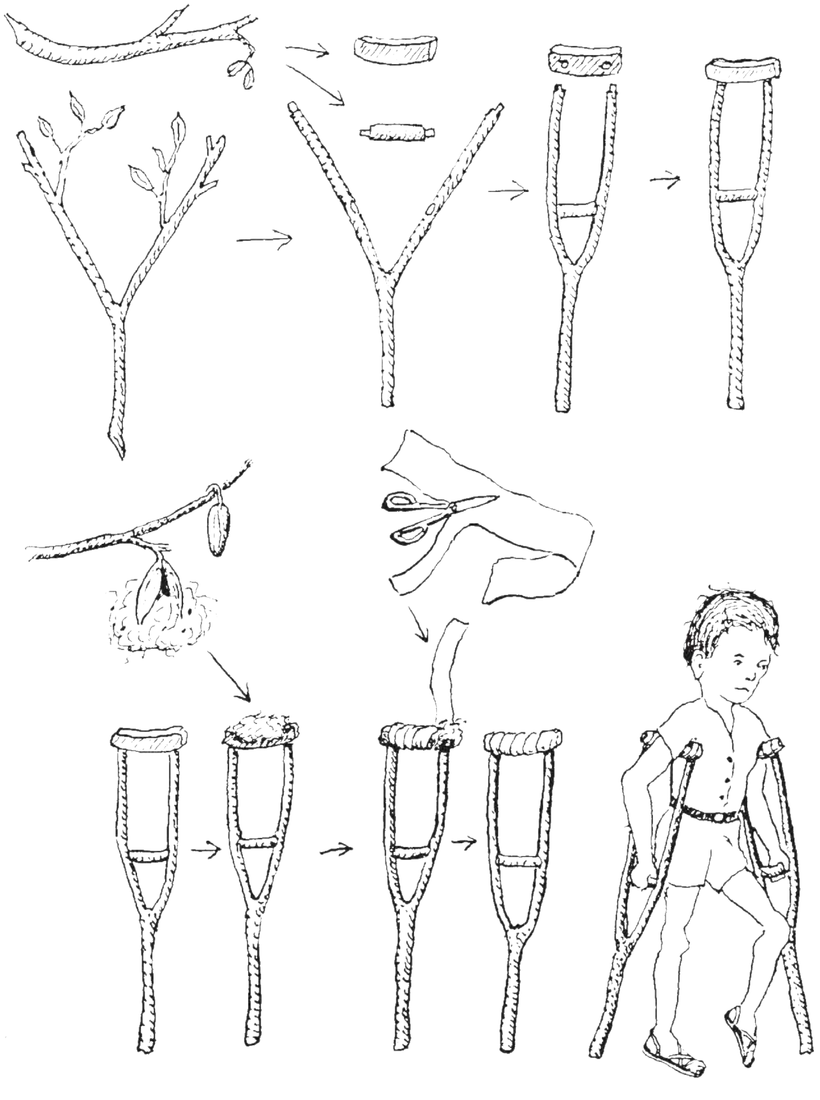
Çagalaryň 2, 3 we 4 aýlyk döwründe poliomiýelite garşy “poliomiýelit damjalary” bilen waksinasiýa edilendigine gözegçilik ediň.

Ysmazdan şikes ýeten çaga ýokumly iýmitleri iýmelidir we hereketden galan myşsalary işletmek üçin maşklary etmelidir.



Çaganyň isleýşi ýaly oňa gezelenç etmäni öwrediň. Suratdaky ýaly iki sany uzyn taýagy dört sany dik taýaga berkidiň. Soňra oňa haýsydyr bir pişegi ýasap beriň. Aýak üçin direg (pişekler ýa-da beýleki kömek ediji serişdeler) çaganyň gowy hereket etmegine, belki-de, şikeslenmäniň öňüni almaga kömek eder.

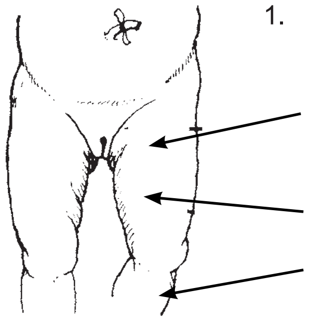
ÝÖNEKEÝ PIŞEKLERI NÄHILI ÝASAMALY



ÇAGALARYŇ DOGABITDI KESELLERI

Çykan but (Uýluk)

Käbir çagalar doglanda budy çykyk – aýak çanaklyk süňküne birleşen ýerinden süýşen halda dogulýar. Irki gözegçilik (alada) soňra boljak maýyplygyň ýa-da şikesiň öňüni alyp biler. Çagalar doglandan soň 10 günüň dowamynda çanaklyk süňküni ornaşdyrmak üçin, gowy gözegçilik zerurdyr.



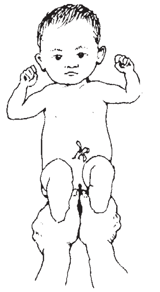
1. 2 aýagy deneşdiriň. Eger bir uýluk çykan bolsa, aşakdakylary görse bolar:

Aýagyň ýokarky bölegi çykyk tarapda bedeniň bir bölegini bölekleýin ýapýar.

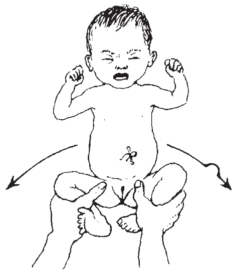
Bu ýerde deri gasynlary az.

Aýak gysga ýa-da endik edilmedik burça öwrülen ýalydyr.

2. Bu ýerde görkezilşi ýaly, iki aýagy hem dyzdan eplenen görnüşde saklaň



soňra bu ýerde görkezilşi ýaly olary giňden açyň.

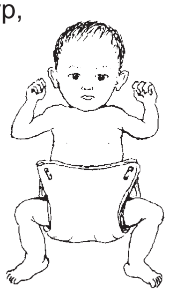


Eger siz aýaklary ýazyp giňeldeniňizde, bir aýak öň saklanýan bolsa ýa-da böküp, şyrkyldaýan bolsa, onda uýluk çykandyr.

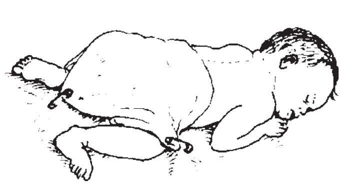
Bejerilişi:

Körpäni dyzlary ýokary göterilen we giňden açylan ýagdaýda saklaň:

Şu ýerde görkezilişi ýaly, köp galyň salfetkalary ulanyp,



ýa-da şu ýerdäki (körpe uklan ýagdaýyndaky) ýaly onuň aýaklaryny iňňebajyk bilen birleşdirip,

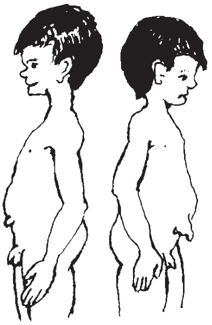


ýa-da şeýle edip.

Adatça körpäniň aýaklaryny enäniň bykynyna atan ýagdaýynda saklaň. Köplenç başga bejergi gerek däldir.

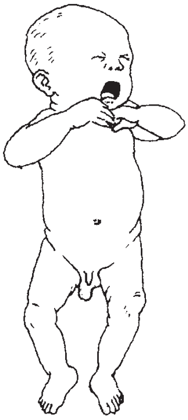
GÖBEK INGISI (GARYNDAN ÇYKYP DURAN DAŇYJYK)

Eger-de garynda, şu ýerdäki ýaly, kiçiräk çişiň çykyp duran ýagdaýy bolsa, hiç hili kynçylyk bolmaz. Bejerginiň ýa-da derman serişdeleriniň zerurlygy ýokdur. Çekdirilen daňy ýa-da garnyň daşyna geýilýän "garyn guşagy" hem kömek etmeýär.



Hatda şunuň ýaly uly göbek ingisi hem howpsuzdyr, köplenç onuň özi aýrylyp gidýändir. Eger ol 5 ýaşdan soň hem saklanyp galsa, onda operasiýa etmek gerekdir. Lukmançylyk maslahatyny alyň.

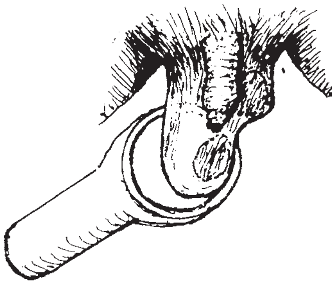
"ÇIŞEN ÝUMURTGAJYK"
(SUW ÝYGNANMA ÝA-DA INGI).



Eger körpäniň ýumurtga saklaýan haltajygy bir tarapyndan çişen bolsa, onda adatça onuň suwuklykdan dolmagy (suwluja) ýa-da içege halkajygynyň düşmegi (ingi) bilen döräp biler.

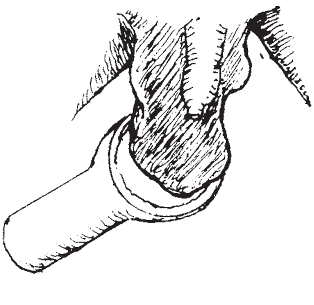
Sebäbini bilmek üçin çişi yşyga tutuň.

Eger yşykda çişiň aňyrsy görünse, onda bu suw ýygnanma bolup biler.



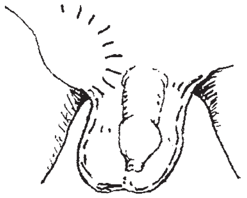
Adatça suwluja wagtyň geçmegi bilen bejergisiz aýrylyp gidýär. Eger ol 1 ýyldan köp saklanýan bolsa, lukmana ýüz tutuň.

Eger yşykda çişiň aňyrsy görünmese, çaga üsgürende ýa-da aglanda, çiş uly bolup görünse, bu ingi bolup biler.



Ingide hirurgik bejergi zerurdyr (sah. 177).

Käwagt ingi çaga ýumurtga haltasynyň bir tarapynyň ýokarsyndaky çiş bilen şertlendirilýändir



Siz muny limfodüwünleriň çişenligi bilen (sah. 188) tapawutlandyryp bilersiňiz. Sebäbi ingi çaga aglanda ýa-da ony dik ýagdaýda saklanda çişýär we ol rahat ýatan ýagdaýynda ýitip gidýär.

AKYL TAÝDAN KEM, KER ÝA-DA DOGABITDI ŞIKESLI ÇAGALAR

Käwagtlar ene-atalarda dogabitdi ker, akyl taýdan kem ýa-da dogabitdi şikesli (käwagtlar nädogry beden bölekli) çagalar bolýarlar. Köplenç munuň sebäbini tapmak kyndyr. Hiç kimi günäkärlär ýaly däl. Köplenç bu tötänden bolýan ýalydyr.

Emma belli bir ýagdaýlar şikesli dogulma mümkinçiligini artdyrýandyr. **Mümkin, eger ene-ata belli bir seresaplyk çärelerini görseler, täze doglan çaga az derejeli şikesli doglup biler.**

1. Göwrelilik döwründe ýokumly iýmitiň ýetmezçiligi, çagalarda akyl taýdan kemçiligiň ýa-da dogabitdi şikesliligiň sebäpleri bolup biler. **Göwreli aýal sagdyn çagaly bolmak üçin ýokumly iýmit bilen ýeterlik iýmitlenmelidir (sah. 110).**

2. Göwreli aýalyň berhizinde **ýoduň ýetmezçiligi** onuň çagasynda kemakyllygyň (kretinizmiň) döremegine eltip biler. Körpäniň ýüzi çişdir we ol kütek seredýändir. Onuň derisi we gözleri doglandan soň (sary getirmeden) uzak wagtlap sary bolup galar. Onuň dili agzyndan sallanyp, maňlaýy tüýlek bolup biler. Ol ejiz, ýaramaz iýmitlenýär, az aglaýar we köp uklaýar. Ol ösüşde yza galýar we ker bolup biler, adatça olarda göbek ingisi bolýar. Adaty çagalara garanda ol giç ýöräp we gepläp başlar. **Göwreli aýal kemakyllylygyň öňüni almak üçin adaty duzuň deregine ýodlanan duzy ulanmalydyr (sah. 130).** Eger siz öz körpäňizde kemakyllylyk barlygyny çaklasaňyz, ony derrew saglyk işgärine ýa-da lukmana görkeziň. Körpe ýörite serişdäni (tiroidi) näçe basym alsa, sonça-da tiz gutular.

KEMAKYLLYLYK (KRETINIZM)

3. Göwrelilik döwründe **çilim çekmek ýa-da alkogol içgilerini** içmek körpäniň kiçi ýa-da başga bir kynçylykly dogulmagyna sebäp bolýar (sah. 149). **Esasan hem göwrelilik döwründe içmäň we çilim çekmäň.**

4. **35 ýaşdan soň** göwreli bolan enäniň dogabitdi şikesli çagaly bolma mümkinçiligi artar. Käbir derejede küteklik ýaly bolup görünýän ***Mongolizm ýa-da Daunyň*** keseli uly ýaşly enelerden doglan körpelerde döreýär. **Öz maşgalaňyzy 35 ýaşdan soň çaga edinmez ýaly edip meýilleşdirmek parasatlylykdyr (20-nji bap).**

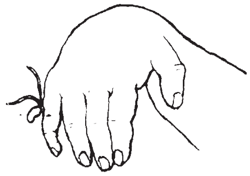
5. **Köp derman serişdeleri** göwreli aýalyň içindäki ösýän körpä zyýan ýetirip biler. Göwrelilik döwründe mümkin boldugyça derman serişdelerini azrak ulanyň. **Diňe howpsuzlygy belli bolan dermanlary ulanyň.**

6. Haçanda **ene-atalar ýakyn garyndaş bolsalar** (mysal üçin, iki doganoglanlar) onda olaryň çagalarynyň şikesli ýa-da kemakyl bolup dogulmagynyň uly mümkinçiligi döreýändir. **Çaşy gözlülik, aýaklarda ýa-da ellerde artykmaç barmaklaryň bolmagy, towşan dodaklylyk, aýagy çaýşylyk we bölünen kentlewük** – giňden ýaýran şikesler.

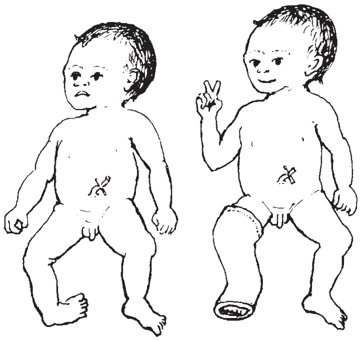
Şeýle ýagdaýlaryň we beýleki kynçylyklaryň mümkinçiligini peseltmek üçin ýakyn garyndaşlaryňyza öýlenmäň. Eger sizde dogabitdi şikesli birden artyk çaga bar bolsa, şondan artyk çaga edinmezligi ýüregiňize düwüň (Maşgalany meýilleşdirmek, 20-nji bap).

Eger siziň çagaňyzda dogabitdi ýetmezçilik bar bolsa, onda ony saglyk merkezine getiriň. Köplenç bir çäräniň tapylmagy mümkin.

- Çaşy gözlülik barada, sah. 225.



- Eger aýakdaky ýa-da eldäki artykmaç barmagyňyz örän kiçi we süňksüz bolsa, onda ony düýbünden berk daňyp goýuň. Barmak guraýar we gaçýar. Eger ol uly ýa-da süňkli bolsa, sol durşuna galdyryň ýa-da hirurgik ýollar bilen aýyrdyň.



ÇAÝSY-DABANLYLYK GIPSDE

- Eger ýaňy doglan çaganyň iç tarapa öwrülip duran dabany ýa-da dabanyň (klýuşka şekilli) nädogry görnüşi bar bolsa, onda ony kadaly ýagdaýa çenli egreltmäge synanyşyň. Eger bu size ýeňil duşse, onda her gün birnäçe gezek şol maşky gaýtalaň. Daban ýa-da dabanlar kem-kemden kadaly bolarlar.

- Eger körpäniň dabanyny kadaly ýagdaýa çenli egreltmek mümkin bolmasa, ony şol bada saglyk merkezine getiriň. Ol ýerde onuň dabanyny dogrularlar ýa-da gipsli daňy goýarlar. Gowy netijeleri gazanmak üçin, muny **çaga doglanyndan 2 günden soň etmek wajypdyr.**

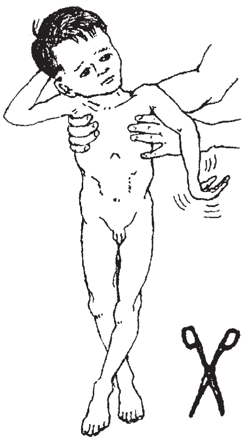
TOWŞAN DODAK WE BÖLÜNEN KENTLEWÜK

- Eger körpäniň dodagy ýa-da agzynyň ýokarky bölegi (kentlewügi) bölünen (ýarylan) bolsa, onda ol ene iýmitlendirende kynçylyk çeker. Sonuň üçin ony çemçe ýa-da damardan damdyrylýan derman serişdesi bilen iýmitlendirmek zerurdyr. Hirurgiýanyň kömegi bilen körpäniň dodagyny ýa-da kentlewügini kadaly görner ýaly edip bejerse bolar. Dodaklaryň operasiýasy iň amatly ýaş adatça 4 aýlykdan 6 aýlyga çenli we kentlewük üçin 18 aýlyk döwürdir.

Käwagtlar dogrumdaky ýa-da ondan öňki döwürdäki kynçylyklar çaganyň beýnisiniň zaýalanmagyna getirýär. Bu bolsa çaganyň titremesine ýa-da damar çekmesine sebäp bolýar. Eger dogrumda çaga haýal dem alsa ýa-da çaga dogulmazdan öň göbegene enä oksitosin (dogrumy çaltlandyrýan ýa-da “enä güýç berýän”, sah. 266) dermanyny sançsa, howplulygyň mümkinçiligi has artar.

Göbegenäni saýlaň – göbegeneňize çaga dogulmazdan öň oksitosin ulanmaga ýol bermäň.

SPASTIKI ÇAGA (SANDYRAÝAN ÇAGA, SEREBRAL YSMAZ)



aýaklar gaýçy ýaly kesişýändir

Spastiki çaganyň beden etleri berk çekilen, maýyşgak, şol sebäpli, çaga olara kynçylyk bilen erk edýär. Onuň ýüzi, boýny ýa-da bedeni egri we herketleri üzül-kesil bolýar. Köplenç beden etleriniň berkligi aýaklaryň iç tarapynda bolup, gaýçy şekilli biri-biri bilen kesişip durýar.

Çaga doglanda, ol kadaly ýa-da passiw bolup görünmegi mümkin. Gatamaklygy ol sähel ulalansoň duýulýar. Ol akyl taýdan pes bolup ýa-da bolman biler.

Serebral ysmazy beýnä ýetirlen şikes zerarly ýüze çykýar, ol köplenç dogumda beýnä zyýan ýetmäniň (çaganyň derrew dem alyp başlamadyk ýagdaýynda) ýa-da irki çagalykda meningitiň netijesidir.

Beýniniň şikesini bejerip biljek derman serişdesi ýokdur, şonuň netijesinde-de çaga spastiki bolup galýar. Çaga ýörite gözegçilige mätäçdir. Aýaklardaky ýa-da dabandaky muskullaryň ýygrylmasynyň öňüni almak üçin, günüň dowamynda birnäçe gezek olary örän haýallyk bilen dogrulap ýazyň.

Çaganyň öwrülmegi, oturmagy we dik durmagy öwrenmegine kömek ediň. Eger mümkin bolsa (315-nji sahypadaky ýaly) ýöremage kömek ediň. Onuň akylyny ulanyş we bedenini hereketlendiriş synanyşyklaryny mümkin boldugyça has köp höweslendiriň (sah. 322). Hatda ol kynlyk bilen gepleýän hem bolsa, ol akyl taýdan ösen, eger oňa mümkinçilik berilse, dürli ussaçylygy öwrenmäge ukyply bolup biler. Onuň öz-özüne hyzmat etmegi öwrenmegine kömek ediň.

AÝAL ÖZ ÇAGASYNYŇ AKYL TAÝDAN ÝETMEZÇILIGINIŇ ÝA-DA DOGABITDI ŞIKESLIGINIŇ ÖŇÜNI ALMAK ÜÇIN AŞAKDAKY DÜZGÜNLERI BERJAÝ ETMELIDIR:

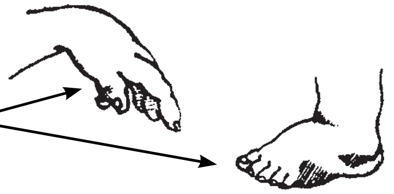
1. Öz doganoglanyna ýa-da başga bir ýakyn garyndaşyna durmuşa çykmaly däldir.
2. Göwrelilik döwründe mümkin boldugyça gowy iýmitlenmeli, noýba, gök önümleri, et, ýumurtga we süýt önümlerini iýmäge çalyşmaly.
3. Esasan hem göwrelilik döwründe adaty duzuň ýerine ýodlanan duzy ulanmaly.
4. Göwrelilik döwründe çilim çekmeli däl ýa-da alkogolly içgileri içmeli däl (sah. 149).
5. Göwrelilikde mümkin boldugyça derman içmeli däl, diňe howpsuzlygy belli bolan dermanlary ulanmaly.
6. Gowrelilik döwründe gyzamykly gyzylja bilen kesellän adamlardan daşda durmaly.
7. Göbegenäni saýlanyňyzda seresap boluň – oňa çaga dogulýança oksitosin ulanmaga rugsat bermäň (sah. 266).
8. Islendik dogabitdi şikesli birden artyk çagaňyz bar bolsa, mundan beýläk çaga edinmäň (ser.Maşgalany meýilleşdiriş, sah. 283).
9. Ýagdaýa serediň we 35 ýaşdan soň çaga edinmäň.

ÖMRÜŇ ILKINJI AÝLARYNDA ÖSÜŞDEN YZA GALYNMAGY

Çagalaryň käbiri sagdyn dogulsalar-da, gowy ösenoklar. Olaryň akyly we bedeni ýaramaz iýmitlenme sebäpli haýal ösýär. Ömrüň ilkinji aýlarynda beýleki wagtlara seredeniňde beýni has çalt ösýär. Şol sebäpli-de täze doglan çaganyň iýmitlenmesi uly ähmiýete eýedir. Körpe üçin ene süýdi in gowy iýmitdir (Körpeler üçin iň gowy berhizler, sah. 120).

ORAK ŞEKILLI ÖÝJÜKLERIŇ KESELI

Afrikadan gelip çykýan käbir çagalar orak şekilli öýjükleriň keseli diýip atlandyrylýan, “gan ejiziligi” bilen dogulýarlar. Bu kesel ene-atalardan gaýdyp, olar özlerinde “orak şekilli öýjükleriň” häsiýetleriniň barlygyny bilmeýärler. Körpe 6 aýa çenli kadaly ýaly bolup görünýär, soňra keseliň alamatlary ýüze çykyp başlaýar.



Alamatlary:

- gyzdyrma we aglama;
- käwagtlar 1 ýa-da 2 hepdeläp dowam edýän eliň barmaklarynyň we dabanlaryň çişmesi;
- garnyň ulalmagy we onuň ýokarky böleginde gatylygyň duýulmagy;
- gan azlyk, käwagtlar gözleriň saralmagy (sary getirme);
- çaga ýygy-ýygydan keselleýär (üsgürme, gyzzyrma keseli, içgeçme);
- çaga haýal ösýär;
- 2 ýaşda kellede süňkli düwünleriň ýüze çykmagy (“düwünlilik”).

Gyzzyrma keseli ýa-da beýleki infeksiýa keselleri, temperaturanyň ýokarlanmagy we ellerdäki, aýaklardaky ýa-da naryndaky gaty agyrylar bilen “orak şekilli öýjükleriň ötüşmegini” döredip biler. Gan azlyk güýçlenýär. Süňklerdäki çişler iriňläp başlaýar. Çaga ölüp biler.

Bejerilişi:

Gandaky ejisligi üýtgedip biler ýaly hiç bir ýol ýokdur. Çagany “ötüşmä” eltjek gyzzyrmadan we beýleki kesellerdir infeksiýalardan goraň. Barlaglar we bejergi üçin çagany her aýda lukmançylyk işgärine yzygider görkezip duruň.

- Gyzzyrma keseli. Gyzzyrma keseli ýaýran ýerlerde, keseliň öňüni almak üçin çaga bu kesele garşy bejergini kabul edip durmalydyr (sah. 365). Bu bejeriş serişdelerine goşmaça edip, foliý turşusynyň (sah. 393) gündelik mukdarynyň ulanylmagy, ganyň berkemegine kömek eder. Adatça demirli (demir duzly) bejergi hökman däldir.
- Infeksiýalar. Maslahat berilýän iň irki döwürlerde çaga gyzamyga, gökbogma we inçekesele garşy sanjymlary almalydyr. Eger çagada gyzzyrmanyň, üsgürmäniň, içgeçmäniň, has ýygydan buşukmanyň ýa-da garynda, ellerde we aýaklarda agyrynyň alamatlary bar bolsa, mümkin boldugyça ony derrew lukmana görkeziň. Antibiotikleriň zerur bolmagy mümkin. Oňa köpräk suw içiriň we süňklerdäki agyra parasetamol (sah. 380) beriň.
- Üşemekden gaça duruň. Eger zerur bolsa, gijelerine ýorgan bilen ýylylygy saklaň. Eger mümkin bolsa, galyň düşekleri ulanyň.

ÇAGALARA ÖWRETMEK ÜÇIN KÖMEK

Heniz çaga ösýärkä, ol diňe özüne öwredilýän zatlaryň bir bölegini öwrenýär. Onuň mekdepde aljak bilimi we başarnyklary soňabaka köp zatlara düşünmäge we berjaý etmäge kömek eder. Mekdep has wajypdyr.

Emma çaga öwrenmekde öýde-de, tokaýda-da, we ekin meýdanlarynda-da köp zatlary gazanar. Ol adamlaryň öwredeninden, olaryň hereket edişinden has çalt öwrenýändir. Has wajyp hereketleriň käbirlerini çaga öwrenip biler, emma mähribanlyk, jogapkärlik we gatnaşmaklyk ýaly häsiýetleri, diňe oňa gowy görelde bolmak bilen endik etdirip bolar.

Çaga wakalaryň üsti bilen öwrenýär. Hatda çaga ýalňyş edýänem bolsa, ol özi üçin bir zatlary etmegi öwrenmäge mätäçdir. Heniz ol ýaş wagty ony howplardan goraň. Emma haçanda ol ýetginjek bolanda, oňa öz aladasyny etmegi öwrenmäge kömek ediň. Oňa şeýle mümkinçiligi dörediň. Hatda onuň garaýşy siziňkiden tapawutlanýan hem bolsa, onuň garaýşyna hormat goýuň.

Çaga heniz kiçi wagty, ol esasan hem diňe öz şahsy bähbitleriniň ýerine ýetirilmegi barada pikir edýär. Soňra ol beýlekilere kömek etmekden we olar üçin zatlary döretmekden uly lezzet almany özüne açyş eder. Çagalaryň kömegini mähirli kabul ediň, goý, olar munuň ähmiýetiniň uludygyny bilsin.

Çagalar köp sorag bermekden gorkmaýarlar. Eger ata-eneler, mugallymlar we beýlekiler dogry we anyk jogaplar üçin wagt tapsalar ýa-da jogaplary bilmeýändigini boýun alsalar, şonda çaga özüni tolgundyrýan soraglary berme islegini özünde saklap galýar. Heniz olar ösüp barýarka, olaryň gurşap alan töweregini ýa-da obasyny durmuşda iň gowy ýer etmegiň ýollaryny gözläp tapsa bolar.

Çagalara öwretmek we olary saglyk baradaky alada jemgyýetine çekmek üçin kömegiň iň gowy taglymlaryň birnäçesi Çagadan-çaga maksatnamasy arkaly ösdürilýär.

GARTAŞAN ADAMLARYŇ SAGLYGY WE KESELLERI

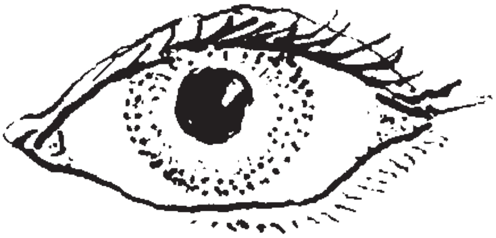
XXII BAP

Bu bap adatça gartaşan adamalarda gabat gelýän keselleriň öňüniň alnyşy we bejerilişi baradadyr.

BEÝLEKI BAPLARDA SEREDILIP GEÇILEN SAGLYK KYNÇYLYKLARYNYŇ GYSGAÇA BEÝANY

Görüş kynçylygy (sah. 225)

40 ýaşdan soň köp adamlarda ýakyn zatlary anyk görüp bilmezlik kynçylygy ýüze çykýar. Olar *uzakdan gowy görüji* bolýarlar. Köplenç olara äýnek kömek edýär.



Her bir adam 40 ýaşdan soň bejergisiz galdyrylan ýagdaýynda körlüge eltip biljek glaukoma – göze gara suw inme keseliniň alamatlaryna üns bermelidir. Glaukomanyň (sah. 222) alamatlaryna sezewar bolan islendik adam göz lukmanyna ýüz tutmalydyr.

Katarakta (sah. 225) - “göz merjenjiginiň ümezlemesi” “göreçde hereket edýän kiçijik tegmiller – sah. 227” hem garry adamlaryň adaty kynçylyklarydyr.

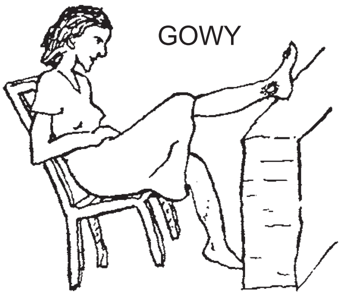
YSGYNSYZLYK, ÝADAWLYK WE IÝMITLENME TERTIBI

Garry adamlaryň ýaş döwrüne seredeniňde güýç-kuwwatynyň pes bolýanlygy düşnükli zatdyr. Emma olar gowy iýmitlenmese, has ysgynsyz boljaklygy şübhesizdir. Garry adamlar köp iýmeýän hem bolsa, olar barybir bedeniň gurluşy we goraglylygy üçin ýokumly iýmiti gündelik iýmelidir (sah. 110-111).

DABANLARYŇ ÇIŞMESI (sah. 176)

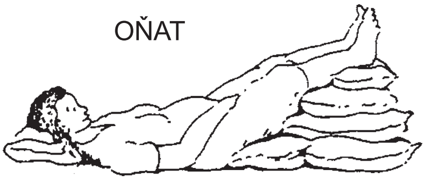
Olar köp keseller sebäpli döräp biler. Emma garry adamlarda bu ýagdaý köplenç gan aýlanyşynyň bozulmagy (sah. 213) ýa-da ýürek keseli (sah. 325) sebäpli ýüze çykýandyr. Islendik ýagdaýda-da iň gowy bejeriş – dabanlary ýokary götermekdir. Şeýle-de gezelenç etmek hem kömek edýär. Ýöne uzak wagt aýak üstünde gezme we aýaklary sallap oturma wagtyny artdyrmaň. Mümkin bolan islendik ýagdaýda dabanlary ýokary galdyryň.

AÝAKLARYŇ WE DABANLARYŇ ÖTÜŞEN ÝARALARY (sah. 20)



Olar wenalaryň warikozy (giňelmesi) sebäpli, gan aýlanyşynyň erbetleşmesiniň netijesi bolup biler (sah. 175). Käwagtlar süýji keseli bölekleýin sebäp bolup biler (sah. 127). Beýleki mümkin bolan ýagdaýlar barada (sah.20).

Erbet gan aýlanma sebäpli döreýän ýaralar örän haýal bejerilýär.



Ýaralary arassa saklaň. Olary ýygy-ýygydan ýumşak sabyn, gaýnap sowan ýyly suw bilen ýuwuň we daňylaryny çalşyň. Eger infeksiýanyň alamatlaryny görseňiz, 88-nji sahypada görkezilişi ýaly bejeriň.

Otyrkaňyz ýa-da ýatanyňyzda aýaklaryňyzy ýokaryk galdyryň.

BUŞUKMA KYNÇYLYKLARY (sah. 235)

Buşukmada kynçylyk görýän ýa-da peşewi damjalap çykýanlygyndan kösenýän garry adamlar, erkeklik jyns mäziniň (prostatanyň) ulalmagyndan ejir çekýän bolmagy mümkin (sah. 235).

ÖTÜŞEN ÜSGÜLEWÜK (sah. 168)

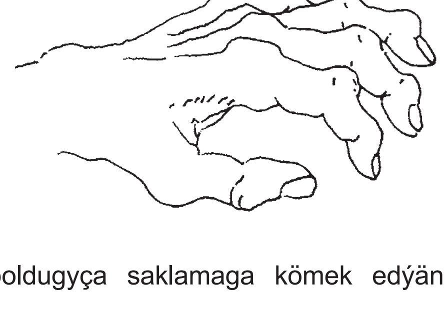
Köp üsgürýän garry adamlar çilim çekmeli däldir we lukman bilen maslahatlaşmalydyr. Eger olarda ýaş wagtlary inçekeseliň alamatlaryny ýa-da haçandyr bir wagtlar ganly üsgülewügi başdan geçiren bolsa, onda olar inçekesel bolup biler.

Eger garry adamyň hyşşyldyly ýa demgysmaly üsgülewügi bolsa ýa-da onuň aýaklary çişýän bolsa, onda ol ýürek keseli bilen keselläp biler (sah. 325).

REWMATIKI (GURAGYRYLY) ARTRIT (AGYRÝAN BOGUNLAR) (sah. 173)

Garry adamlaryň köpüsi artrit bilen keselleýärler.

Artritde edilýän kömek:



- Agyrýan bogunlara rahatlyk beriň.
- Gyzgyn ýapgylary ulanyň (sah.194).
- Agyra garşy derman içiň, gowusy – aspirin. Artritiň agyr ýagdaýlarynda günün dowamynda 6 gezek aspiriniň 2-3 gerdejiklerini iýmit sodasy, antasid (sah. 381), süýt ýa-da suwuň köp mukdary bilen içiň. (Eger gulagyňyz şaňlaýan bolsa, olaryň mukdaryny azaldyň).
- Agyryly bogunlaryň hereketliligini mümkin boldugyça saklamaga kömek edýän maşklary etmeklik wajypdyr.

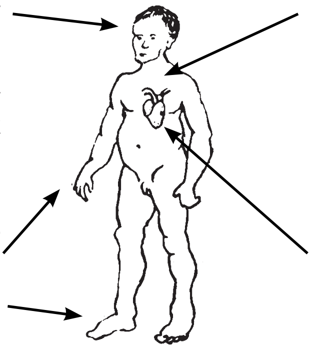
GARTAŞAN ÝAŞDA ÝÜZE ÇYKÝAN BEÝLEKI DÜÝPLI KESELLER

Ýürek keselleri

Ýürek keselleri, esasan hem semiz, çilim çekýän we ýokary gan basyşly garry adamlarda has köp gabat gelýär.

Ýürek keselleriniň alamatlary:

- Fiziki hereketlerden soňky dartgynlylyk we dem gysma; adam ýatanda güýçlenýän, demgysmany ýatladýan tutgaýlar (ýürek demgysmasy).
- Ýygjamlaşan, gowşak ýa-da sazlaşyksyz puls.
- Gunortanky nahardan soň aýaklaryň çişmesi artýar.



- Maşklardan soň çep eginde ýa-da elde, döş kapasasynda birden döreýän we birnäçe minut dynç alnandan soň ýitip gidýän tutgaýly ýürek agyrylary (ýürek agyryly demgysmasy)
- Güýçli gysýan agyry; dynç alnanda-da aýrylmaýar (ýürek tutgaýy).

Bejerilişi:

- Dürli ýürek keselleri ýörite dermanlaryň dürlüsini talap edýär, ýöne bu dermanlary seresaply ulanmalydyr. Eger siz adamda ýürek keseli bar diýip hasaplaýan bolsaňyz, lukmana ýüz tutuň. Onuň zerur bolan wagtynda mätäç bolan dermanlaryny almagy örän wajypdyr.
- Ýürek keselli adamlar, döş kapasasynda agyry ýa-da demgysma döredýän agyr işleri etmeli däldir. Emma fiziki maşklaryň yzygider edilmegi ýürek tutgaýynyň öňüni almaga kömek eder.
- Ýürek keselli adamlar düzüminde ýag bar bolan iýmiti iýmeli däl-de, eýsem artykmaç agramy peseltmelidir ýa-da horlanmalydyr. Olar çilim çekmeli däldir we alkogolly içgileri içmeli däldir.
- Eger garry adamda demgysmanyň tutgaýlary ýa-da aýaklaryň çişmesi başlanýan bolsa, ol naharda duzy köp ulanmaly däldir ýa-da duzly iýmit iýmeli däldir. Galan ömründe ol duzy az iýmelidir ýa-da düýbünden duzdan gaça durmalydyr.
- Aspiriniň bir gerdejiginiň günde içilmegi hem ýürek tutgaýynyň ýa-da ysmazyň öňüni almaga kömek edip biler.
- Eger adamyň ýürek demgysmasy ýa-da ýürek tutgaýy tutsa, ol derrew agyry aýrylýança salkyn ýerde dynç almalydyr.

Eger gursakdaky agyry örän güýçli we dynç alnanda-da aýrylmaýan bolsa ýa-da adamda şoguň (sah. 77) alamatlary bar bolsa, onda ýürege güýçli howp abanýandyr. Adam, iň bolmanda, bir hepdä golaý agyry ýa-da **şok** aýrylýança, düşekde ýatmalydyr. Soňra ol ýuwaşja oturmaga ýa-da hereket etmäge başlap biler. Emma ol bu hereketleri bir aýyň ýa-da ondan hem köpräk wagtda, örän rahatlyk we haýallyk bilen etmelidir. Lukmançylyk kömegini almagyň mümkinçilikleri barada pikirleniň.

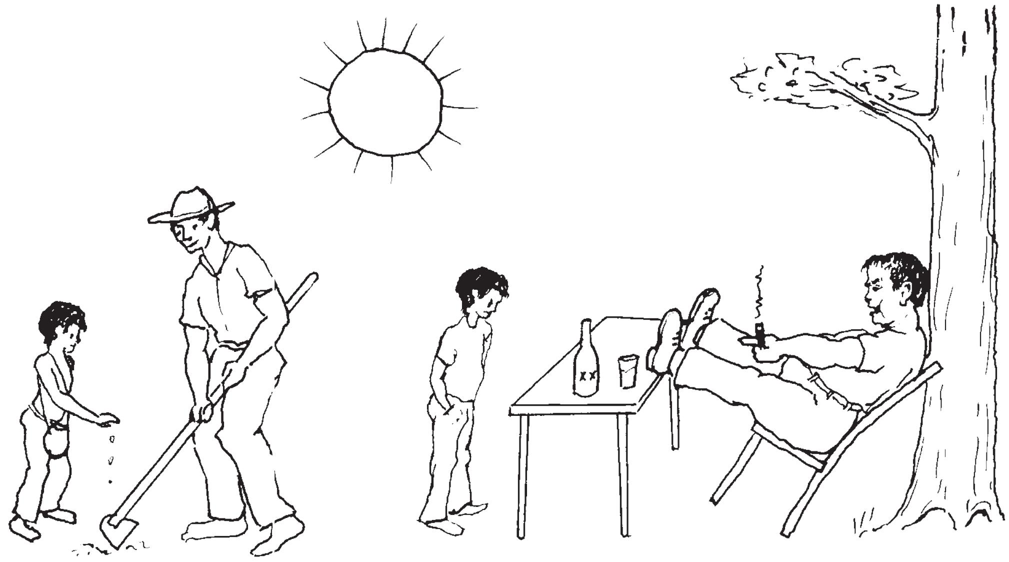
Öňüni alyş: Indiki sahypa serediň.

GARRAN ÇAGYNDA SAGDYN BOLMAK ISLEÝÄN ÝAŞ ADAMLARA ÝÜZLENME

Orta ýaş we garrylyk döwründäki kynçylyklaryň köpüsi, şol sanda gan basyşynyň ýokarlanmasy, gan damarlarynyň dykylmasy, ýürek keselleri we ysmaz adamyň durmuş ýagdaýy bilen bagly, ýagny ýaş döwründe onuň nämeleri iýenliginiň, içenliginiň we çekenliginiň netijesi bolup durýar. Eger siz şu aşakdakylary berjaý etseňiz, siziň uzak ýaşamak we sagdyn bolmak mümkinçiligiňiz artar:

1. **Gaty köp iýmezden,** ýagly ýa-da duzly zatlary iýmezden, ýeterlik ýokumly iýmitler bilen **gowy iýmitlenmeli**. Gaty semremekden we ýag ýygnamakdan gaça duruň.
2. **Alkogolly içgileri köp içmäň.**
3. **Çilim çekmäň.**
4. **Akyl we fiziki işjeňligi saklaň.**
5. **Ýeterlik dynç almaga we uklamaga çalşyň.**
6. **Özüňizi gynandyrýan ýa-da ejir çekdirýän ýagdaýlardan baş alyp çykmagy we rahatlanmagy öwreniň.**

Ýokary gan basyşy (sah. 125) we arteriýalaryň dykylmagy (ateroskleroz) ýurek kesellerine hem-de ysmaza eltýär. Emma ýokarky maslahatlara eýerseňiz, bu keselleriň öňüni alyp bolar. Ýokary gan basyşly adamlar wagtal-wagtal gan basyşyna gözegçilik edip we ony peseltmäniň çärelerini görüp durmalydyr. Gan basyşyny peseltmekde üstünlik gazanyp bilmedikler, (eger semiz bolsalar) iýmitde özlerini çäklendirip, çilimden boýun gaçyryp, beden maşklaryny edip we rahatlanmagy öwrenip, gan basyşyny peseltmekde degişli dermanlar kömek edip biler.



BU IKI ADAMYŇ HAÝSYSYNYŇ UZAK ÝAŞAMAGA WE GARRAN ÇAGY SAGDYN GALMAGA MÜMKINÇILIGI HAS ULUDYR? BULARYŇ HAÝSYSY ÝÜREK TUTGAÝYNDAN ÝA-DA YSMAZDAN BASYM ÖLÜP BILER? NÄME ÜÇIN? SIZ ÖLÜME ELTÝÄN SEBÄPLERIŇ NÄÇESINI SANAP BILERSIŇIZ?

URGY (YSMAZ, INSULT (BEÝNÄ GAN INME)

Garry adamlardaky ysmaz ýa-da insult esasan hem gandaky tromblaryň (lagtalarynyň) döremeginiň ýa-da beýnä gan inmesiniň netijesi bolup biler. Bu ýerde “urgy” sözi ulanylýar, sebäbi şeýle ýagdaý hiç hili duýduryşsyz ýüze çykyp biler. Adam birden huşdan gidip, ýykylyp biler. Köplenç adamyň ýüzi gyzarýar, dem hyşşyldyly we sesli alynýar, damar urgusy batlanýar we haýallaýar. Adam birnaçe sagatlap ýa-da günläp huşsuz ýagdaýda galyp biler.

Eger adam diri galan bolsa, onuň sözleýşinde, görşünde, pikirlenişinde kynçylyklar döräp ýa-da ýüzüniň we bedeniniň bir tarapy ysmaz bolup biler. Çalarak urgularda bu kynçylyklaryň birnäçesi huşuň ýitmezligi bilen döräp biler. Käwagtlar ysmaz zerarly gaýra üzülmeler wagtyň geçmegi bilen aýrylyp gidýärler.

Bejerilişi:

Adamy aýaklaryna görä kellesi ýokarda bolar ýaly edip, düşekde ýatyryň. Eger adam huşdan giden bolsa, kellesini ýokary edip, nemleriň (ýa-da gaýtarýan zatlarynyň) öýkene däl-de, agyzdan gelmegi üçin ony gapdallaýyn ýatyryň. Heniz ol bihuşka, oňa agyzdan derman ýa-da iýip-içer ýaly zat bermäň (Huşdan giden adam, sah. 78). Eger mümkin bolsa, lukmançylyk kömegini beriň.

Eger-de adam urgudan soň bölekleýin ysmaz galan bolsa, oňa taýak bilen ýöremäge ýa-da sagdyn eli bilen özüne hyzmat etmäge kömek ediň. Adam agyr maşklary etmegi bes etmelidir we gaharlanmaly däldir.

Öňüni alyş: (sah. 326)

Bellik: Eger has ýaş ýa-da orta ýaşan adamyň urgynyň beýleki alalamatlary bolmazdan ýüzüniň bir tarapy ysmaz bolan bolsa, onda bu ýüz nerwisiniň wagtlaýyn ysmazydyr (Bellýanyň ysmazy). Ol adatça birnäçe hepdeden ýa-da aýdan soň özi aýrylyp gidýär. Munuň sebäbi düzgün boýunça belli däldir. Bejergi hökman däldir, emma gyzgyn ýapgylar kömek eder. Eger bir göz doly ýapylmasa, onda onuň gurama howpunyň öňüni almak maksady bilen gijesine daňy bilen daňyň.

KERLIK

Agyrysyz we beýleki alamatlarsyz kem-kemden döreýän kerlik, köplenç ýaşy 40-dan geçen erkek adamlarda bolup biler. Eşidiş guraly kömek edýän hem bolsa, adatça bu keseli bejerip bolýan däldir. Käwagtlar kerlik gulaklaryň infeksiýasy (sah. 309), kellä zyýan ýetmesi ýa-da guran gutlardan ybarat bolan dykylar zerarly döreýändir. Gulakdaky gutlary nähili aýyrmalydygy baradaky maglumatlar, sah. 405.

GULAKLARDA SES ÝAŇLANÝAN KERLIK WE BAŞAÝLANMA

Eger garry adamyň bir ýa-da iki gulagy hem eşitmeýän, wagtal-wagtal güýçli başaýlanmaly we gulaklarynda batly sesler ýa-da güwwüldiler bar bolsa, onda ol Minýeriň keseli bolmagy mümkin. Şeýle hem ol özünde ýürek bulanma duýup, gaýtaryp we güýçli derläp biler. Ol demingidrinat (Dedalon, sah. 387) ýaly antigistamin içmelidir we alamatlar ýitýançä düşekde ýatmalydyr. Ol öz iýmitinde duzy ulanmaly däldir. Eger ol basym gutulmasa ýa-da kynçylyk ýene ýüze çyksa, ol gaýragoýulmazdan lukman bilen maslahatlaşmalydyr.

UKYNYŇ ÝITMEGI (UKUSYZLYK)

Adatça ýaşlara seredeniňde, garry adamlara uky üçin az wagt gerek bolýar. Olar ýygy-ýygydan gijelerine ukudan oýanýarlar. Uzak gyş gijelerinde garry adamlar birnäçe sagatlap uklap bilmeýärler.

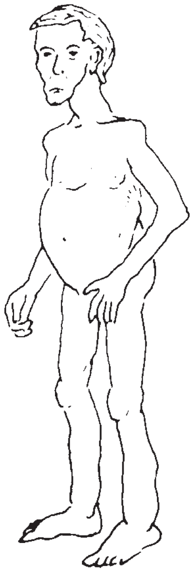
Käbir derman serişdeleri uklamaga kömek edip biler, emma düýbünden zerurlyk ýüze çykmasa, olary ulanmazlyk gowudyr.

Uklamak üçin birnäçe maslahatlar:

- Günüň dowamynda fiziki işleri köpräk etmeli.
- Esasan hem gunortanky nahardan soň ýa-da agşamyna kofe ýa-da gara çaý içmezlik.
- Ukudan öň bir stakan ýyly süýt ýa-da bal garylan süýt içmeli.
- Ukudan öň ýyly duşa düşünmek.
- Düşekde ýatyrkaňyz bedeniň her bir bölegini, soňra tutuş bedeni we beýnini rahatlandyryň. Ýakymly pursatlary ýadyňyza salyň.
- Eger siz henizem uklap bilmeýän bolsaňyz, ukudan ýarym sagat öň diprazin (Pipolfen, sah. 386) ýa-da dimengidrinat (Dedalon, sah. 387) ýaly antigistamin içmäge synanyşyň. Derman näçe güýçli boldugyça, oňa endik etme pes bolar.

40 ÝAŞDAN GEÇEN ADAMLARDA HAS KÖP GABAT GELÝÄN KESELLER

Bagryň sirrozy



Bagryň sirrozy 40 ýaşdan geçen, köp ýyllap spirtli içgileri içen we erbet iýmitlenen adamlarda döreýär.

Alamatlary:

- Bagryň sirrozy sary getirme ýaly ysgynsyzlykdan, işdäniň ýitmeginden, aşgazanyň bozulmagyndan we sag tarapyň gapyrgalarynyň aşagyndaky agyrylardan başlanýar.
- Kesel güýçlenen ýagdaýynda adam gün-günden horlanýar. Onda ganly gaýtarma bolup biler. Agyr ýagdaýlarda dabanlar çişýär, garyn bolsa deprek dek suwuklykdan dolýar. Gözler we deri saralýar (sary getirme).

Bejerilişi:

Sirroz ötüşen bolsa, onuň bejeriş kursy kyndyr. Oňa gowy täsir edýän derman serişdesi ýokdur. Köp adamlar ötüşen sirroz sebäpli ölýärler. Eger siz diri galmak isleýän bolsaňyz, onda sirrozyň ilkinji alamatlarynda aşakdakylary berjaý ediň:

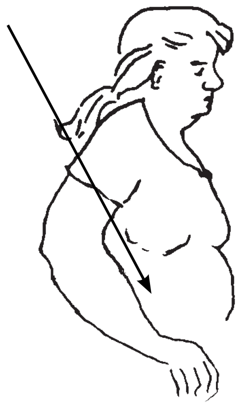
- Mundan beýlak hiç wagt spirtli içgileri içmäň! Alkogol – bagyr üçin zäher.
- Mümkin boldugyça, gök önümler, miweler şeýle-de belokly iýmitler bilen gowy iýmitleniň (sah. 110-111). Beloklary (et, balyk we ş.m.) gaty köp iýmäň, çünki olar zyýan ýeten bagry köp işlemäge mejbur edýär.
- Eger bagyr sirrozly adam çişýän bolsa, onda ol duzy düýbünden ulanmaly däldir.

Bu keseliň öňüni almak örän ýönekeýdir: **SPIRTLI IÇGILERI KÖP IÇMELI DÄLDIR.**

ÖT HALTASYNYŇ KYNÇYLYKLARY

Öt haltasy – bu bagra baglanyp duran kiçijek haltajyk. Onda “öt” diýip atlandyrylýan ajymtyk ýaşyl suwuklyk ýygnanýar. Öt halta keseli köplenç ýaşy 40-dan geçen, aýbaşy döwri dowam edýän, örän semiz aýallarda bolýandyr.

Alamatlary:



- Garnyň sag tarapynda gapyrgalaryň aşagyndaky güýçli agyry: Käwagtlar bu agyry arkanyň sag tarapynyň ýokarky bölegine çenli baryp ýetýär.
- Agyry nahary köp ýa-da ýagly iýlenden bir sagatdan ýa-da ondan hem köpräk wagtdan soň ýüze çykyp biler. Güýçli gaýtarma sebäp bolup biler.
- Gägirme we erbet tagamly ýürek ýanma (sary gaýnamasy).
- Käwagtlar gyzdyrýar.
- Käwagtlar gözler saralýar (sary getirme).

Bejerilişi:

- Ýagly iýmiti iýmäň. Semiz adamlar az iýmelidir we horlanmalydyr.
- Agyryny rahatlandyrmak üçin spazmolitikleri (sah. 381) içiň. Köplenç agyryny aýyrýan serişdeler zerurdyr. (Aspirin kömek etmez).
- Eger adam gyzdyrsa, ol tetrasiklin (sah. 356) ýa-da ampisillin (sah. 353) içmelidir.
- Agyr we ötüşen ýagdaýlarda lukmana ýüz tutuň. Käwagtlar operasiýa etmek talap edilýändir.

Öňüni alyş:

Semiz aýal horlanmalydyr (sah. 126). Ol hamyrdan taýýarlanylan, süýji we ýagly iýmiti iýmeli däldir. Ol gaty köp iýmeli däldir.

ÖTLÜLIK

Köp ýurtlarda we dürli dillerde erbet häsiýetli adamlara “ötli” diýilýär. Käbir adamlar, adamyň ödi köp bolan ýagdaýynda gazaplylygyň tutýandygyna ynanýarlar.

Hakykatda bolsa, erbet häsiýetli adamlaryň öt ýa-da öt halta bilen hiç hili dahyllygy ýokdur. Emma öt haltadan ejir çekýän adamlar güýçli agyrylaryň ýene döremeginden heder edip, hemişe gorkuda ýaşaýarlar. Şonuň üçinem olar öz saglygy barada alada edip, gaharlanýarlar. (Delillere görä, öz saglygyna bolan köp ünslüligi aňladýan “ipohondriýa” sözi, “gipo” aşagynda, “handra” bolsa, gapyrga manysynda bolup, öt haltanyň ýerleşen ýeriniň aňladylmagyndan gelip çykýandyr!).

ÖLÜMIŇ KABUL EDILIŞI

Garry adamlar, olary söýýän ýakyn adamlara garanyňda, özleriniň şahsy ölüminiň ýakynlaşýandygyny kabul etmäge has taýyndyrlar. Ömrüni talaba laýyk geçiren adamlar ölümden gorkmaýarlar. Ähli zatdan soňky ölüm – ömrüň tebigy soňlanmasy.

Biz ölüp barýan adamy islendik ýollar bilen uzak ýaşatmaga çalşyp, köplenç ýalňyşýarys. Käwagtlar bu kesselliniň özüne hem, maşgalasyna hem dartgynlylyk we ezýetler getirýär. Köp ýagdaýlarda gowy zat “iň gowy dermanyň” ýa-da “iň gowy lukmanyň” gözlegi däl-de, eýsem ölüp barýan adama edilýän goldaw we mähremlikdir. Onuň bilen ähli wagtda şatlygy we gynanjy deň paýlaşanyňyza razydygyňyza, indi siziň hem onuň ölümini kabul etmäge taýyndygyňyza, onuň düşünmegine mümkinçilik dörediň. Iň soňky sagatlardaky söýgi we razylyk, lukmançylyk kömegine görä has köp kömek eder.

Garry ýa-da ötüşen keselli adamlar keselhanada bolanlaryndan özlerini söýýänler bilen maşgala ojagynda, öýde bolanlaryny kem görmeýärler. Wagtal-wagtal bu ýagdaý adamyň ölümi ýeňil kabul etjegini aňladyp biler. Emma bu hökmany erbet däldir. Biz onuň duýgularyny we isleglerini, şahsy özümiziňki ýaly duýmalydyrys. Käwagtlar ölüp barýan adam özüni diri saklajak bolup, maşgalasynyň bergä batýandygyna we çagalarynyň aç galýanlygyna düşünip, has köp ejir çekýär. Ol diňe ölmäge rugsat sorap biler we şonda şeýle etmegiň akylly-başly karar bolan pursady gelip ýeter.

Käbir adamlar şonda-da ölümden gorkýarlar. Hatda olar ejir çekýän hem bolsalar, olara özlerine tanyş bolan dünýäni goýup gitmek örän agyrdyr. Islendik medeniýetde ölüm we ondan soňky ýaşaýyş hakyndaky pikirler ulgamy bardyr. Bu pikirler, düşünjeler we däpler ölüm bilen ýüzbe-ýüz bolnanda, käbir derejede ylalaşyk we razylaşma döredip biler.

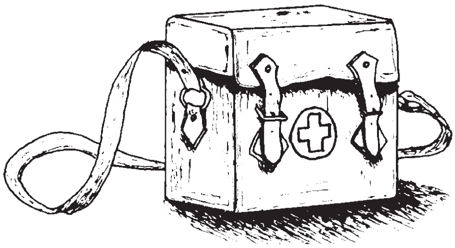
Ölüm adama birden we garaşylmadyk ýagdaýda gelip biler. Belki-de, ol uzak wagtlap garaşdyrar. Özümiziň söýýan adamymyzyň ýakynlaşyp gelýän ölümi kabul etmegi we ony ölüme taýynlamaga kömek etmek işi ýeňil däldir. Köplenç biziň edip biljek iň uly işimiz, ony goldamak, oňa mähribanlyk etmek we oňa düşünmekdir.

Ýaş adamyň ýa-da çaganyň ölümi aňsat bolup bilmez. Bu ýerde mähribanlyk ýaly, adalatlylyk hem wajypdyr. Çaga ýa-da başga bir islendik ölýän adam ölümiň ýakynlaýanlygyny bilýändir, çünki muny oňa onuň organizmi duýdyrýandyr ýa-da özüni söýýän adamlardaky görýän gorkulary we gynançlary oňa bölekleýin bildirýändir. Islendik ýagdaýda-da, eger ölüp barýan ýaş ýa-da garry adam hakykaty aýdylmagyny sorasa, oňa hakykaty aýdyň. Ýöne örän medeniýetli aýdyp, “çykmadyk janda umyt bardygyny” aňladyň. Eger size zerur bolsa aglaň, hatda siz ony söýýän hem bolsaňyz, sizde onuň ölümi bilen razylaşmaga güýjüňiziň bardygyny, goý, ol duýsun. Bu oňa sizi goýup gitmäge güýç we mertlik berer. Siziň aýtmazlyga mejburdygyňyzy, onuň bilmegine ýol beriň. Size muny duýmak we görkezmek zerurdyr.

Biziň hemmämiz öleris. Belki, şypa berijiniň iň esasy işi, mundan beýläk boýun gaçyryp bolmajak ölümiň kabul edilmegine we heniz ýaşaýanlaryň ezýetlerini ýeňilleşdirmäge kömek etmekden ybaratdyr.

DERMANHANAJYK

XXIII BAP



Her bir maşgalada we her bir obada ilkinji kömegi etmek üçin lukmançylyk gurallarynyň ýörite toplumy bolmalydyr:

- Maşgalaňyzda, ýönekeý infeksiýalaryň we saglygyň has umumy kynçylyklarynda ilkinji kömegi bermek üçin zerur bolan dermanlardan üpjün edilen öý dermanhanajygy bolmalydyr (sah. 334).
- Her obanyň gündelik kynçylyklara laýyk gelýän düzümli, şeýle hem güýçli keselli ýagdaý ýa-da iň kyn ýagdaý üçin has doly dermanhanajygy bolmalydyr (Oba dermanhanajygy, sah. 336). Ony – saglyk işgäri, mugallym, ene-ata, dükançy ýa-da jemgyýetiň ynanýan başga bir adamy saklamalydyr. Eger mümkin bolsa, obanyň ähli ýaşaýyjylary dermanhanajygyň döredilmegine ýa-da satyn alynmagyna gatnaşmalydyr. Dermanhanajyk üçin köpräk serişde goýmaga mümkinçiligi bar adam köpräk serişde goýmalydyr. Emma satyn alyp biljek we alyp bilmejek islendik adam **dermanhanajygyň hemmeler üçin peýdalydygyna** düşünmeldir.

Indiki sahypalarda siz dermanhanajygyň düzüminiň nämelerden ybarat bolmalydygy baradaky maslahatlar bilen tanşarsyňyz. Siz mätäçlikleriňizi iň gowy derejede, öz ýerli mümkinçilikleriňize laýyklykda kanagatlandyrmak üçin, şol sanawy üýtgedip bilersiňiz. Hatda sanawa soňky häzirki zaman dermanlar girýän-de bolsa, siz oňa kesellere garşy howpsuz we gowy kömek edýän wajyp öý serişdelerini hem goşup bilersiňiz.

Her bir zerur dermanyň mukdary näçeräkkä?

Dermanhanajyga teklip edilýän, ygtyýarlykda bolmaly dermanlaryň sany iň az mukdardadyr. Käbir ýagdaýlarda diňe bejergini **başlamak** ýeterlikdir. Kesel adamy keselhana alyp gitmek ýa-da derrew dermanlaryň köp mukdary almak üçin gitmek zerurlygynyň döremegi mümkin.

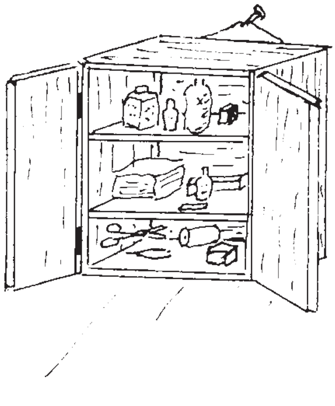
Dermanhanajykda saklanýan dermanlaryň sany, olardan näçe adamynyň peýdalanjakdygyna we dermanlaryň ulanylyşyna görä, olary almak üçin gidilýän aralyga, şeýle hem dermanlaryň bahasyna we olardan näçeräk maşgalanyň ýa-da obanyň peýdalanjakdygyna bagly bolar. Siziň dermanhanajygyňyzdaky käbir dermanlaryň bahasy gymmat bolar, emma garaşylmadyk ýagdaýlar üçin ygtyýaryňda hem ýeterlik dermanlaryň bolmagy göwnejaý bolardy.

Bellik: **Täze doglanlaryň dermanhanajygy üçin zatlar** – göbegeneleriň we eneleriň dogrumdan öň taýyn bolmaly zatlary, sah. 254-255

ÖZ DERMANHANAJYGYŇYZYŇ ALADASYNY NÄHILI ETMELI

1. ***ÜNS BERIŇ:* Ähli dermanlary çagalaryň elleri ýetmez ýaly ýerde goýuň.** Köp mukdardaky islendik derman zäherli bolup biler.
2. **Ähli dermanlaryň gowy bellik edilendigine we ulanyş görkezmeleriniň her bir derman bilen bile saklanýanlygyna göz ýetiriň.** Bu kitabyň göçürmesini dermanhanajyk bilen bile saklaň.
3. **Ähli dermanlary we lukmançylyk esbaplaryny** saçakçylardan we syçanlardan goragly, **arassa, gury we salkyn ýerde** saklaň. Gurallary, hasany (daňylary) we pagtany plastik haltajyklara salyp, goragly saklaň.
4. **Hemişe garaşylmadyk ýagdaý üçin wajyp dermanlary ätiýaçlykda saklaň**. Her gezek ulanylyşyna görä, mümkin boldugyça tiz-tizden ulanylan dermanlaryň öwezini dolup duruň.
5. **Her bir dermanyň möhletiniň dolýan senesini belläp duruň**. Eger dermanyň möhleti geçen bolsa ýa-da ol zaýalanan bolup görünse, ony taşlaň we täzelerini alyň.

Bellik: Käbir dermanlaryň möhleti geçen bolsa, ylaýta-da tetrasiklin howply bolup biler. Emma gury görnüşdäki penisillini (gerdejikileri ýa-da şiresi we sanjym üçin un şekillisini) gury, arassa we salkynrak ýerde saklanylan bolsa, möhleti dolanyndan soň bir ýyllap ulansa bolar. Köne penisillin öz täsiriniň bir bölegini ýitirýär, şonuň üçinem onuň mukdaryny artdyrsa bolar. (*ÜNS BERIŇ:* Eger penisillin bilen baglylykda bu howpsuz bolsa-da, beýleki dermanlaryň maslahat berilmedik mukdaryny artdyrmak örän howpludyr).



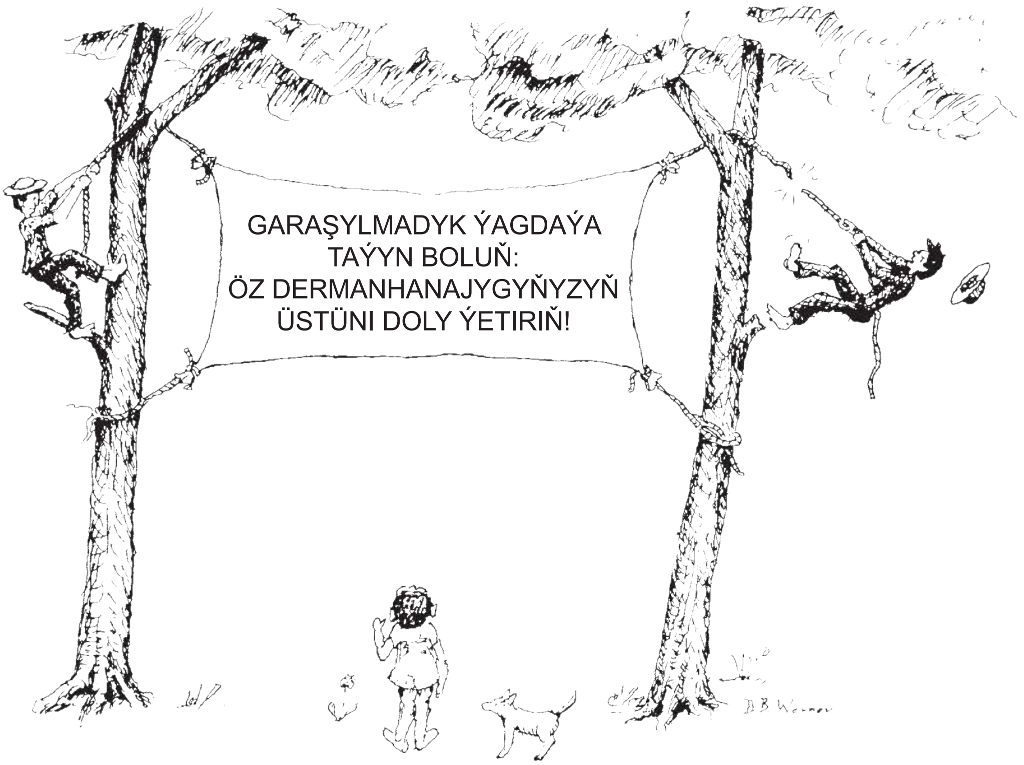
DERMANLARY CAGALARDAN DAŞRAKDA SAKLAŇ.

DERMANHANAJYK ÜÇIN ÄTIÝAÇLYKLARY SATYN ALMA

Bu kitapda maslahat berlen dermanlaryň köp bölegini uly şäherleriň dermanhanalaryndan satyn alyp bolar. Eger käbir maşgalalar ýa-da obadaşlar dermanlaryň köp bölegini derrew bilelikde satyn alsalar, onda farmasewtler olary arzan bahadan satyp biler ýa-da dermanlaryň ätiýaçlyklary lomaý söwda arkaly edilýän bolsa, bahalar has pes bolar.

Eger dermanhana siziň isleýän dermanlaryňyzy goýberip bilmeýän bolsa, onda olaryň ýerini tutýanlary satyn alyň. Ýöne olaryň täsirleriniň birmeňzeşdigine göz ýetiriň we mukdarlaryny barlaň.

Dermanlary satyn alanyňyzda, olaryň bahalaryny deňeşdiriň. Hatda dermanlaryň täsirleri birmeňzeş bolsa-da, dermanlaryň käbir görnüşleri has gymmatdyr. Gaty gymmat durýan dermanlaryň täsiri örän pes bolup biler. Mümkin bolan ýagdaýda, söwda belligine garamazdan, **dermanlary giňden ýaýran görnüşlerini satyn alyň.** Çünki adaty dermanlar köplenç gaty arzandyr. Käwagtlar siz dermanlaryň köp mukdaryny satyn alyp, puluňyzy tygşytlap bilersiňiz. Mysal üçin, penisilliniň 1 000 000 BIR çüýşejigi 500 000 BIR çüýşejige görä gaty gymmat däldir. Şonuň üçin uly çüýşejigi satyn alyň we ony ikä bölüp ulanyň.



ÖÝ DERMANHANAJYGY

Her bir maşgala şu aşakdaky zatlary öz dermanhanajygynda edinmelidir. Olaryň ätiýaçlyklary oba ýerlerindäki bejeriş üçin ýeterlik bolmalydyr.

Şeýle hem öz dermanhanajygyňyza peýdaly bolan öý serişdelerini hem goşuň.

TOPLUMLAR

Niýetlenilişi	Toplum	Bahasy	Maslahat berilýän sany	Seret sahypa
ÝARALAR WE DERI KESELLERI ÜÇIN				
Sterillenen hasa ýassyjyklary aýratyn ýelimlenen perdejiklerde			20	97,218,263
3-,5- we 8- santimetrlik toplardaky hasa daňylary			her haýsysyndan 2-den	87
arassa pagta			uly bolmadyk 1 gap	14,72,83,254
ýapyşgyç lenta (ýapysgyç plastyr) ini 3 sm			2 top	85, 218
sabyn, eger mümkin bolsa Proteks kysymly dezinfisirleýän sabyn			1 bölek ýa-da kiçi çüýşejik	371
70%-li spirt …5%-li ýoduň spirt ergini			1/4 litri	72, 201, 211, 254
garamtyl çüýşede wodorodyň (garylan) öteturşusy			1 kiçi çüýşejik	83, 183, 213
bankada ýa-da týubikde nebit melhemi (Wazelin)			1	91, 97, 141, 199
ak sirke			1 /2 litr	200, 241, 294, 309
kükürt			100 gr.	200, 205, 206, 211
gaýçy (arassa, poslamadyk)			1 jübüti	85, 254, 262
uçlak jupdek (pinset)			1 jübüti	84, 175
GYZGYNY ÖLÇEMEK ÜÇIN: termometrler: agyz üçin göni içege üçin			her haýsysyndan 1 sanydan	30, 41
ÄTIÝAÇLYKLARY SAKLAMAK ÜÇIN: plastik gaplar			birnäçesi	195, 332

DERMANLAR

Niýetlenilişi	Dermanlaryň esasy atlary	Ýerli ady we bahasy	Maslahat berilýän sany	Seret sahypa
BAKTERIÝA INFEKSIÝASYNA GARŞY: 1. Penisillin, 1 000 000 BIR			40	351
2. Ko-trimoksazol (Biseptol) (sulfametoksazol, 400 mg trimetoprimom bilen, 80 mg)			100	358
3. Ampisillin, 250 mg kapsulada			24	353
GURÇUKLARA GARŞY: 4. Mebendazol gerdejikleri			100 mg-den 40 gerdejik ýa-da 2 çüýşe	374
GYZDYRMA WE AGYRA GARŞY: 5. Aspirin, 500 mg gerdejikleri			50	379
6. Parasetamol, 500 mg gerdejikleri			50	380
GAN AZLYGA GARŞY: 7. Demir (demriň sulfaty), 200 mg. gerdejikileri (gerdejikleriň düzüminde C witamininiň we foliý turşusynyň bolmagy gowudyr). Mysal üçin: globeks, fersinol			100	393
GIJILEWÜGE WE BITLERE GARŞY: 8. Lindan (benzolyň gamma geksahloridi ýa-da kükürt tozy			20 mg-dan 1 çüýşe	373
GIJILEWÜGE WE GAÝTARMA GARŞY: 9. Diprazin (Pipolfen) 25 mg gerdejikleri			12	386
DERINIŇ ÝEŇIL INFEKSIÝALARYNA GARŞY: 10. Benewşe goreçawkanyň (ajylygyň) kiçi çüýşesi ýa-da antibiotik melhemi			1 çüýşe 1 týubik	371
GÖZ INFEKSIÝALARYNA GARŞY: 11. Antibiotik melhemi			1 týubik	378

OBA DERMANHANAJYGY

Onda Öý dermanhanajygynda sanalyp geçilen ähli predmetler we dermanlar bolmalydyr. Ýöne ol üpjünçilik merkeziniň aralygyna we obanyň ululygyna baglylykda köp mukdarda bolmalydyr. Şeýle hem oba dermanhanajygynda aşakda sanalyp geçilýän ähli zatlar bolmalydyr. Çünki olaryň köpüsi has howply keselleri bejermäge kömek edýär. Siz oz etrabyňyzdaky kesellere laýyklykda sanawy üýtgedip ýa-da oňa goşmaçalar girizip bilersiňiz.

GOŞMAÇA TOPLUMLAR

Niýetlenilişi	Toplum	Bahasy	Sany	Seret sahypa
SANJYMLAR ÜÇIN:	şprisler 5 ml we 2 ml iňňeler 20 mm, 40 mm 60 mm uzynlykda		2 3-6 2-4	65
PEŞEW GÖÝBERIŞ KYNÇYLYGYNDA:	kateter (rezin ýa-da plastik #16)		2	239
SIŇIR DAMARLARYNYŇ SÜÝNMESI ÝA-DA WENALARYŇ GIŇELMEGI	5 we 8 sm inlikdäki elastik (süýnýän) daňylar		3-6	102, 75, 213
NEMI SORUP AÝYRMAK ÜÇIN:	sorujy gap		1-2	84, 255, 262
GULAKLARY BARLAMAK ÜÇIN:	kiçi çyrajyk		1	34, 255, 399

GOŞMAÇA DERMANLAR

Niýetlenilişi	Dermanlaryň esasy atlary	Ýerli ady we bahasy	Maslahat berilýän sany	Seret sahypa
GÜÝÇLI SANJYMLAR ÜÇIN: 1. Penisillin, 1 000 000 BIR			20-40	352
2. Ampisillin sanjymlar üçin, 500 mg Ampulalar ýa-da streptomisin 1g çüýşe penisillin bilen garmak üçin (eger penisillin örän gymmat bolsa)			20-40 20-40	353 354
3. Tetrasiklin kapsulalary ýa-da 250 mg gerdejikleri			40-80	356
AMÝOBALARYŇ WE LÝAMBLIÝALARYŇ INFEKSIÝASY ÜÇIN: 4. Metronidazol, 250 mg gerdejikleri			40-80	369
HAPGYRTMA WE BÜRMEK KESELI WE TUTGAÝLAR ÜÇIN: 5. Fenobarbital l00 mg gerdejikleri			40-80	389

Niýetlenilişi	Dermanlaryň esasy atlary	Ýerli ady we bahasy	Maslahat berilýän sany	Seret sahypa
GÜÝÇLI ALLERGIK TÄSIRLERDE WE DEMGYSMADA: 6. Adrenalin sanjym, 1 ml ampulalary			5-10	385
DEMGYSMA GARŞY: 7. Efedrin, 15 mg gerdejikleri			20-100	385
DOGRUMDAN SOŇKY GAN GELMELER ÜÇIN: 8. Metilergometrin, sanjymlary 1,0			6-12	391
GÖZLERIŇ GURAMA KESELI BAR BOLAN ÝERLER ÜÇIN, (kseroflatmiýa): A witamini, 100 000 BIR, kapsulalar			10-100	392
BÜRMEK KESELI BAR BOLAN ÝERLER ÜÇIN: Bürmege garşy antitoksin 50 000 BIR. (eger mümkin bolsa liofil görnüşli)			2-4 çüýşe	389
ÝYLAN ÝA-DA IÇÝAN ÇAKMA KYNÇYLYKLARY ÜÇIN: Ýörite zähersizlendirme			2-6	388
GYZZYRMA KESELI ÜÇIN: Hlorohin 150 mg gerdejikleri esaslandyryjy bilen (ýa-da siziň ýeriňiz üçin başga bir derman bilen)			50-200	365
WAGTY ÝETMÄN DOGLAN ÇAGALARDAKY GAN AKMANYŇ ÖŇÜNI ALMAK ÜÇIN: K witamini , sanjym, 1 ml			3-6	394

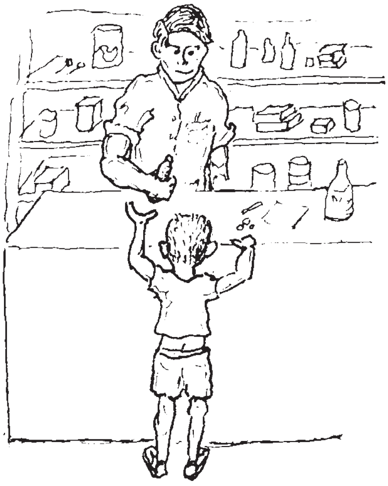
ÖTÜŞEN KESELLERE GARŞY DERMANLAR

Belki, Oba dermanhanajygynda inçekesel, heýwere ýa-da şistosomoz ýaly ötüşen kesellere garşy derman saklamak göwnejaý bolardy. Adamda bu keselleriň bardygyna ynamly bolmak üçin, saglyk merkezlerinde aýratyn barlaglar geçirmek zerurdyr. Adatça şol ýerlerde-de keselliler özlerine gerek bolan dermanlary alyp bilerler. Oba dermanhanajyklaryna bu dermanlary girizmek, ýerli ýagdaýa we jogapkär adamyň lukmançylyk bilmine baglydyr.

SANJYMLAR / WAKSINALAR

Sanjymlar Oba dermanhanajyklaryna girizilen däldir, çünki olar Saglyk bölümi tarapyndan üpjün edilýändir. Emma ähli çagalaryň belleninilen möhletde dürli sanjymlaryny alandygyna uly üns bermek gerekdir (sah.147). Eger sanjym üçin serişdeleri doňduryp saklamaga mümkinçilik bar bolsa, onda sanjym dermanlary - esasan hem KDS, ysmaz we gyzamyga garşy - obanyň saglyga degişli zatlarynyň bir bölegi bolmalydyr.

OBA DERMANHANAÇYLARYNA (FARMASEWTLERINE) ÝÜZLENME



Gadyrly dost,

Eger siz oz dükanyňyzda derman satýan bolsaňyz, oba adamlary satyn alýan dermanlaryny haçan we nähili ýagdaýda ulanmalydygyny sorap bilerler. Siz adamlaryň saglyk baradaky bilimlerine we saglygyna ähmiýetli täsir edip bilersiňiz.

Bu kitap size anyk maslahatlary bermäge we alyjylaryňyzyň özlerine zerur bolan dermanlaryny alýandygyna ynandyrmaga kömek edip biler.

Belli bolşy ýaly, adamlar özlerine täsir etmejek dermanlara az pul harçlaýar. Emma siz şeýle adamlara olaryň saglygynyň nämelere mätäçdigini we öz pullaryny has paýhasly harçlamalydygyny anyk düşündirip bilersiňiz. Mysal üçin:

- Eger adam üsgülewüge garşy derman şiresini, ýygy-ýygydan bolýan içgeçmä garşy Kaopektaty, ýönekeý gan azlyk üçin Witamin 12-ni, siňir damarlarynyň agyrysy ýa-da çekilmesi üçin penisillini ýa-da sowuklama üçin tetrasiklini sorasa, bu dermanlaryň hökmän däldigini we bejerginiň ýerine zyýan ýetirip boljagyny oňa düşündiriň. Olaryň deregine nämeleri edip boljakdygyny onuň bilen maslahatlaşyň.
- Eger kimdir biri saglygy berklendiriji witaminleri satyn almak islese, ona ýumurtga, miwe we gök önümleri almagy maslahat beriň. Oňa puluňa görä, iýmitlerde witaminleriň köplügini we iýmit ýokumlylygynyň barlygyny düşündiriň.
- Eger adam dermanlaryň gerdejik görnüşiniň bar bolan mahalynda sanjym üçin derman sorasa, oňa gerdejikleriň peýdalydygyny we howpsuzdygyny aýdyň.
- Eger kimdir-biri gyzgyny düşürmek üçin, “sowuklandyryjy” gerdejikleri ýa-da aspiriniň başga bir “gymmat görnüşini” satyn almak islese, oňa gerdejiklerdäki adaty aspirini (ýa-da parasetamoly) satyn almagy we köp mukdardaky suwuklyk bilen içmegi maslahat beriň.

Eger siz bu kitapda özüňize zerur bolan maglumatlary tapan bolsaňyz, onda size olar barada adamlara gürrüň bermek ýa-da adamlar bilen bilelikde bu kitaby okamak ýeňil düşer. Ilki bilen diňe peýdaly dermanlary satyň. Siziň dermanlar we serişdeler baradaky berjek gürrüňleriňiziň jemi Öý we Oba dermanhanalary bölümlerinde, şeýle-de siziň ýaşaýan ýerleňizdäki ýaýran kesellere degişli başga wajyp dermanlaryň içinde berlendir. Öz dermanhanaňyzy gymmat bolmadyk esasy harytlar ýa-da, iň bolmanda, ýokary hilli gymmat bahaly dermanlar bilen üpjün etmäge çalşyň. Hiç haçan ulanyş möhleti geçen dermanlary satmaň, çünki olar howply ýa-da peýdasyz bolup biler.

Siziň gürrüňleriňiz adamlaryň öz şahsy saglygy barada alada etmegini öwrenmäge kömek eder. Eger siz adamlaryň dermanlary akylly-başly ulanmagyna kömek etmek isleýän bolsaňyz, onda islendik alyjynyň dermanlary dogry ulanyşy we mukdaryny, şeýle-de olaryň ulanyş howplulygyny we seresaplylyk çärelerini bilýändigine ynamly boluň. Şeýle etmek bilen siz öz ýaşaýan jemgyýetiňize uly hyzmat edersiňiz.

Üstünlikler hemraňyz bolsun!

I GOŞUNDY

BU KITAPDA SALGYLANYLÝAN DERMANLARYŇ ULANYLYŞY, MUKDARY WE SERESAPLYLYK ÇÄRELERI

Dermanlar bu bölümde olaryň ulanylyş toparlaryna laýyklykda bölünendir. Mysal üçin, gurçuklar tarapyndan döreýän infeksiýalara garşy ähli dermanlar “Gurçuklara garşy” sözbaşy astyndaky sanawda getirilendir.

Eger siz derman hakda bilmek isleseňiz, dermanyň adyny sanawdan gözläp tapyň, olar 341-nji sahypadan ýa-da ony dermanlaryň at görkezijisinden gözläň, ol 345-njii sahypadan başlanýandyr. Siz gözleýän dermanyňyzy tapanyňyzdan soň, şol ýerde görkezilen sahypa dolanyp geliň.

Sanawda getirilen dermanlar olaryň söwda belligine (öndürýän kompaniýanyň goýan adyna) görä däl-de, eýsem esasy (ylmy) atlandyrylyşyna laýyklykda berlendir. Şonuň üçinem olaryň ylmy atlary ähli ýerde birmeňzeşdir, söwda belligi bolsa, dürli ýerde dürli-dürlüdir. Bulardan başga-da, eger siz söwda belligi bilen däl-de, esasyna görä derman alsaňyz, has arzan satyn alyp bilersiňiz.

Käbir ýagdaýlarda, has meşhur bolan söwda belligi ylmy atlandyrylyşyndan soň gelýändir. Bu kitapda söwda belliginiň atlary baş harplarda getirilendir. Mysal üçin, Pipolfen – diprazin ady bilen antigistaminiň söwda belligi (diprazin – esasy ady).

Her bir dermanyň maglumaty bilen birlikde, siziň ýerli ýagdaýyňyza laýyklykda gymmat däl önümiň adyny ýa-da dermanyň has adaty atlandyrylyşyny we bahasyny ýazmak üçin boş ýerler galdyrylandyr. Mysal üçin, siziň ýerli ýagdaýyňyzda has arzan ýa-da elýeterli bolan tetrasikliniň görnüşi Doksisiklin diýeli, siz boş ýerlerde şeýle diýip ýazmalysyňyz:

Tetrasiklin (tetrasiklin HCI, oksitetrasiklin we ş.m.)

Ady: ______Doksisiklin______ bahasy ______ üçin ______

Eger siz tetrasikliniň Doksisiklin atly sowda belligine görä, ylmy atlysyny arzan satyn alyp bilýän bolsaňyz, şeýleräk ýazyň:

Ady: ______Tetrasikline______ bahasy ______ üçin ______

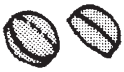
Bellik: Öý ýa-da Oba dermanhanajygynda gerek bolan dermanlaryň ählisi I Goşundyda berlen däldir. Çünki dürli ýurtlarda dürli dermanlar elýeterlidir, şonuň üçinem käwagtlar birmeňzeş täsirli dermanlar toplumy üçin maglumatlar getirilýändir. EMMA IŇ PAÝHASLYSY DERMANLARYŇ DIŇE AZ MUKDARYNY ULANMAK WE SAKLAMAKDYR.

MUKDARLAR BARADA MAGLUMAT

KÄWAGTLAR DROBLARYŇ ÝAZYLYŞY ÝALY

1 gerdejik = bir gerdejige =

1/2 gerdejik = ýarym gerdejige =

1 1/2 gerdejik = bir we ýarym gerdejige = 

1/4 gerdejik = çärýek ýa-da gerdejigiň dörtden bir bölege =

1/8 gerdejik = gerdejigiň sekizden bir bölege (gerdejigi 8 sany deň bölejige bölüň we birini alyň) =

ADAMYŇ AGRAMYNA GÖRÄ MUKDARLARY KESGITLEMEK

Bu sahypalardaky görkezmeler köplenç syrkawyň ýaş aýratynlygyna görä berilýär, şonuň üçinem çagalar ululara seredeniňde az mukdary ulanmaly bolýarlar. Emma syrkawyň agramyna görä mukdary kesgitlemek has anyk bolar. Käwagtlar bu baradaky maglumatlar terezisi bar bolan saglyk işgärleriniň peýdalanmagy üçin ýaýlarda ( ) getirilendir. Eger siz …

(günde 100 mg/kg), diýip okaýan bolsaňyz …

bu - bir günüň dowamynda bedeniň her bir kg üçin 100 mg berilmegini aňladýar. Başga sözler bilen aýdylanda, 24 sagadyň dowamynda syrkawyň her bir kg agramy üçin 100 mg berilmegini aňladýar.

Aýdaly, siz 40 kg agramly çaga guragyry gyzzyrmasy üçin aspirin bermek isleýärsiňiz. Guragyryly gyzzyrma üçin aspiriniň maslahat berilýän mukdary: günde 100 mg/kg. Şeýlelikde, köpeldiň:

100 mg X 40 = 4000 mg

Oglanjyga günüň dowamynda 4000 mg aspirin kabul etmek gerekdir. Aspirinin bir gerdejigi 500 mg-dir. 4000 mg 8 gerdejikden ybaratdyr. Sunlukda, oglanjyga günüň dowamynda 2 gerdejikden 4 gezek (ýa-da her 6 sagatdan 2 gerdejikden) aspirin beriň.

Bu dermanlaryň dürli mukdaryny bölmegiň bir usulydyr. Mukdary kesgitlemek we ölçemek babardaky maglumatlar üçin 8-nji baba serediň.

Bu kitaby ýerlerde ýaýradýanlar, saglyk maksatnamasyny meýilleşdirýänler we mugallymlar üçin **bellik**:

Eger bu kitap oba saglyk işgärine öwretmek maksatnamasynda ulanylýan ýa-da ýerli saglygy goraýyş maksatnamasy arkaly ýaýradylýan bolsa, onda **dermanlaryň ýerli atlary we bahalary baradaky maglumatlar bu kitaba girizilmelidir.**

Ýerli ýaýradyjylara ýerli adamlaryň ulanmagy üçin bu kitabyň maglumatly ýerini göçürme etmäge rugsat berilýär. Mümkin bolan ýagdaýynda, **esasy ýa-da arzan dermanlar we toplumlar üçin** ýerli çeşmeleri hem giriziň. (Ser. Sanitar bukjasy üçin toplumlary satyn alyp”, sah. 333).

I GOŞUNDY: DERMANLARYŇ SANAWY

Sanaw olaryň ýatlanyş tertibinde düzülendir

ANTIBIOTIKLER

Penisillinler:

Örän wajyp antibiotikler Ser. sah.

Amoksisillin 351

Sanjym üçin penisillin
Gysga täsirli penisillin:
kristallin penisillin,
benzilpenisillin,
ereýän penisillin,
natriý duzly penisillin,
kaliý duzly penisillin 352
Orta täsirli penisillin:
Penisilliniň prokaini, 352
Uzak täsirli penisillin:
penisillin benzatin we benetamin 353

Täsiri giň gerimli ampisillin:
(Giň gerimli) 353
Penisillin 354

Streptomisinli penisillin

Eritromisin:
Penisilliniň alternatiwasy 355

Tetrasiklinler:
Giň gerimli antibiotikler

Tetrasiklin, tetrasiklin HCI,
oksitetrasiklin we s.m. 356
Doksisiklin

Hloramfenikol:
Belli bir agyr infeksiýalara garşy antibiotik 357

SULFANILAMIDLER:

Umumy infeksiýalara garşy gymmat bolmadyk dermanlar

Sulfadiazin, sulfisoksazol,
sulfamidin, uç sulfamid 358
Ko-trimoksazol (trimetoprimli
sulfametoksazol) 358

Kanamisin we gentamisin 359

Sefalosporinler 359

Hlamidiýa we sözenege garşy dermanlar 360

INÇEKESELE GARŞY

Izoniazid (INH) 361
Rifampin (rifampisin, rifamisin) 362
Pirazinamid 362
Etambutol 363
Streptomisin 363
Tiasetazon 363

HEÝWERE KESELINE GARŞY

Dapson (diaminodifenilsulfon, DDS) 364
Rifampin (Rifampisin, Rifamisin) 364

Beýleki dermanlar

Gyzzyrma keseline garşy

Hlorohin 365
Hinin 366
Meflokin 367
Hininiň we hlorohiniň sanjymlary 367
Tetrasiklin 368
Fanzidar 368
Proguanil 368

Amýobalara we lýambliýalara garşy

Metronidazol 369
Tetrasiklin 356
Hlorohin 365
Furazolidon 370

Jynshana infeksiýalaryna garşy

Ak sirke 370
Metronidazol 370
Nistatin ýa-da mikonazol – gerdejikleri, krem we jynshana tamponlary 370
Gensian –wiolet (kristal-wiolet) 370
Hlorofillipt 371

Deri kesellerine garşy

Sabyn 371
Kükürt 371
Gensian – wiolet (kristal-wiolet) 371
Antibiotik melhemleri 371
Kortikosteroid melhemi ýa-da ýapgylar 371
Asiklowir 371
Nebit želeleri (petrolatum, Wazelin) 371

Gijilewükli demrew we beýleki kömelek infeksiýalaryna garşy

Undesilinli, benzoýly ýa-da salisil turşuly melhemler 372
Kükürt we sirke 372
Tiosulfat natrisi (gipo) 372
Selena sulfid (Selsun, Eksel) 372
Tolnaftat (Tinaktin) 372
Grizeofulwin 372
Heň kömelekli infeksiýasyna (ak düşmä) garşy gensian-wiolet 373
Nistatin ýa-da mikonazol 373

Gijilewüge we bitlere garşy

Gamma benzil geksahlorid (lindan, Kwell) 373
Benzil benzoat, krem ýa-da ýapgylar 373
Wazelindaki kükürt ýa-da lýard 373
piperonilli Piretrin (RID) 373
Krotamiton (Euraks) 373

Jyns agzalaryndaky siňňilere garşy

Podofillin 374
Iki hlorly sirke turşusy 374

Gurçuklara garşy

Mebendazol (Wermoks) – gurçuklaryň köp görnüşine garşy 374
Albendazol (Zentel) – gurçuklaryň köp görnüşine garşy 374
Piperazin – Askarida, sapak şekilli gurçuklara garşy 375
Tiabendazol – gurçuklaryň köp görnüşine garşy 375
Pirantel – sapak şekilli we askarida gurçuklaryna garşy 375
Niklozamid (Ýomesan) – ýasy soguljanlara garşy 376
Prazikwantel (Biltrisid Dronsit) – lenta şekilli gurçuklara garşy 376

Şistosomoza garşy

Prazikwantel (Biltrisid Dronsit) – ýasy soguljanlara garşy 377
Metrifonat (Bilarsil) 377
Oksamnihin (Wanzil, Manzil) 377

Derýa körlügine garşy (Onhoserkoz)

Iwermektin (Mektizan) 378
Dietilkarbamazin 378
Suramin 378

Gözlere degişli

Antibiotik göz melhemi - konýunktiwit we täze doglan çagalaryň gözleri üçin
sulfasil natriniň 30 % damjalary 379
körpeleriň gözleri üçin 379

Agyrylara garşy

Analgetikler
Aspirin
Çagalar üçin aspirin 379
Parasetamol 380
Ibuprofen 380
Kofeinli ergotamin – çakyzaly kellagyry üçin 380

Agyrylardan gutulmak üçin

Ýaralary tikmek üçin:

Agyrysyzlandyryjylar

Lidokain (ksilokain) 380

Aşgazan burulmalaryna garşy

Spazmolitikler

Belladonna (fenobarbitally ýa-da şonsuz) 381

Turşulyk zerarly aşgazanyň iýmit siňdirip bilmezligiňe, sary gaýnama we aşgazan ýaralaryna garşy

Maaloks 381
Natriniň bikarbonaty (nahar sodasy) 381
Simetidin (Tagamet) 382
Ranitidin (Zantak) 382

Suwsuzlanma garşy

Regidron içgisi 382

Iç gatama garşy:

Sürgüler

Ajy duz (magniniň sulfaty) 383
Nebit 383
Gliserin şemleri (Dulkolaks) 383

Ýeňil içgeçmä garşy

Pektinli kaolin 384

Burun dykylmasyna garşy

Efedrinli ýa-da fenilefrinli burun damjalary 384

Üsgülewüge garşy

Kodein 384

Demgysma garşy

Efedrin 385
Teofillin ýa-da aminofillin 385
Salbutamol (Albuterol) 385
Adrenalin 385

Allergik täsirlere we gaýtarma garşy:

Gistaminlere garşy

Diprazin (Pipolfen) 386
Difengidramin (Dimedrol) 387
Hlorfeniramin 387
Dimengidrinat (Dedalon) 387

(Antitoksinler) Zäherlenmelere garşy

Içýanyň çakmagyna garşy antitoksin ýa-da zähersizlendirme 388

Ýylan çakmasyna garşy antitoksin ýa-da zähersizlendirme 388
Bürmek keseline garşy antitoksin 389

Ýuwdulan zäherlere garşy

Gaýtaryjy kökden edilen şire 389
Gerdejiklerdäki ýa-da un görnüşindäki aktiwirlenen kömür 389

Tutgaýlara (damar çekmelere) garşy

Fenobarbital (Fenobarbiton) 389
Fenitoin (difenilgidantoin, Dilantin) 390
Diazepam (Walium) 390

Dogrumdan soňky güýçli gan akmalara garşy

(Dogrumdan soňky gan akmalar)

Ergonowin ýa-da ergometrin maleat (Ergotrat, Metergiň) 391
Oksitosin (Pitosin) 391

Babasyla (gemorroýa) garşy

Babasyla garşy şemler 392

Kem iýmitlenmä we gan azlyga garşy

Un süýt (gury süýt) 392
Poliwitaminler 392
A witamini - gijekörlüge we kseroftalmiýa garşy 392
Sulfat demri (sulfat demriniň turşusy) gan azlyga garşy 393
Foliý turşusy gan azlyga garşy, Witamin 12 (sianokobalamin) - diňe ölüm howply gan azlyga garşy 393
Witamin K(fitomenadion) - täze doglan çagalarda gan akma garşy 394
Witamin B6 (Piridoksin) INH-i kabul edýän keselliler üçin 394

Maşgalany meýilleşdiriş usullary

Dogruşa gözegçilik

Içilýän kontraseptiwler (gowrelilige garşy gerdejikler) 394

Prezerwatiwler 396
Gapajyk 396
Kontraseptiw köpürjigi 396
Kontraseptiw şemleri (Neo Şampun) 396
Ýatgy içindäki spiral (YIS) 396
Kontraseptiw sanjymlary 396
Kontraseptiw implantlary (Norplant) 396

Beýleki dermanlar ýa-da öý bejeriş serişdeleri baradaky maglumatlary ýazmak üçin boş resmikagyzlar 397

I GOŞUNDYDAKY DERMANLARYŇ AT GÖRKEZIJISI

Sanaw türkmen elipbiýi boýunçadyr:

A B Ç D E Ä F G H I J Ž K L M N Ň O Ö P R S Ş T U Ü W Y Ý Z

Bellik: I Goşundynyň sanawynda ýok bolan, emma kitapda ýatlanylýan dermanlar esasy at görkezijide berlendir.

A

Adrenalin 385
Agyry, dermanlar 379
Ajy duz 383
Aktiwirlenen kömür 389
Ak sirke 372
Alka-Zeltser (natriniň bikarbonaty) 381
Allergik täsirler, dermanlary 386
Albendazol 374
Albuterol 385
Amýoba, dermanlary 368
Aminofillin 385
Amoksillin (Amoksiklaw) 352
Ampisillin 353
Analgetikler 379
Anestezirleýijiler 380
Antialakran Min (zähersizlendirme) 388
Antibiotikler 351
Antimint (pirantel) 376
Antitoksinler 388
Antripol (suramin) 378
Aralen (hlorohin) 366
Asetilsalisil turşusy (aspirin) 379
Asiklowir 371
Aspirin 379
Atropin 381

B

Babasyl (gemorroý), dermanlary 392
Baýer 205 (suramin) 378
Baktrim (ko-trimaksazol) 358
Banosid (dietilkarbamazin) 378
Belladonna 381
Benadril (difengidramin) 387
Benetamin 353
Benzatin 353
Benzilbenzoat 373
Bilakril (metrifonat) 377
Biltrisid (prazikwantel) 376, 377
Bitlilik, dermanlar 373
Brewikon (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Brewikon 1+35 (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Brewinor (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Bürmek keseline garşy antitoksinler 389
Burun, dermanlary 384

D

Dapson (diaminodifenilsulfon, DDS) 364
Delfen (kontraseptiw köpürjigi) 396
Demulen (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Depo-Prowera (göwrelilige garşy sanjymlar) 396
Demgysma, dermanlary 385
Demir (turşudylan sulfat) 393
Demir (sulfat) 393
Derýa körlügi, dermanlary 378
Diazepam 390
Dikloksasillin 351
Dilantin (fenitoin) 390
Dimengidrinat 387
Difengidramin 387
Difenilgidantoin (fenitoin) 390
Dietilkarbamizin 378
Doksisiklin 356
Dedalon (dimengidrinat) 387
Deri keselleri, dermanlary 371
Dronsit (prazikwantel) 376, 377
Dulkolaks (gliserin şemleri) 383

E

Eksel (selena sulfid) 372
Emko (kontraseptiw köpürjigi) 396
Ergometrin 391
Ergonowin 391
Ergotamin (kofeinli) 380
Ergotrat (ergotamin tartrat) 391
Eritromisin 355
Etambutol 362
Euraks (krotamiton) 373
Efedrin 385

F

Fanzidar 368
Femenal (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Femulen (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Fenasol (niklosamid) 376
Fenergan (prometazin) 386
Fenitoin 390
Fenobarbital 389
Fenobarbiton 389
Fitomenadion (K witamini) 394
Fitonadion 394
Flagil (metronidazol) 369
Foliý turşusy 393
Furazolidon 370

G

Gamma benzil geksahlorid (lindan) 373
Gammezan (lindan) 373
Gan azlyk, dermanlary 393
Gan akmalar, dermanlary 391
Gapajyk (kontraseptiw) 396
Garamisin (gentamisin) 359
Garyn garahassalygy, dermanlary 357
Gelmeks (pirantel) 376
Gemorragiýa, dermanlary 391
Gemorroý (Babasyl), dermanlary 392
Gentamisin 359
Gensian-wiolet 371
Germanin (suramin) 378
Getrazan (dietilkarbamazin) 378
Giossiamin (atropin) 381
Giper-tet (bürmek keseline garşy immunoglobulin) 389
Gistaminlere garşy 386
Gijilewük, dermanlary 373
Gijilewükli demrew 372
Gliserin şemleri 383
Gözler, dermanlary 378
Göwrelilige garşy 394
Gurçuklar, dermanlary 374
Gusma, gaýtarma 386
Gusma garşy kök şerbeti 389
Gyzzyrma keseli (malýariýa), dermanlary 365

H

Heýwere, dermanlary 363
Hinin 367
Hlamidiýa, dermanlary 360
Hlorofillipt 371
Hloramfenikol 357
Hloromisetin 357
Hlorohin 365
Hlortetrasiklin 356
Hlorfeniramin 387
Howpsuzlyk ýüzügi, gapajygy 396

I

Ibuprofen 380
Içege, dermanlary 381
Içgeçme, dermanlary 384
Içilýän kontraseptiwler 394
Içilýän regidron duzlary 382
Ikihlorly sirke turşusy 374
Immunoglobulin (bürmek keseline garşy) 389
Insektisidler (gijilewüge we bitlere garşy) 373
Infeksiýalar, dermanlary 351
Inçekesele garşy dermanlar 361
Iwermektin 378
Izoniazid (INH) 361

J

Jyns agzalaryndaky siňňiller, dermanlary 374
Jynshana infeksiýalary, dermanlary 370

K

Kanamisin 359

Kantreks 359
Kaolin (pektinli) 384
Kaopektat (pektinli kaolin) 384
Kafergot (kofeinli ergotamin) 380
Kellagyry, dermanlary 379
Klawunalik turşusy 360
Kloksasilin 351
Klofazimin 364
Ko-trimoksazol 358
Kobrantil (pirantel) 376
Kodein 384
Kömelek infeksiýasy, dermanlary 372
Konwulsiýa (damar çekme) 389
Kontraseptiw köpürjigi 396
Kortizon 371
Kortikosteroid 371
Ko-trimaksazol 358
Krotamiton 373
Kristallin 352
Kseroftalmiýa, witaminler 392
Ksilokain (lidokain) 380
Kükürt 371
Kwell (lindan) 373

L

Lampren (klofazimin) 364
Lariam (meflohin) 367
Lempko (kontraseptiw köpürjigi) 396
Lidokain 380
Lindan 373
Leppes, halka(YIS uçin) 396
Lewosin (antibiotik ýagy) 371
Lo-Owral (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Lo-Femenal (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Loginon (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Loestrin 1/20 (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Lýuminal (fenobarbital) 389
Lýambliýa, dermanlary 368

M

Maaloks 381
Magniýa sulfaty 383
Manzil (oksamnihin) 377
Mebendazol (Wermoks) 374
Mis 7 (ÝIS) 396
Mis T (ÝIS) 396
Mektizan (iwermektin) 378
Metergin (metilergonowin maleat) 391
Metisilin 351
Maşgalany meýilleşdiriş usullary 394
Metrifonat 377
Metronidazol 369
Meflohin 367
Miambutol (etambutol) 362
Mikonazol 373
Mikrowlar (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Mikroginon 30 (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Mikrolýut (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Mikronowum (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Mikronor (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Mineral ýagy 383
Mini-gerdejikler 395
Minowlar (göwrelilige garşy gerdejikler) 395

N

Natriniň bikarbonaty 381
Natriý tiosulfaty 372
Nafurid (suramin) 378
Nafsilin 351
Nebit želesi (nebit, wazelin) 371
Neo-Şampun (kontraseptiw şemleri) 396
Neo-Sinefrin (fenelfrin) 384
Neoginon (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Neokon (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Neomisin 371
Net-En (kontraseptiw sanjymlary) 396
Niklozamid 376
Nistatin 373
Nor-Q D (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Nordet (göwrelilige garşy

gerdejikler) 395
Nordiol (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Norideý 1+50 (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Norimin (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Norlestrin (göwrelilige garşy gerdejikler) 396
Norplant (kontraseptiw implanty) 396

O

Owismen (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Owismen 1/35 (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Owkon (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Owral (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Owret (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Owulen (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Owum 50 (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Oksamnihin 377
Oksasillin 351
Oksitetrasiklin 356
Oksitosin 391
Onhoserkoz, dermanlary 378
Orto-Nowum 1/35 (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Orto-Nowum 1/50 (göwrelilige garşy gerdejikler) 394

P

Parasetomol 380
Penisillinler 356
Penisilline garşy durmak uçin 351
PAM (penisilliniň prokaini alýumininiň monostearaty) 352
Proguanil 368
Prokain 352
Perle 394
Perle LD 395
Piperazin 375
Pirazinamid 362
Pirantel 376
Piretrin piperonilli 373
Piridoksin (B Witamini) 394
Pirimetamin (sulfadoksinli) 368
Pitosin (oksitosin) 391
Pituitrin 391
Podofillin 374
Poliwalent Krotalid Antiwenin (ýylan çakmasyna garşy) 388
Polimiksin 371
Polisporin (polimiksin) 371
Prozikwantel (ýasy soguljana garşy) 376
Prazikwantel (şistosomoza garşy) 377
Prezerwatiwler 396
Primahin 368
Primowlar (göwrelilige garşy gerdejikler) 395
Probenesid 360
Prometazin 386

R

Ranitidin 382
Retinol 392
RID (piperonilli piretrin) 373
Rifampin (inçekesele garşy rifampisin, rifamisin) 362
Rifampin (heýwere keseline garşy rifampisin, rifamisin) 364

S

Sabyn 371
Salbutamol 385
Salisil turşusy 372
Sanjymlar (kontresepsiýa uçin) 396
Sefalosporinler 359
Seftriakson 360
Selena sulfid 372
Selsun (selena sulfid) 372
Septra (ko-trimaksazol) 358
Sianokobalamin (B Witamini) 393
Simetidin 382
Simetikon 381
Sinofaz (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Sirke 372
Siprofloksasin 360
Sözenek, dermanlary 360

Suw (derman hökmünde) 384
Suwsuzlanma, dermanlary 382
Sürgüler 383
Suwsuzlanma garyndysy 382
Spazmalitikler 381
Spektinomisin 360
Sterptomisin 363
Sulfamidler (sulfanomidler) 358
Sulfadiazin 358
Sulfadimidin 358
Sulfametazin 358
Sulfasil natriý 379
Sulfisoksazol 358
Sulfametoksazolly trimetoprim 358
Sulfamid (üç derejeli) 358
Sulfonez (dapson, DDS) 364
Suramin 378
Suero Antikrotaliko (ýylan çakmasyna garşy) 388

Ş

Şerbet (gusma garşy kökden) 389

T

Tagamet (simetidin) 382
Teofilin 385
Terramisin (tetrasiklin) 356
Tetrasiklin 356
Oksitetrasiklin 356
Tetrasiklin HCI 356
Tiabendazol 375
Tiasetazon 363
Tinaktin (tolnaftat) 372
Tolnaftat 372
Trinowum (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Trinordil (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Triphasil (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Trihilar (göwrelilige garşy gerdejikler) 394
Tutgaýlar (damar çekmeler, dermanlary) 389

U

Un süýdi 392
Un görnüşli kömür 389
Undesilin turşusy 372

Ü

Üsgülewük, dermanlary 384
Üsgülewüge garşy dermanlar 384

W

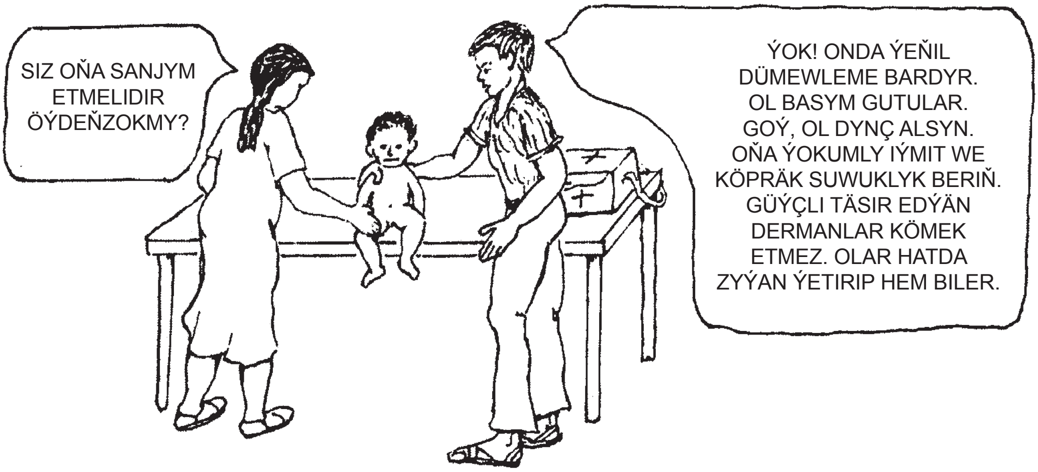
Wazelin (nebit želesi) 371
Waýtfilda melhemi (ýagy) 372
Walium (diazepam) 390
Wansil (oksamnihin) 377
Wermoks (mebendazol) 374
Wibramisin (doksisiklin) 356
Witaminler 392

Ý

Ýatgy içindäki spiral (ÝIS) 396
Ýaralar, dermanlary 381
Ýylan çakmasyna garşy, (zähersizlendirme) 388

Z

Zantak (ranitidin) 382
Zäherlenme, dermanlary 388
Zäherlenmä garşy 388
Zentel (albendazol) 374



SIZ DIŇE DERMANYŇ GEREKLIGINE, ONY HAÇAN WE NÄHILI KABUL ETMELIDIGINE YNAMYŇYZ BAR BOLAN ÝAGDAÝYNDA ONDAN PEÝDALANYŇ.

Bellik: käbir dermanlar bilelikde kabul edilen ýagdaýynda erbet täsir edip biler. Mümkin bolsa, bir wagtyň özünde iki ýa-da ondan hem köp dermanlary kabul etmeziňizden öň, lukman bilen maslahatlaşyň. Şeýle hem dermanlary içmeziňizden öň, olaryň gabyndaky görkezmeleri ünsli okaň.

DERMANLAR BARADA MAGLUMATLAR

Antibiotikler

Penisillinler:

Örän wajyp antibiotikler

Penisillin – has peýdaly antibiotikleriň biri. Ol kesgitli infeksiýalar, şol sanda iriňleme döredýän keseller bilen hem göreşmäge ukyplydyr. Ol içgeçmede, peşew-jyns infeksiýalarynyň köpüsinde, arka agyrylarynda, gök düşmelerde, adaty sowuklamalarda, garamykda ýa-da beýleki wirusly infeksiýalarda kömek etmeýär (sah. 18, 19).

Penisillin birliklerde (BIR) ýa-da mg-de ölçenilýär.

Penisilliniň (ampisillini hem goşmak bilen) ähli görnüşleri üçin howplulyk we seresaplylyk çäreleri:

Adamlaryň köpüsi üçin penisillin iň howpsuz dermanlaryň biridir. Ony gerek bolan ýagdaýlarda köp mukdarda ulanma hiç hili zyýan ýetirmeýär, emma pul talap edýär. Onuň gaty az mukdary infeksiýany doly saklamaýar we bakteriýalaryň bejergä garşy durmasyny döredip biler (olary öldürmek kyn bolar).

Käbir adamlarda penisillin allergik täsirini döredýär. Ýeňil täsirler gijilewükli örgüni ýa-da tegmilleri öz içine alyp biler. Köplenç olar penisillin kabul edileninden birnäçe sagat ýa-da günlerden söň ýüze çykyp, köp günläp dowam edip biler. Gistaminlere garşy dermanlar (sah. 386) gijilewügi rahatlandyrmaga kömek edýär.

Penisilliniň howply täsiri – allergik şok - örän seýrek döreýändir. Adam penisillini kabul edeninden soň, tizara birden reňki agaryar, demi gysyp başlaýar we şok ýagdaýyna düşýär (sah. 70). Şol bada oňa adrenaliniň sanjymyny etmeli.

Penisilliniň sanjymyny edeniňizde (sah. 385), adrenalini taýynlap goýuň.

Penisilliniň ýeke gezek islendik allergik täsiri bolan adama, hiç wagt mundan beýläk penisillin ýa-da ampisillin berilmeli däldir. Sebäbi indiki gezek penisilliniň täsiri erbet bolup ýa-da adamy öldürip biler. (Emma penisillin kabul edileninden soň aşgazan bozulmasy, allergik täsiriň ýa-da onuň kabul edilmegini bes etmäniň sebäbi däldir).

Penisillini kabul edip bilmeýän adamlar tetrasiklini ýa-da eritromisini kabul edip bilerler (sah. 355, 356: Kabul etme we seresaplylyk çäreleri).

Penisilline garşy durma:

Käwagtlar penisillin käbir infeksiýa täsir etmeýär. Sebäbi bakteriýalar penisillin özlerine hiç hili zyýan ýetirmez ýaly derejede garşy durýalar.

Penisilline hemişe garşy durýan infeksiýalara impetigo, deridäki iriňli ýaralar, süňkdäki infeksiýalar (osteomiýelitler) degişlidir. Eger infeksiýanyň haýsydyr bir görnüşine adaty penisilliniň täsiri bolmasa, onda başga täsir edip biljek (metisilliniň, nafsilliniň, oksasilliniň, kloksasilliniň dikloksasilliniň) görnüşini almaga synanyşmak gerek.

Ýurtlaryň köpüsinde eýýäm sözenek keseli penisillin bilen bejerilmeýär; beýleki antibiotikler barada ser. sah. 360. Käwagtlar öýken sowuklamasy hem penisilline garşy durýar – ko-trimoksazoly (sah. 358) ýa-da eritromisini (sah. 355) almaga synanyşyp görüň.

Içilýän penisillin

Amoksisillin

Atlandyrylyşy ____________ üçin _____ bahasy _____

Köplenç 250 mg ýa-da 500 mg ýa-da 125 mg, 250 mg suspenziýa görnüşinde goýberilýär.

Içilýän penisillin infeksiýa zerarly dörän ýeňil ýagdaýlarda kabul edilýär:

- dişlerdäki iriňli döremelerde

- dem alyş ýollarynyň sowuklamasynda
- deri infeksiýalarynda
- infisirlenen ýaralarda
- peşew bölüp çykaryş ulgamynyň sowuklamalarynda
- jyns agzalarynyň infeksiýasynda.

Eger infeksiýa agyr bolsa, bejerilişi penisilliniň sanjym görnüşinden başlamak peýdalydyr.

2-3 günüň dowamynda gowulanma duýmasaňyz, antibiotigiň başga görnüşini kabul edip başlaň.

Içilýän penisilliniň mukdary – 250 mg gerdejigi ulanyp (günde her kg 20-60 mg).

ululara:

1 ýa-da 2 gerdejikden (250-500 mg) günde 4 gezek

7-12 ýaş aralygyndaky çagalara:

1 gerdejikden (250 mg) günde 4 gezek

2-6 ýaş aralygyndaky çagalara:

1/2 gerdejik (125 mg) günde 3-4 gezek

2 ýaşa çenli çagalara:

1/4 gerdejik (65 mg) günde 3-4 gezek.

Has düýpli infeksiýalarda mukdary iki esse köpeldilmelidir.

Wajypdyr: Penisillini iň bolmanda 5 güne çenli hem-de gyzdyrma we infeksiýanyň beýleki alamatlary aýrylýança, 2 ýa-da 3 gün soň hem kabul etmäge çalşyň.

Penisilliniň sanjymlaryny aşakdaky ýaly belli bir agyr ýagdaýlary hem göz öňünde tutmak bilen almak bolar:

meningit
sepsis
bürmek keseli
agyr öýken sowuklamasy
agyr infeksiýa ýaralary
deri çüýremesi (gangrena)
infeksiýa degen süňkler we deriden süňkleriň çykyp duran görnüşindäki keselleriň öňüni almak
sözenek
merezýel
çanaklyk süňkleriniň sowuklamasy

Sanjym üçin penisillin dürli derman görnüşinde çykarylýar. Penisillini ulanmazdan öň, onuň görnüşini we mukdaryny barlaň. Penisilliniň sanjym üçin dogry görnüşini saýlaň. Onuň käbir görnüşleri uzak wagtlyk däl-de, örän basym täsir edýär. Penisilliniň beýleki görnüşleri uzak wagtlap, ýöne haýal täsir edýär. Onuň haýsy-da bolsa bir görnüşini, beýleki görnüşine görä,saýlamagyň gowy bolýan wagtlary-da ýüze çykýar.

Gysga wagtlyk täsir edýän penisillin: Ol kristal, benzilpenisillin, suwly penisillin, ereýän penisillin, natrili penisillin, kalili penisillin diýen atlar bilen bellidir. Onuň bu görnüşleri örän basym täsir edýär, ýöne bedende gysga wagtlyk galýar. Şonuň üçin olar her 6 sagatdan (günüň dowamynda 4 sapar) sanjym edimelidir. Penisilliniň uly mukdary talap edilende, onuň gysga wagtlylygynyň saýlanylmagy agyr infeksiýalar üçin gowudyr. Mysal üçin, deri çüýremesinde, ýa-da döwlen süňküň derini deşeninde, ýa-da meningitde.

Orta derejede täsir edýän penisillin: Penisilliniň prokaini. Ol haýal täsir edýär we bedende 1 günläp saklanýar. Şonuň üçin sanjymy gündelik etmelidir. Sanjym üçin penisillin talap edilende, penisilliniň prokaini we prokain bilen gysga wagtlyk täsirli penisilliniň birleşiginiň saýlanylmagy esasy infeksiýalar üçin iň gowusydyr.

Uzak wagtlyk täsir edýän penisillin: benzatin ýa-da penisilliniň benetamini. Penisilliniň bu görnüşi gana haýal düşýär we bedende 1 aýlap galýar. Esasy bejeriş iriňli anginalar, merezýel we guragyryly gyzdyrma üçin ulanylýar. Ol adamyň özünin sanjym edip bilmeýän ýagdaýynda peýda-

lydyr. Ýeňil infeksiýalarda onuň 1 sanjymy ýeterlikdir. Köplenç benzatin penisillini basym täsir edýän penisillin bilen ulanýarlar.

Kristallin penisillin (Gysga wagtlyk täsirli)

Atlandyrylyşy ___________ üçin ____ bahasy ____

Köplenç 1 000 000 BIR ýa-da 500 000 BIR çüýsejiklerde çykarylýar.

Kristallin penisilliniň ýa-da gysga wagtlyk täsir edýän islendik penisilliniň düýpli infeksiýalara berilmeli mukdary:

Her 4 we 6 sagatdan sanjym ediň.

Her sanjymda ululara we ýaşy 8-den ýokary bolan çagalara: 1000000 BIR.,

3-8 ýaş aralagyndaky çagalara: 500000 BIR.

3 ýaşa çenli çagalara: 250000 BIR.

Meningit we beýleki agyr infeksiýalar üçin penisilliniň ýokary mukdary berilmelidir.

Penisilliniň prokaini (Orta derejedäki täsirli)

Atlandyrylyşy ___________ üçin ____ bahasy ____

Köplenç 300000 BIR ampulalarda we 600000 BIR-den köpräk çykarylýar.

Aram agyr infeksiýada Penisilliniň prokaininiň berilmeli mukdary:

Günüň dowamynda 1 sanjym ediň.

Her sanjymda:

Ululara: 600000 BIR – 1200000 BIR

8-12 ýaşly çagalara: 600 000 BIR

3-7 ýaşly çagalara: 300 000 BIR

3 ýaşa çenli çagalara: 150 000 BIR

Eger başga bir penisillin ýa-da ampisillin elýeterli bolsa, täze doglan çagalara BERMÄŇ, iň bolmadyk ýagdaýynda, 75 000 BIR.

Iň agyr infeksiýalarda iki esse mukdaryny beriň. Gowusy gysga wagtlyk täsirli penisillinden peýdalanmakdyr.

Gysga wagtlyk täsirli penisillin bilen baglanyşyklykdaky Penisilliniň prokaininiň mukdary bir Penisilliniň prokaininiň mukdary bilen deňdir.

Penisilline garşy durmaýan sözenegiň bejerilişi üçin Penisilliniň prokaini iň gowusydyr. Oňa iň ýokary mukdary gerekdir.

Mukdary bilmek üçin 360-njy sahypa seret. Çanaklyk agzalarynyň sowuklamasy üçin sözenegiň mukdary bilen deň mukdar goýberilmelidir.

Benzatin penisillin (Uzak wagtlyk täsirli).

Atlandyrylyşy ___________ üçin ____ bahasy ____

Köplenç 1200 000 BIR ýa-da 2 400 000 BIR çüýşejiklerde goýberilýär.

Benzatin penisillinin ýeňil infeksiýalardan tä aram agyr infeksiýalara çenli berilmeli mukdary.

Her 4 günden 1 sanjym ediň. Ýeňil infeksiýada 1 sanjymyň ýeterlik bolmagy mümkin.

ululara:

1200 000 BIR tä 2400 000 BIR çenli.

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara:

900 000 BIR.

1-7 ýaş aralygyndaky çagalara:

300 000 BIR tä 600 000 BIR çenli.

Iriňli anginanyň garşysyna görkezilen mukdaryň 1 sanjymy.

Guragyryly gyzdyrmany başdan geçiren adamlarda infeksiýanyň gaýtalanmazlygy üçin görkezilen mukdary her 4 hepdeden beriň (sah. 310).

Merezýeliň bejerilişi üçin benzatin penisillin ähli zatdan gowudyr. Onuň mukdaryny 238-nji sahypa serediň.

Ampisillin (giň gerimli täsir edýän) penisillin

Ampisillin

Atlandyrylyşy ___________ üçin ____ bahasy ____

250 mg kapsulalarda ____ üçin bahasy ____

500 mg sanjymlarda ____ üçin bahasy ____

Ampisillin – bu beýleki pensillinlere görä bakteriýalaryň has köp görnüşini öldürýän (giň gerimdäki täsirli) penisillindir. Beýleki antibiotiklere görä, ol esasan hem körpeler we kiçi çagalar üçin peýdalydyr we howpsuzdyr.

Eger adaty penisillin gowy peýda edýän bolsa, bahasynyň ýokarydygyna we käwagtlar içgeçme ýa-da kömelekli infek-

siýany döredýändigi üçin ampisillini ulanmak bolmaýar (sah. 58).

Ampisillin içilende gowy täsir edýändir. Meningit, peritonit we köriçege ýaly agyr kesellerde, ýa-da adam gaýtaranda, ýa-da derman içip bilmedik ýagdaýynda ampisilliniň sanjymy edilse gowy bolar.

Köplenç ampisillin aşakdaky kesselleriň bejerilişinde peýdalydyr:

täze doglan çagalardaky sepsis ýa-da düşnüksiz kesel;

6 ýaşyna ýetmedik çagalardaky gulak infeksiýasy ýa-da öýken sowuklamasy;

meningit;

peritonit ýa-da köriçege;

peşew-jyns ulgamynyň agyr infeksiýalary;

garyn garahassalygy (eger ol hloramfenikola uýgunlaşan bolsa);

sözenek.

Penisilline allergik täsiri bar bolan adamlar ampisillini ulanmaly däldir. Penisilliniň seresaplylyk çäreleri we howplulyk üçin, 351-nji sahypa serediň.

Ampisilliniň mukdary

Günüň dowamynda 4 mukdardan beriň.

Her mukdarda:

ulular üçin 2 kapsuladan (500 mg);

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara:

1 kapsuladan ýa-da (250 mg);

3-7 ýaş aralygyndaky çagalara: 1/2 kapsuladan ýa-da (125 mg-den) beriň.

3 ýaşa çenli çagalara:

1/4 kapsuladan (62 mg-den) beriň.

täze doglan körpelere hem 3 ýaşa çenli çagalara berilýän tertipde beriň.

Sözenege garşy berilýän mukdary ýokary bolmalydyr (Sah. 360).

Agyr infeksiýalara garşy sanjymlar - (günde 50-100 mg – meningite garşy günde 300 mg çenli):

500 mg-lik çüýşejikler.

Günde 4 mukdaryny, her 6 sagatdan 1 sapar beriň.

Her mukdarda:

ululara: 500-den 1000 mg çenli (500 mg çüýşejigiň birinden ikisine çenli)

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara: 250 mg (500 mg çüýşejigiň 1/2 bölegini)

3-7 ýaş aralygyndaky çagalara: 125 mg (500 mg çüýşejigiň 1/4 bölegini)

3 ýaşa çenli çagalara: 62 mg (500 mg çüýşejigiň 1/8 bölegini)

täze doglan körpelere: 125 mg (500 mg çüýşejigiň 1/4 bölegini), günüň dowamynda diňe iki sapardan beriň.

Infeksiýa aýrylandan soň, iň bolmanda, 2 günläp ampisillin bermägi dowam ediň.

Streptomisinli penisillin

Penisillin bilen streptomisiniň garyndysyndan ybarat bolan önümler köp ýurtlarda bardyr. Köplenç olar gereginden artyk ulanylýar. Siziň ýaşaýan ýeriňizde bu önümleriň biri giňden ulanylýan bolsa, onuň adyny, düzümini we bahasyny ýazyň.

Atlandyrylyşy: penisilliniň mg-si: ___________

sterptomisiniň mg-si: ____ üçin bahasy ____

Penisillin bilen streptomisin diňe aýratyn ýagdaýlarda, ampisilliniň tapylmasy kyn ýa-da gymmat bolanda, onuň ýerini tutujy hökmünde bilelikde ulanylmalydyr. Olar ýeňil infeksiýalarda ýa-da adaty sowuklamalarda we dümewde ulanylmaly däldir.

Inçekeselden başga kesellerde streptomisiniň ýygy ulanylmasy bakteriýalary streptomisine uýgunlaşdyrýar. Şol sebäpli-de bejeriş kynlaşýar. Galyberse-de, streptomisin kerlige getirip biler.

Streptomisin bilen penisillini ampisillin (sah. 353) ulanmagy maslahat berilýän köp kesellerde ulansa bolar. Emma ampisillin körpeler üçin howpsuzdyr.

Eger streptomisin we penisillin sanjym hökmünde aýratynlykda edilýän bolsa, adatça onuň mukdaryny bilelikde edilenden dogry kesgitlemek aňsatdyr we arzandyr.

Agyr infeksiýalar üçin penisillin bilen streptomisiniň mukdary:

Gysga wagtlyk täsir edýän penisilliniň, iň bolmanda, 25000 BIR/kg günde 4 sapar

beriň, streptomisini bolsa günüň dowamynda 30-50 mg/kg-den artyk bermäň.

Täze doglan çagalara gysga wagtlyk täsir edýän penisilliniň 50000 BIR/kg günde iki sapar we şonuň bilen bilelikde günde bir sapar 20 mg/kg streptomisini beriň.

Gysga wagtlyk täsirli penisillin bilen streptomisini aşakdaky tertipde beriň:

ululara:

1000000 BIR günde 4-6 gezek	1g (adatça 2 ml-de) günde

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara:

500000 BIR günde 4-6 gezek	750mg (1 1/2 ml) günde 1 sapar

3-7 ýaş aralygyndaky çagalara:

250000 BIR günde 4-6 gezek	500 mg(1 ml) günde 1 sapar

3 ýaşa çenli çagalara:

125000 BIR günde 4-6 gezek	250 mg(1/2 ml) günde 1 sapar

körpelere:

150000 BIR günde 2 gezek	60mg (1/8ml) günde 1 sapar

Peritonit, köriçege, meningit ýaly örän agyr infeksiýalarda ýa-da süňkleriň güýçli infeksiýasynda (osteomiýelit) penisilliniň uly mukdaryny berse bolar, emma streptomisiniň mukdaryny artdyrmak bolmaýar. Penisilliniň prokaininiň mukdary üçin 353-nji sahypa seret. Penisilliniň we streptomisiniň ulanylyşy barada Howplulyk we seresaplylyk çärelerini ünsli okamak üçin 351-363-nji sahypalara serediň.

Eritromisin:
penisilliniň alternatiwasy (ýerini tutujy)

Eritromisin

Atlandyrylyşy: ___________
Köplenç: gerdejiklerde ýa-da
250 mg kapsulalarda ____ üçin bahasy ____
125 mg ýa-da 200 mg 5 ml-däki şirelerde ____ üçin bahasy ____ goýberilýär.

Eritromisin penisillin ýa-da tetrasiklin ýaly köp infeksiýalara garşy täsir edýär. Emma ol gymmatdyr. Hazirki wagtda dünýäniň köp böleginde, deriniň belli bir infeksiýalary ýa-da öýken sowuklamasynyň käbir görnüşleri üçin penisilline görä eritromisin gowy täsir edýär.

Penisilline allergik täsiri bar bolanlar üçin eritromisin ulanylyp bilner. Şeýle hem ony tetrasiklin ulanmak bolmaýan göwreli aýallar we tetrasikline allergik täsiri bar bolanlar hem ulanyp bilerler. Käbir ýagdaýlarda eritromisin tetrasikliniň ýerini gowy tutup bilmeýär. Kitabyň keseller barada maglumatlar berilýän bölümlerine serediň.

Eritromisin düýbünden howpsuzdyr. Emma maslahat berilýän mukdardan artyk ulanmazlygyň aladasy edilmelidir. Ony 2 hepdeden köp ulanmaň. Çünki ol sary getirme döredip biler.

Eritromisiniň mukdary:

Aşgazanyň bozulmagyndan gaça durmak üçin eritromisini nahar wagtynda kabul ediň.

Ony günüň dowamynda 4 gezek 1 mukdardan beriň.

Her mukdarda:

ululara: 500 mg (2 gerdejikden ýa-da 4 çaý çemçesi)

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara: 250 mg (1 gerdejik ýa-da 2 çaý çemçesi)

3-7 ýaş aralygyndaky çagalara: 150 mg (1/2 gerdejik ýa-da 1 çaý çemçesi)

3 ýaşa çenli çagalara: 75-150 mg (1/4 gerdejikden 1/2 gerdejige çenli ýa-da 1/2 -den 1 çaý çemçesine çenli) beriň.

Tetrasiklinler:

Giň gerimde täsir edýän antibiotikler
Tetrasiklin (oksitetrasiklin we ş.m.)
Atlandyrylyşy: ___________
Köplenç:
250 mg kapsulalarda ____ üçin bahasy ____

Tetrasiklinler giň gerimde täsir edýän antibiotiklerdir: olar dürli bakteriýalaryň köp görnüşlerine garşy göreşýärler.

Tetrasikliniň sanjym edileninden içileni gowudyr, çünki ol içilende, gowy täsir edýär we sanjym edilendäki ýaly kynçylyklary döretmeýär.

Tetrasiklini aşakdaky ýagdaýlarda ulansa bolar:

bakteriýalar ýa-da amýobalar sebäpli döreýän içgeçme ýa-da dizenteriýa

sinusit

dem alyş ýollarynyň infeksiýasy (bronhit we ş.m.)

peşew-jyns ulgamynyň infeksiýasy

garahassalyk

brusellýoz

mergi

trahoma

öt haltasynyň infeksiýaşy

hlamidiýa

sözenek

çanaklyk agzalarynyň sowuklamasy

Adaty sowuklamada tetrasiklin kömek etmeýär. Adaty köp kesellerde ol penisillin ýa-da sulfamidler ýaly täsir etmeýär. Ol has gymmatdyr. Onuň ulanylyşyny çäklendirmelidir.

Howplulyk we seresaplylyk çäreleri:

1. Çaga dişlerini we süňklerini zaýalaýanlygy ýa-da reňkleýänligi üçin göwreli aýallar tetrasiklin içmeli däldir. Şu sebäpden hem 8 ýaşyna ýetmedik çagalar diňe aýratyn ýagdaýlarda we gysga wagtlyk tetrasiklini içip bilerler. Onuň deregine eritromisin içiň.
2. Eger-de tetrasiklin uzak wagtlap içilse, içgeçme ýa-da aşgazanyň bozulmasyny döredip biler.
3. “Könelişen” ýa-da ulanma möhleti geçen tetrasiklini ulanmak howpludyr.
4. Tetrasikliniň gowy siňmegi üçin derman içileninden 1 sagat öň ýa-da soň süýt ýa-da antasid içilmeli däldir.
5. Käbir adamlaryň tetrasiklin içeninden soň günüň aşagynda gezmegi olarda örgün ördürip biler.

Tetrasikliniň mukdary –

(günde 20-40 mg/kg); kapsulalarda

250 mg we 5 ml 125 mg miksturada

Tetrasiklini günüň dowamynda 4 gezek içmäge beriň.

Her mukdarda:

ululara: 250 mg (1 kapsulany)

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara: 125 mg (1/2 kapsulany ýa-da 1 çaý çemçesini) beriň.

8 ýaşa çenli çagalara: Umumy duzgüne görä, tetrasiklin ulanman, öňun ýerine ko-trimoksazol ýa-da eritromisin ulanyň.

Eger başga çäre ýok bolsa:

4-7 ýaş aralygyndaky çagalara: 80 mg (1/3 kapsulany);

1-3 ýaş aralygyndaky çagalara: 60 mg (1/4 kapsulany);

1 ýaşa çenli körpelere: 25 mg (1/10 kapsulany beriň).

Agyr ýagdaýlarda ýa-da sözenegiň, hlamidiýanyň, çanaklyk agzalarynyň sowuklamasynyň, merginiň, garahassalygyň, brusellýozyň infeksiýalarynda (ýaş çagalardan başgalara) görkezilen mukdary iki esse köpeldip beriň.

Köp infeksiýalar üçin infeksiýanyň alamatlary aýrylyp gideninden soň hem 1 ýa-da 2 günläp (adatça, jemi 7 günläp) tetrasiklin almagy dowam etdirmeli. Käbir keseller üçin uzak wagtlyk bejerilişi talap edýär: garahassalyk üçin 6-10 gün, brusellýoz üçin 2-3 hepde, mergi üçin 3-5 gün, sözenek we hlamidiýa üçin 7-10 günläp, çanaklyk agzalarynyň sowuklamasy üçin 10-14 günläp bejergi alynmalydyr.

Doksisiklin (Söwda belligi: Wibramisin)

Atlandyrylyşy: ___________

Köplenç:

kapsulalarda ýa-da 100 g gerdejiklerde ____ üçin bahasy ____

sanjym üçin 100 mg ampulalarda ____ üçin bahasy ____

Doksisiklin – günde 4 gezegiň deregine günde 2 gezek içilýän tetrasikliniň gymmat görnüşidir. Mümkin bolan ýagdaýynda, ol tetrasikliniň bejerýän keselleri ýaly keseller üçin ulanylyp bilner. Ony suýt ýa-da iýmit bilen ulansa bolar. Onuň hem howplulyk we seresaplylyk çäreleri tetrasikliniňki ýalydyr (sah. 356).

Doksisikliniň mukdary – 100 mg-lik gerdejikler. Doksisiklini günde iki gezekden içiň. Her mukdarda: ululara 100 mg (1 gerdejik), 8-12 ýaş aralygyndaky çagalara – 50 mg (1/2 gerdejik) beriň. 8 ýaşa çenli çagalara doksisiklin içmek bolmaýar.

Hloramfenikol (lewomisetin):
belli bir agyr keseller üçin antibiotik.

Hloramfenikol (lewomisetin)
Atlandyrylyşy: ___________

Köplenç:
250 mg kapsulalarda ____ üçin bahasy ____

5 ml 125 mg miksturada ____ üçin bahasy ____

sanjym üçin 1000 mg çüýşejikde ____ üçin bahasy ____

Giň gerimli antibiotik dürli bakteriýalaryň köp görnüşiniň garşysyna göreşýär. Ol arzandyr, emma onuň ulanmasynda käbir howplulyklar bardyr. Şol sebäpli-de onuň ulanylyşy çäklendirilmelidir.

Hloramfenikol diňe garahassalyk we örän güýçli içgeçme ýa-da sulfanilamidler, penisillin, tetrasiklin ýa-da ampisillin bilen bejerip bolmaýan beýleki infeksiýalar üçin ulanylmalydyr. Gaty howply bolmadyk (sefalosporine meňzeş) dermanlar elýetersiz ýagdaýynda meningit, peritonit, içegäniň çuň ýaralary, sepsis ýa-da dogrum ysytmasynyň agyr görnüşi ýaly jana howp salýan keseller üçin hloramfenikoly ulansa bolar.

Adatça ampisillin hloramfenikola görä, has gowy täsir edip, howpsuz bolup biler. Gynansak-da, ampisillin gymmat, şonuň üçinem onuň deregine hloramfenikol ulanmaly bolýar.

ÜNS BERIŇ: Hloramfenikol käbir adamlaryň ganyna täsir edýändir. Ol has hem täze doglan çagalar üçin, esasan-da göwreli aýallar üçin howpludyr. Eger mümkin bolsa, düýpli infeksiýaly täze doglan çagalara hloramfenikola görä ampisillin berilse gowy bolar. Düzgün boýunça, 1 aýa ýetmedik körpelere hloramfenikol bermek bolmaýar.

Ünsli boluň, hloramfenikoly maslahat berlen mukdardan artyk bermäň. Körpeler üçin berilmeli mukdar örän azdyr (aşakdakylara serediň).

Ony uzak wagtlap ýa-da gaýtadan ulanmadan gaça duruň.

Garahassalygyň bejerilişinde keseliň öňüni alan badyňyza hloramfenikoldan ampisilline geçiň. (Garahassalygyň hloramfenikola garşy durmagy belli bolan ýerlerde, ähli bejerişler ampisillinden ýa-da kotrimoksazoldan ybarat bolmalydyr).

Hloramfenikolyň mukdary –
(günde 50-den 100 mg/kg çenlidir):
- 250 mg kapsulalarda
Günüň dowamynda 4 gezek içmäge beriň.

Her mukdarda:
ululara: 500-700 mg (2 ýa-da 3 kapsuladan) garahassalyk, peritonit we beýleki howply infeksiýalar üçin ýokary mukdar (günde 4 gezekden 3 kapsula – günde 12 kapsula) berilmelidir.

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara:
250 mg (1 kapsuladan)
3-7 ýaş aralygyndaky çagalara:
125 mg (1/2 kapsuladan)

1 aýdan 2 ýaşa çenli täze doglan çagalara: 12 mg (ýa-da kapsulanyň 1/20 bölegini) bedeniň her bir kg agramyna beriň. (Şunlukda, 5 kg-lik çaga, her bir mukdarda 1/4 kapsuladan ybarat bolan 10 mg-ni alýar). 4 mukdar 5 kg-lik çaganyň 1 kapsulany aljakdygyny aňladýar.

Täze doglan körpelere: Düzgün boýunça hloramfenikol berilmeýär. Eger başga çykalga ýok bolsa, her bir kg agrama 5 mg (günde 1/4 kapsula) beriň. Şondan artyk bermäň.

Sulfanilamidler:

adaty keseller üçin arzan dermanlar

Sulfadiazin, sulfisoksazol, sulfadimidin ýa-da "üçlük sulfamid".

Atlandyrylyşy: ___________

Köplenç:

500 mg gerdejikler ____ üçin bahasy ____

5 ml 500 mg suwuk derman görnüşinde ____ üçin bahasy ____

Sulfanilamidler bakteriýalaryň köp görnüşlerini öldürýärler, emma olar antibiotiklerden gowşakdyr we (gijilewük ýaly) allergik täsirleri ýa-da başga bir kynçylyklary döredýärler. Arzan bolansoň olary içmek bolar. Peşew-jyns ulgamynyň infeksiýalarynda sulfanilamidleri ulanmak örän wajypdyr. Olary gulaklaryň infeksiýasynda, impetigoda we deriniň iriňli infeksiýasynda ulansa bolar.

Ähli sulfanilamidler deň derejede we birmeňzeş mukdarda kabul edilmeýärler. Eger sizde başga sulfanilamidler bar bolsa, ulanmazdan öň olaryň dogry ulanylyşyna we mukdaryna göz ýetiriň. Sulfatiazol ýokarda agzalan sulfanilamidlere meňzeşdir we örän arzandyr. Emma goşmaça täsirleri köp döredýänligi üçin, ony ulanmak maslahat berilmeýär.

Sulfanilamidler içgeçmede kömek etmeýärler. Sebäbi içgeçme dörediji köp mikroblar bu dermana uýgunlaşypdyr. Içgeçmeden suwsuzlanan kesellä sulfanilamid bermeklik böwregiň howply keselini döretmek mümkindir.

ÜNS BERIŇ: Sulfanilamid ulanylanda, böwrek keseliniň öňuni almak üçin örän köp mukdarda (günüň dowamynda 8 käse) suw içilmelidir.

Eger sulfanilamid örgün, gijilewük, bogunlarda agyry, gyzzyrma, arkanyň aşagynda agyry ýa-da peşewde gan döredýän bolsa, ony ulanmany bes ediň we köpräk suw içiň.

Suwsuzlanma bar bolan kesellä ýa-da 1 ýaşyna ýetmedik çaga hiç wagt sulfanilamid bermäň.

Bellik: Sulfanilamidiň kömek etmegi üçin, onuň ulanmaly mukdary köp hem bolsa, dogry mukdary ulanmak gerekdir. Gaty köp ulanmaň, ýeterlik ulanandygyňyza ynamly boluň!

Sulfadiazin, sulfisoksazol, sulfamidin ýa-da üçlük sulfamid üçin ulanylmaly mukdar (günde 200 mg/kg).

- 500 mg gerdejik ýa-da 5 ml-de 500 mg suwuk derman (mikstura).

Günde 4 mukdary we suwy köp beriň!

Her mukdarda:

ululara we 10 ýaşdan uly bolan çagalara:

ilkinji mukdar üçin 3-den 4 g (6-8 gerdejik), soňra 1 g (2 gerdejik) beýleki mukdar üçin

6-8 ýaş aralykdaky çagalara: 750 mg (1 1/2 gerdejik ýa-da 1 çaý çemçesi)

1-den 5 ýaşa çenli çagalara: 500 mg (1 gerdejik ýa-da 1çaý çemçesi) beriň.

1 ýaşyna ýetmedik körpelere sulfanilamidleri bermäň. Eger çykalga ýok bolsa, günde 4 gezek 250 mg (1/2 gerdejik ýa-da 1 çaý çemçesi) beriň.

Ko-trimoksazol (trimetoprim bilen sulfametoksazol) (Söwda bellikleri: Baktrim, Septra, Biseptol)

Atlandyrylyşy: ___________

Köplenç aşakdaky görnüşde goýberilýär:

20 mg trimetoprim bilen 100 mg sulfametoksazol gerdejikleri ____ üçin bahasy ____

80 mg trimetoprim bilen 400 mg sulfametoksazol gerdejikleri ____ üçin bahasy ____

5 ml-däki 40 mg trimetoprim bilen 200 mg sulfametoksazol suwuk dermany ____ üçin bahasy ____

Bellik: Bu derman iki esse güýçli (Baktrim DS we Septra DS) gerdejiklerde goýberilýär. Onuň ýarym mukdaryny kabul ediň.

Bu çylşyrymly derman bolup, bakteriýalaryň bir toparynyň garşysyna göreşýär we ampisilline görä arzandyr.

Ko-trimoksazoly aşakdaky kesellerıň bejerilişi üçin ulansa bolar:

peşewdäki infeksiýa

ganly we gyzdyrmaly içgeçme (şigella)

garyn garahassalygy

mergi

brusellýoz

dem alyş ýollarynyň infeksiýasy (öýken sowuklamasy)

impetigo

gulak infeksiýalary

ýumsak şankr

sözenek

Ko-trimoksazolyň mukdary:

- 80 mg trimetoprim bilen 400 mg sulfametoksazolyň gerdejikleriniň ulanylyşy:

Günde 2 gezek we köp mukdarda suw bermeli.

Her mukdarda:

ululara we 12 ýaşdan ýokary bolan çagalara: 2 gerdejik ýa-da 4 çaý çemçesini

9-12 ýaş aralykdaky çagalara: 1 1/2 gerdejik ýa-da 3 çaý çemçesini

4-8 ýaş aralykdaky çagalara: 1 gerdejik ýa-da 2 çaý çemçesini

1-3 ýaş aralykdaky çagalara: 1/2 gerdejik ýa-da 1 çaý çemçesini bermeli.

1 ýaşyna ýetmedik körpelere bermäň. Eger çykalga ýok bolsa, günde 2 gezek 1/4 gerdejik ýa-da 1/2 çaý çemçesini beriň.

Peşewdäki infeksiýa üçin bu mukdary 10-14 günläp beriň. Ýiti bronhit we garyn garahassalygy üçin 14 günläp beriň. Şankr üçin 7 günläp beriň. Ganly içgeçme üçin 5 günden 10 güne çenli beriň.

Penisilline uýgunlaşan sözenek üçin has ýokary mukdary bermek gerek (sah. 360).

KANAMISIN WE GENTAMISIN

Kanamisin we gentamisin – sanjym edilýän antibiotikler bolup, olar käbir ýurtlarda aşa köp ulanylýar. Bu howply dermanlaryň ulanylyşyny has çäklendirmelidir.

Sebäbi olar kerligi döredýärler we böwrekleri zaýalaýarlar. Üstesine-de, bakteriýalar oňa has çalt uýgunlaşýarlar we dermanlar öz güýjüni ýitirýär. (Streptomisin – bu topardan bolan başga bir derman, emma adatça ol diňe inçekeselde ulanylýar, sah. 305).

Olar başga howpsuz dermanlar tapylmadyk ýa-da olar gaty gymmat bolan ýagdaýynda, diňe güýçli infeksiýalar üçin tejribeli lukmanlar tarapyndan edilmelidir. Käwagtlar kanamisin sözenege (sah. 359) ýa-da täze doglan körpelerdäki göz infeksiýasyna (konýunktiwite) garşy ulanylýar (sah. 221).

Kanamisin (Kantres)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____ Köplenç: sanjymlar üçin 75 mg, 500 mg ýa-da 1000 mg çüýşejiklerde goýberilýär.

Howplulyk we seresaplylyk çäreleri:

Uzak wagtyň dowamynda ulanylýan kanamisiniň has köp mukdary kerlige getirip biler. Eger gulakda ses bar bolsa we eşidiş erbetleşse, dermany kabul etmäni bes ediň we saglygy goraýyş işgärine ýüz tutuň. Böwregi agyrýan adamlara ýa-da göwreli aýallara kanamisini ulanmak bolmaýar.

Kanamisiniň mukdary (günde 15 mg/kg):

- suwuklyk çüýşejigi ýa-da suw bilen garmak üçin tozga (un görnüşindäkisi) 2 ml-de berilmeli kanamisiniň 1 g.

Günde 2 gezekden beriň.

Her sanjymda:

ululara: 500 mg

8-12 ýaş aralykdaky çagalara: 250 mg

3-7 ýaş aralygyndaky çagalara: 125 mg

3 ýaşa çenli çagalara: 63 mg

körpelere: çaganyň her kg agramyna 15 mg beriň. Bu 3 kg çaganyň 45 mg alýanlygyny aňladýar.

Sözenege garşy bir sanjymyň edilmeli mukdary ýokarydyr: täze doglan çagalardaky göz infeksiýasyna garşy çaganyň her kg agramyna 25 mg (şunlukda, 3 kg çaga 75 mg alýar). Ulular daky sözenegiň garşysyna ser. sah. 360.

Gentamisin (Garamisin)

Häzirki döwürde köp ýurtlarda kanamisiniň deregine gentamisin ulanylýar. Onuň täsiri, howplulygy we seresaplylyk çäreleri hem kanamisiniňki ýalydyr. Emma mukdary azdyr (günde her kg 2-5 mg). Bu mukdary bölüp, günde 3 gezekden berýärler.

SEFALOSPORINLER

Bular bakteriýalaryň köp görnüşleriniň garşysyna täsir edýän täze, güýçli antibiotiklerdir. Olar örän gymmatdyr we elýeterli däldir. Şol sebapli-de biz size olary ilkinji nobatdaky dermanlar hökmünde maslahat berip bilmeýäris. Emma beýleki antibiotiklere seredeniňde, olaryň howplulygy we goşmaça täsirleri azdyr. Haçanda olar ulanarly, elýeterli bolan ýagdaýynda, belli bir agyr kesellerin bejerilişi üçin peýdaly bolup

biler.

Sefazolin (Ansef), sefaleksin (Kefleks), sefradin (Welosef), sefurazin (Seftin), sefoksitin (Mefoksin), seftriakson (Rosefin), sefotaksim (Klaforan) we seftazidim (Fortaz, Taksidim, Tazisef) ýaly dermanlary hem hasaba almak bilen sefalosporinleriň has köp görnüşleri bardyr. Dürli sefalosporinleri öýken sowuklamasy, peşewdäki infeksiýa, garahassalyk, içege ýa-da çanaklyk infeksiýasy, süňk infeksiýasy we meningit üçin bermek bolar. Olaryň seftriakson ýaly käbir görnüşleri şankr ýaly wenerik keselleriniň, körpeleriň göz infeksiýalarynyň ýa-da penisilline garşy durup bilýän sözenegiň bejerilişi üçin peýdaly bolup biler.

Bu dermanlary ulanmazdan öň, mukdaryny we goşmaça täsirlerini anyklaň. Galyberse-de, has arzan antibiotikler bilen gowy bejerip boljak ýeňil keseller üçin olary ulanmaň.

SÖZENEK WE HLAMIDIÝA ÜÇIN DERMANLAR

Dünýäniň köp böleklerinde eýýam penisillin sözenege täsir etmeýär. Sebäbi bakteriýalar oňa uýgunlaşyp gidipdir. Onuň garşysyna başga antibitiokleri ulanmaklyk gerek. Siziň ýerli şertleriňizde haýsy dermanlaryň peýdalydygyny anyklaň. Bu ýerde, olaryň elýeterliligine görä maslahat berip boljak dermanlaryň sanawy getirilýär.

Sözenek bejerilip başlananyndan 3 günden soň, agyry ýa-da bolünip çykmalar aýrylmasa, onda bu kesel dermana garşy durup bilýär ýa-da kesellide hlamidiýa bolup biler. Bu keselleriň irki alamatlary birmeňzeşdir we köplenç olar bilelikde ýüze çykýarlar (sah. 236). Eger siziň ýaşaýan ýeriňizde bu keseller adaty bolsa, olary bilelikde bejermek gerekdir. (Emma jyns gatnaşygyny edýän ýoldaşyňyzyň keselden bütinleý bejerilendigine ynamyňyz bolmasa, prezerwatiw ulanmagy ýatdan çykarmaň).

Bu ýerde getirilen käbir dermanlar uzak wagtlap körpelere ýa-da göwreli aýallara berlen ýagdaýynda düýpli goşmaça täsirleri döredýändir. Bejergä başlamazdan öň, bu dermanlar baradaky I GOŞUNDYDA berlen maglumatlar bilen tanyş boluň. Ulular üçin mukdarlar getirilendir.

Sözenege garşy aşakdakylaryň birden birini ulanyň:

1. Sözenegi bejermek üçin ko-trimoksazoly (sah.357) ulanmak bolar. 400 mg sulfametoksazol bilen 80 mg trimetoprimin gerdejiklerinden peýdalanyň. 2 ýa-da 3 günläp, 5 gerdejigi günde iki gezekden beriň.
2. 2 g kanamisiniň 1 sanjymy (sah. 358).
3. Sözenegiň ýa-da hlamidiýanyň bejerilişi üçin tetrasikliniň (sah. 356) ýa-da eritromisiniň (sah. 355) gerdejiklerini bir wagtyň özünde ulansa bolar. Emma käwagtlar tetrasiklin sözenege täsir etmeýär. 7-10 günläp 500 mg-ni günde 4 gezekden beriň.
4. 2 g streptomisiniň (sah. 363) sanjymyny ediň. Emma başga hiç bir derman elýeterli bolmadyk ýagdaýynda penisilline uýgunlaşan sözenek üçin diňe streptomisini ulanyň. Inçekeselden başga keseller üçin streptomisiniň has köp ulanylmagy onuň peýdalylygyny peseldýär.
5. Eger siziň ýaşaýan ýeriňizde sözenek penisilline garşy durup bilýän bolsa, onda Penisilliniň prokaininiň 4,8 million birligini ýa-da kristallin penisilliniň 5 million birligini bir wagtyň özünde sanjym ediň. Her ýanbaşa ýarym mukdardan sanjyň we şol wagtyň özünde 1 g probenesidin gerdejigini ýa-da 3500 mg ampisillini we 1 g probenesidi içiriň.

   Eger penisillin bilen bejerişleriň birine klawulanik turşusyny hem goşsaň, penisilline uýgunlaşan sözenegiň bejerilişini gowulandyrýar. Eger elýeterli bolsa, penisillin ýa-da ampisillin bilen birlikde klawulanik turşusynyň 125-250 mg-ni hem beriň. (Augmentin – penisilliniň görnüşiniň we klawulanik turşusynyň birleşen gerdejigi).
6. Belki, siziň ýaşaýan ýeriňizde sözenege garşy (seftriakson, siprofloksasin, spektinomisin, tiamfenikol ýaly) örän gymmat, ýöne has peýdaly dermanlar hem bardyr. Bu dermanlary ulanmazdan öň, tejribeli saglygy goraýyş işgäri bilen maslahatlaşyň.

Hlamidiýanyň garşysyna aşakdakylardan peýdalanyň:

1. Tetrasiklin (sah. 356) ýa-da eritromisin (sah. 355) 7-10 günläp 500 mg-ni günde 4 gezek beriň.
2. Doksisiklin (sah. 356): 7-10 günläp 100 mg-ni günde iki gezek beriň.
3. Sulfanilamid (sah. 358) dermanlaryny

hem ulansa bolar. Mysal üçin: 10 günläp 500 mg-lik sulfisoksazolyň gerdejigini günde 4 gezek içmäge beriň.

INÇEKESELE GARŞY DERMANLAR

Inçekeseliň bejerilişinde hemişe bir wagtyň özünde inçekesele garşy dermanlaryň 2-3-ni hatda 4-ni hem ulanmaklyk örän wajypdyr. Eger diňe 1 derman ulanylsa, bakteriýalar oňa uýgunlaşýarlar we bejerilişi kynlaşýar.

Inçekeseli uzak wagtlap – 6-9 aýlap ýada ondan hem uzagrak bejermek gerekdir. Bejerginiň wagty ulanylýan dermanlara baglydyr. Keseliň gaýtalanmazlygy üçin doly we uzak wagtlyk bejerişi geçirmek örän wajypdyr.

Eger dermanhanadan satyn alynsa, (rifampin, pirazinamid, etambutol ýaly) inçekeseliň garşysyna ulanylýan dermanlaryň käbirleri örän gymmatdyr. Emma käbir döwletlerde inçekeseliň barlaglary boýunça ýörite maksatnama geçirilýär we şoňa görä-de, dermanlar mugt berilýär ýa-da arzan bahalarda satylýar.

IK bejergileri üýtgäp durýar, bakteriýalar dermanlara uýgunlaşýar, täze dermanlar peýda bolýar. Üstesine-de, käbir maksatnamalar hepdede iki sapar dermanlary ýokary mukdarda berýär. Şonuň üçin-de, IK bilen iş salyşýan lukmanlaryň maslahaty wajypdyr.

Inçekeseliň bejerilişinde hemişe izoniazidi (INH) ulanmak gerekdir. Rifampin hem mümkinçiligine görä hemişe ulanylmaly örän peýdaly dermanlaryň biridir. Esasan hem ony gakylygyň barlagyna otrisatel netije gelýänçä ulanýarlar. Köplenç inçekeseliň bejerilişi üçin etambutol bilen streptomisin hem ulanylýar. Pirazinamidiň izoniazid we rifampin bilen kabul edilmegi bejerginiň wagtyny gysgaldyp biler. Tiasetazon hem inçekesele garşy arzan dermandyr. Emma köplenç onuň goşmaça täsirleri edýänligi üçin, köp keselliler ony ulanyp bilmeýärler.

Eger derman gijilewük, deriniň we gözleriň saralmasyny (sary getirmäni) ýa-da aşgazanda agyry döredýän bolsa, dermanyň ýa-da onuň mukdarynyň üýtgedilmegi üçin lukmana ýüz tutuň. Eger gabarçaklar döreýän bolsa, lukman bilen maslahatlaşýançaňyz, dermany ulanmagy bes ediň. Inçekeseliň garşysyna derman ulanýan bolsaňyz, esasan hem izoniazid ulanylanda, alkogoldan gaça duruň.

Maslahat berilýän bejeriş:

Aşakdaky dermanlaryň elýeterliligine baglylykda, olaryň birleşmeleriniň birini kabul ediň:

1. 2 aýlap izoniazid, rifampin, etambutol we pirazinamid içiň. Soňra pirazinamidi içmäň, ýöne ýene 4 aýlap izoniazidi, rifampini we etambutoly içmäni dowam ediň.
2. 9 aýlap izoniazidi, rifampini we etambutoly içiň.
3. 2 aýlap izoniazidi, rifampini, streptomisini we pirazinamidi bilelikde kabul ediň. Soňra 6 aýlap, izoniazidi etambutol we streptomisin bilen ýa-da, mümkin bolsa, tiasetazon bilen ulanyň. Bu bejerilişiň artykmaçlygy: onuň arzanlygydyr, sebäbi rifampini az ulanmak gerek.
4. Eger rifampin elýetersiz ýa-da gaty gymmat bolsa, gakylyk otrisatel netije görkezýänçä ýa-da 2 aýlap izoniazidi, streptomisini we etambutoly ulanyň. Soňra 2 aýlap streptomisin bermegi dowam ediň we ýene-de 1 ýyllap izoniazidi we etambutoly beriň.
5. Inçekeselli göwreli aýala lukmançylyk maslahaty üçin tejribeli lukmanlara ýüzlenmek gerekdir. Ýogsam-da oňa 18 aýlap izoniazidi, etambutoly, rifampini ýa-da tiasetazony beriň. Şeýle hem B witamininiň (piridoksiniň) 50 mg-ni beriň. Göwrelilik döwründe pirazinamidi ýa-da streptomisini bermäň.

Izoniazid (INH)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç:100 we 300 mg gerdejiklerde goýberilýär.

Bu inçekesele garşy iň täsirli dermandyr. IK-nyň bejerilişi üçin iň bolmanda, başga 1 sany IK garşy antibiotik derman ulanylmalydyr. Öňüni almak üçin diňe birini içse bolar.

Howplulyk we sersaplylyk çäreleri:

Seýrek hem bolsa, izoniazid gan azlygy, ellerde we aýaklarda nerw agyrylary, agyryly myşsalary, esasan hem horlanan adamlarda hatda tutgaýlary hem döredýändir. Goşmaça täsirler piridoksiniň (witamin B6-ň) 50 mg-ni gündelik içmek arkaly bejerilýär (sah. 394).

Käwagtlar izoniazid bagra zyýan ýetirip biler. Izoniazid içende sary getirmäniň alamatlary (deriniň we gözleriň saralmasy, gijilewük, işdäniň ýitmegi, aşgazan agyry-

lary sah. 172) döreýän adamlar, onuň kabul edilmesini bes etmelidir.

Izoniazidiň mukdary – günde her kg 5-10 mg): 100 mg-lik gerdejikleriň ulanylmagy bilen.

Izoniazidi günde bir gezek beriň.

Her mukdarda:

ululara: 300 mg (3 gerdejigi)

çagalara: 50 mg. Çaganyň her 5 kg agramyna (1/2 gerdejik) beriň.

Agyr inçekeselli çagalara ýa-da inçekeselli meningitlilere ýokarda görkezilen mukdary syrkaw gowulaşýança ýene bir esse artdyryň.

Inçekeselli syrkaw bar bolan maşgala agzalarynyň arasynda, inçekeseliň öňüni almak üçin izoniazidiň ýokarda görkezilen mukdaryny 6-9 aýlap ulanmak maslahat berilýär.

Rifampin (rifampisin, rifamisin)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 150 mg ýa-da 300 mg gerdejiklerde ýa-da kapsulalarda goýberilýär.

Bu gymmat antibiotik, emma inçekesel bilen göreşmäge güýçlüdir. Eger ol izoniazid ýa-da inçekesele garşy başga bir derman bilen goşulyp ulanylsa, bejeriş wagtyny birnäçe aýlyk gysgaldyp biler. (Rifampin heýwere keseline garşy ulanylýar, mukdary üçin 304-nji sahypa serediň).

Rifampini üznüksiz yzygider ulanmak örän wajypdyr. Dermanyňyz gutarmanka, ätiýaçlyk üçin taýýarlap goýuň.

Howplulyk we seresaplylyk çäreleri:

Rifampin bagra düýpli zyýan ýetirip biler. Bagry agyrýan adam ýa-da göwreli aýal bu dermany diňe lukmanyň gözegçiligi astynda kabul etmelidir.

Goşmaça täsirleri: Rifampin ulanylandan soň peşew, göz ýaşlar, nejasatlar, üsgülewükde çykýan gakylyk we derler gyzylsarymtyl reňkde boýalýar. Seýrek hem bolsa, rifampin gaýtarmany, gyzdyrmany, işdäniň ýitmegini ýa-da artmagyny, ýürek bulanmany, huşdan gitmäni, deri örgünini we aýbaşy kynçylyklaryny döredip biler.

Rifampin göwrelilige garşy serişdeleriň içilýän görnüşleriniň peýdalylygyny peseldýär. Şonuň üçin gerdejikleri içýän aýallar olaryň mukdaryny artdyrmak barada degerli lukmançylyk maslahatyny almalydyr. Derman içýän döwrüňizde, olaryň ýany bilen prezerwatiw, ÝIS, gapajyk ýaly başga bir usullardan hem peýdalanyň.

Inçekesele garşy rifampiniň mukdary:

(günde her kg 10 mg) gerdejikler, 150 we 300 mg-lik kapsulalar

Rifampini günde 1 gezek, ýa naharlanmazdan bir sagat öň, ýa-da nahar iýileninden 2 sagat soň beriň.

Her mukdarda:

ululara: 600 mg (300 mg-den 2 gerdejik ýa-da 150 mg-den 4-ni)

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara: 450 mg

3-7 ýaş aralygyndaky çagalara: 300 mg

3 ýaşa çenli çagalara: 150 mg beriň.

Pirazinamid

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 500 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Howplulyk we seresaplylyk çäreleri:

Göwreli aýallara pirazinamidi içmek bolmaýar.

Goşmaça täsirleri: bogunlarda agyryny, işdäniň ýitmegini, ýürek bulanmany, gaýtarmany, agyryly peşew goýberişi, ýadawlygy we gyzdyrmany döredip biler.

Pirazinamidiň mukdary: - (günde her kg 20-30 mg): - 500 mg-lik gerdejikler.

Inçekesele garşy beýleki dermanlar bilen bilelikde 2 aýlap her gün içiň. Her mukdarda:

ululara: 1500 ýa-da 2000 mg (3-4 gerdejikden)

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara: 1000 mg (2 gerdejikden)

3-7 ýaş aralygyndaky çagalara: 500 mg (1 gerdejikden)

3 ýaşa çenli çagalara: 250 mg (1/2 gerdejikden) beriň.

Etambutol (söwda belligi Miambutol)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 100 we 400 mg gerdejiklerde goýberilýär.

Howplulyk we seresaplylyk çäreleri:

Eger ol uzak wagtlap köp içilse, göz agyryny döredip biler. Şeýle ýagdaý ýüze çyksa, ony ulanmany bes ediň. Etambutoldan dörän göz agyrysy derman içilmesi bes edileninden soň haýallyk bilen aýrylýar.

Etambutoluň mukdary – (ilkinji iki aýda

günde her kg 25 mg-den, soňra günde her kg 15 mg-den):

- 100 mg-lik gerdejikleri ýa-da 400 mg-lik gerdejikleri günde 1 gezek bermeli.

Ilkinji 2 aýda her mukdarda:

ululara: 1200 mg (400 mg-lik 3 gerdejik ýa-da 100 mg-lik on iki gerdejik)

çagalara: her kg-a 15 mg beriň Emma meningitli IK-e çaganyň her kg agramyna 25 mg-den beriň.

Ilkinji 2 aýdan soň:

ululara: 800 mg (400 mg-den ikisini ýa-da 100 mg-den sekiz sanysyny)

çagalara: çaganyň her kg agramyna 15 mg-den beriň.

Streptomisin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: her ml-de 500 mg Sanjymlar üçin çüýşejiklerde goýberilýär.

Streptomisin inçekeseli bejermek üçin peýdaly dermandyr. Emma ol hemişe beýleki dermanlar bilen bilelikde ulanylmalydyr.

Howplulyk we seresaplylyk çäreleri:

Ony mukdary artdyrmazlyk üçin seresaply ulanmalydyr. Streptomisiniň has köp we uzak wagtlap ulanylmagy kerligi (gulagy agyrlygy) döredip biler. Eger gulaklar şaňlasa ýaňlansa ýa-da eşidiş peselse, dermany kabul etmegi bes ediň we saglygy goraýyş işgärine ýüz tutuň.

Streptomisini göwreli aýallara ýa-da böwrek kesellilere kabul etmek bolmaýar.

Streptomisiniň mukdary (günde her kg 15 mg):

- suwuklykly çüýşejikler: ýa-da 2 ml-de 1g streptomisin berer ýaly suwa garylýan toz

Inçekeseliň bejerilişi üçin:

örän agyr ýagdaýlarda, 3-8 hepdeläp her gün 1 sanjym ediň

ýeňil ýagdaýlarda, 2 aýlap, hepde-de 2 ýa-da 3 gezek 1 sanjym ediň.

Her sanjymda:

ululara: 1g (ýa-da 2 ml)

50 ýaşdan ululara: 500 mg (1 ml)

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara:

750 mg (1 1/2 ml)

3-7 ýaş aralygyndaky çagalara:

500 mg (1 ml)

3 ýaşa çenli çagalara: 250 mg(1/2 ml)

täze doglan körpelere: çaganyň her kg agramyna 20 mg beriň (bu 3 kg-lik çaganyň 60 mg (1/8 ml) aljagyny aňladýar).

Beýleki keselleriň garşysyna streptomisin ulanyň: Gyssagly ýagdaýlarda beýleki düýpli keseller üçin streptomisin bilen penisillini bilelikde ulansa bolar (STREPTOMISIN BILEN PENISILLIN sah. 354). Emma inçekeselden basga kesellere streptomisiniň ulanylyşyny çäklendiriň. Çünki streptomisiniň ýygjam ulanylmagy inçekeseliň oňa uýgunlaşmasyny döredýar we bejergini kynlaşdyrýar. Käwagtlar streptomisin penisilline uýgunlaşan sözenegiň bejerilişinde ulanylýar – emma oňa uly mukdar gerekdir (sah. 310).

Tiasetazon

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: tiasetazonyň 50 mg gerdejiklerde

(köplenç izoniazidiň 100 mg ýa-da 133 mg garyndysy bilen) goýberilýär.

Goşmaça täsirleri: örgün, gaýtarma, başaýlanma, işdäniň ýitmesini döredip biler. Köplenç AIDS wirusy ýokuşan adamlarda onuň goşmaça täsirlerini syn etmek bolýar we olar agyr bolup biler.

Tiasetazonyň mukdary - (günde her kg-a 2,5 mg).

- tiasetazonyň izoniazidli ýa-da izoniazidsiz 50 mg gerdejikleri-

Günde 1 gezek bermeli.

Her mukdarda:

ululara: 3 gerdejik (150 mg)

8-12 ýaş aralygyndaky çagalara: 2 gerdejik (100 mg)

3-7 ýaş aralygyndaky çagalara: 1 gerdejik (50mg)

3 ýaşa çenli çagalara: 1/2 gerdejik (25 mg) beriň.

HEÝWERE KESELINE GARŞY DERMANLAR

Heýweräniň bejerilişinde kesellide heýweräniň esasy iki görnüşiniň haýsysynyň bardygyny bilmek wajypdyr. Eger kesellide duýujylygyň ýitmegi bilen açyk reňkdäki deri tegmilleri bar bolup, ýöne çişsiz we deriniň galňamasy ýok bolsa, belki ol heýweräniň inçekesel görnüşi bilen keselländir. Oňa diňe 2 derman talap edilýär. Eger adamda çiş bar bolsa, onuň lepromatus heýweresi bolmagy mümkin. Onuň üçin 3 derman ulanmak gowudyr. Eger mümkin bolsa, milli meýil-

nama görä, heýwere üçin dermanlar saglygy goraýşyň tejribeli işgäriniň ýolbaşçylygy astynda ulanylmalydyr.

Adatça heýweräniň bejerilişi, iň bolmanda, 6 aýlap, käwagtlar bolsa tutuş ömrüne dowam edilmelidir. Heýweräni döredýän bakteriýanyň (basilla) garşy durmasynyň öňüni almak üçin dermanlaryň üznüksiz, yzygider kabul edilmegi wajypdyr. Dermanlaryňyz gutarmanka, ýene köpräk ätiýaç dermanlary tapyp goýmaga çalşyň.

Maslahat berilýän bejergi:

Inçekesel görnüşli heýwere üçin, iň bolmanda, 6 aýlap iki dermany hem kabul ediň:

Dapsony her gün

Rifampini her aýda

Lepromatus heýweresi üçin 2 ýyldan 5 ýyla çenli bu dermanlaryň ählisini hem kabul ediň:

Dapsony her gün

Rifampini her aýda

Bellik: Dapsonyň beýleki dermanlar bilen bilelikde ulanylmasynda heýweräniň bejerilişi tizleşýän hem bolsa, käwagtlar diňe dapson elýeterlidir. Köplenç diňe dapsonyň kabul edilmegi, haýal hem bolsa gowy netijeleri berýär. Şonuň üçinem bejeriş uzak bolup, iň bolmanda, 2 ýyla çekmelidir. Lepromatus heýweresi üçin bolsa bejergi tutuş ömrüne dowam etmelidir.

Käwagtlar heýweräniň garşysyna derman ulanýan kesellide "lepranyň täsiri" atly düýpli kynçylyk döreýär. Çisler, çişip gyzaran ýerler, gyzdyrma we agyryly çişen nerwler ýüze çykyp biler. Ol bogunlarda agyryny, agyryly limfodüwünleri we ýumurtgalary, elleriň we aýaklaryň çişmesini, görüşiň ýitmegine eltýän gözleriň gyzarmasyny ýa-da agyrmasyny döredip biler.

"Lepra täsiriniň" agyr (nerw ugurlary boýunça agyrylar, guruşma ýa-da ysgynsyzlyk, gözleriň awuşamasy ýa-da agyryly ýumurtgalar dörän) ýagdaýyndada, heýweräniň bejerilişiniň dowam edilmesi gowudyr. Emma (kortikosteroidler ýaly) sowuklamanyň garşysyna dermanlar kabul edilmelidir. Şol sebäpli-de, ýöriteleşdirilen lukmançylyk maslahaty üçin lukmanlara ýüz tutuň, çünki kortikosteroidler hem düýpli kynçylyklary döredip biler.

Dapson (diaminodifenilsulfon). DDS

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 50 we 100 mg gerdejiklerde goýberilýär.

Käwagtlar dapson agyr görnüşdäki gan azlygy ýa-da deri örgünini döredip biler. Eger deri kesmekleri ýüze çyksa, dermany ulanmagy bes ediň.

ÜNS BERIŇ: DDS howply dermandyr. Ony çagalaryň elleri ýetmez ýaly ýerde saklaň.

DDS-nji mukdary – (günde her kg-a 2 mg)

- 100 mg gerdejigi ulanyp -

Günde 1 gezek kabul etmeli.

ululara: 100 mg (100 mg-lik 1 gerdejigi)

13-18 ýaş aralykdaky çagalara: 50 mg (100 mg-lik gerdejigiň ýarysyny)

6-12 ýaş aralykdaky çagalara: 25 mg (100 mg-lik gerdejigiň 4-den 1-ni) diňe hepdede 3 gezek beriň.

Rifampin (rifampisin, rifamisin)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: gerdejiklerde ýa-da 150 we 300 mg-lik kapsulalarda goýberilýär.

Rifampin örän gymmat dermandyr. Ýöne ol heýwere keseliniň bejerilişi üçin örän az mukdarda kabul edilmelidir. Şonuň üçinem onuň umumy bahasy gaty gymmat düşmeýär. Goşmaça täsirleri we howplulygy barada 362-nji sahypa serediň. Rifampini diňe saglygy goraýşyň tejribeli işgäriniň ýa-da lukmanyň maslahatyna görä kabul ediň.

Heýwere üçin rifampinin mukdary –

(her kg-a 10-20 mg): 300 mg-lik gerdejikleri ulanmak bilen

Heýwere üçin rifampini aýda 1 gezek beriň. Ol naharlanmazdan 1 sagat öň ýa-da naharlanandan 2 sagat soň kabul edilmeldir.

Her aýlyk mukdary asakdaky tertipdedir:

ululara: 600 mg (300 mg-den iki gerdejik)

8-12 ýaş aralykdaky çagalara: 450 mg (300 mg-lik gerdejigiň biri we ýarysy)

3-7 ýaş aralykdaky çagalara: 300 mg (300 mg-lik gerdejigiň biri)

3 ýaşa çenli çagalara: 150 mg (300 mg-lik gerdejigiň ýarysy)

GYZZYRMA (MALÝARIÝA) GARŞY BEÝLEKI DERMANLAR

Gyzzyrma bilen göreşýän dermanlaryň birnäça görnüşleri bardyr. Gynansak-da, dünýäniň köp böleginde gyzzyrma parazitleri gyzzyrmanyň garşysyna edilýän gowy dermanlara uýgunlaşyp gidipdirler. Bu esasan hem gyzzyrmanyň has agyr görnüşine (tropiki gyzzyrma) degişlidir.

Gyzzyrmanyň garşysyna siziň ýaşaýan ýeriňizde haýsy dermanlaryň has gowy täsir edýänligini saglygy goraýyş ministrliginden ýa-da saglyk merkezinden anyklamak örän wajypdyr. Häzirki wagtda täze dermanlar işlenip taýýarlanylýar. Emma häzir bar bolan dermanlar hem heniz olara uýgunlaşylýança peýdalydyr.

WAJYPDYR: Gyzzyrma immuniteti ýok bolan kesellileri basym öldürip biler. Gyzzyrma bar bolan ýerlere barýan adamlar we çagalar tizden-tiz bejergi almalydyr.

Gyzzyrma garşy dermanlary iki usulda ulanyp bolýandyr:

1. Gyzzyrma bilen kesellän adamyň BEJERILIŞI. Derman birnäçe günüň dowamynda her gün berilýär.

2. ÖŇÜNI ALYŞ: Ganda bar bolan gyzzyrma parazitleriniň zyýan ýetirmesiniň öňüni almak. Öňüni alyş çäreleri, esasan hem, çagalary, keselli ýa-da ejiz adamlary goramak üçin gyzzyrmanyň ýaýran ýerlerinde geçirilmelidir. Şeýlede, bu keseliň garşysyna sanjym almazdan, gyzzyrma bar bolan ýerlere barýanlara hem degişlidir. Adatça, dermanlar her hepde-de berilýändir. Aýakçylaryň dişlemesinden gaça durmak we gyzzyrmanyň öňüni almak üçin 187-nji sahypadaky berilýän maslahatlara eýeriň.

Gyzzyrmanyň garşysyna ulanylýan käbir dermanlar diňe gyzzyrma (malýariýa) tutgaýlarynyň bejergisi üçin, käbirleri bolsa gyzzyrmanyň öňüniň almak üçindir. Beýleki dermanlary iki ýagdaýda-da ulansa bolar.

1992-nji ýyldaky ýaly, hlorihin – Meksikadaky, Merkezi Amerikadaky we Gaitidäki gyzzyrmanyň bejerilişi we öňüniň alnyşy üçin iň gowy derman. Emma Günorta Amerika, Gündogar Afrika we esasan hem Günorta-Gündogar Aziýa ýaly dünýäniň beýleki böleklerinde oňa uýgunlaşyp gidipdirler. Hinin – gyzzyrmanyň agyr görnüşiniň we beýnä täsir edýän görnüşiniň bejerilişi üçin iň gowy derman.

Meflohin – hlorohine uýgunlaşan gyzzyrmanyň bejerilişi we öňüniň alnyşy üçin peýdalanylýan täze dermandyr. Fanzidar – bu hlorohine uýgunlaşan gyzzyrmanyň bejerilişi üçin başga bir dermandyr. Proguanili hlorohin bilen gyzzyrmanyň öňüni almak üçin ulanýarlar. Primahin – käwagtlar gyzzyrmanyň beýleki dermanlar bilen bejergisinden soň, keseliň gaýtalanmagyndan gaça durmak üçin ulanylýar. Häzirki wagtda käwagtlar tetrasiklini gyzzyrmanyň bejerilişi we öňüniň alnyşy üçin ulanýarlar.

Hlorohin

Hlorohin iki görnüşde: hlorohin sulfat we hlorohin fosfat görnüşlerinde çykarylýar. Olaryň mukdary durli-durlüdir. Sonuň üçinem sizde hlorohiniň haýsy görnüşiniň bardygyny we dermanyň mukdarynyň (şeýle hem gerdejiklerdäki düzüminiň) nähilidigini öwrenmäge çalşyň. Käbir ýerlerde, gyzzyrmanyň käbir görnüşlerine görä, bejerginiň doly kursuny almak üçin goşmaça dermanlar gerekdir.

HLOROHIN FOSFAT (söwda belligi: Aralen, Rezohin, Awlohlor)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 250 mg gerdejiklerde (düzümi:150 hlorohinli) ýa-da 500 mg (düzümi:300 mg hlorohinli) goýberilýär.

Hlorohin fosfatyň içimlik mukdary:

- 250 mg gerdejikleri kabul edip -

Gyzzyrmanyň ýiti tutgaýlarynyň bejerilişi üçin:

Birinji mukdarda:

ululara: 4 gerdejik (1000 mg)

10-15 ýaş aralykdaky çagalara:

3 gerdejik (750 mg)

6-9 ýaş aralykdaky çagalara:

2 gerdejik (500 mg)

3-5 ýaş aralykdaky çagalara:

1 gerdejik (250 mg)

1-2 ýaş aralykdaky çagalara:

1/2 gerdejik (125 mg)

1 ýaşa çenli körpelere:

1/4 gerdejik (63 mg) beriň.

Soňra birinji mukdardan 6 sagat geçenden soň aşakdaky mukdary, birinji mukdardan 1 gün geçenden soň we birinji mukdardan 2 gün geçenden soň:

ululara: 2 gerdejik (500 mg)

10-15 ýaş aralykdaky çagalara:

1 1/2 gerdejik (375 mg)

6-9 ýaş aralykdaky çagalara:

1 gerdejik (250 mg)

3-5 ýaş aralykdaky çagalara:

1/2 gerdejik (125 mg)

1-2 ýaş aralykdaky çagalara:

1/4 gerdejik (63 mg)

1 ýaşa çenli körpelere:

1/8 gerdejik (32 mg) beriň.

Gyzzyrmanyň (hlorohine uýgunlaşmadyk ýagdaýynyň) öňüni almak üçin:

Şol ýerde gyzzyrma aýrylmazyndan 1 hepde öň başlap we aýrylyp gideninden soň 4 hepdeläp dowam edip, hepdede 1 gezekden beriň:

ululara: 2 gerdejik (500 mg)

10-15 ýaş aralykdaky çagalara:

1 1/2 gerdejik (375 mg)

6-9 ýaş aralykdaky çagalara:

1 gerdejik (250 mg)

3-5 ýaş aralykdaky çagalara:

1/2 gerdejik (125 mg)

1-2 ýaş aralykdaky çagalara:

1/4 gerdejik (63 mg)

1 ýaşa çenli körpelere:

1/8 gerdejik (32 mg) beriň.

HLOROHIN SULFAT (söwda belligi: Niwahin)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 200 mg (düzümi: 150 mg hlorohinli) gerdejiklerde goýberilýär.

Hlorohin sulfatyň içimlik mukdary: 200 mg gerdejik.

Gyzzyrmanyň ýiti tutgaýlarynyň bejerilişi üçin:

Kabul edilmeli birinji mukdary:

ululara: 4 gerdejik (800 mg)

10-15 ýaş aralykdaky çagalara:

3 gerdejik (600 mg)

6-9 ýaş aralykdaky çagalara:

2 gerdejik (400 mg)

3-5 ýaş aralykdaky çagalara:

1 gerdejik (200 mg)

1-2 ýaş aralykdaky çagalara:

1/2 gerdejik (100 mg)

1 ýaşa çenli körpelere:

1/4 gerdejik (50 mg) beriň.

Soňra birinji mukdardan 6 sagat geçenden soň aşakdaky mukdary kabul ediň:

ululara: 2 gerdejik (400 mg)

10-15 ýaş aralykdaky çagalara:

1 1/2 gerdejik (300 mg)

6-9 ýaş aralykdaky çagalara:

1 gerdejik (200 mg)

3-5 ýaş aralykdaky çagalara:

1/2 gerdejik (100 mg)

1-2 ýaş aralykdaky çagalara:

1/4 gerdejik (50 mg)

1 ýaşa çenli körpelere:

1/8 gerdejik (25 mg) beriň.

Gyzzyrmanyň öňüni almak üçin:

Şol ýerde gyzzyrma aýrylmazyndan 1 hepde öň başlap we aýrylyp gideninden soň 4 hepdeläp dowam edip, hepdede 1 gezekden kabul ediň:

ululara: 2 gerdejik (400 mg)

10-15 ýaş aralykdaky çagalara:

1 1/2 gerdejik (300 mg)

6-9 ýaş aralykdaky çagalara:

1 gerdejik (200 mg)

3-5 ýaş aralykdaky çagalara:

1/2 gerdejik (100 mg)

1-2 ýaş aralykdaky çagalara:

1/4 gerdejik (50 mg)

1 ýaşa çenli körpelere:

1/8 gerdejik (25 mg) beriň.

Bagryň amýoba zerarly dörän iriňli dömmesiniň bejerilişi üçin:

- 250 mg hlorohin fosfatyň gerdejigini ýa-da 200 mg hlorohin sulfatyň gerdejigini kabul edip -

ululara: 2 günläp, 3-4 gerdejikden iki gezek we soňra 3 hepdeläp, günde 1 1/2 ýa-da 2 gerdejikden.

Çagalara, ýaşyna we agramyna görä azrak beriň.

Hinin (hinin sulfat ýa-da hinin bisulfat)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köpenç: 250 mg ýa-da 500 mg gerdejiklerde goýberilýär.

Hinin (beýleki dermanlar ulanylanda gowulaşma ýüze çykmaýan) uýgunlaşan gyzzyrmanyň we beýnä zyýan ýetirýän agyr görnüşini bejermek üçin ulanylýar. Ony içseň gowy bolar. Eger ony içeniňde, gaýtarma ýüze çyksa, prometazin kömek edip biler.

Goşmaça täsirler: Käwagtlar hinin deriniň derlemesini, gulaklaryň şaňlamasyny ýa-da sesleriň goşalanmasyny, görşüň ümezlemesini, başaýlanmany, ýürek bulanmany, gaýtarmany we içgeçmäni döredýär.

Gyzzyrmanyň tutgaýlarynyň bejerilişi üçin hininiň mukdary:

- 250 mg gerdejikleriň kabul edilişi:

Günde 3 gezekden 3 gün bermeli: ululara: 2 gerdejik (500 mg)

10-15 ýaş aralykdaky çagalara:

1 1/2 gerdejik (375 mg)

6-9 ýaş aralykdaky çagalara:

1 gerdejik (250 mg)

3-5 ýaş aralykdaky çagalara:

1/2 gerdejik (125 mg)

1-2 ýaş aralykdaky çagalara:

1/4 gerdejik (63 mg)

1 ýaşa çenli körpelere:

1/8 gerdejik (32 mg) beriň.

Hininiň we Hlorohiniň sanjymlary:

Olary haçan ulanmaly:

Hininiň ýa-da hlorohiniň sanjymlaryny diňe seýrek, gyssagly ýagdaýlarda ulanmalydyr. Eger gyzzyrmanyň alamatlary bilen gyzzyrma bar ýerlerde ýaşaýan kesselliniň gaýtarmasy, damar çekme tutgaýy ýa-da meningitiň alamatlary bar bolsa, onda ol beýni gyzzyrmasy (serebral malýariýa) bilen kesellän bolmagy mümkin. Şol bada oňa hininiň sanjymyny ediň. (Eger sizde elýeterli başga derman ýok bolsa, hlorohiniň sanjymyny ediň). Dogry mukdary saýlamak üçin örän seresaply bolmak gerekdir. Kömek üçin lukmana ýüzleniň.

DIHLORID HININIŇ SANJYMY, 2 ml-de, 300 mg

Hininiň sanjymyny çagalara edeniňizde, seresap boluň.

Bu mukdary ýarpa bölüp her ýanbaşdan goýberiň. Sanjymy etmezden öň porşeni yzyna çekiň: eger gan gelse, sanjymy beýleki tarapa ediň. Bu mukdary 12 sagatdan soň gaýtalaň:

ululara: 600 mg (2 ml 2 ampula)

çagalara: 0,7 ml (1/15 ml ýa-da 10 mg) çaganyň her kg agramyna (10 kg gelýän 1 ýaşly çaga 70 ml gerekdir).

HLOROHININIŇ SANJYMY, 5 ml-de 200 mg

Bu mukdary 1 gezek ediň diňe

(her ýanbaşdan 1/2 sanjymy):

ululara: 200 mg(tutuş 5 ml ampulany)

çagalara: 0,1 ml (1/10 ml) çaganyň her kg agramyna goýberiň (agramy 10-kg gelýän 1 ýaşly çaga 1 ml gerekdir).

Eger gowulaşma ýüze çykmasa, şu mukdary 1 gün geçenden soň gaýtalap bolýandyr.

Meflohin (söwda belligi: Lariam)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 250 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Meflohin hlorohine uýgunlaşan gyzzyrmanyň ýiti tutgaýlaryny saklap we öňüni alyp biler.

Goşmaça täsirleri we seresaplylyk çäreleri:

Ony göwreli aýallara ýa-da garaguş kesellilere ulanmak bolmaýar. Ýürek agyrylylara ýa-da ruhy kesellilere dermany ulanmazdan öň, saglygy goraýşyň tejribeli işgäri bilen maslahatlaşmak gerekdir. Käwagtlar meflohin özüni täsin alyp barşy, howsalalygy, başaýlanmany, aşgazanyň bozulmasyny, kellagyryny, görüş kynçylyklaryny, käwagtlar bolsa huşuň ýitme alamatlaryny döredýär.

Ol iýmitiň köp mukdary bilen kabul edilmelidir. Goşmaça täsirler bejerişde uly mukdaryň kabul edilmegi bilen döreýär.

Meflohiniň mukdary:

Gyzzyrmanyň ýiti tutgaýynyň bejerilisi üçin:

Bir gezek kabul ediň:

ululara: 5 gerdejik (1250 mg)

10-15 ýaş aralykdaky çagalara:

4 gerdejik (1000 mg)
8-11 ýaş aralykdaky çagalara:
3 gerdejik (750 mg)
5-7 ýaş aralykdaky çagalara:
2 gerdejik (500 mg)
1-4 ýaş aralykdaky çagalara:
1 gerdejik (250 mg)
1 ýaşa çenli körpelere:
1/2 gerdejik (125 mg) beriň.
Gyzzyrmanyň öňüni almak üçin:
Hepdede 1 gezekden, şol ýerde gyzzyrma aýrylyp gidýänçä 4 hepdeläp kabul ediň.
ululara: 1 gerdejik (250 mg)
agramy 45 kg ýokary bolan çagalara:
1 gerdejik (250 mg)
31-45 kg-lik çagalara:
3/4 gerdejik (188 mg)
20-30 kg-lik çagalara:
1/2 gerdejik (125 mg)
15-19 kg-lik çagalara:
1/4 gerdejik (63 mg)
15 kg çenli çagalara:
maslahat berilmeýär.

Sulfadoksinli pirimetamin (Fanzidar)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Pirimetaniniň 250 mg we sulfadoksiniň 500 mg utgaşdyrylan gerdejiklerinde goýberilýär.

Fanzidar uýgunlaşan gyzzyrmany bejermekde ulanylýar

ÜNS BERIŇ: sulfamid dermanlaryna allergik täsiri bolan adamlar Fanzidary ulanmaly däldir. Eger derman örgüniň ýa gijilewügiň ýüze çykmagyna sebäp bolan bolsa, suwy köpden-köp içiň-de, dermany kabul etmegi bes ediň.

Gyzzyrmanyň ýiti görnüşini bejermekde maslahat berilýän derman mukdary:
Bir gezekde:
ululara: 3 gerdejik
9-14 ýaşly çagalara: 2 gerdejik
4-8 ýaşly çagalara: 1 gerdejik
1-3 ýaşly çagalara: 1/2 gerdejik
1 ýaşa çenli körpelere: 1/4 gerdejik

Proguanil (Paludrin)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

100 mg gerdejiklerde goýberilýär.

Proguanili gyzzyrmanyň hlorohine bolan garşylygyny peseltmek üçin hlorohin bilen birlikde kabul edilýär. Bu derman gyzzyrmanyň ýiti görnüşlerini bejermekde ulanylmaýar.

Keseliň öňüni almak üçin proguaniliň mukdary:

Ýaşaýan ýeriňizde gyzzyrmanyň ýüze çykan gününden başlamaly we bütinleý ýok bolanyndan soň hem 28 günüň dowamynda kabul etmeli.

ululara: 2 gerdejik (200 mg)
9-14 ýaşly çagalara: 1 we 1/2 gerdejik (150 mg)
3-6 ýaşly çagalara: 1 gerdejik (100 mg)
1-2 ýaşly çagalara 1/2 gerdejik (50 mg)
1 ýaşa çenli körpelere: 1/4 gerdejik (25 mg)

Tetrasiklin

Tetrasiklin Günorta-Gündogar Aziýadaky gyzzyrmanyň ýiti tutgaýlaryny we käbir ýerlerdäki hlorohine garşy durýan gyzzyrmany bejermek üçin ulanylýar. Çünki onuň haýal täsir edýänligi sebäpli, ony (adatça hinin ýaly) beýleki dermanlar bilen bilekde ulanmalydyr. Bu ýerlere gelýän adamlar gyzzyrmanyň öňüni almak üçin her gün doksisiklini ulanýarlar. Tetrasikliniň we doksisikliniň mukdary, howplulyk we seresaplylyk çäreleri üçin 356-njy sahypa serediň.

AMÝOBALARA WE LÝAMBLIÝALARA GARŞY DERMANLAR

Amýoba sebäpli döreýän içgeçmede ýa-da ganly içgeçmede köplenç täretler nemli ýa-da ganly bolýar. Ýygy-ýygydan gyzzyrmaly ýa-da şonsuz içegäniň gysylyp agyrmasy döreýär. Amýobaly ganly içgeçme tetrasiklin ýa-da metronidazol bilen gowy bejerilýär. Käwagtlar amýoba iriňli dömmesi bolanda ýa-da metronidazol elýetreli bolmadyk ýagdaýynda, hlorohin ulanylýar. Ýodohinol – amýobaly ganly içgeçmäni bejermek üçin ulanylýan başga bir dermandyr. Emma onuň goşmaça täsirleri howpludyr.

Içegedäki ähli amýobalary öldürmek üçin uzak wagt (2-3 hepde) we gymmat bejergi gerekdir. Köplenç adamda keseliň alamatlary aýrylanyndan soň, bejergi bes edilse-de bolar. Soňra organizmiň özi galan amýobalaryň garşysyna göreşsin. Esasan hem bu keseliň gaýtalanma howpy bar bolan ýerlere degişlidir.

Eger içgeçme lýambliýalar sebäpli dörän bolsa, köplenç täret sarymtyl we köpürjikli, ýöne gansyz we nemsiz bolýar. Köplenç metronidazol ulanylýar.

Metronidazol (söwda belligi: Flagil)

Atlandyrylyşy: ___________

Köplenç: 200, 250 ýa-da 500 mg gerdejiklerde goýberilýär: ____ üçin bahasy ____

jynshana goýulýan şemler, 500 mg ____ üçin bahasy ____

Metronidazol amýobalar we lýambliýalar sebäpli döreýän içege infeksiýasyna, käwagtlar bolsa (ampisillin ýaly) giň gerimli täsir edýän antibiotikler zerarly döreýän içgeçmä garşy ulanylýar. Şeýlede ol trihomoniaz ýa-da haýsydyr bir kesgitli bakteriýalar sebäpli döreýän jynshana infeksiýasyna garşy hem ulanylýar. Ol riştanyň alamatlaryny bejermäge-de kömek edip biler.

SERESAP BOLUŇ: metronidazoly kabul edeniňizde, alkogolly içgileri içmäň. Çünki ol güýçli ýürek bulanmany döredýändir.

ÜNS BERIŇ: Metronidazol göwrelilikde şikeslenme döredip biler. Eger mümkin bolsa, ylaýta-da göwreliligiň ilkinji 3 aýynda göwreli aýallar bu dermany ulanmakdan gaça durmalydyr. Çagasyny ene süýdi bilen iýmitlendirýän eneler, metronidazol kabul edeninden soň, 24 sagatlap çagasyny emdirmeli däldir. Bagry agyrýan adamlar hem bu dermany ulanmaly däldir.

Amýobaly ganly içgeçmäniň garşysyna ulanyan mukdar:

(günde her kg-a 25-50 mg): 250 mg-lik gerdejigi kabul etmeli – 5-10 günläp, günde 3 gezekden içmeli.

Her içimlik mukdar:
ululara: 750 mg (3 gerdejik)
8-12 ýaşly çagalara:
500 mg (2 gerdejik)
4-7 ýaşly çagalara:
375 mg (1 1/2 gerdejik)
2-3 ýaşly çagalara:
250 mg (1 gerdejik)
2 ýaşa çenli çagalara:
80-125 mg (1/3 – 1/2 gerdejik)

Lýambliýalaryň infeksiýasy üçin mukdar:

5 günläp, günde 3 gezekden içmeli.

Her içimlik mukdar:
ululara: 250 mg (1 gerdejik)
8-12 ýaşly çagalara:
250 mg (1 gerdejik)
3-7 ýaşly çagalara:
125 mg (1/2 gerdejik)
3 ýaşa çenli çagalara:
62 mg (1/4 gerdejik).

Rişta üçin mukdar:

10 günläp, günde 3 gezekden lýambliýalardaky ýaly mukdary kabul ediň.

Jynshanadaky trihomoniaz infeksiýasyna garşy mukdar:

Aýallara bir mukdardaky 8 gerdejigi (2 g) kabul etmek gerekdir. Eger infeksiýa güýçli bolmasa, ol 10 günläp günde 2 gezekden jynshana şemleri goýup biler. Olaryň ikisi-de, erkek hem aýal hem şol bir wagtyň özünde bejergi almalydyr. (Erkek muny, hatda keseliň alamatlary ýok hem bolsa etmelidir ýa-da ol ýene-de aýala kesel ýokuşdyryp biler).

Jynshanadaky bakteriýa infeksiýasyna garşy mukdar:

Aýala 5 günläp günde iki gezekden (500 mg-lik) metronidazolyň 2 gerdejigini kabul etmek gerekdir. Eger infeksiýa gaýtalansa, şol bir bejergini aýal hem erkek hem şol bir wagtyň özünde almalydyr.

Tetrasiklin (sah.356)

Hlorohin (sah.366).

Furazolidon

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Köplenç 50 mg gerdejiklerde goýberilýär.

Köplenç furazolidon lýamblýalaryň, ganly içgeçmäniň we garyn gahassalygynyň bejerilişi üçin ulanylýar. Ol trihomoniazyň garşysyna-da peýdalydyr. Emma ol köplenç ýurek bulanmany, gaýtarmany, işdäniň peselmegini döredýändir.

Lýambliýalaryň bejerilişi üçin mukdary:

günde 100 mg 4 gezek
çagalara: günde her kg 10 mg hasaby boýunça bu mukdary 3-4 içimlik bölüň.

Trihomoniazyň bejerilisi üçin:

3 günläp, günde 100 mg 4 gezek beriň, we jynshana düzümi 5-6 g furazolidondan ybarat bolan tozy goýuň.

JYNSHANA INFEKSIÝALARYNA GARŞY

Jynshana bölünip çykmalary, gijilewuk we ýakymsyzlyk durli infeksiýalar sebapli döräp biler. Trihomoniaz, kömelekli (kandida) we bakterial infeksiýalary olaryň iň adatylarydyr. Arassaçylyk we jynshanany sirke suwy bilen ýuwmak köp jynshana infeksiýalarynda kömek eder. Ýörite dermanlaryň sanawy ýokarda berlendir.

Ýuwunma üçin ak sirke (jynshanany ýuwma)

____ üçin bahasy:________________

Ak sirkäniň 2 we 3 nahar çemçesini 1 litr gaýnadylan suwa garyň. 241-nji sahypada görkezilişi ýaly, bir hepdeläp 1-den 3 gezege çenli, soňra günaşa ýuwnuň. Esasan hem bu jynshananyň bakteriýalaryna gowy täsir edýär.

Metronidazol gerdejiklerini içiň we jynshana şemlerini (ýa-da dykylaryny) goýuň (sah. 369).

Trihomoniaza we jynshananyň bakterial infeksiýalaryna garşy. (Eger bakterial infeksiýa garşy sirke garylan suw bilen ýuwunma täsir etmese, diňe metronidazoly ulanyň).

Nistatin ýa-da Mikonazol gerdejikleri, krem we jynshana şemleri (ýa-da dykylary) (sah. 373):

Jynshananyň kömelekli (kandida) infeksiýalaryna garşy.

Gensian-wiolet (kristal-wiolet) 1% ergin (sah. 371):

____ üçin bahasy ___________________

Daşky jyns agzalary we jynshananyň kömelekli (kandida) infeksiýalarynyň we beýleki infeksiýalarynyň bejerilişi üçin.

3 hepdeläp her gün gensian-wioleti çalyň.

Hlorofillipt

1% spirtli ergin 100 ml çüýşejiklerde

____ üçin bahasy ____________________

Jynshananyň bakterial infeksiýalarynyň bejerilişi üçin.

Hlorofilliptiň 1 nahar çemçesini 1 litr gaýnadylan ýyly suwa garyň. 241-nji sahypada görkezilişi ýaly, 10-14 günläp günde 1 gezek jynshanany ýuwuň.

DERI KESELLERINE GARŞY

Elleri ýuwma we sabyn bilen ýygjam suwa düşünme deridäki we içegadäki köp infeksiýalaryň öňüni alýar. Ýaralary daňmazdan öň, olary sabyn bilen ymyklyja ýuwmalydyr.

Sabyn bilen ýygjam ýuwunma – kelläniň derisiniň kömelekli infeksiýalary bolan gijilewükli demrewi, gurşaýjy demrewi we beýleki demrewleri, düwürtikleri, ýeňil impetigony we goňaklary üçin ýeke-täk zerur bolan bejergidir. Şu maksatlar üçin düzüminde antiseptikler, ýodin, prowidon ýodin (Betadin) bar bolan sabynlar gowudyr. Emma Betadin derini azdyryp biler. Şol sebäpli-de ol açyk deri üçin ulanylmaýar.

Kükürt

Köplenç sary toz görnüşinde goýberilýär.

____ üçin bahasy ____________________

Şeýle-de ol köp deri ýapgylary ýa-da melhemleri görnüşinde goýberilýär.

Kükürt köp deri keselleri üçin peýdalydyr:

1. Sakyrtgalaryň we büreleriň dürli görnüşlerinden gaça duruň ýa-da olary ýok ediň. Olaryň has köp ýeri bolan ekin meýdanlaryna ýa-da tokaýa gideniňizde, derä, esasan hem, aýaklara we dyzlara, goşarlara, bile we boýna kükürt çalyň.
2. Gijilewügiň, hin büreleriniň, deri içindäki ýa-da üstündäki sakyrtgalaryň ähli görnüşlerine garşy bejergide kömek edýär. Melhem taýýarlaň. Wazeliniň ýa-da ýagyň 10 bölegine kükürdiň 1 bölegini garyň we bu garyndy bilen derini ýaglaň (sah. 200).
3. Gijilewükli, gurşaýjy demrewe we beýleki kömelekli infeksiýalara garşy hem sol melhemden peýdalanyň. Ony günde 3-4 gezek çalyň ýa-da kükürtden we sirkeden ýapgy goýuň (sah. 205).
4. “Körpe tahýasyna” – körpäniň kelle derisiniň kesmeklemegine we has goňaklamagyna garşy hem şol melhemi ulansa ýa-da kellä kükürt çalsa bolar.

Gensian-wiolet (kristal-wiolet)

Köplenç garamtyl-gök kristallar görnüşinde goýberilýär.

____ üçin bahasy ____________________

Gensian-wiolet (benewşe reňkli ajylyk) deriniň belli bir infeksiýalaryna, şol sanda impetigo ýa-da iriňli ýaralaryň garşysyna göreşmäge kömek edýär. Şeýle-de onuň bilen kömelekli infeksiýalary (kandida), agyz boşlugyna, daşky jyns agzalaryna ýa-da deri ýygyrtlaryna kömelek düşmäni bejerse bolar.

Benewşe reňkli ajylygyň bir çaý çemçesini ýarym litr suwda erediň. Bu 2 % ergin bolar. Ony derä, agza ýa-da daşky jyns agzalaryna çalyň.

Antibiotik melhemleri

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Olar gymmatdyr we köplenç syýa reňkli ajylykdan has köp peýda bermeýär. Emma onuň derä we geýimlere reňki ýokýan däldir we ol impetigo ýaly ýeňil keselleri bejerýändir. Düzüminde neomisiniň we polimiksiniň (mysal üçin, Neosporiniň ýa-da Lewosiniň) birleşigi bar bolan melhemler has gowudyr. Tetrasiklin melhemini ulansa-da bolar.

Kortikosteroid melhemleri ýa-da ýapgylary

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Olar bir zadyň çakmasy, belli bir zäherli ösümliklere ýa-da beýleki zatlara galtaşma sebäpli döreýän deri gyjynmalarynyň güýçli gijilewüklerinde ulanylýar. Şeýle-de olar güýçli ekzema (sah. 216) we teňňeli demrew (psoriaz) (sah. 216) keselleriniň bejerilişinde peýdalydyr. Olary günde 3 ýa-da 4 gezek ulanyň. Olary uzak wagtlap ulanmadan gaça duruň.

Nebit želesi (nebit, Wazelin)

____ üçin bahasy ____________________

Bejerişde melhem ýa-da daňy taýynlamak üçin peýdalydyr:

gijilewükler (sah. 199 we 373)

gijilewükli demrew (sah. 372)

gurçuklar sebäpli gijilewük (sah. 141)

ýanyklar (sah. 96 we 97)

döş ýaralary (sah. 91)

Asiklowir

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

200 mg-lik, 400 mg-lik gerdejiklerde, 0,005 mg melhem görnüşinde göýberilýär.

Asiklowir deriniň we nemli örtügiň uçuk ýagdaýynda, gurşaýjy uçukda ulanylýar.

200 mg gerdejiklerde ulanylýar.

- ululara günde 200 mg-lik gerdejikden 5 gezek;
- gurşaýjy uçukda günde 4 gerdejikden (800 mg) 5 gezek;
- iki ýaşdan uly çagalara ulularyňky ýaly mukdar berilýär.
- 2 ýaşa çenli çagalara ululara berilýän mukdaryň ýarysy berilmelidir.

Melhem görnüşini uçugyň ören ýerlerine günde 5 gezek, her 4 sagatdan, 5-10 günläp çalmaly.

GIJILEWÜKLI DEMREWE WE BEÝLEKI KÖMELEKLI INFEKSIÝALARA GARŞY

Kömelekli infeksiýalaryň köpüsinden gutulmak örän kyndyr. Doly gutulyş üçin, alamatlar aýrylyp gideninden soň hem köp günläp ýa-da hepdeläp bejergi dowam edilmelidir. Arassaçylyk we wagtly-wagtynda ýuwunma wajypdyr.

Undesilin, benzoý ýa-da salisil turşuly melhemler

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Şeýle turşuly melhemler tutuş kelläniň derisine ören demrewiň we kelläniň beýleki infeksiýasynyň bejerilişi üçin ulanylýar. Köplenç olaryň düzümine kükürt goşulýar. Salisil turşuly we kükürtli melhemler bilen "körpe tahyasy" demrewini bejerse bolar.

Waýtfild melhemi – bu salisil we benzoý turşularynyň birleşigi. Ol deridäki demrewleri we kömelekli infeksiýalary bejermek üçin peýdalydyr. Ony 2-4 hepdeläp günde iki gezekden ulanýarlar.

Eger melhemleri we ýapgylary özüňiz taýýarlasaňyz arzan düşer. Salisil turşusynyň 3 bölegini ýa-da benzoý turşusynyň 6 bölegini we Wazeliniň, nebitiň, mineral ýagynyň, ýagyň ýa-da 40% spirtiň (ýa-da romuň) 100 bölegini garyň. Günde 3-4 gezek derä çalyň.

Kükürt we sirke

Kükürdiň 5 böleginden we sirkäniň 100 böleginden ybarat bolan ýapgy deriniň kömelekli infeksiýalaryna garşy göreşmäge kömek edýär. Ony derä çalyp guradyň. Mundan başga-da, ýagyň 10 böleginden we kükürdiň 1 böleginden ybarat bolan melhemi hem taýýarlasa bolar.

Natriýa tiosulfat (gipo)

Ak kristallar görnüşinde goýberilýär.

____ üçin bahasy ___________________

Ol deri infeksiýalary üçin ulanylýar (sah. 216).

"Giponyň" 1 nahar çemçesini 1/2 käse suwda erediň we pagta ýa-da mata bölejigi bilen derä çalyň. Soňra sirkä batyrylan pagta bölejigi bilen derini süpüriň. Tegmiller aýrylýança, günde 2 gezek, soňra her 2 hepdeden keseliň gaýtalanmazlygy üçin täzeden ediň.

Selena sulfid (Selsun, Eksel)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Köplenç ýapgylar görnüşinde goýberilýär, düzüminde 1 we 2,5 % - li sulfid selena bardyr.

Bu dermandan ybarat bolan ýapgylar dürli reňkli demrewleriň bejerilişi üçin peýdalydyr. Zyýan ýeten ýerlere çalyň we 30 minutdan soň ýuwuň. Bu bejergini 1 hepdeläp günde ediň.

Tolnaftat (Tinaktin)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Köplenç: düzümi 1% tolnaftat ergininden ybarat bolan krem, tozga görnüşinde goýberilýär.

Ol aýaklarda, gasykda, kellede, ellerde we bedende dörän kömelekli infeksiýalaryň bejerilişi üçin ulanylyp bilner. Ähli alamatlar aýrylýança, 2 hepdeläp, günde 2 gezekden çalyň.

Grizeofulwin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

250 mg ýa-da 500 mg gerdejiklerde ýa-da kapsulalarda goýberilýär.

Serişdäniň ownuk kristal gornüşlisi gowudyr.

Bu örän gymmat dermandyr. Ony diňe deriniň örän güýçli kömelekli infeksiýalarynda, kelläniň kömelekli infeksiýasynda ulanmak gerekdir. Mundan başga-da, ol dyrnaklaryň kömelek infeksiýasy zerarly zaýalanmasynda ulanylýar. Emma ony uzak wagtlap ulanmaly bolýar we köplenç täsir etmeýär. Göwreli aýallar grizeofulwinden gaça durmalydyr.

Grizeofulwiniň mukdary -

(günde her kg 15 mg): 250 mg-lik ownuk kristal görnüşinde,

kapsulalar –

In bolmanda, bir aýlap, günde 1 gezekden kabul ediň.

ululara:

500 ýa-da 1000 mg (2-4 kapsulalar)

8-12 ýaşly çagalara:

250 ýa-da 500 mg (1-2 kapsula)

3-7 ýaşly çagalara:

125-250 mg (1/2 ýa-da 1 kapsula)

3 ýaşa çenli çagalara:

125 mg (1/2 kapsula).

Gensian-wiolet – heň kömelejikleri infeksiýasyna garşy (sah. 371)

Nistatin ýa-da Mikonazol

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Ergin, toz, jynshana gerdejikleri, melhem we krem görnüşinde goýberilýär.

Jynsahanada ýa-da deri ýygyrtlarynda heň kömelejikleri (kandida) infeksiýalarynyň, agza ak düşmäniň bejerilişi üçin ulanylýar. Nistatin diňe heň kömelejikleri infeksiýalaryna, mikonazol bolsa beýleki infeksiýalaryň garşysyna täsir edýär.

Nistatiniň we mikonazolyň mukdarlary ulular we çagalar üçin birmeňzeşdir.

Agza ak düşmä garşy: nistatiniň 1 gerdejigini, ýumurtganyň agy we 0,5 % nowokainiň ergini bilen garyp, agza günde 3-4 gezek çalyň.

Deridäki heň kömelejikli infeksiýalary üçin: guradyň, soňra nistatiniň ýa-da mikonazolyň tozuny günde 3-4 gezek ýapyň.

Daşky jyns agzalaryndaky ýa-da jynshanadaky heň kömelejikli infeksiýa üçin: hepdede iki gezek jynshana krem çalyň ýa-da 10-14 günläp agşamlaryna jynshananyň içine 1 gerdejigi dykyň.

GIJILEWÜGE WE BITLERE GARŞY: INSEKTISIDLER

Gamma benzil geksahlorid (lindan) (söwda belligi: Kwell, Gammezan)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Serişde adamlar üçin gymmat gaplarda we haýwanlar üçin bolsa arzan gaplarda goýberilýär. Olar haýwanlara edil adamlara täsir edişi ýaly täsir edýär. Goýunlara ýa-da iri mallara niýetlenilen lindan arzandyr. Emma ol konsentrirlenen 15 % erginde goýberilýär we 1% çenli garylmalydyr. Lindanyň 15% konsentrirlenen ergininiň 1 bölegini suwuň ýa-da Wazeliniň 15 bölegine garyň we 199-njy sahypadaky görkezmelere eýerip, gijilewügiň garşysyna derä çalyň. Kelledäki bitler üçin 200-nji sahypa serediň.

SERESAP BOLUŇ: Lindan zäherlidir we çagalardaky tutgaýlary hem hasaba almak bilen ol goşmaça täsirleri hem döredip biler. Ony has köp ulanmaň. Diňe bir gezek ulanyň; eger zerur bolsa bir hepdeden soň gaýtalaň.

Benzil benzoat, krem ýa-da ýapgylar

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Ony edil gamma benzil geksahlorid (lindan) kremi ýa-da ýapgylary ýaly ulanyň.

Nebitden (Wazelinden) ýa-da ýagdan edilen želedäki kükürt

Eger ýokarda agzalan dermanlary tapyp bilmeseňiz, muny bitlere garşy ulanyň.

5% kükürt melhemini taýynlamak üçin, kükürdiň 1 bölegini we Wazeliniň, mineral ýagynyň ýa-da ak ýagyň 20 bölegini garyň.

Piperonilli Piretrinler (RID)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Köplenç düzüminde piretrin we piperonil butoksid bar bolan suwuk ergin görnüşinde goýberilýär.

Bitleriň ähli görnüşlerine gowy täsir edýär we gamma geksahloride görä howpsuzdyr. Suw garmazdan suwuklygy gury saçlara öllenýänçä çalyň. (Gaşlara we kirpiklere degirmäň). Diňe 10 minutlap garaşyň. Kelläňizi sabyn ýa-da şampun bilen ýyly suwda ýuwuň. Muny bir hepdeden soň gaýtalaň. Sirkelerden (bitleriň ýumurtgasyndan) gutulmak üçin 200-nji sahypa serediň.

Krotamiton (Euraks)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Köplenç düzüminde 10% krotamiton bar bolan krem ýa-da ýapgylar görnüşinde goýberilýär.

Krotamiton bitleriň däl-de, diňe gijilewügiň bejerilişi üçin ulanylýar. Suwa düşüneniňizden soň, eňegiň aşagyndan başlap tä aýagyň dyrnaklaryna çenli ýygyrtlary hem galdyrman derä çalyň. Indiki gün bu bejergini gaýtalasa bolar. Soňky çalynmadan 2 gün soň, kremlerden we ýapgylar-

dan arassalanmak üçin wanna ýa-da duşa düşüň. Egin-eşikleri we düşek daşlyklaryny çalyşmak gerekdir.

JYNS AGZALARYNDAKY SIŇŇILLERE GARŞY

Podofillin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Köplenç düzümine benzoý şepbigi garylan podofilliniň 10-25% bar bolan erginlerinde goýberilýär.

Ol jyns agzalaryndaky siňňilleriň gurap aýrylmagy üçin ulanylýar. Podofillin sagdyn derä gyjyndyryjy täsir edýär, şonuň üçinem ony seresaply ulanmaly. Ony ulanmazdan öň deridäki siňňilleriň töweregine wazelini ýa-da başga bir ýagly melhemi çalyň. Ergini siňňile goýuň we doly guramagyna garaşyň. (Esasan hem bu ujydyň pürçügi bolan kadaly deriniň siňňil bilen galtaşýan ýeri üçin wajypdyr). Bejerilýän ýeri 4-6 sagatdan soň ymykly ýuwuň. Bejergini 1 hepdeden soň gaýtalap bolar. Adatça bejergi üçin birnäçe hepde gerekdir.

SERESAP BOLUŇ: Eger deriniň güýçli gyjynmasy (azmasy) ýüze çykan bolsa, ony ulanmaň. Podofillin ganjaryp duran siňňiller üçin ulanylmaly däldir. Göwreli aýallara ýa-da çaga emdirýän enelere ulanmak bolmaýar.

Iki hlorly şirke turşusy

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Dury suwuklyk ýaly goýberilýär. Eger siňňilleri aýyrmak üçin podofillin elýeterli bolmasa, iki hlorly sirke turşusyndan peýdalansa bolar. Emma ol hem sagdyn derä täsir edýär, şonuň üçin ony seresaply ulanmak gerek. Siňňilleriň töweregindäki derini wazelin ýa-da başga bir ýagly melhem çalyp goraň. Uly we ýogyn siňňillerdäki ölen dokumalary seresaply aýryň. Diş arassalaýan çöpjagaz bilen siňňiliň üstüne turşynyň kiçijik damjasyny damdyryň we oňa seresaply çalyň. Adatça bejergi üçin birnäçe hepde talap edilýär.

SERESAP BOLUŇ: Bu turşulyk güýçli ýanyklary döredýändir. Elleriňizi we deriniň beýleki sagdyn ýerlerini turşudan goraň we galtaşma bolan ýagdaýynda şol bada ýuwuň.

GURÇUKLARA GARŞY

Uzak wagtlap gurçuklardan gutulmak üçin diňe bir dermanlaryň özi ýeterlik däldir. Şahsy we jemgyýetçilik arassaçylyk düzgünleri hökman berjaý edilmelidir. Eger masgalada 1 adamda gurçuk bar bolsa, tutuş maşgalanyň bejeriş almagy paýhasly bolar.

Mebendazol (Wermoks) - gurçukly infeksiýalaryň dürli görnüşleri üçin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Köplenç 100 mg gerdejiklerde goýberilýär.

Bu derman gurçuklara, gamçy şekilli gurçuklara, askaridalara, sapak şekilli gurçuklara, strongilid atly beýleki gurçuklara täsir edýär. Utgaşykly infeksiýalarda has gowy täsir edýär. Trihinelleziň garşysyna hem gowy täsir edip biler. Gurçuklara garşy bejergi alnanda, içegede agyry, içgeçme döräp biler. Emma goşmaça täsirlere duş gelinmedi.

ÜNS BERIŇ: Mebendazoly göwreli aýallara ýa-da 2 ýaşamadyk çagalara bermäň.

Mebendazolyň mukdary - 100 g gerdejikleri ulanyp –

Ulular we çagalar üçin mukdarlary birmeňzeşdir.

Kiçi gurçuklar üçin: 3 hepdeläp, her hepdede 1 gerdejikden 1 gezek.

Askaridalara, gamçy şekilli gurçuklara we strongilidlere garşy:

3 günläp, günde iki gezek (ertirine we agşamyna) 1 gerdejikden (jemi 6 gerdejik).

Albendazol (Zentel) gurçukly infeksiýalaryň dürli görnüşleri üçin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Köplenç: 200 ýa-da 400 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Bu derman mebendazola meňzeş bolup, örän gymmatdyr. Ol kiçi gurçuklara, gamçy şekilli gurçuklara, sapak şekilli gurçuklara, askaridalara we strongilidlere täsir edýär. Goşmaça täsirleri örän seýrekdir.

ÜNS BERIŇ: Ony göwreli aýallara we 2 ýaşamadyk çagalara bermäň.

Albendazolyň mukdary – içimlik 200 mg gerdejik-

Ulular we çagalar üçin mukdar birmeňzeşdir.

Sapak şekilli gurçuklara, askaridalara, gamçy şekilli gurçuklara we kiçi gurçuklara garşy:

400 mg (2 gerdejik) bir gezek.

Strongilidlere garşy:

3 günläp, 400 mg (2 gerdejik) günde 2 gezekden we bir hepdeden soň bu mukdary gaýtalaň.

Piperazin – askaridalara we kiçi gurçuklara garşy

Atlandyrylyşy: ___________

Piperazin – piperazina sitrat, tartrat, gidrat, adipat ýa-da fosfat görnüşinde goýberilýär.

Köplenç aşakdaky tertipde goýberilýär:

500 mg gerdejiklerde ____ üçin bahasy ____

5 ml 500 mg suwuk derman görnüşinde ____ üçin bahasy ____

Askaridalara garşy uly mukdary 2 günläp, soňra sapak sekilli gurçuklara garşy kiçi mukdary 1 hepdeläp berilýär. Gosmaça täsirleri azdyr.

Askaridalara garşy piperaziniň mukdary-

(günde her kg 75 mg):-500 mg gerdejikler ýa-da 5 ml-de 500 mg suwuk derman görnüşinde

2 günlap, günde 1 gezekden bermeli:

ululara: 3500 mg (7 gerdejik ýa-da 7 çaý çemçesi)

8-12 ýaşly çagalara: 2500 mg (5 gerdejik ýa-da 5 çaý çemçesi)

3-7 ýaşly çagalara: 1500 mg (3 gerdejik ýa-da 3 çaý çemçesi)

1-3 ýaşly çagalara: 1000 mg (2 gerdejik ýa-da 2 çaý çemçesi)

1 ýasa çenli körpelere: 500 mg (1 gerdejik ýa-da 1 çaý çemçesi).

Kiçi gurçuklara garşy piperaziniň mukdary – (günde her kg-a 40 mg):

1 hepdeläp her gün 2 mukdar bermeli:

ululara: 1000 mg

(2 gerdejik ýa-da 2 çaý çemçesi)

8-12 ýaşly çagalara: 750 mg (1 1/2 gerdejik ýa-da 1 1/2 çaý çemçesi)

3-7 ýaşly çagalara:500 mg (1 gerdejik ýa-da 1 çaý çemçesi)

3 ýaşa çenli çagalara: 250 mg (1/2 gerdejik ýa-da 1/2 çaý çemçesi)

Tiabendazol – gurçukly infeksiýalaryň köp sanlysyna garşy

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy: ____

Köplenç: 500 mg-lik gerdejiklerde ýa-da 5 ml-de 1 g-lik suwuk derman görnüşinde goýberilýär.

Tiabendazolyň mebendazola ýa-da albendazola görä goşmaça täşirleriniň köplügi sebäpli, ony diňe olar elýeterli bolmadyk ýagdaýynda ýa-da içegede we beýleki içki agzalarda bolýan gurçuklara garşy ulansa bolar.

Ony sapak şekilli gurçuklaryň, gamçy şekilli gurçuklaryň ýa-da strongilid atly beýleki gurçuklaryň bejerilişi üçin ulansa bolar. Ol askaridalara we sapak şekilli gurçuklara täsir edýär. Emma piperaziniň goşmaça täsirleri azdyr. Ol riştanyň we trihinelleziň bejerilişi üçin peýdaly bolup biler.

SERESAP BOLUŇ: Tiabendazol askaridalary bokurdakdan çykmaga mejbur edip biler. Bu bolsa dem alşa böwet bolar. Şonuň üçin bir adamda beýleki gurçuklar bilen birlikde askaridalaryň bardygyny bilýän bolsaňyz, onuň tiabendazol ulanmazyndan öň piperazin bilen bejerlip başlanmagy paýhasly bolar.

Goşmaça täsirleri: Köplenç tiabendazol ýadawlyk, ysgynsyzlyk, käwgatlar bolsa gaýtarmany döredýär.

Tiabendazolyň mukdary- (günde, her kg-a 25mg): 500 mg-lik gerdejikler ýa-da 5 ml-de 1 g. suwuk derman görnüşinde

3 günläp, günde 2 gezekden bermeli. Gerdejikler çeýnelmelidir.

Her mukdarda:

ululara: 1500 mg (3 gerdejik ýa-da 1 1/2 çaý çemçesi)

8-12 ýaşly çagalara: 1000 mg (2 gerdejik ýa-da 1 çaý çemçesi)

3-7 ýaşly çagalara:500 mg (1 gerdejik ýa-da 1/2 çaý çemçesi)

3 ýaşa çenli çagalara: 250 mg (1/2 gerdejik ýa-da 1/4 çaý çemçesini) beriň.

Pirantel (Antimint, Kobrantil, Gelmeks)

Atlandyrylyşy: ___________

Pamoat ýa-da embonat görnüşinde goýberilýär.

Köplenç:

250 mg gerdejiklerde ____ üçin bahasy ____

5 ml 250 mg suwuk derman görnüşinde ____ üçin bahasy ____ goýberilýär.

Bu derman sapak şekilli gurçuklara, kiçi gurçuklara we askaridalara täsir edýär. Ýöne gaty gymmat bolup biler. Pirantel käwagtlar gaýtarmany, başaýlanmany ýa-da kellagyryny döredip biler.

Pirantelin mukdary – (günde her kg-a 10mg):

- içimligi 250 mg gerdejik -

Sapak şekilli gurçuklara we askaridalara garşy bir gezek beriň. Kiçi gurçuklar üçin mukdary 2 hepdeden soň gaýtalaň.

Her mukdarda:
ululara: 750 mg (3 gerdejik)
10-14 ýaşly çagalara:
500 mg (2 gerdejik)
6-9 ýaşly çagalara:
250 mg (1 gerdejik)
2-5 ýaşly çagalara:
125 mg (1/2 gerdejik)
2 ýasa çenli çagalara:
62 mg (1/4 gerdejik)
beriň.

ÝASY SOGULJANLARA GARŞY

Ýasy soguljanlaryň birnäçe görnüşleri bardyr. Esasan hem olaryň köpüsine niklozamid täsir edýär, prazikwantel bolsa, iň gowy dermanlaryň biridir.

Niklozamid (Ýomesan) – ýasy soguljanlaryň infeksiýasyna garşy

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 500 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär. (çeýnemeli).

Niklozamidiň ýasy soguljanlara garşy iň gowy derman bolmagy mümkin. Ol içegäniň daşyndaky ýasy soguljanlaryň ýumurtgalaryna garşy däl-de, eýsem içegäniň içindäki ýasy soguljanlaryň esasy görnüşlerine garşy täsir edýär.

Ýasy soguljanlara garşy niklozamidiň mukdary - 500 mg gerdejikler:

Gowy çeýnäň we bir mukdary ýuwduň. Derman içmezden öň we 2 sagat soň hiç zat iýmäň. Iç sürýän dermanlary bermek ýasy soguljanlardan gutulmaga kömek edip biler.

ululara we 8 ýaşdan ýokary çagalara:
2 mg (4 gerdejik)
2-8 ýaşly çagalara: 1 mg (2gerdejik)
2 ýaşa çenli çagalara: 500 mg (1 gerdejik) .

Prazikwantel (biltrisid, Dronsit)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 150 mg we 600 mg gerdejiklerde goýberilýär.

Prazikwantel ýasy soguljanlaryň köp görnüşleriniň bejerilişinde örän peýdalydyr, ýöne ol niklozamide görä gymmatdyr.

ÜNS BERIŇ: Göwreli aýallara we 4 ýaşamadyk çagalara ony içmek bolmaýar. Çagasyny emdirýän enelere prazikwantel ulananda, çaga emdirmek bolmaýar. Olar derman içeninden 72 sagat soň hem, göwsündäki süýdüni sagyp aýyrmalydyr.

Goşmaça täsirler: Prazikwantel ýadawlygy we başaýlanmany, kellagyryny we işdäniň ýitmegini döredip biler. Emma bu goşmaça täsirler ýasy soguljanlar üçin bejerilişiň az mukdarynda seýrekdir.

Ýasy soguljanlara garşy prazikwanteliň mukdary – (her kg-a 10-20 mg):

- 600 mg-lik gerdejikleri kabul ediň.

Bir gezekden diňe:
ululara: 600 mg (1 gerdejik)
8-12 ýaşly çagalara:
300 mg (1/2 gerdejik)
4-7 ýaşly çagalara:
150 mg(1/4 gerdejik)
içirlmeli.

Eger bu bejergi täsir etmese, sizde uly mukdary talap edilýän ýasy soguljanlaryň başga bir görnüşi bolmagy mümkin:

Diňe bir gezek içmeli:
ululara: 1500 mg (2 1/2 gerdejik)
8-12 ýaşly çagalara:
600-1200 mg (1-2 gerdejik)
4-7 ýaşly çagalara:
300–600 mg (1/2 – 1 gerdejik).

ŞISTOSOMATOZA GARŞY (GAN GURÇUKLARY, BILGARSIOZ)

Dünýäniň dürli ýurtlarynda her hili bejerişleri talap edýän şistosomozyň dürli görnüşleri bardyr. Prazikwantel keseliň ähli görnüşlerine täsir edýär. Metrifonat we oksamnihin şistosomozyň käbir görnüşleri üçin peýdalydyr. Derman saglygy goraýşyň tejribeli işgäriniň gözegçiligi astynda kabul edilmelidir.

Prazikwantel (Bitrisid, Dronsit)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

ÜNS BERIŇ: Göwreli aýallara prazikwanteli içmek bolmaýar. Çagasyny emdirýän enelere prazikwantel ulananda, çaga emdirmek bolmaýar. Olar derman içeninden 72 sagat soň hem göwsündäki süýdüni sagyp aýyrmalydyr. 4 ýaşamadyk çaga prazikwanteli bermäň.

Goşmaça täsirler: Prazikwantel ýadawlygy we başaýlanmany, kellagyryny we işdäniň ýitmegini döredip biler. Ýöne bu täsirler ýüze çykanda, bejergini bes etmeli däldir. Prazikwantelin goşmaça täsirlerini peseltmek üçin, onuň nahar wagtynda içileni gowudyr.

Prazikwanteliň şistosomoza garşy mukdary:
- (her kg-a 40 mg): 600 mg gerdejikler

Peşewde gan döredýän (Shematobium) şistosomozyň bejerilişi üçin bir mukdary beriň:
ululara: 2400-3000 mg (4-5 gerdejik)
8-12 ýaşly çagalara:
1200-1800 mg (2-3 gerdejik)
4-7 ýaşly çagalara:
600 mg (1 gerdejik).

Metrifonat (Metrifonat, Bilarsil)

Metrifonat – peşewde gan döredýän (S.hematobium) şistosomozyň bejerilişi üçin iň arzan dermandyr. Ony göwreli aýallar ulanmaly däldir.

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

100 mg gerdejiklerde goýberilýär.
Metrifonatyň şistosomoza garşy mukdary:
- (bir mukdarda her kg-a 7.5-10 mg):
- 100 gerdejik -
3 mukdary beriň – arasy 2 hepde.
Her mukdarda içimlik:
ululara: 400-600 mg (4-6 gerdejik)
6-12 ýaşly çagalara:
300 mg (3 gerdejik)
3-5 ýaşly çagalara:
100 mg (1 gerdejik).

Oksamnihin (Wanzil, Manzil)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç:
250 mg kapsulalarda ____ üçin bahasy ____
5 ml 250 mg şiresi ____ üçin bahasy ____

ÜNS BERIŇ: Ony göwreli aýallara ulanmak bolmaýar. Ol seýrek hem bolsa, başaýlanmany, ukuçyllygy we tutgaýlary döredip biler. Garaguş keselli adamlar oksamnihini garaguş keseline garşy dermanlar bilen bilelikde kabul edip biler.

Oksamnihiniň mukdary – (ulular üçin günde, her kg-a 15 mg; çagalara bolsa: günde iki gezekden her kg-a 10 mg).
- 250 mg kapsulalar -
Diňe bir gün içmeli.
Ulular üçin: 750-1000 mg (3 ýa-da 4 kapsulalar bir mukdarda bermeli.
Çagalar üçin aşakdaky mukdary günde iki gezekden bermeli:
8-12 ýaşly çagalara:
250 mg (1 kapsula)
4-7 ýaşly çagalara:
125 mg(1/2 kapsula)
1-3 ýaşly çagalara:
68 mg (1/4 kapsula)

DERÝA KÖRLÜGINE GARŞY (ONHOSERKOZ)

Iwermektin – bu derýa körlügini bejermek üçin iň gowy derman. Bu beýleki dermanlar ýaly hopwly täsirleri döretmeýän we gurçuklaryň ýumurtgalaryny haýallyk bilen öldürýän täze dermandyr. Eger iwermektin elýeterli bolmasa, saglygy goraýşyň tejribeli işgäri ilki bilen dietilkarbamazin, soňra bolsa suramin berip biler.

Iwermektin (Mektizan)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç 6 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Dogry mukdary saýlamak üçin, mümkin bolsa, ilki bilen kesselliniň agramyny ölçäp görüň. Bir mukdary beriň. Beýleki mukdary 6 aý ýa-da 1 ýyl geçenden soň berse bolar.

SERESAP BOLUŇ: Agramy 15 kg-den az bolan (ýa-da 5 ýaşyna ýetmedik) çagalara, göwrelilere we çaga emdirýän enelere, meningit ýa-da başga düýpli keseli bar bolanlara bermäň.

Iwermektiniň mukdary:

Bir gezek beriň:

agramy (65 kg-den) agyr gelýän ululara:

2 gerdejik (12 mg)

orta (45-65 kg) agramly ululara:

1 1/2 gerdejik (9mg)

agramy ýeňil ululara we ýaşlara (26-44kg):

1 gerdejik (6mg)

(15-25 kg-lik) çagalara:

1/2 gerdejik (3mg)

Dietilkarbamazin (Getrazan, Banosid)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 50 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Dietilkarbamazin uly gurçuklary dälde, ýaş gurçuklary öldürýär. Derman saglygy goraýşyň tejribeli işgäriniň gözegçiligi astynda kabul edilmelidir.

Gözlere zyýan ýetmekden gaça durmak üçin ululara az mukdardan 1 1/2 mg-den başlamak we hemişe mukdary günde 150 mg-a çenli köpeltmek wajypdyr. 2-3 hepdeläp doly mukdary kabul ediň. Derman nahardan soň içilmelidir.

Dietilkarbamazin güýçli allergik täsiri döredýär. Ony aýyrmak üçin saglygy goraýyş işgäri gistaminlere garşy serişdeleri ýa-da kortikosteroidleri berip biler.

Goşmaça täsirler: Käwagtlar bu derman kellagyryny, ýadawlygy, ysgynsyzlygy, işdäniň ýitmegini, aşgazanyň bozulmagyny, üsgülewügi, gursakdaky agyryny, bogunlardaky myşsalaryň agyrysyny, gyzdyrmany we örgüni döredip biler.

Suramin (Nafurid, Baýer 205, Antripol, Germanin)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Ol dietilkarbamazine görä has peýdalydyr. Ol uly gurçuklary-da öldürýändir. Ondan dietilkarbamazin bilen bejeriliş alnanyndan soň hem peýdalansa bolar. Käwagtlar suramin böwregi zaýalaýandyr. Eger aýaklar çişse ýa-da peşew bilen zäherlenmäniň başga alamatlary ýüze çyksa, dermany ulanmagy bes ediň. Böwrekleri agyrýan adamlara ony ulanmak bolýan däldir.

Suramin diňe saglygy goraýşyň tejribeli işgäriniň kömek etmegi bien wenalara goýberilmelidir. Ululara 10 ml distillirlenen suwda 1 g suraminiň sanjymy 5-7 hepdeläp, hepde-de bir gezek edilmelidir. Iň az mukdar bolan 200 mg-den başlaň. Allergik täsirleri gistaminlere garşy serişdeler bilen bejeriň.

GÖZ KESELLERINE GARŞY

Antibiotik göz melhemi – "gyzyl gözlere" garşy (konýunktiwit)

Peýdaly we mysaly maslahatlar:

Oksitetrasiklin ýa-da hlortetrasiklin göz melhemleri

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Bu göz melhemleri bakteriýa we traho-

ma sebäpli, “gyzyl gözlere” garşy ulanylyp bilner. Trahomany doly bejermek üçin tetrasiklini içmek gerekdir (sah. 356).

Göz melheminiň gowy peýda etmegi üçin, ony gabagyň daşyna däl-de içine çalmalydyr. Muny günüň dowamynda 3-4 gezek ediň.

Täze doglan körpeleriň gözlerini sözenekden ýa-da hlamidiýadan goramak üçin 1%-li eritromisin ýa-da 1%-li tetrasiklin göz melhemlerinden peýdalanyň. Olar doglanlarynda her gözüniň içki burçuna birazajyk melhem goýuň we gözlerdäki goýlan melhemi süpürmäň ýa-da ýuwup aýyrmaň.

Täze doglan çagalaryň bu melhem bilen bejerilişi üçin 221-nji sahypa serediň.

Göz damjalary - sulfasil natriniň 30% ergini - Täze doglan çagalaryň gözlerini goramak üçin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Eger sizde ýokarda agzalan antibiotik melhemleri ýok bolsa, täze doglan çagalaryň her gözüne doglan badyna 30 % sulfasil natriniň erginini damdyryň. Bu täze doglan çagalaryň gözlerini (hlamidiýadan däl-de, eýsem) sözenekden gorar.

ÜNS BERIŇ: “gyzyl gözlerde”, buýnuz perdesiniň ýaralarynda we gözüň beýleki kesellerinde hem 20% - 30% ergini we melhemi ulanylýar.

AGYRYLARA GARŞY: ANALGETIKLER

Bellik: Agyryny aýyrýan dermanlaryň dürli görnüşleriniň köpüsi bardyr. Olaryň köpüsi (esasan hem düzüminde dipiron bar bolanlary) howpludyr. Diňe howpsuzlygyna ynamyňyz bar bolan aspirin ýa parasetamol ýaly dermanlary ulanyň. Agyryny aýyrýan has güýçli dermanlar bolan ibuprofen üçin 380-nji sahypa ýa-da kodein üçin 384-nji sahypa serediň.

Aspirin (asetilsalisil turşusy)

Köplenç aşakdaky görnüşlerde goýberilýär:

500 mg gerdejikler ____ üçin bahasy ____

75 mg süýji tagamly gerdejikler çagalar üçin (ýa-da çagalar aspirini) ____ üçin bahasy ____

Aspirin – örän peýdaly we bahasy arzan bolan agyryny aýyrýan derman. Ol agyryny aýyrmaga, gyzgyny we sowuklamany peseltmäge kömek edýär. Şeýle-de ol üsgülewügi rahatlandyrmaga we gijilewügi peseltmäge peýda berýär.

Agyrylara, artrite ýa-da sowuklama garşy düzüminde aspirin bar bolan dermanlaryň dürli görnüşleriniň köpüsi satylýandyr. Emma olar gymmat we köplenç aspirin ýaly peýda etmeýär.

Howplulyk we seresaplylyk çäreleri:

1. Iýmit siňdirmek ýa-da aşgazan agyrylary üçin aspirin ulanmaň. Aspirin – turşulykdyr, şonuň üçinem keseli beterleşdirip biler. Şol sebäpli-de aşgazanda ýarasy bar bolan adamlar aspirini hiç wagt içmeli däldir.
2. Aspirin käbir adamlarda agyry ýa-da sary gaýnamasyny döredýändir. Bu ýagdaýdan gaça durmak üçin aspirini süýt bilen ýa-da birazajyk iýmit sodasy bilen, suwuň köp mukdary bilen ýa-da iýmit bilen bilelikde içiň.
3. Peşew goýbermesi kadalaşýança, suwsuzlanan adamlara aspiriniň 1 mukdaryndan köp bermäň.
4. Aspirini 12 ýaşamadyk çagalara, esasan hem körpelere we demgysmaly kesellilere bermezlik gowudyr. Körpeler üçin parasetamol howpsuzdyr. Aspirin demgysmaly kesellilerde demgysma tutgaýyny döredip biler.
5. Aspirini çagalardan daşrakda saklaň. Onuň uly mukdary olary zäherläp biler.
6. Aspirini göwreli aýallara bermäň.

Aspiriniň mukdary – agyrylar ýa-da gyzdyrma üçin: - 500 mg-lik gerdejikler -

Her 4-6 sagatdan (günde 4-6 gezek) içmeli, emma çagalara günde 4 gezekden köp bermeli däl.

ululara: 1-2 gerdejik (500-1000 mg)

8-12 ýaşly çagalara:

1 gerdejik (500 mg)

(Güýçli aýbaşy agyrylarynda, güýçli artritde ýa-da guragyryly tutgaýlarda iki mukdar ulanylyp bilner. Günde her kg-a 100 mg beriň. Eger gulaklar şaňlasa, ulanylýan mukdary azaldyň).

- çagalar aspiriniň 75 mg-lik gerdejik-

leri -

Aspirini çagalara günde 4 gezek bermeli.

8-12 ýaşly çagalara:
4 gerdejik (300 mg)
3-7 ýaşly çagalara:
2-3 gerdejik (150-225 mg)
1-2 ýaşly çagalara: 1 gerdejik (75 mg)
1 ýaşamadyk çagalara aspirin bermeli däl.

Parasetamol – agyrylara we gyzdyrma garşy:

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 500 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Mundan başga, onuň şiresi hem bardyr.

Çagalar üçin aspirine görä, parasetamol howpsuzdyr. Ol aşgazan bozulmany döretmeýär we ony aşgazany ýaraly adamlar hem ulanyp biler. Göwreli aýallara-da ony ulansa bolar.

Parasetamolyň mukdary – agyrylara we gyzdyrma garşy: - 500 mg-lik gerdejikler -

Ony günde 4 gezek içmeli.
Her içimlik mukdary:
ululara: 500 mg-1 g.
(1 ýa-da 2 gerdejik)
8-12 ýaşly çagalara: 500 mg
(1 gerdejik)
3-7 ýaşly çagalara: 250 mg
(1/2 gerdejik)
1-2 ýaşly çagalara: 125 mg
(1/4 gerdejik)
1- ýaşamadyk körpelere:62 mg
(1/8 gerdejik)

Ibuprofen

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 200 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Ibuprofen myşsalar çisende we artrit zerarly bogunlardaky agyrylarda, aýbaşy agyrylarynda, kellagyryda kömek edýär hem-de gyzdyrmany peseldýär. Ol aspirinden gymmatdyr.

ÜNS BERIŇ: Aspirine allergik täsiri bolanlara ibuprofeni içmek bolmaýar. Göwreli aýallar hem ony içmeli däldir.

Ibuprofeniň mukdary: agyrylara we gyzdyrma garşy: - 200 mg-lik gerdejikler-

Her 4-6 sagatdan içmeli.

Her mukdar aşakdaky tertipde kabul edilmelidir:

ululara, 12 ýasly çagalara we ýasy 12-den ýokarylara: 200 mg (1 gerdejik);

12 ýaşa ýetmedik çagalara bermeli däl.

Eger bir gerdejeik agyryny ýa-da gyzdyrmany aýyrmasa ikini içse bolar. 24 sagadyň dowamynda 6 gerdejikden artyk içmäň.

Kofeinli Ergotamin (Kafergot) – çakyza garşy

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç 1 mg-lik ergotamin gerdejiklerinde goýberilýär.

Kofeinli ergotaminiň çakyza garşy mukdary:

ululara: çakyzanyň ilkinji alamatlarynda 2 gerdejik, soňra agyry aýrylýança her ýarym sagatdan bir gerdejikden içiň. Jemi 6 gerdejikden köp içmäň.

ÜNS BERIŇ: Bu dermany köp içmäň. Ony göwrelilere bermäň.

ÝARALAR TIKILENDE, AGYRYNY AÝYRMAK ÜÇIN: ANASTETIKLER

Lidokain (Ksilokain)

2% (adrenalin bilen bile ýa-da şonsuz)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: ampulalarda ýa-da sanjym üçin çüýsejiklerde goýberilýär.

Lidokaini ýaralar tikilende, ýaranyň doňmagy we şol bölegiň agyrysynyň aýrylmagy üçin, onuň töwereklerine etse bolar.

Sanjymy deriniň içine ýa-da astyna biri-birinden 1 sm aralykda ediň. Sanjymdan öň porşeni yza çekmäge (sah. 73) çalşyň we ony haýallyk bilen goýberiň. Her 2 sm derä 1 ml agyry aýryjyny ulanyň. (Jemi 20 ml-den artyk ulanmaň). Eger ýara arassa bolsa, sanjymy ýaranyň gyralaryna edip bilersiňiz. Eger ýara hapa bolsa, (ol arassalandan soň) ýaranyň töweregindäki derä ediň, soňra ony ýapmazdan öň, örän ymykly edip ýarany arassalaň.

Köp ýaralary tikmek üçin lidokaini adrenalin bilen bile ulanyň. Adrenalin uzak wagtlap ýarany agyrysyzlandyrýar we gan akmany saklamaga kömek edýär.

Elleriň we aýaklaryň barmaklaryndaky, ujytdaky, gulaklardaky we burundaky ýaralar üçin adrenalinsiz lidokainden peýdalanyň. Bu örän wajypdyr, çünki adrenalin şol ýaralara gelýän gany saklap we uly zyýan döredip biler.

Lidokainiň adrenalin bilen ýene bir ulanylyşy. Burundan güýçli gan akmasynda pagta bölejigini ezip burna dyky goýuň. Adrenalin wenalaryň gysylmasyny döredýär we gan akmasyny saklamaga kömek edýär.

AŞGAZANYŇ ÝYGRYLYP AGYRMASYNA GARŞY: SPAZMOLITIKLER

Belladonna (fenobarbitally ýa-da şonsuz)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 8 mg-lik belladonnaly gerdejiklerde goýberilýär.

Spazmolitikleriň dürli görnüşleri bardyr. Olaryň köpüsinde belladonna ýa-da şoňa meňzeş (atropin, giossiamin) we köplenç fenobarbital, fenobarbiton bardyr. Bu serişdeleri yzygider kabul etmek gerek däldir. Emma käwagtlar olary aşgazandaky we içegedäki agyrylaryň ýa-da sanjylaryň bejerilişi üçin alsa bolar. Olar infisirlenen peşew haltasynyň ýa-da sowuk alan öt haltasynyň agyrylaryny rahatlandyryp biler. Käwagtlar olar aşgazan ýaralaryny bejermek üçin peýdalydyr.

Belladonnanyň içegäniň ýygrylmalaryna garşy mukdary:

- 8 mg-lik belladonnaly gerdejikler -
ululara: günde 1 gerdejik 3-6 gezek
8-12 ýaşly ýagalara:
günde 1 gerdejik 2-3 gezek
5-7 ýaşly çagalara:
günde1/2 gerdejik 2 ýa-da 3 gezek

5 ýaşa ýetmedik çagalara bermeli däldir.

ÜNS BERIŇ: Eger bu derman görkezilen mukdardan artyk kabul edilse, ol zäherdir.

Olary çagalardan daşrakda saklaň.

Gözlere gara suw inme keselli adamlar düzüminde belladonna ýa-da atropin bar bolan dermanlary kabul etmeli däldir.

TURŞULYGYŇ SIŇMEZLIGINE, SARYNYŇ GAÝNAMASYNA WE AŞGAZAN ÝARALARYNA GARŞY

Maaloks (düzüminde alýuminiý we magniý gidrookisi bar)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Gerdejiklerde, 250 ml çüýşelerde we 15 ml suspenziýaly gutujykda goýberilýär.

Bu dermany aşgazan turşulygynyň siňmezliginde, sary gaýnamada we aşgazan ýaralarynda ulanmak bolýar. Ony naharlanmazdan 1 sagat öň kabul etmek möhümdir. 2 ýa-da 3 gerdejigi çeýnäň.

Aşgazanyň uly ýaralarynda 3-6 gerdejik (ýa-da 3-6 çaý çemçesi) kabul edilmelidir.

SERESAP BOLUŇ: Tetrasiklin kabul edýän bolsaňyz, bu dermany içmäň. Dermanlaryň gatyşmagy sizde içegäniň bozulmasyny döredip biler.

Natriý bikarbonat (sodanyň bikarbonaty, iýmit sodasy)

Ak toz görnüşinde goýberilýär.

____ üçin bahasy ___________________

Ol hem edil antasid ýaly, sary gaýnamasy bilen aşgazan bozulmasy ýa-da turşulygyň siňmezligi dörän ýagdaýynda örän çäklendirilen görnüşde ulanylýar. Ony aşgazanyň ötüşen kesellerinde we onuň ýaralarynda ulanmak bolmaýar. Ilkibada kömek edýän ýaly bolup görünse-de, ol aşgazanyň turşulygy köpräk işläp çykarmagyna mejbur edýär we ýagdaý erbetleşýär. Eger adam spirtli içgileri köpräk içen ýagdaýynda, iýmit sodasy peýdalydyr. Turşulygyň siňmezligi üçin däl-de, eýsem bu maksat üçin ony parasetamol ýa-da aspirin bilen içse bolar. Alka-Zeltser – bu iýmit sodasy bilen aspiriniň garyndysy. Käbir ýagdaýlarda, serişde hökmünde suwa garylan 1/2 çaý çemçeli soda erginini ulansa bolar. Muny köp ulanmaň.

Dişleri arassalamak üçin, diş pastasynyň deregine iýmit sodasyny ýa-da “soda” bilen duzuň garyndysyny (sah. 230) ulansa bolar.

ÜNS BERIŇ: Ýürek agyry keselleriniň käbirleri bilen keselleýän ýa-da elleri we ýüzi çişýän adamlar iýmit sodasyny ýa-da (duz hökmünde) natriniň köp mukdary bar bolan serişdeleri ulanmaly däldir.

Simetidin (Tagamet)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 200 mg-lik gerdejiklerde ýa-da 2 ml-de 200 mg-lik sanjymlarda goýberilýär.

Simetidin – gymmat, ýöne içegäniň we aşgazanyň ýaralaryny bejermek üçin peýdaly derman. Ol agyryny rahatlandyrýar we bejerişe kömek edýär. Ony uzak wagtlap ulanmak ýaralaryň adaty görnüşiniň köpüsiniň (içegäniň ýarasynyň) täzeden başlamagynyň öňüni almaga peýda edýär. Emma onuň ýüze çykmasynyň öňüni almak üçin aýratyn berhizi berjaý ediň we ýaranyň gözegçiligi boýunça 128-129-njy sahypalardaky beýleki maslahatlara eýeriň.

Seresaplylyk çäreleri: Simetidini göwreli aýallara, çaga emdirýän enelere we çagalara ulanmak bolmaýar.

Goşmaça täsirleri: Käwagtlar içgeçme, başaýlanma, örgün we ukuçyllyk döredýär.

Içegäniň ýiti ýarasy üçin mukdar:
400 mg (200 mg gerdejikden ikisini) günde 2 gezekden ýa-da 800 mg (200 mg-lik gerdejikden 4-ni) ukudan öň 6 ýa-da 8 aýyň dowamynda.

Aşgazanyň ýiti ýarasy üçin mukdar:
300 mg (200 mg-lik gerdejigiň birisi we ýarysy) günde 4 gezekden 6-8 aýyň dowamynda.

Içegäniň ýarasynyň gaýtalanmagynyň öňüni almak üçin mukdar:
400 mg (200 mg gerdejikden 2-ni) ukudan öň 1 ýylyň dowamynda.

Ranitidin (Zantak)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 150 mg-lik ýa-da 300 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Ranitidin simetidine meňzeş, ýöne gymmatdyr. Ol agyryny rahatlandyryp we ýarany bejermäge kömek edip biler. Emma ýaranyň bejerilişi we öňüniň alnyşy boýunça 128-129-njy sahypalarda berilýän maslahatlara eýermäge çalşyň.

Ýaranyň bejerilişi üçin ranitidiniň mukdary:
Günde 150 mg-den iki gezek ýa-da 6-8 hepdeläp, 300 mg-den günortanlyk nahar wagty.

Içegäniň ýarasynyň gaýtalanmazlygynyň öňüniň alnyşy üçin mukdar:
6-8 hepdeläp, 150 mg-den (150 mg-lik 1 gerdejik).

SUWSUZLANMA GARŞY

Däneli ösümlikler we adaty gant bilen regidron içgisini taýýarlamak boýunça görkezmeler üçin 152-nji sahypa serediň.

Käbir ýurtlarda suwsuzlanma garşy içgi taýýarlamak üçin, ýönekeý gandyň we duzuň gaplaryny (paketlerini) dükanlarda satýarlar ýa-da olar saglyk merkezlerinde elýeterlidir. Käwagtlar bu gaplar örän amatly. 152-nji sahypa görä, däneli ösümliklerden taýýarlanylan öý içgisi hem içgeçmäni gowy saklaýandyr. Gantly we birazajyk duzly öý taryndysy hem erbet täsir edýän däldir. Pul sarp edeniňden, öý garyndysyny taýýarlanyň gowudyr. Siz ol pula iýmit alyp bilersiňiz. Içgeçmeli körpä ene süýdüni bermäni dowam etmäge çalşyň. Kesel çaga iýmit iýip bilen badyna, oňa iýmit berip başlaň. Suwsuzlanma garşy içgi bilen bilelikde berilýän iýmit, suwsuzlanmany saklamaga peýdaly täsir edýär we çagany ysgynsyzlykdan goraýar.

ÜNS BERIŇ: Käbir ýurtlarda, suwsuzlanma garşy dogry içgi taýýarlamak üçin, dürli mukdardaky suwy talap edýän (“ORS”= “SGID”) “suwsuzlanma garşy içilýän duzlar” dürli serişdelere garyp satylýar. Eger siz şonuň ýaly (SGID) gabyndan peýdalanýan bolsaňyz, oňa näçeräk mukdarda suw garmalydygyny öwrenmäge çalşyň. Olara suwuň gaty köp garylmasy howply bolup biler.

SERESAP BOLUŇ: Eger siz içgeçmeli çagany keselhana ýa-da saglyk merkezine alyp gitmekçi bolsaňyz, öýden çykmazdan öň, çaga köpräk suwuklyk ýa-da öý regidron içgisini beriň. Eger mümkin bolsa, ýolda çaga berer ýaly ýanyňyz bilen biraz suwsuzlanma garşy içgini ýa-da suwy alyň. Çaga ýygy-ýygydan içgini beriň. Eger onda gaýtarma bar bolsa, oňa içgini her minutsaýyn az mukdarda beriň. Içginiň az mukdary onuň içinde galar we gaýtarmanyň peselmegine kömek eder.

IÇ GATAMA GARŞY: SÜRGÜLER

Dürli sürgüleriň we arassalaýjy dermanlaryň peýdasy hem-de zyýany barada 15-nji sahypada berlendir. Sürgüler has ýygjam ulanylýar. Olar gaty we agyryly täreti (iç gatamany) ýumşatmaga kömek etmek üçin örän seýrek ulanylmalydyr. Içgeçmeli ýa-da iç agyryly, ýa-da suwsuzlanma bar bolan kesellilere hiç wagt sürgüleri bermäň. Şeýle hem 2 ýaşyna ýetmedik körpelere sürgüleri bermäň.

Adatça täreti iň gowy ýumşadyjy – bu kelem ýa-da şugundyr ýaly düzüminde tebigy süýümler bar bolan iýmitdir. Şeýle-de, suwuň köp mukdarda (iň bomanda, günde 8 käse) we miweleriň köpräk iýilmegi iç gatamada kömek edýändir.

Ajy duz (magneziýanyň sulfaty)
gijilewüge garşy serişde we sürgi hökmünde

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: ak toz ýa-da kristal görnüşinde çykarylýar.

Ajy duzuň mukdary:
Ýeňil sürgi hökmünde aşakdaky duzuň mukdaryny stakandaky suwa garyň we iň gowusy ajöze içiň:
ululara: 2 çaý çemçesini
6-12 ýaşly çagalara:
1/2-den 1 çaý çemçä çenli
2-6 ýaşly çagalara:
1/4-den 1/2 çaý çemçä çenli
2 ýaşamadyk çagalara bermäň.

Gijilewügi aýyrmak üçin – 8 çaý çemçesi duzy 1 litr suwa garyp, deriniň gijeýän ýerine ýapgy goýuň.

Mineral ýagy – sürgi hökmünde

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Käwagtlar ony agyryly, täreti gaty babasylly adamlar ulanýarlar. Aslynda, ol täreti ýumşatmaýar-da, eýsem ýaglaýar. Bu ýagdaýda tebigy süýümlere baý bolan iýmit has gowudyr.

Mineral ýagynyň sürgi hökmündäki mukdary:
ulular we 12 ýaşdan uly çagalar:
iň bolmanda, agşamky nahardan soň 1-3 nahar çemçesini içmeli. Ony nahar bilen içmeli däl, sebäbi ol naharyň peýdaly witaminlerini özüne siňdirýändir.

SERESAP BOLUŇ: Bu dermany 12 ýaşyna ýetmedik çagalara, göwreli we çaga emdirýän aýallara, düşekden turup bilmeýän ýa-da ýuwdunmasy kyn bolan adamlara bermäň.

Gliserin şemleri (Dulkolaks)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Bu ok şekilli gerdejikler artbujaga salynýar. Olar içegäniň işlemegini güýçlendirýär we täretlenme döredýär.

Gliserin şemleriniň mukdary:
ululara we 12 ýaşdan uly çagalara:
1 şemi artbujaga salyň we 15-20 minutlap şol ýerde saklaň (bu täretiň aşak süýşmegine kömek edýär). Şemleri artbujakda näçe uzak saklasaňyz, şonça-da olaryň täsiri gowulaşýar.

ÝEŇIL IÇGEÇMEDEN: IÇGEÇMÄ GARŞY DERMANLAR

Pektinli kaolin (kaopektat)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: süýde meňzeş suwuklyk görnüşinde goýberilýär.

Bu derman täretin (içiň) goýalmagy (az suwly) we az agyryly bolmagy üçin ulanylýar. Ol içgeçmäniň döreýiş sebäbini bejermeýär ýa-da suwsuzlanmanyň öňüni almaýar. Ol içgeçmäniň bejerilişinde hiç wagt gerek däldir. Onuň adaty ulanylyşy bolsa, puluňy sarp etmekdir. Ol gaty kesel adamlara ýa-da kiçijik çagalara berilmeli däldir. BIZIŇ BU ÝERDE OL BARADA GÜRRÜŇ ETMEGIMIZ, ONUŇ ULANYLYŞYNDAN GORANMALYDYGYNY AŇLADÝAR.

Ýeňil içgeçmä garşy pektinli kaoliniň mukdary, diňe:

- Kaopektat ýaly standart suwuk dermanyny ulanyň -

Her täretlenmeden soň bir mukdary ýa-da günde 4-5 gezek beriň.

Her içimlik mukdaryny aşakdaky tertipde beriň:

ululara: 2-8 nahar çemçesini
6-12 ýaşly çagalara:
1-2 nahar çemçesini
6 ýaşa ýetmedik çagalara:
BERMELI DÄL.

BURNUŇ DYKYLMASYNA GARŞY

Burnuň arassalanmagyna kömek etmek üçin, köplenç edilmeli zat – bu 164-nji sahypada beýan edilişi ýaly, duzly suwuň burna çekilmegidir. Käwagtlar dekongestantyň (bitmäni aýyrýan) damjalary aşakdakylaryň mysalynda ulansa bolar:

Efedrinli we fenelefrinli Burun damjalary (Naftizin, Sanorin)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Olar burun dykylmada ýa-da dümewde, esasan hem syrkawyň içki gulagyna infeksiýa düşen ýagdaýynda ulanylmalydyr.

Dekongestant damjalarynyň mukdary:

164-nji sahypada görkezilişi ýaly, burnuň her tarapyna 1-2 damja damdyryň. Muny günde 4 gezek ediň. Bu damjalary 3 günden artyk ulanmaň, ýogsam olara endik edersiňiz.

Burun damjalary efedriniň gerdejiklerinden edilýändir (sah. 385).

ÜSGÜLEWÜGE GARŞY

Üsgülewük – bu organizmiň öýkene howa barýan ýollaryny arassalama we şol ýollar bilen mikroblaryň hem-de nemleriň öýkene düşmeginden goraýan usulydyr. Çünki üsgülewük, organizmiň goraglanma täsiridir. Üsgülewügi saklaýan we rahatlandyrýan dermanlar bolsa, käwagtlar peýda etmegiň deregine uly zyýan ýetirýändir. Üsgülewügi rahatlandyryjy bu serişdeleri (ýa-da supressantlary), diňe syrkawy uklamagyna goýmaýan, gyjyndyryjy guraksy üsgülewüge garşy ulanmalydyr. Üsgülewügiň kömekçileri (ýa-da ekspektorantlar) diýip atlandyrylýan, nemiň üsgürilip çykmagyna kömek edýän beýleki dermanlar hem bardyr.

Dogrusy, üsgülewüge garşy şiräniň iki görnüşide (rahatlandyryjy we kömekçiler hem) gereginden artyk ulanylýar. Köplenç meşhurlyga eýe bolan üsgülewüge garşy şireleriň kömegi azdyr.

Üsgülewüge garşy iň gowy we wajyp derman – bu suw. Nemlerden gutulmak we üsgülewügi rahatlandyrmak üçin, gyzgyn bugdan dem almak we köpräk suw içmek gerekdir. Görkezmeler üçin 168-nji sahypa serediň. Üsgülewüge garşy öý serişdesiniň taýýarlanylyşy 169-njy sahypada beýan edilendir.

Üsgülewügi rahatlandyryjylar (basyjylar): kodein

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: üsgülewüge garşy şireler ýa-da suwuklyk görnüşinde goýberilýär. Aspirinli ýa-da şonsuz gerdejikler hem çykarylýar.

Kodein – güýçli, agyryny aýryjydyr we üsgülewügi rahatlandyryjylaryň güýçlüsiniň biri. Emma onuň neşe önümi bolanlygy üçin tapylmasy kyndyr. Ol köplenç şire görnüşinde ýa-da gerdejiklerde goýberilýär. Mukdary serişde bilen bilelikde berilýär. Ululardaky üsgülewügi rahatlandyrmak üçin, adatça kodeiniň 7-15 mg-si ýeterlikdir. Çagalara ýaşyna we agramyna görä, az mukdar talap edilýändir (sah. 62).

DEMGYSMA GARŞY

Demgysmanyň öňüni almak ýa-da ony bejermek üçin 167-nji sahypa serediň. Demgysmadan ejir çekýän adamlar, dermanlaryny öýde saklamalydyr. Olary hyşşyldynyň ýa-da döş gysylmasynyň ilkinji alamatlarynda ulanyp başlaň.

Efedrin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç 15 mg (we 25 mg) gerdjiklerde goýberilýändir.

Efedrin demgysmanyň ýeňil tutgaýlaryny saklamak we güýçli tutgaýlaryň aralygynda onuň öňüni almak üçin peýdalydyr. Ol howanyň öýkene ýeňil geçmegi üçin öýkeniň turbalaryny (bronhlaryny) açmaga kömek etmekde täsir edýär. Şeýle-de ol öýken sowuklamasy ýa-da bronhit zerarly dem alşyň kynçylyklarynda hem ulanylyp bilner.

Efedrin köplenç teofillin ýa-da aminofillin ýa-da fenobarbital bilen bileleşikde goýberilýär. Demgysma garşy beýleki dermanlaryň elýeterli bolmadyk ýagdaýyndan başga ýagdaýlarda, bu birleşmelerinden gaça duruň.

Demgysma garşy efedriniň mukdary:

- (alamatlar ýüze çykan ýagdaýynda, günde 3 gezekden her kg-a 1 mg):

- içimligi 15 mg-lik gerdejikler -

Günde 3 gezek içiň.

Her içimlik mukdary:

ululara: 15-60 mg (1-4 gerdejik)

5-10 ýaşly çagalara:

15-30 mg 1-2 gerdejik)

1-4 ýaşly çagalara:

15 mg (1 gerdejik)

1 ýaşamadyk çagalara:

BERMELI DÄL.

Dykylan burun üçin burna efedriniň damjalaryny ulanmaly. Olary 1 gerdejigi 1 çaý çemçe suwda eredip taýynlasa bolar.

Teofillin ýa-da Aminofillin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: gerdejiklerde we güýçlüligi dürli bolan şirelerde goýberilýär. Ol demgysmany saklamak we tutgaýlaryň öňüni almak üçin çykarylýar.

Mukdary: - (her 6 sagatdan, her kg-a 3-5 mg)

- içimligi 100 mg gerdejikler -

Her 6 sagatdan bermeli:

ululara: 2 gerdejik

7-12 ýaşly çagalara: 1 gerdejik

7 ýaşa çenli çagalara: 1/2 gerdejik

körpelere: BERMELI DÄL.

Agyr ýagdaýlarda ýa-da berlen mukdar bilen demgysma aýrylmasa, ýene bir mukdar goşuň. Emma şondan artyk bolmasyn. Eger keselli gepläp bilmese, basym tiz kömege ýüz tutuň.

Salbutamol (Albuterol)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 4 mg gerdejiklerde, 5 ml-de, 2 mg şire ýa-da 10 mg ballonlarda aerozol görnüşlerinde goýberilýär.

Demgysmany saklamak we tutgaýlaryň öňüni almak üçin ulanylýar. Salbutamoly özbaşdak ýa-da teofillin bilen birlikde ulanyp bolar.

Salbutamoluň mukdary:

- (her 6-8 sagatdan, her kg-a 0.1mg-den):

- içimlik 4 gerdejikden ýa-da 2 mg 1 çaý çemçesi şireden ybaratdyr -

Her 6-8 sagatdan içmelidir:

ululara:

1 gerdejik ýa-da 2 çaý çemçesi

6-12 ýaşly çagalara:

1/2 gerdejik ýa-da 1 çaý çemçesi

2-5 ýaşly çagalara:

1/4 - 1/2 gerdejik ýa-da 1/2 - 1 çaý çemçesi

körpelere: BERMELI DÄL.

Başlanýan demigysmany aýyrmak üçin dermanyň 1 ýa-da 2 mukdaryny bokurdaga sepmeli. (0,1-0,2 mg)

Adrenalin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç 1 ml-de 1mg-lik ampulalarda goýberilýär.

Adrenalini aşakdaky ýagdaýlarda ulanmak gerekdir:

1. dem alma kynlaşan ýagdaýyndaky demgysmanyň güýçli tutgaýlary;
2. penisilliniň sanjymy, bürmek keseline garşy antitoksiniň we atyň sy-

worotkasyndan taýýarlanylan beýleki antitoksinleriň sanjymlary sebäpli dörän allergik şoklarda ýa-da güýçli allergik täsirlerde (sah. 70).

Demgysma garşy adrenaliniň mukdary:

- 1 ml-k suwuklykdaky

1 mg-lik ampula -

Ilki bilen ýüregiň urşuny barlaň we sanaň. Soňra deri astyna sanjym ediň (sah. 167).

ululara: 1/3 ml

7-12 ýaşly çagalara:1/5 ml

1-6 ýaşly çagalara: 1/10 ml

1 ýaşamadyk çagalara:

BERMELI DÄL.

Allergik şoga garşy adrenaliniň mukdary:

- 1 ml suwuklykdaky

1 mg-lik ampula -

Sanjym myşsa edilýär:

ululara: 1/2 ml

7-12 ýaşly çagalara:1/3 ml

1-6 ýaşly çagalara: 1/4 ml

1 ýaşamadyk çagalara:

SANJYM ETMELI DÄL.

Eger zerur bolsa, ýarym sagatdan soň ikinji mukdary, ýene ýarym sagatdan soň üçünjini etse bolar. 3 mukdardan artyk bermäň. Eger birinji sanjymdan soň ýürek urşy bir minutyň dowamynda 30 urgudan köp bolsa, beýleki mukdary bermäň.

Adrenalini ulananyňyzda örän seresap boluň we hiç wagt maslahat berilýän mukdardan artyk bermäň.

ALLERGIK TÄSIRLERE WE GAÝTARMA GARŞY: ANTIGISTAMINLER

Antigistaminler – organizme birnäçe usullar bilen täsir edýän dermanlardyr:

1. Olar gijilewük, deridäki örgünler ýa-da çişler, iteşen, allergik gyzdyrma we allergik şok ýaly allergik täsirleriň öňüni almaga ýa-da rahatlandyrmaga kömek edýär.
2. Olar ýürek bulanma ýa-da gaýtarma duýgularynyň öňüni almaga kömek edýär.
3. Olar köplenç ukuçyllygy (sedatiw) döredýärler. Antigistamin içeniňizde howply işlerden, stanok işletmekden ýa-da alkogol içgilerini içmekden gaça duruň.

Diprazin (Pipolfen) we difengidramin (Dimedrol) – bular güýçli ukuçyllygy döredýän güýçli antigistaminler. Dimengidrinat (Dedalon) difengidramine meňzeş bolup, ýürek bulanmalarynda ulanylýar. Emma başga sebäplerden döreýän gaýtarma garşy diprazin gowy kömek edýändir.

Hlorfeniramin gaty gymmat bolmadyk antigistamin bolup, ukuçyllygy az döredýär. Bu sebäbe görä, gündizki gijilewügi rahatlandyrmak üçin käwagtlar hlorfeniraminiň ulanmak gowudyr. Diprazin gije peýdalydyr, çünki ol ukuny güýçlendirýär, şol bir wagtyň özünde-de gijilewügi rahatlandyrýar.

Antigistaminleriň adaty sowuklama peýda edýänligi barada subutnamalar ýokdur. Olar adatça gereginden artyk ulanylýar. Olary köp ulanmak bolmaýar.

Antigistaminler demgysma garşy ulanylmaly däldir, sebäbi olar nemleri goýaldýar we dem almanyň agyrlaşmagy mümkin.

Dermanhanajyk üçin talap edilýäni – adatça bir antigistamin. Onuň üçin diprazin saýlanylsa gowy bolar. Onuň hemişe elýeterli däldigi sebäpli, bu ýerde beýleki antigistaminler üçinem mukdarlar berilýär.

Düzgün bolşy ýaly, antigistaminler içilse gowy bolar. Sanjymlar diňe agyr gaýtarmany saklamaga kömek etmekde, (bürmek keseline, ýylan çakmasyna we ş.m. üçin) antitoksin ulanylmazdan öň ýa-da allergik şoguň aýratyn howpy dörän ýagdaýynda edilmelidir. Çagalar üçin köplenç göni içegä şemler goýulsa gowy bolar.

Diprazin (Pipolfen)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç aşakdaky görnüşlerde goýberilýär:

25 mg-lik gerdejiklerde ____ üçin bahasy ____

sanjym üçin -25 mg-lik 1 ml ampulada ____ üçin bahasy ____

SERESAP BOLUŇ: eger hökmany zerurlyk dörese, göwreli aýallar diprazini ulanyp biler.

Diprraziniň mukdary:

- içimligi 25 mg-lik gerdejikler -

günde 2 gezekden içmeli.
Her mukdarda ulanylmasy:
ululara: 25-50 mg (1-2 gerdejik)
10-14 ýaşly çagalara:15 mg (0,6 ml)
7-9 ýaşly çagalara: 10 mg (0,4 ml)
5-6 ýaşly çagalara: 7.5 mg (0.3 ml)

- myşsalara edilýän 1ml-de 25 mg-lik sanjymlary ulanyp -

1 sanjymy ediň we zerur bolsa 2 - 4 sagatdan soň täzeden sanjym ediň.

Difengidramin (Dimedrol)

Atlandyrylyşy: ___________
Köplenç 50 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär. ____ üçin bahasy ____
sanjym üçin: her ml-de 50 mg-lik ýa-da 10 mg-lik ampulalar ____ üçin bahasy ____

SERESAP BOLUŇ: çaga emdirýän enelere we täze doglan çagalara difengidramini bermäň. Ony hökmany zerurlyk ýüze çykmasa, göwreli aýallara bermezlik gowudyr.

Difengidraminiň mukdary -
içimligi 50 mg-lik gerdejikler
Günde 1-2 gezek
ululara: 50-100 mg (1-2 gerdejik)
6-12 ýaşly çagalara:
25 mg (1/2 kapsula)
2-7 ýaşly çagalara:
12.5 mg (1/4 kapsula)
körpelere:
6 mg (1/8 kapsula) beriň.

- myşsalara edilýän mld-e 25 mg-lik sanjymlary ulanmaly.

Difengidramini diňe allergik şok ýagdaýynda sanjym etmelidir. 1 sanjymy ediň we zerur bolsa 2-4 sagatdan soň täzeden sanjym ediň:
ululara:
25-50 mg (2.5-5.0 ml)
6-12 ýaşly çagalara:
15-25 mg (1.5-2.5 ml)
2-5 ýaşly çagalara:
5-15 mg (0.5-1.5 ml)
körpelere: 2-5 mg (0.2-0.5 ml)

Hlorfeniramin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç 4 mg-lik gerdejiklerde (şeýle-de başga ölçegdäki gerdejiklerde, şire görnüşlerde we ş.m.) goýberilýär.

Hlorfeniraminiň mukdary:
Günde 3-4 gezek 1 mukdardan içmeli.
Her mukdarda:
ululara:
4 mg (1 gerdejik)
12 ýaşa çenli çagalara:
2 mg (1/2 gerdejik)
körpelere:
1 mg (1/4 gerdejik) bermeli.

Dimengidrinat (Dedalon)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç 50 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Esasan-da ol ýürek bulanmany aýyrmak üçin satylýar. Emma ol allergik täsiri we ukuçyllygy azaltmak üçin beýleki antigistaminler ýaly ulanylyp bilner.

Dimengidrinatyň mukdary:
Günde 4 gezek içmeli.
Her mukdary aşakdaky tertipde bermeli:

ululara:
50-100 mg (1-2 gerdejik)
7-12 ýaşly çagalara:
25-50 mg(1/2-1 gerdejik)
2-6 ýasly çagalara:
12-25 mg (1/4-1/2 gerdejik)
2 ýaşamadyk çagalara:
6-12 mg (1/8-1/4 gerdejik)

ANTITOKSINLER

ÜNS BERIŇ: Bürmek keseline, ýylanyň we içýanyň çakmasyna garşy taýýarlanylan köpsanly zähersizlendirmeler atyň syworotkasyndan taýýarlanylandyr. Olaryň howply allergik täsiri (allergik şok, sah.70) döretmegi mümkin. Atyň syworotkasyndan taýýarlanylan antitoksiniň sanjymy edilmezinden öň, gyssagly kömek üçin hemişe adrenalini taýýarlap goýuň. Allergiýadan ejir çekýänlere ýa-da atyň syworotkasynyň islendik antitoksin görnüşi sanjym edilen adamalara, ilki bilen – antitoksin edilmezinden 15 minut öň, prometazin (Fenergan) ýa-da difengidramin (Benadril) ýaly antigistaminleriň sanjymy edilse gowy bolar.

Içýanyň çakmasyna ýa-da zäherlenmä garşy antitoksin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç sanjym üçin liofil (toz görnüşinde) goýberilýär.

Dünýäniň dürli böleklerinde içýanyň çakmasyna garşy dürli zähersizlendirme goýberilýär. Meksikada Min Meksiko, D, F Min Laboratoriýasy tarapyndan Antialakran goýberilýär.

Içýanyň çakmasyna garşy zähersizlendermäni diňe howply ýa-da ölüme eltýän içýanlaryň bolýan ýerlerinde ulanmalydyr. Adaty zähersizlendirmäni diňe çaganyň çakylan ýerinde, esasan hem onuň bedeniniň ýokarky böleginden, ýagny kellesinden çakylan ýagdaýynda ulanmak gerekdir. Ýagdaýy gowulandyrmak üçin zähersizlendirmäni mümkin boldugyça basym, çakma bolan badyna, sanjym arkaly edilmelidir.

Adatça zähersizlendirme doly görkezmeleri bilen bile gelýändir. Olary hökman berjaý ediň. Adatça ululara görä, kiçi çagalara zähersizlendirme köpräk talap edilýär. 2 ýa-da 3 çüýşejik gerek bolar. Umuman, içýanlar ulular üçin howpsuzdyr. Çünki zähersizlendirme özünde käbir howplulygy gizleýänligi üçin ulularyň ony kabul etmezligi gowudyr.

Ýylanyň çakmasyna garşy zähersizlendirme ýa-da antitoksin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç çüýşejiklerde ýa-da sanjymlar üçin komplektlerde goýberilýär.

Zäherli ýylanlaryň çakmasyna garşy zähersizlendirme ýa-da zäherlerden goranmak üçin derman dünýäniň köp böleginde öndürilýär. Eger siz zäherli ýylanlaryň adamlary çakan ýa-da çakyp öldüren ýerinde ýaşaýan bolsaňyz, zerur bolan zähersizlendirmäni tapyň we el ýüzünde bolar ýaly ätiýäç üçin öňünden taýynlap goýuň. Käbir zähersizlendirme – gury ýa-da “liofil” görnüşde bolup, olary sowadyjysyz saklasa bolar. Beýlekileri bolsa sowuk ýerde saklamak zerurdyr.

Aşakdaky sanawda dünýänin köp böleklerinde satylýan önümleriň birnäçe görnüşleri berilýär.

Özbegistan — Döwlet aksioner konserni (Uzfarmfoonat) Daşkent şäheri – alahöwren we beýleki zäherli ýylanlar üçin.

Demirgazyk Amerika: Poliwalent Krotalid Antiwenin. Biýet laboratoriýasy arkaly. Haşşyldaýan ýylanlaryň we beýleki çukur kelleli alahöwrenleriň çakmasyna garşy.

Meksika we Merkezi Amerika: Suero Antikrotaliko (haşşyldaýan ýylan) we Suero Antiwiperino (haşşyldaýan ýylan, çukur kelleli alahöwren, duz alahöwreni we beýleki zäherli ýylanlar). Meksika, D.F. Min laboratoriýasy arkaly.

Tailand: Dürli çakmalara garşy aýratyn zähersizlendirme. Gyzyl ýarymaý arkaly, Institut Pastera, Bangkok.

Hindistan: Poliwalent zähersizlendirme (dürli ýylanlara garşy). Hofkinsin Instituty arkaly, Bombeý.

Efiopiýa: Poliwalent zähersizlendirme. Behrinwerke laboratoriýasy arkaly.

Müsür: Poliwalent zähersizlendirme. Diňe döwletiň üsti bilen elýeterli.

Günbatar Afrika: Esis-Bitis-Haýa (haly alahöwrenine, gabon alahöwrenine we kepjebasa) garşy poliwalent zähersizlendirme. Adatça döwlet tarapyndan berilýär. Haly alahöwrenine (Esis) garşy zähersizlendirme kabir ýerlerde taýýnlanylýar.

Adatça ýylanlaryň çakmasyna garşy zähersizlendirmäni ulanmak boýunça görkezmeler dermanhanajykda saklanmalydyr. Ulanmazdan öň olary öwreniň. Zähersizlendirmäniň mukdary ýylanyň uludygyna ýa-da adamyň kiçidigine görädir. Käwagtlar 2 ýa-da köpräk çüýşejik gerek bolýar. Sanjymyň gowy kömek etmegi üçin, zähersizlendirmäni çakma bolan badyna

etmek gerek.

Allergik şokdan gaça durmak üçin seresaplylyk çäreleriniň ähhlisini görmäge çalşyň (sah. 70).

Bürmek keseline garşy antitoksin

Adamlaryň bürmek keseli üçin immunoglobulini 250 BIR çüýşejiklerde goýberilýär.

Atlaryň bürmek keseline garşy antitoksini, köplenç 1500, 20 000, 40 000 we 50 000 BIR çüýşejiklerde goýberilýär.

Bürmek keseline garşy sanjym edilmedik adamlaryň bar ýerinde, dermanhanajykda hemişe bürmege garşy antitoksin bolmalydyr. Ol iki: biri adamyň syworotkasyndan (bürmek immunoglobulini, Gipertet) we beýlekisi atyň syworotkasyndan edilen (bürmek antitoksini) görnüşlerde bolýarlar. Eger elýeterli bolsa, bürmek immunoglobulini ulanyň, çünki ol allergik täsiri az döredýändir.

Emma bürmek antitoksinini ulanýan bolsaňyz, allergiýa garşy ähli seresaplylyk çärelerini görmek gerekdir. Eger keselli demgysmadan ýa-da başga bir allergik täsirlerden ejir çekýän bolsa, ýa-da eýýam oňa atyn syworotkasyndan taýýarlanan antitoksin edilen bolsa, antitoksin sanjymyny etmezden 15 minut öň, prometazin ýaly antigistamin sanjymyny ediň.

Eger bürmege garşy sanjym edilmedik adama, ony döredip biljek düýpli ýara alan bolsa (sah.89), bürmegiň ilkinji alamatlary ýüze çykmazdan öň, oňa bürmek immunoglobulininiň 250 BIR (1 çüýşejik) sanjymyny ediň. Bürmek antitoksinini ulananyňyzda, 1500 - 3000 BIR sanjyň. Çagalara bürmek antitoksininiň 750 BIR ediň.

Eger kesellide bürmegiň alamatlary döreýän bolsa, bürmek immunoglobuliniň 5000 BIR ýa-da 50000 BIR bürmek antitoksinini sanjyň. Sanjymlary myşsalara, bedeniň uly myşsalaryna (ýanbaşa we buduna) ediň. Mümkin bolsa, mukdaryň ýarysyny wenalardan goýberiň.

Adatça antitoksinli bejerilişe garamazdan, bürmegiň alamatlary artýandyr. Bejerişiň beýleki usullary (sah. 183-184) dürli-dürlüdir ýa-da wajypdyr. Şol bada bejerişe başlaň we lukmana ýüz tutuň.

ÝUWDULAN ZÄHERLERE GARŞY

Gaýtardyjy köküň şiresi – gaýtarma döretmek üçin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç şire görnüşinde goýberilýär. (Eliksiri ulanmaň.)

Adam zäher ýuwdanda, gaýtarma döretmek üçin. Eger adam güýçli turşulygy, aşgary, benzini ýa-da kerosini ýuwdan bolsa, ony ulanmaň.

Gaýtarma kööküniň mukdary:

Islendik ýaş üçin 1 nahar çemçesi. Eger keselli gaýtarmasa, ýarym sagatdan soň bu mukdary gaýtalaň.

Un görnüşdäki kömür (ýa-da aktiwirlenen kömür) – ýuwdulan zähere garşy

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Kömür ýuwdulan zäheri özüne siňdirýär we ony zyýansyzlandyrýar.

Un görnüşindäki kömrüň mukdary:

Miwe şiresine ýa-da suwa garylan 1 nahar çemçesi.

Aktiwirlenen kömrüň mukdary:

Deň mukdardaky suwa ýa-da miwe şiresine garylan 1 doly käse.

TUTGAÝLARA (DAMAR ÇEKMELERE) GARŞY

Fenobarbital we fenitoin, garaguş keseli bilen baglanyşykly damar çekmeleriň we tutgaýlaryň öňüni almak üçin ulanylýan adaty dermanlardyr. Käwagtlar has gymmatly dermanlar hem elýeterlidir. Köplenç lukmanlar 2 ýa-da köpräk dermanlary ýazyp berýärler. Emma bir dermanyň goşmaça täsiri az bolup, ol gowy täsir edýändir. Tutgaýlaryň öňüni alyan serişdeler ukudan öň kabul edilse gowudyr. Sebäbi olar koplenç ukuçyllygy döredýärler. Diazepamy garaguş keseliniň uzak wagt dowam edýän tutgaýy saklamak üçin berse bolar. Emma bu öňüni alma üçin adaty, gündizki ulanyş däldir.

Fenobarbital
(Fenobarbiton, Lýuminal)

Köplenç aşakdaky görnüşlerde goýberilýär:

50 mg we 100 mg gerdejikerde ____ üçin bahasy ____

Fenobarbitaly garaguşuň damar çekmeleriniň ýa-da tutgaýlarynyň we bürmege garşy gysylmalaryň öňüni almak üçin içse bolar. Köplenç garaguş üçin ony bütin ömrüňe içmek zerurdyr. Tutgaýlaryň öňüni almak üçin iň az mukdary kabul etmek gerekdir. Şunuň ýaly az mukdar, hapgyrtmada üsgülewügi azaldýar ýa-da güýçli gaýtarmanyň öňüni alýar.

ÜNS BERIŇ: Fenobarbitalyň has köp mukdary dem almany saklap we haýalladyp biler. Onuň täsiri haýal başlanýar we (eger adam peşew goýbermese, 24 sagatlap ýa-da ondan hem artyk) uzak wagtlap dowam edýär. Seresap boluň, gaty köp bermäň!

Fenobarbitalyň mukdary: -
(günde, her kg-a 3-6 mg):
- 100 mg gerdejikleri içip -
(Garaguşa garşy, ukudan öň) 1 mukdary içiň.
Her mukdarda içimligi:
ulular we 12 ýaşa çenli çagalar üçin:
100-200 mg (1 - 3 gerdejik)
7-12 ýaşly çagalara:
50-100 mg (1/2 1 gerdejik)
7 ýaşa çenli çagalara:
20-50 mg 1/4 - 1/2 gerdejik)

Eger tutgaýlar köşemese, 15 minutdan soň ýene 1 mukdar berse bolar, ýöne ondan artyk däl. Bürmek keseline garşy berlen mukdary günde 3 gezekden gaýtalaň. Eger gysylmalar aýrylsa, kem-kemden mukdary peseldip başlaň.

Fenitoin (difenilgidantoin, Dilantin)

Atlandyrylyşy: ___________

Köplenç aşakdaky tertipde goýberilýär.
25 mg, 30 mg, we 100 mg kapsulalarda ____ üçin bahasy ____
5 ml-de 125 mg şire görnüşde (1 çaý çemçesi) ____ üçin bahasy ____

Ol garaguş keselindäki tutgaýlaryň öňüni almaga kömek edýär. Belki, dermany bütin ömrüňe kabul etmek gerek bolar. Tutgaýlaryň öňüni almak üçin iň pes mukdary ulanmak gerekdir.

Goşmaça täsirler: Fenitoiniň uzak wagtlap ulanmasyndan diş etlerinde kadasyz ösüntgiler ýa-da çişler ýüze çykýar. Eger hakykatdan hem şeýle bolsa, dermany üýtgetmek gerekdir. Agyz boşlugynda arassaçylygy saklap we naharlanandan soň dişleri we olaryň etlerini diş çotgasy bilen gowy arassalap, diş etleriniň keselleriniň bölekleýin öňüni alsa bolar.

Fenitoinin tutgaýlara garşy mukdary:
(günde her kg-a 5 mg):
- 100 mg-lik kapsulalaryň kabul edilişi -

Aşakdaky mukdary günde bir gezek, ukudan öň ulanyp başlaň.
Her mukdarda ulanylmaly:
ulular we 12 ýaşdan uly çagalar üçin:
100-300 mg (1 - 3 kapsula)
7-12 ýaşly çagalara:
100 mg (1 kapsula)
7 ýaşa çenli çagalara:
50 mg (1/2 kapsula)

Eger bu mukdar bilen tutgaýlar bütinleý galmasa, ony ýene bir gezek gaýtalaň, ýöne şondan artyk däldir.

Eger tutgaýlaryň öňi alnan bolsa, tutgaýlaryň öňüni almak üçin iň pes mukdary tapýançaňyz, ony kem-kemden peseldiň.

Diazepam (Walium)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç sanjymlar üçin 1 ml suwuklykda 5 mg goýberilýär.

Diazepamyň ulanylyşy fenobarbitala meňzeş, ýöne ol gymmatdyr. Ony bu ýere, fenobarbital bolmadyk ýagdaýynda ulansa bolar diýen pikir bilen goşduk. Ulularda garaguş tutgaýyny saklamak üçin mukdar 5-10 mg-dir. Eger zerur bolsa, 2 sagatdan soň bu mukdary gaýtalaň.

Gysylmalary saklamak üçin bürmek keseline garşy şonça mukdar beriň. 5 mg-den başlaň (çagalara ondan hem az), gerek bolsa köpräk beriň. Ýöne bir gezekde 10 mg-den ýa-da günde 50 mg-den köp bolmasyn. Eger zerur bolsa, diazepamy fenobarbital bilen bile berse bolar. Emma gaty köp bermezlik üçin seresap boluň.

Tutgaýlaryň aýrylmagy üçin diazepamyň we fenobarbitalyň şemlerini artbujaga goýsa bolar. Eger sizde diňe sanjymlyk ýa-da suwuklyk görnüşdäki dermanlar bar bolsa, artbujaga plastik sprisi iňňesiz goýberiň. Şeýle mümkinçilik ýok bolsa, diazepamyň ýa-da fenobarbitalyň gerdejigini owradyp we suw bilen garyp artbujaga goýberiň.

Diazepam has gorkuly we howsalaly ýagdaýlarda peýdalydyr. Emma şeýle ýagdaýlar üçin onuň ulanmasy has çäklendirilmelidir.

Sanjymlar üçin diazepamyň mukdary:

- 2 ml-de 10 mg-lik ampulalaryň ulanylyşy -

ulular we 12 ýaşa çenli çagalar üçin:

5-10 mg (1-2 ml)

7-12 ýaşly çagalara: 3-5 mg (2/3-1 ml)

1-6 ýaşly çagalara: 1-5 mg (1/5-1 ml)

1 ýaşa çenli çagalara: BERMELI DÄL.

Eger zerur bolsa, mukdary 3-4 sagatdan soň gaýtalaň.

ÜNS BERIŇ: Wena görä, myşsa diazepamyň sanjymyny etmek howpsuz bolsa-da, ol gaty gowy we basym täsir etmeýär. Eger wenadan etmekçi bolsaňyz, uly wenadan örän haýallyk bilen goýberiň.

Diazepamyň uly mukdary dem alşy peseldýär we saklaýar. Gaty köp bermezlik üçin seresap boluň.

DOGRUMDAN SOŇKY GÜÝÇLI GAN AKMALARA GARŞY (DOGRUMDAN SOŇKY GAN AKMA)

Dogrumdan soňky gan akmalary saklamakda, dermanlaryň dogry ulanylyşy baradaky maglumatlar üçin 266-njy sahypa serediň. Düzgün boýunça, ýatgyny ýygrydyjylar (ergonowin, oksitosin we ş.m.) diňe çaga doglanyndan soň gan akmalary saklamak üçin ulanylmalydyr. Olaryň dogrumy çaltlandyrmak ýa-da dogrumda enäni gurplandyrmak üçin ulanylmasy çaga üçin hem, ene üçin hem howply bolup biler.

Çaga dogulýança, has gowusy, ýoldaşy çykýança ony hiç wagt bermeli däldir. Ýoldaş çykmazdan öň (çaga doglanyndan soň) gan akma köpelse, oksitosiniň 1,0 (5 BIR) sanjymyny myşsadan goýberiň. Ergonowini ýoldaş çykmazdan öň ulanmaň, çünki ol ýoldaşyň çykmasyna päsgelçilik döredip biler.

Pituitrin oksitosini ýada salýar, ýöne ol örän howpludyr. Ony oksitosin we ergonowin elýeterli däl wagty, diňe gan akmada gyssagly kömek etmek üçin ulanmak gerekdir.

Täze doglan çagadaky gan akma garşy K witaminini ulanyň (sah. 394)

Metilergometrin we ergometrin maleat (Ergotrat, Metergin)

Atlandyrylyşy: ___________

Köplenç aşakdaky görnüşlerde goýberilýär:

sanjymlar üçin 1 ml-de 0,2g ampula ____ üçin bahasy ____

0,2 mg-lik gerdejiklerde ____ üçin bahasy ____

Ýoldaş çykanyndan soň güýçli gan akmany saklamak ýa-da öňüni almak üçin.

Ýoldaş çykanyndan soň (2 käseden köp) güýçli gan akma garşy metilergometriniň 1 ýa-da 2 ampulasyny myşsadan (ýa-da 1 ampulasyny gyssagly kömek hökmünde wenadan) sanjyň. Eger zerur bolsa, ýarym ýa-da 1 sagatdan soň mukdary gaýtalasa bolar. Gan akma kesileninden soň dermany gerdejige çalşyň.

Ergonowiniň içimlik mukdary: - 0.2 mg-lik gerdejikler:

Dogrumdan soňky güýçli gan akmanyň öňüni almak ýa-da (esasan hem gan azlyk bar bolan enelerde) ganyň ýitgisini azaltmak üçin, ýoldaş çykan wagtyndan başlap, günde 3-4 gezek 1 gerdejikden beriň. Eger gan akma agyr bolsa, her mukdarda 2 gerdejikden berse bolar.

Oksitosin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 1 ml-de 5 BIR ampulalarda goýberilýär.

Çaga doglanyndan soň we ýoldaş çykmazyndan öň, enelerdäki güýçli gan akmany saklamaga kömek etmek üçin. (Şeýle-de, ýoldaşy çykarmaga kömek edýär. Emma ony güýçli gan akma ýa-da uly kadadan çykma bar bolsa, ýoldaşy çykarmaga kömek hökmünde ulanmak bolmaýar).

Çaga doglanyndan soň ene üçin oksitosiniň mukdary: 1,0 ml (5 bilrikdäki) sanjym. Eger güýçli gan akma dowam edýän bolsa, 15 minutdan soň ýene şol mukdary gaýtalaň.

GÖNI IÇEGEDÄKI DÜWÜNLERE GARŞY (GEMORROÝ-BABASYL)

Babasyla garşy şemler

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Bu ok şekilli ýörite gerdejikler artbujaga dykylýar. Olar babasyly kiçeltmäge kömek edýärler we olary has agyrysyzlandyrýarlar. Bulardan başga-da dürli serişdeler bardyr. Gowy kömek edýän serişdeler gymmatdyr. Olaryň düzüminde kortizon ýa-da kotikosteroid bardyr. Ýörite melhemler hem elýeterlidir. Täretiň ýumşak bolmagy üçin berhiziň saklanmagy wajypdyr (sah. 126)

Mukdary:

Gündizki täretlenmeden soňra artbujaga şem goýuň, beýlekisini bolsa ukudan öň ulanyň.

KEM IÝMITLENMÄ WE GAN AZLYGA GARŞY

Un süýt (gury süýt)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Süýt – horlanmanyň bejerilişi we öňüniň alnyşy üçin iň gowy iýmitleriň biridir. Körpeler üçin bolsa, iň gowusy – ene süýdi. Süýt bedeniň gurluşy üçin witaminlere we minerallara baýdyr. Oba saglyk öýleriniň her birinde we olaryň torbajygynda horlanan çagalaryň bejerilişi üçin un süýdüň ätiýaçlygyny saklamak gerekdir. Çaganyň doly iýmiti kabul etmegi üçin un süýde gant we mesge (ýag) goşmalydyr (sah. 120).

1 käse gaýnag suwa:
12 doly çaý çemçesi un süýdüni
2 doly çaý çemçesi gandy
we 3 çaý çemçesi ýagy goşuň.

Witaminleriň garyndysy (ýa-da poliwitaminler)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Olar köp görnüşlerde çykarylýar, emma adatça gerdejikleri has arzan düşýär we gowy täsir edýärler. Witaminleriň sanjymynyň zerurlygy seýrekdir. Bu puluň sarp edilişini, käwagtlar agyrylary we çişleri döredýärler. Köplenç şirelerde we eliksirlerde zerur bolan witaminler bolmaýar. Adatça olar täsir edişine garanda gymmatdyr.

Ýokumly iýmit – witaminleriň iň gowy çeşmesi. Eger goşmaça witaminler gerek bolsa, witamin gerdejiklerini ulanyň.

Kem iýmitlenmäniň käbir ýagdaýlarynda, witaminleriň goşulmagy kömek edip biler. Gerdejiklerde syrkawa zerur bolan witaminleriň barlygyna ynamly boluň (sah. 188). Poliwitaminleriň standart gerdejiklerinden peýdalanyň, günde 1 gerdejik ýeterlikdir.

A witamini (retinol) – gijekörlüge we kseroftalmiýa garşy

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç aşakdaky görnüşlerde goýberilýär:

200000 BIR, retinoluň 60 mg-lik kapsulalarynda (şeýle-de az mukdarlarda)

10000 BIR sanjymlary

ÜNS BERIŇ: A witaminiň has köp mukdary tutgaýlary döredip biler. Gaty köp bermäň we çagalardan daşrakda saklaň.

Öňüni alyş üçin: Gijekörlügiň we kseroftalmiýanyň çagalaryň adaty kynçylygy bolan ýerlerde çagalar sary miweleri we gök önümleri, ýaşyl ýaprakly gök önümleri, ýumurtgany, bagry we ýagy köpräk iýmelidir. Balygyň bagrynda A witamini köpdür. A witaminini kapsulalarda berse bolar. Öňüni alyş üçin her 4-6 aýdan bir gezek kapsulany ulanyň. Şol mukdardan artyk ulanmaň.

Eneler çaga doguljak döwründe ýa-da doglanyndan soň, 1 aýyň dowamynda A witaminiň 1 kapsulasyny (200000 BIR) içip, çagalaryň göz keselleriniň öňüni alyp biler.

Gyzamykly çagalarda kseroftalmiýanyň uly howpy bardyr. Olara kesel başlan badyna A witaminini bermelidir.

Çagalaryň A witaminini ýeterlik almaýan ýerlerde A witaminli kapsulalary ýa-da iýmitleri olaryň iýmitiniň düzümine goşýarlar. Bu bolsa olaryň gyzamyk keselini we beýleki düýpli keselleri aňsat geçirmegine kömek edýär.

Bejeriş üçin: A witamininiň (200000 BIR) 1 kapsulasyny içiriň ýa-da 100000 BIR sanjymyny ediň. Indiki gün A witamininiň (200000 BIR) 1 kapsulasyny içiriň, beýleki kapsulany 1-2 hepdeden soň beriň.

1 ýaşyna ýetmedik çagalar üçin mukdary iki esse azaldyň.

Demir sulfaty – gan azlyga garşy

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 200, 300 ýa-da 500 mg gerdejiklerde (şeýle-de çagalar üçin damjalarda, derman şireleri görnüşinde) goýberilýär.

Demir sulfaty gan azlygyň köp görnüşiniň öňüni almak ýa-da bejermek üçin peýdalydyr. Adatça, demir sulfaty bilen geçirilýän bejergi azyndan 3 aýy öz içine alýar. Eger gowulaşmasa, gan azlyk demriň ýetmezçiligi bilen däl-de, eýsem başga bir zat sebäpli dörän bolmagy mümkin. Lukmançylyk kömegi üçin lukmanlara ýüz tutuň. Eger bu kyn bolsa, foliý turşusy bilen bejermäge çalşyň.

Demir sulfaty esasan hem gan azlyk we horlanma bolup biljek göwreli aýallar üçin wajypdyr.

Demir C witamini bar bolan miweler we gök önümler ýa-da C witaminli gerdejikler bilen kabul edilen ýagdaýynda gowy täsir edýär.

Käwagtlar demir sulfaty aşgazanyň bozulmasyny döredýär. Şonuň üçinem ol iýmit bilen kabul edilse gowy bolar. Üstesine-de, ol iç gatama döredip, täretiň garalmagyna getirip biler.

3 ýaşyna ýetmedik çagalar üçin gerdejigiň bir bölegini gowy owradyp, iýmite garyp berse bolar.

ÜNS BERIŇ: Dogry mukdary saýlamaga çalşyň. Demir sulfatyň gaty köp mukdary zäher bolup biler. Gerdejikleri çagalardan uzagrakda saklaň. Ony gaty horlanan adamlara bermäň.

Gan azlyga garşy demir sulfatyň mukdary:

- içimlik mukdary 200 mg gerdejik -

Günde 3 gezek iýmit bilen kabul etmeli.

Her mukdarda kabul edilmelisi:

ululara: 200-400 mg (1-2 gerdejik)

6 ýaşdan ýokary çagalara:

200 mg (1 gerdejik)

3-6 ýaşly çagalara:

100 mg (1/2 gerdejik)

3 ýaşa çenli çagalara: 25-50 mg (1/8-1/4 gerdejik) gowy owratmaly we iýmite garmaly.

Foliý turşusy – gan azlygyň käbir görnüşleri üçin

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 1 mg-lik we 5 mg-lik gerdejiklerde goýberilýär.

Foliý turşusy, gyzzyrmadaky ýaly damarlaryň gan öýjükleriniň bozulmasy bilen baglanyşykly gan azlygyň görnüşiniň bejerilişi üçin wajyp bolup biler. Dalagy ulalan gan azlykly adam saralan bolup, onuň gan azlygy demriň sulfaty bilen aýrylmaýan bolsa, ol foliý turşusyna mätäçdir. Köplenç geçi süýdi bilen iýmitlenýän gan azlykly körpelere we gan azlykly ýa-da horlanýan göwreli aýallara hem foliý turşusy demir ýaly gerekdir.

Siz garamtyl-ýaşyl gök önümler, et ýa-da bagyr bilen iýmitleneniňizde ýa-da foliý turşusynyň gerdejiklerini kabul edeniňizde, foliý turşusyny alsa bolar.

Käbir ýerlerdaki orak şekilli gan azlyk ýa-da talassemiýa atly gan azlykly çagalar ýyllap foliý turşusyna mätäç bolýandygyna garamazdan, adatça olar üçin 2 hepdelik bejergi ýeterlikdir. Gan azlykdan we horlanmadan ejir çekýän göwreli aýallaryň, tutuş göwreliligiň döwründe demriň we foliý turşusynyň gerdejiklerini gündelik içmegi olara kömek eder.

Gan azlyga garşy foliý turşusynyň mukdary:

- içimligi 5 mg-lik gerdejikler -

Günde 1 gezek içmeli.

ululara we 3 ýaşdan uly çagalara:

1 gerdejik (5mg).

3 ýaşa çenli çagalara:

1/2 gerdejik (2 1/2 mg)

B12 witamini (sianokobalamin) - diňe howply gan azlyga garşy.

Biz bulary diňe onuň ulanylyşyny çäklendirmegiň zerurdygyny nygtamak üçin ýatladýarys.

B12 witamini ata-babalary Demirgazyk Ýewropadan bolan, ýaşy 35-den uly adamlardan başga, hiç ýerde tapylmadyk, gan azlygyň seýrek görnüşi üçin peýdalydyr. Lukmanlaryň köpüsi ony öz syrkawlaryna bir zatlar bermek üçin, olar oňa mätäç bolmasalar-da ýazýarlar.

B12 witamini üçin puluňyzy biderek harçlamaň. Goý, lukmanlar ýa-da saglygy goraýyş işgärleri ganyň barlagyny alyp, sizde howply gan azlygyň barlygy bilneninden soň size ýazyp bersinler.

K witamini (fitomenadion, fitonadion)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç: 1 ml-lik ampulalarda goýberilýär.

Eger täze doglan çaganyň bedeniniň islendik böleginden (agzyndan, göbeginden, artbujagyndan) gan akyp başlasa, bu K witamininiň ýetmezçiligi sebäpli döräp biler. K witamininiň 1mg-lik (1 ampula) sanjymyny onuň budunyň daşky bölegine ediň. Eger gan akma dowam edýän hem bolsa, oňa başga sanjym etmäň. K witamininiň sanjymy 2 kg-den az agramly doglan körpelerde gan akmanyň howpuny peseldip biler. K witamini dogrumdan soň enelere gan akmanyň saklanmasy üçin ulanylmaýar.

B6 witamini (piridoksin)

Köplenç: 25 mg-lik gerdejiklerde, ýada 1% ýa 5% -1 ml-lik ampulalarda goýberilýär.

____ üçin bahasy ___________________

Käwagtlar izoniazid bilen bejerilýän inçekeselli syrkawlarda B6 witamininiň ýetmezçiligi artýar. Munuň öňüni almak üçin heniz izoniazid içýärkäňiz, her gün B6 witamininiň (piridoksiniň) 50 mg-ni kabul ediň. Witamini diňe onuň ýetmezçiligi se-bäpli kynçylyklar döreýän adamlara beriň. Onuň alamatlaryna agyry ýa-da aýaklaryň we elleriň barmaklaryndaky sanjy, myşsalaryň dartylmagy, gaharjaňlyk we ukusyzlyk degişlidir.

B6 witamininiň mukdary – izoniazidi kabul edip, her gün 25 mg-lik 2 gerdejikden içiň ýa-da 1 ml sanjymy ediň.

MAŞGALANY MEÝILLEŞDIRME USULLARY GÖWRELILIGE GARŞY SERIŞDELER

Içilýän kontraseptiwler (göwrelilige garşy gerdejikler)

Göwrelilige garşy gerdejikleriň ulanylyşy, howplulygy we seresaplylyk çäreleri baradaky maglumatlary 286-njy we 289-njy sahypalardan tapsa bolar. Indiki maglumat her bir aýal üçin gerdejikleriň dogry saýlanylmagy baradadyr.

Göwrelilige garşy köp gerdejikleriň düzüminde aýalyň bedeninde kadaly aýbaşy döwrüne gözegçilik edýän gormonlara meňzeş himiki maddalaryň we gormonlaryň 2-si bardyr. Şol gormonlara estrogen we progesteron diýilýär. Gerdejikler dürli söwda belgileri bilen, dürli täsirli we mukdarda 2 gormonyň birleşmesinde goýberilýär.

Düzümi iki gormonlaryň az mukdaryny saklaýan gerdejikler köp aýallar üçin iň howpsuzydyr we gowy tasir edýanidir. Köp aýallar 1-nji ýa-da 2-nji toparlaryň gerdejiklerinden başlýarlar.

1-nji topar. Estrogeniň we progesteronyň has pes mukdary.

Brewikon 1+35
Neokon
Norinil 1+35, 1+50
Norimin
Orto-Nowum 1/35, 1/50
Perle
Norideý 1+50
Owismen 1/35

Loginon	Bu belliklerdäki
Sinofaz	gormonlaryň mukdary
Trinordiol	bir aýyň dowamynda
Trinowum	üýtgeýär, şonuň üçin
Trihilar	bu gerdejikleri tertip
Triphasil	boýunça kabul etmek
	wajypdyr.

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Peýdalydygyny bilmek we gan çyrşalmalaryny azaltmak üçin, aýratyn hem gormonlaryň az mukdary bar bolan gerdejikleri her gün, şol bir wagtyň özünde kabul etmeklik wajypdyr.

Gerdejikleri kabul etmegiň ikinji hepdesinde çyrşalma hakda aladalanýan aýallar çyrşalma ýüze çykanda, her gün şol bir wagtyň özünde 1 gerdejigiň deregine 2-ni kabul edip, kynçylygy azaldyp bilerler. (Bulaşdyrmakdan gaça durmak üçin, başga bir gapdan, gerdejikleriň reňkiniň meňzeşdigine ynamly bolup, goşmaça gerdejikleri kabul ediň).

Eger çyrşalma 3-4 aýlap dowam edýän bolsa, siz 2-nji topardan gerdejikleriň bir görnüşine çalşyp bilersiňiz. Eger 3 aýlap ýa-da ondan hem uzagrak gan akma dowam etse, 3-nji topardan başga görnüşi ulanmaga synanyşyň.

Düzgün boýunça, göwrelilige garşy gerdejikleri ulanýan aýallarda aýbaşy döwründe gan akma az bolýar. Esasan hem bu gan azlyk bar bolan aýallar üçin peýdalydyr. Emma eger aýalda birnäçe aýlap aýbaşy gelmeýän bolsa ýa-da aýbaşy döwründe ganyň az mukdarda gelýänligi sebäpli birahatlanýan bolsa, ol gerdejigi 3-nji topardan ýokary ekstrogenli bellige çalşyp biler.

Aýbaşy döwründe gan köp akýan ýa-da aýbaşy başlamazdan öň göwüsleri agyrýan aýallar üçin, ýokary progesteronly, emma pes estrogenli bellik gowy bolup biler. Mysal üçin:

2-nji topara ýokary progesteronly, pes estrogenli dermanlar degişli.

Lo-Femenal
Lo-Owral
Mikroginon 30
Mikrowlar
Nordet

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

2-nji toparda bellenen dermanlary düwürtikli, dodagynyň ýokarsynda we goltugynyň astynda gyl köp ösýän aýallara ulanmak maslahat berilmeýär. Çünki progesteronyň köp mukdary şeýle ýagdaýy döredip ýa-da artdyryp biler.

2-nji toparyň gerdejiklerini ulananyndan soň çyrşalmagy ýa-da aýbaşynyň süýşmegi dowam edýän, ýa-da gerdejikleri üýtgetmezinden öň göwreli bolan aýallar, özleriniň göwrelilige garşy içýän dermanlaryny estrogeniň mukdary pes bolan gerdejiklere çalşyp biler. Mysal üçin:

3-nji toparyň düzüminde estrogeniň mukdary biraz ýokary. Olaryň köpüsinde progesteronyň mukdary köpdür.

Minowlar
Norlestrin
Owkon 50
Femenal
Euginon
Nordiol
Owral
Primowlar
Neoginon

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç Owulen we Demulen kysymly dermanlar, hatda 3-nji toparyň gerdejikleri ulanylýan wagtynda-da dowam edýän çyrşalma saklanýar. Emma olarda estrogeniň mukdarynyň ýokarydygy üçin, olar seýrek maslahat berilýär. Käwagtlar olar köp düwürtikli bolan aýallar üçin peýdalydyr.

Irki ýürek bulanma rahatsyzlandyrýan ýa-da göwrelilige garşy gerdejikleri ulananyndan 2 ýa-da 3 aýdan soň başga bir goşmaça täsirler ýüze çykan aýallar we ýokary gan lagtalanmasynyň howpy bar bolan aýallar (sah.288) pes estrogenli we progesteronly bellikli göwrelilige garşy gerdejiklerden peýdalanyp bilerler. Mysal üçin:

4-nji toparda estrogeniň we progesteronyň mukdary örän pes.

Brewikon
Brewinor
Modikon
Owkon
Owismen
Perle LD
Loestrin 1/20

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

4-nji toparyň kemçilikleri, köplenç olaryň aýbaşy halkasynyň ortasynda çyrşalma döredýänliginden we hatda bir gerdejigiň içilmesi unudylan ýagdaýynda-da, göwreli bolma howpunyň artýanlygyndan ybaratdyr.

Çaga emdirýän ýa-da kellagyry, gan basyşynyň biraz ýokarlanmasy üçin yzygider däl ýagdaýda dermanlary içýän ýa-da 40 -dan geçen aýallar diňe progesteronly gerdejikleri ulanmagy isläp bilerler. Olara has kiçijik (mini-pilýuli) gerdejikler diýilýär. Mysal üçin:

5-nji topar dine progesteron – mini gerdejiklerden ybarat.

Femulen
Mikronor
Mikrolýut
Mikronowum Nor-QD
Owret

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Bu gerdejikler her gün şol bir wagtyň özünde, hatda aýbaşy günleri hem kabul edilmelidir. Köplenç aýbaşy gan akmasy yzygiderli däldir. Eger gerdejigi kabul etmek unudylan ýagdaýynda, göwreli bolma mümkinçiligi has ýokarydyr.

Prezerwatiwler (Rezinler, Goraýjylar, Futlýarlar)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köplenç 3 bölekden ybarat bolan gaplarda goýberilýär.

Prezerwatiwleriň dürli bellikli görnüşleri köpdür. Olaryň köpüsi ýaglanan, käbirleri reňkleri we käbirleri bolsa spermisidligi bilen tapawutlanýandyr.

Üstesine-de, prezerwatiwler diňe bir (spermesidleri ulanan ýagdaýdaky) göwreli bolmakdan gaça durmaga kömek etmän, eýsem jyns gatnaşygy arkaly geçýän başga kesellerden goranmaga-da peýda edýärler.

Adamlaryň köpüsi göwrelilige garşy beýleki serişdeleri ulanmazdan prezerwatiwlerden peýdalanýarlar.

Prezerwatiwleriň ulanylyşy barada 290-njy sahypa serediň.

Gapajyk

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Gapajygyň peýdaly bolmagy üçin ony jynshana goýmazdan öň, onuň gurşawuny spermesid kremi ýa-da želesi bilen ýaglap ulanmalydyr (sah. 290).

Želeniň ýa-da kremiň ady ____ bahasy ____

Kontraseptiw köpürjigi

(Tanymal belgili dermanlar: Emko, Lempko, Delfen)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Köpürjigiň ulanylyşy barada 290-njy sahypa serediň.

Kontraseptiw şemleri (adaty belligi: Neo Şampun)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____

Bu aýalyň jynshanasynyň düýbüne ýatgy boýunjygynyň ýanyna goýýan spermesidli gerdejigidir. Şem jyns gatnaşygy edilmezden 15 minut öň goýulýar. (Şemleriň gabynda berlen görkezmelere eýeriň). Bu aýratyn hem jübütler prezerwatiw ulanan ýagdaýynda, dogruşa gözegçiligiň iň peýdaly usulydyr.

Ýatgy içindaki spiral (ÝIS)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____ olaryň goýluşy üçin töleg: ____

ÝIS baradaky maglumatlar üçin 290-njy sahypa serediň. Olaryň dürli görnüşleriniň birnäçesi bardyr: Mis T, Mis 7, Lippes halkasy we Howpsuz spiral. Progestasert atly başga bir görnüşi, beýlekilere görä ýygy-ýygydan aýrylmalydyr. YIS-iň görnüşleriniň biri bolan – Dalkonyň Galkany – beýlekilere görä köp kynçylyklary döredýändir. Olary ulanmazlyk gowudyr.

ÝIS bilen baglanyşykly döräp biljek infeksiýalar ýa-da başga bir kynçylyklar sebäpli, olary diňe saglyk merkezine golaý ýaşaýan aýallar ulanyp bilerler. ÝIS-i başga çaga edinmek islemeýän aýallar ulanyp bilerler. Emma infeksiýa ýüze çykandan soň, göwreli bolmak kyn düşer. ÝIS-i goýmagyň iň gowy pursady – aýbaşy döwri ýa-da olar gutaran badyndaky döwürdir.

Kontraseptiwleriň sanjymy (adaty kysymly dermanlar: Depo-Prowera, Net-En)

Atlandyrylşy: ________ bahasy ________

Howpsuzlygy babatda garşy çykmalara garamazdan, kontraseptiwleriň sanjymlary köp ýurtlarda ulanylýar. Lukmançylyk sebäplere görä, göwrelilige garşy gerdejikleri ulanyp bilmeýän aýallardan başgalar (sah. 293), olaryň howpsuzlygyna ynanýarlar.

Aýbaşy kadasyz we ujypsyz gelip ýa-da ol bir ýyldan soň kesilip biler. Bu gorkuly däl hem bolsa, köp aýallary aladalandyrýandyr. Gartaşan aýallar bu ýagdaýa ýalňyş düşünip, aýbaşydan galma (klimaks) diýip hasaplaýarlar. Olar sanjym almany bes edip, göwreli bolýarlar. Güýçli gan akma ýagdaýynda lukmana ýüzleniň.

Göwrelilige garşy implantlar (Adaty belligi: Norplant)

Atlandyrylyşy: ___________ üçin bahasy ____ olaryň goýluşy üçin töleg: ____

Implantlar – dogruşa gözegçiligiň iň peýdaly we amatly görnüşidir. Onuň düzüminde diňe progesteron bardyr, olary ýaşy 40-dan geçen, gan basyşy ýokary bolan, kellagyrysy bar bolanlygy üçin gerdejikleri yzygider içip bilmeýän aýallar ulanyp bilerler. Tejribeli saglyk işgäri tarapyndan aýalyň eliniň ýokarsyndaky deriniň aşagyna alty sany rezin turbajyk tikilýär. Olar 5 ýylyň dowamynda göwreliligiň öňuni alýarlar. Eger aýal göwreli bolmak islese, olary şol bada aýyrdyp biler. Turbajyklar aýbaşy başlanan döwründen 7 günden söň tikilip bilner.

BU ÝERE SIZIŇ ÝAŞAÝAN ÝERIŇIZDE PEÝDALY BOLAN BEÝLEKI DERMANLARY WE ÖÝ BEJERIŞ SERIŞDELERI BARADAKY MAGLUMATLARY ÝAZYŇ.

TÄZE MAGLUMATLAR – II GOŞUNDY

Düzediş girizilen **“Maşgala saglygy”** kitabynyň bu neşirini has doly we döwrebaplaşdyrmak maksady bilen oňa birnäçe täze mowzuklary goşduk. Mowzuklaryň biri-de dünýäde gaty tiz ýaýraýan täze kesel bolan **AIDS-dir. Bikanun çaga düşürmeden, pestisidlerden zäherlenmeden we neşelere ýykgyn etmeden soňky gaýra üzülmeler** – bu soňky döwürlerde has köp adamlara heläkleýiji täsir edýän kynçylyklardyr. Biz beýleki mowzuklary köpsanly haýyşlar boýunça girizdik. Kitaby ýörite gan basyşy ölçeýän gurallary bar bolan käbir saglygy goraýyş işgärleriniň giňden ulanýanlygy sebäpli, biz oňa gan basyşyny ölçemek barada bölüm girizdik.

AIDS (ADAMYŇ IMMUNODEFISIT SINDROMY, AIW)

AIDS – bu adamdan adama wirus arkaly geçýän täze we howply keseldir. Häzirki döwürde ol köp ýurtlarda tapylyp, has giňden ýaýraýan keseldir.

AIDS organizmi keseller bilen göreşmek mümkinçiliginden mahrum edýär. AIDS-li adamyň içgeçme, öýken sowuklamasy, inçekesel ýa-da deriniň rak keseliniň agyr görnüşi we beýleki dürli keseller bilen kesellemesi has ýeňildir. AIDS kesellileriň köpüsi organizmiň bu kesele döz gelip bilmeýänliginden ölüp gidýärler.

AIDS gan, tohum (sperma) ýa-da AIDS wirusly aýalyň jynshanasyndan bölünip çykmalar arkaly beýleki bir adama geçýändir. Ol aşakdakylar arkaly beýleki bir adama geçip biler:

AIDS ýokuşan adam bilen jyns gatnaşygy edilende

Jyns gatnaşygyny bitertip edýän adam AIDS-iň uly howpuna sezewar bolup biler.

Bir iňňäniň ýa-da şprisiň ulanylmagy (ýa-da derini kesmekde sterilizasiýa edilmedik başga bir guralyň ulanylmagy)

Şol bir iňňäni ulanýan neşekeşlere hem uly howp abanýandyr.

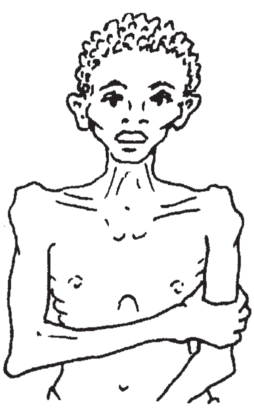
Infeksiýa degen ene dogulmadyk çagasyna keseli ýokuşdyrýandyr.

AIDS wirusly eneleriň çagalaryna hem kesel ýokuşýandyr.

WAJYPDYR: Siz bütinleý sagdyn bolup görünýän adamdan hem AIDS-i özüňize ýokuşdyryp bilersiňiz. Organizme wirus düşenden soň, onuň ilkinji alamatlary ýüze çykýança, köplenç aýlar we ýyllar geçip biler. **Emma adam barybir jyns gatnaşygyny edende ýa-da bir iňňäni ulananda, AIDS-i başga birine geçirip biler.**

Elleşip salamlaşma ýa-da bir otagda bile ýaşama, bile oýnama we iýmitlenme ýaly **gündelik durmuşy gatnaşyklarda AIDS** beýleki birine, şeýle-de ol iýmit, suw, mör-möjekler, hajathana ýa-da umumy gap-gaçlar arkaly **geçýän däldir.**

Alamatlary: AIDS-iň alamatlary dürli adamlarda birmeňzeş ýüze çykýan däldir. Köplenç olar beýleki keselleriň adaty alamatlary ýalydyr, ýöne adatylardan agyr we örän dowamly geçýändir.



Afrikada AIDS-i köplenç distrofiýa diýip atlandyrýarlar, çünki AIDS-li keselli erbet horlanýar.

Eger bu 3 alamatyň ählisi ýüze çyksa, adam ýygy-ýygydan has güýçli kesellese, onda AIDS bolup biler (emma ýörite barlaglar geçirilmese, siz muňa ynamly bolup bilmersiňiz):

- kem-kemden bedeniň agramynyň ýitmegi. Adam horlanýar.
- 1 aýdan hem köp içgeçmäniň bolmagy
- 1 aýdan artyk gyzdyrma. Käwagtlar ol ýüze çykýar we aýrylyp gidýar.

Kesellide bu alamatlaryň biri ýa-da köpüsi bolup biler:

- 1 aýdan artyk dowam edýän güýçli üsgürme;
- agyz boşlugyndaky kömelekli infeksiýa (“ak düşme”, sah. 232).
- bedeniň islendik ýerinde limfodüwünleriň çişmegi (sah. 88);
- deridäki örgünler;
- ösýän we bejerişde aýrylmaýan, esasan hem jyns agzalaryndaky we ýanbaşdaky siňňiller we ýaralar;
- hemişe ýadawlygyň duýulmagy;
- AIDS wirusly keselliler inçekesel (sah. 179) ýa-da brusellýoz keseli (sah. 204) bilen basym keselleýärler.

Bejerilişi:

Henize çenli AIDS-i bejermek üçin derman ýokdur. Emma AIDS kesellileriň infeksiýalar bilen göreşip bilmeýänligi üçin, olar şol infeksiýalardan bejerilmelidir:

- Içgeçmä garşy regidron içgisini beriň (sah.152).
- Kömelekli infeksiýa garşy gensian-wioleti, nistatini ýa-da mikanozol ulanyň (sah. 232, 373).
- Siňňiller üçin iki hlorly sirke turşusyndan ýa-da podofillinden (sah. 374, 402) peýdalanyň.
- Gyzdyrma garşy köpräk suwuklyk, aspirin beriň we salkyn wannalar bilen gyzdyrmany peseldiň (sah. 75-76).
- Üsgürmäni we öýken sowuklamasyny antibiotikler bilen bejeriň (sah. 170-171). Eger üsgülewük we gyzdyrma güýçli bolsa, inçekesel babatda barlag geçiň. AIDS wirusly syrkawlarda mümkin bolan inçekeseliň öňüniň alnyşy we bejerilişi barada maslahatlaşyň.
- Gijeýän deri üçin antigistamin (sah. 386) beriň we islendik infeksiýany bejeriň (sah. 202).
- Saglygyňyzy goraň, mümkin boldugyça gowy iýmitleniň (11 bap) alkogolly içgileri içmäň, çilim çekmäň, neşeleri ulanmaň, gowy dynç alyň we uklaň.

AIDS-li kesellileriň beýlekilerden aýratyn ýaşamagynyň we ýatmagynyň geregi ýokdur. Olaryň derisi we dem alşy infeksiýany ýaýradýan däldir.

Öýde maşgala agzalary we kesselliniň dostlary, ýakynlap gelýän ölüme ony taýýnlamak üçin, oňa söýgi bildirip, goldaw berip bilerler (sah. 330).

AIDS-iň öňüni alyş:

- Siziň jyns gatnaşygyny saklaýan ýeke-täk ynamly ýoldaşyňyz bolmalydyr.
- Eger siziň we ýoldaşyňyzyň jyns gatanaşygyny eden başga bir ýoldaşy bar bolsa, prezerwatiw ulanyň (sah. 290). **Prezerwatiwiň ulanylmagy AIDS-iň ýokuşma howpuny peseldýändir.**
- Jyns gatnaşyk ýoldaşlary köp bolan adamlar, haýasyz (erkekler we aýallar) ýa-da bikanun neşe sanjymlaryny edýänler bilen jyns gatnaşygyny etmäň.
- Jyns gatnaşygy arkaly geçýän, esasan hem ýara döredýän keselleri, mümkin boldugyça öňünden bejeriň.
- Gurallaryň zyansyzlandyrylandygyna ynamyňyz bolýança, sanjymlary etmäň. **Saglygy goraýyş işgärleri iňňäni ýa-da şprisi sterilizasiýa etmezden hiç wagt täzeden ulanmaly däldir (sah. 74). Mümkin boldugyndan, 1 gezek ulanylýan şprisler bilen işläň.**
- Neşeleriň bikanun sanjymyny etmäň. Eger ulanan bolsaňyz, iňňäni ýa-da şprisi gaýnag suwda 20 minut ýa-da hekde sterilizasiýa etmezden, başga hiç kime bermäň (sah. 74).
- Akupunkturalar, gulaklary deşmek, ýaralary bitirmek üçin däp bolup galan tejribeler we kesmek üçin gurallaryň sterilizasiýa edilendigine ynamly boluň.
- Eger mümkin bolsa, gany barlamazdan, gan almaň. Zerur bolmasa, gan almadan gaça duruň.
- Öýsüz-öwzarsyz çagalary, bu ýurda göçüp gelen täze ýaşaýjylaryň, neşekesleriň we “ýokary howply” bolan beýleki adamlaryň çagalaryny AIDS-den goramagyň we olara seresaplylyk çärelerini öwretmegiň ýollaryny gözläň.
- Iş gözlemek maksady bilen maşgalany aýra saklamazlyk we adamlaryň jyns gatnaşygyny edip, öz tenlerini satmazlygy üçin, mundan beýläk adalatly durmuş-ykdysady şertler üçin göreşip, AIDS-iň öňüni almak gowudyr.

Gyzgyny, içgeçmesi we agyrylary bar bolan AIDS-li syrkawlara aýratyn ideg gerekdir. Munuň hiç bir howpy ýokdur. Emma wirusyň ýaýramagynyň öňüni almak üçin aşakdaky zatlary ýatda saklamalydyr:

- Gan, açyk ýaralar, ganly içgeçme we ganly gaýtarma wirusy ýaýradyp biler. Oňa el degirmäniň öňüni almak üçin, mümkin bolsa rezin ýa-da plastik ellikler geýilmelidir. Ýygy-ýygydan eliňizii ýuwup duruň.
- Gan degen egin-eşikler, ýorgandyr düşekleriň daşlary ýa-da polotense babatda seresap boluň. Olary sabyn bilen gyzgyn suwda ýa-da hlor garylan suwda ýuwuň.

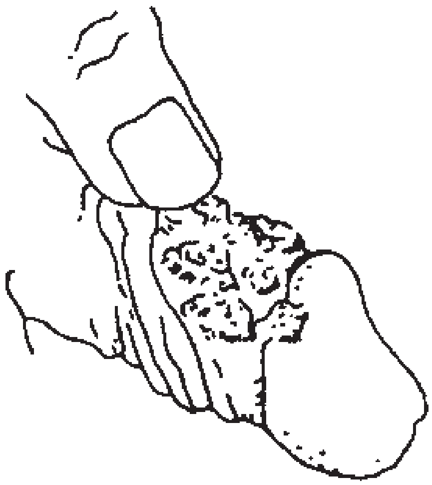
AIDS-li syrkawlar bilen mähriban gatnaşyk ediň.

JYNS AGZALARYNDAKY ÝARALAR

Jyns agzalaryndaky agyrysyz, aýratyn ýara merezýeliň alamaty bolup biler (sah. 237). Emma birnäçe ýaralar jyns gatnaşygy arkaly geçýär: jyns agzalaryndaky siňňiller, jyns agzalaryndaky uçuk ýa-da ýumşak şankr ýaly başga bir keselleriň alamatlary bolup biler.

JYNS AGZALARYNDAKY SIŇŇILLER (WENERIK SIŇŇILLER)

Bu siňňilleriň sebäbi – jyns gatnaşygy arkaly geçýän wirusdyr. Olar bedeniň başga bir böleklerindäki siňňiller ýaly bolup görünýär (sah. 210), emma adatça olar köpdür.



Alamatlary:

Kiçijik, dykyz, agymtyl ýa-da goňrumtyl büdür-südür deri ösüntgileri. Olar erkeklerde adatça ujytda ösýärler, şeýle hem olar ýumurtga haltajygynda we artbujakda ösüp bilerler. Olar aýallarda jynshananyň dodaklarynda we içinde ýa-da artbujagyň töwereginde ösüp biler.

Bejerilişi:

Her siňňile iki hlorly sirke turşusynyň az mukdaryny ýa-da podofillin goýuň (sah. 374). (Eger mümkin bolsa, sagdyn derini goramak üçin, her siňňiliň töweregindäki derä birazajyk Wazelin ýa-da başga bir ýagly melhemi çalyň). Podofillini 6 sagatdan soň ýuwup aýyrsa bolar. Adatça birnäçe tapgyrdan ybarat bolan bejergi gerekdir. Siňňiller gurap aýrylyp gidýärler. Köplenç olar ýene-de çykýarlar.

Öňüni alyş:

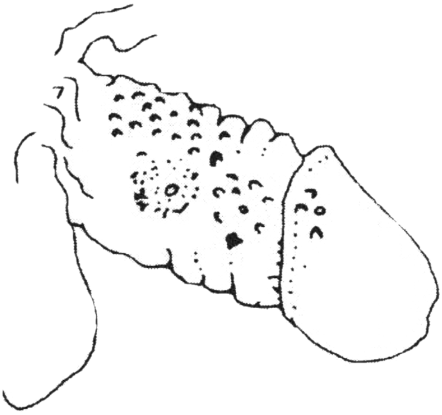
Özüniň ýa-da jyns gatnaşygyny edýän ýoldaşynyň jyns agzalarynda siňňileri bar bolan erkek adam jyns gatnaşygyny edýän wagtynda prezerwatiw (sah. 290) geýmelidir.

Her gezek jyns gatnaşygy edilende, prezerwatiwiň ulanylmagy siňňilleriň, uçuklaryň, ýumşak şankryň, AIDS-iň we jyns gatnaşygy arkaly gecýän beýleki keselleriň ýaýramagynyň öňüni almaga kömek edýär.

JYNS AGZALARYNYŇ UÇUKLARY (GERPES)

Jyns agzalarynyň uçuklary – wirus arkaly döreýän agyryly deri infeksiýasy. Jyns agzalarynda kiçijik gabarçyklar döreýär. Jyns gatnaşygy edilende, jyns agzalarynyň uçuklary bir adamdan beýleki birine geçýändir. Käwagtlar agyz boşlugy arkaly jyns gatnaşygy edilende, jyns agzalarynyň uçuklary agyz boşlugynda hem ýüze çykyp biler. Emma bu uçuklar sowuklamada agyzda döreýän uçuklardan tapawutlanýarlar. Agyz uçuklary jyns gatnaşygy arkaly beýleki birine geçmeýär (Sowuklama ýarajyklary, sah. 232).

Alamatlary:



- Jyns agzalarynda (ujytda ýa-da jynshanada), artbujakda ýa-da ýanbaşda suwuň damjasyna meňzeş bir ýa-da birnäçe kiçjik agyryly gabarçaklar ýüze çykýar.
- Gabarçaklar ýarylýarlar we kiçijik açyk ýaralar döreýär.
- Olar guraýarlar we kesmekleýärler.

Uçugyň ýaralary gyzdyrma, agyrylar, üşütme we gasykda çişen limfodüwünler bilen 3 hepdeläp we ondan hem köpräk dowam edýär. Aýallarda peşew goýberme kynçylyklary döreýär.

Ähli alamatlar ýitip giden soň hem organizmde wirus galýar. Täze gabarçyklar hepdelerden we ýyllardan soň, islendik wagtda ýüze çykyp biler. Adatça täze ýaralar şol bir ýerde, ýöne kiçiräk görnüşde çykyp, agyrysyz bolup, tiz bejerilýär.

Bejerilişi:

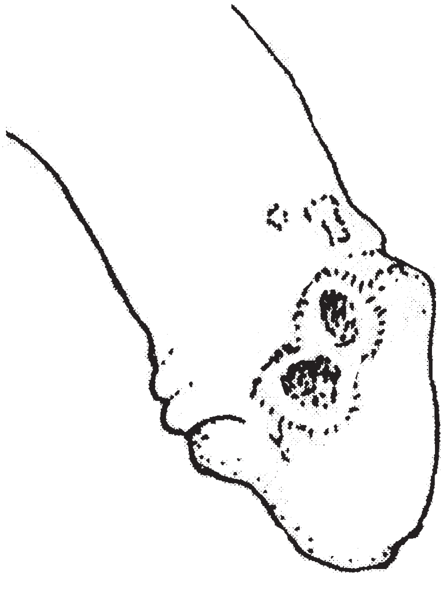
Uçugy bejermek üçin asiklowir, walasiklowir, foskarnot ýaly dermanlar lukmanyň gözegçiligi astynda uzak wagtlap kabul edilýär. (sah. 371) Jyns agzalaryny arassa saklaň. Gabarçyklar we ýarajyklar bar bolsa, hatda prezerwatiw bilen hem jyns gatnaşygyklaryny etmäň.

Elleriňizi ýuwuň we ýaralary ellemezlige çalşyň. Eger adam ýaralary elläninden soň gözlerini owkalasa, infeksiýa gözlere düşüp biler.

SERESAP BOLUŇ: Eger aýalda uçuk bar bolsa, ol dogrumda çaga ýokaşdyryp biler. Bu örän howpludyr. Eger siziň jyns agzaňyzda uçuk bar bolsa, bu barada saglygy goraýyş işgärine ýa-da göbegenä habar ediň.

ÝUMŞAK ŞANKR

Alamatlary:



- Jyns agzalarynda ýa-da artbujakda ýumşak, agyryly ýara.
- Gasykda limfodüwünleriň ulalmagy (bubonlar).

Bejerilisi:

- 7 günüň dowamynda ko-trimoksazol (sah. 358) ýa-da eritromisin (sah. 355) beriň.
- Bir wagtyň özünde merezýeliň garşysyna-da bejergi geçirilse gowy bolar (sah. 237).
- Eger limfodüwünler ulalan bolsa, olary kesip we iriňi çykaryp biljek lukmany tapyň.

SÜNNET ETME WE KESIP AÝYRMA
(JYNS AGZASYNDAKY DERINIŇ BIR BÖLEGINIŇ KESIP AÝRYLMAGY)

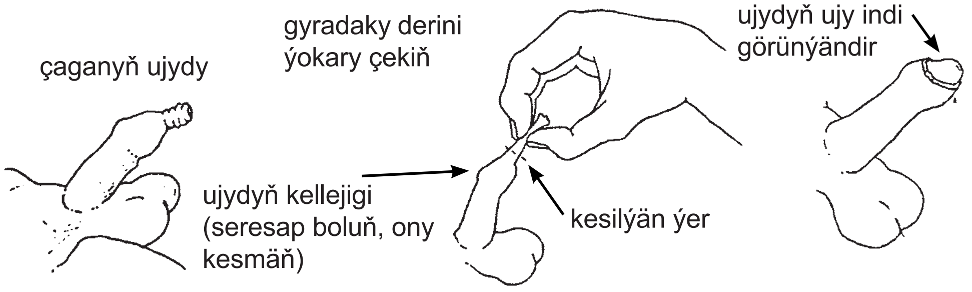
Köp ýurtlarda oglanlaryň sünnet edilmegi, dünýänin käbir künjeklerinde bolsa gyzlaryň hem sünnet edilmegi – dessur bolup galan “däp” ýa-da “adatdyr”. Saglyk üçin munuň zerurlygy ýokdur. Adatça bu oglanlara hiç hili zyýan getirmeýär. **Emma gyzlar üçin “kesip aýyrma” atly bu tejribe örän howply we ondan çynlakaý ýüz döndermek gerekdir.**

OGLANLAR

Oglan öz ujydynyň “kellejigini” ýapyp duran deriniň erkin epini (ujydyň pürçügi) bilen dogulýar. Heniz peşew ujydyň ujundaky deşijekden çykyp durka, hiç hili kynçylyk ýokdur. Oglanjyk 4 ýaşaýança, adatça deri pürçügi onuň ujydynyň kellejigini bütinleý ýapyp durýar. Bu kadalydyr we sünnet etme **hökman däldir.** Derini güýç bilen yza çekmäge çalyşmaň.

Emma ujydyň derisi gyzaran, çişen we gaty bolup görunse, şeýle-de oglanjyk agyrysyz buşugyp bilmese, onda bu ýagdaý kadasyzdyr. Ony sünnet etmek üçin tizden-tiz saglyk işgärine alyp gidiň.

Maşgala däbi hökmünde, sagdyn oglanjygy ýönekeý sünnet etme tejribeli adam tarapyndan amala aşyrylyp bilner. Ol täze almazy ulanyp, ujydyň kellejigindäki azajyk derini kesip aýyrar. Sünnetden soň az-kem gan akma bolar. Arassa mata bölejigi ýa-da hasa bilen gan akma kesilýänçä, 5 minutlap ujydy berk gysyp saklaň. Käbir tebipler gan akmany saklamaga kömek etmek üçin ösümlik şiresini ulanýarlar (sah. 13).



Eger gan akma saklanmasa, lagtalanan ganlary arassa suw bilen ýuwup aýryň we gan akma bes edýänçä, kesilen ýeri arassa mata bölejigi bilen tutup, barmaklaryňyz bilen gysyp saklaň. Hiç hili derman gerek däldir.

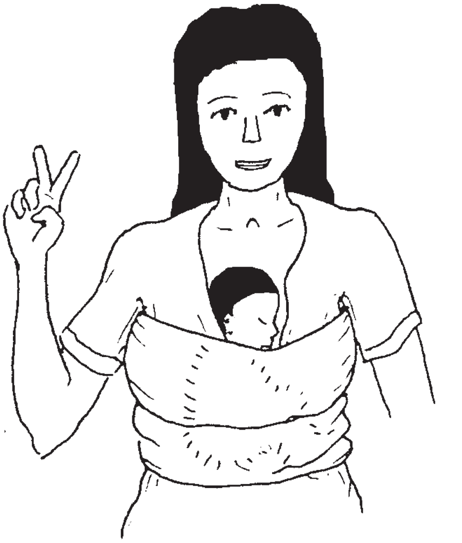
GYZLAR

Gyzlaryň sünnetlenmesinde ýa-da “kesilip aýrylmasynda” jynshananyň ýokarky bölegindäki deriniň ýumşak tümmejigi (kinnik) kesip aýrylýar. Käwagtlar bolsa jyns dodaklarynyň bir bölejigi hem kesip aýrylýar. Kinnegi kesip aýyrmak hem oglanjygyň ujydynyň pürçüginiň kesip aýrylyşy ýaly erbetdir. **Kesip aýyrmany etmeli däldir.** Kesip aýrylan gyzlarda köplenç jynshanasynyň we peşew ulgamynyň infeksiýasy döreýär hem-de dogrumda kynçylyklar ýüze çykýar.

Kesip aýyrma döwründe güýçli gan akma howpy döreýär. **Birnäçe minutyň dowamynda çaga ölüp biler.** Çalt hereket ediň. Gan akýan ýeri anyklamak üçin gan lagtalaryny ýuwup aýryň we ony 5 minutlap gysyp saklaň. Eger gan akma dowam etse, çagany saglygy goraýyş işgärine ýa-da lukmana alyp barýarkaňyz, gan akýan ýeri gysyp saklaň.

IR WE WAGTY ÝETMÄN DOGLAN KIÇIJIK ÇAGALARYŇ AÝRATYN GÖZEGÇILIGI - “KENGURU”

Örän kiçi bolup doglan (agramy 2,5 kg-den az ýa-da 5 funt gelýän) çaga aýratyn idege mätäçdir. Eger mümkin bolsa, çagany keselhana ýa-da saglyk merkezine eltiň. Şeýle çagalary keselhanada ‘inkubator’ diýip atlandyrylýan, temperaturasyna gözegçilik edilýän, ýörite goraglanan ýyly gapda saklaýarlar. Emma sagdyn çagany “kenguru” usulyny ulanyp, enäniň özi hem ýyly we goragly saklap biler.



- Çagany ýalaňaç ýa-da arlykly, eşikleriň aşagynda göwüsleriň aralygyna ýerleşdiriň. (Giň bluzka, žemper ýa-da bile daňylan guşaklyk ony saklamaga kömek eder).
- Çaga näçe isledigiçe, oňa göwüs süýdüni beriň, azyndan her 2 sagatdan ony emdiriň.
- Ýatanyňyzda çaga wertikal ýagdaýda ýerleşer ýaly ýatyň.
- Çaganyň garnyndan aşagyny we ýüzüni her gün ýuwuň.
- **Çaganyň hemişe ýyly saklanýandygyna göz ýetiriň.** Eger salkyn bolsa, çaga ýene eşik geýdiriň we onuň kellejigini basyryň.
- Siz suwa düşünýärkäňiz ýa-da dynç alýarkaňyz, çaganyň atasyndan ýa-da maşgalanyň başga bir agzasyndan “kenguru etmegini” soraň.
- Çagany saglygy goraýyş işgärine yzygider görkezip duruň. Oňa ähli sanjymlaryň edilendigi babatda ynamly boluň (sah. 147).
- Çaga düzüminde demir bar bolan iýmitleri we witaminli goşundylary – esasan hem D witaminini beriň (sah. 392).

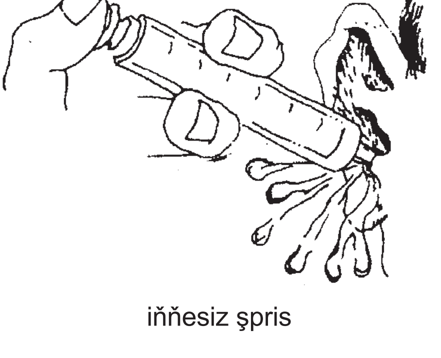
GULAKLARDAKY GUTLAR

Gulaklarda biraz gutlaryň bolmagy kadalydyr. Emma käbir adamlarda gutlar has köp bolýar ýa-da olar deprek şekilli perdä ýakyn ýerde gaty bölek bolup gurap galýarlar. Bu bolsa gulagyň eşidiş ýoluna böwet bolup, adamyň pes eşitmegine getirýär.

Bejerilişi:

Gutlary aýyrmak üçin, ilki bilen gulaklara ýyly ösümlik ýagyny damdyryp, gutlary ýumşadyň. Soňra ony gulak ýokarda bolar ýaly edip, 15 minutlap gapdallaýyn ýatyryň. Soňra gulaklara birnäçe käsejik (gyzgyn däl-de) ýyly suw guýup ýuwuň.

Eger bu kömek etmese, şprisin iňňesini aýryp we ony ýyly suwdan dolduryp, gulak kanalyna guýuň. Gutlar çykýança, muny birnäçe gezek gaýtalaň. Eger adamyň başy aýlanýan bolsa, bu ýagdaýy bes ediň. Gutlaryň çykmadyk ýagdaýynda saglyk işgärine ýüz tutuň.



iňňesiz şpris

LEÝŞMANIOZ

Bu kesel Afrikada, Hindistanda, Orta Gündogarda, Meksikanyň günorta böleginde, Merkezi Amerikada we Günorta Amerikada tapyldy. Infeksiýa bir adamdan beýleki bir adama kiçijik gum siňeginiň çakmagy arkaly geçýär.

Keseliň käbir görnüşleri bedeniň içki agzalarynyň bozulmagyna (Içki boşlugyň leýşmaniozy, Kala-azar, Dum-dum gyzzyrmasynyň döremegine) getirýär. Olary tapawutlandyrmak gaty kyndyr, bejergisi bolsa örän çylşyrymly we gymmatdyr. Eger mümkin bolsa, lukmana ýüz tutuň.

Keseliň beýleki görnüşleri esasan hem derä täsir edýär (Deri leýşmaniozy, Tropiki ýaralar, Deriniň Protozoý zaýalanmasy, Tokaý frambeziýasy, Uta, Agyz boşlugynyň nemli bardasynyň ýarasy). Olaryň bejerilişi aňsatdyr.

Deri leýşmaniozynyň alamatlary:

- Çakylmadan 2-8 hepde soň, siňegiň çakan ýerinde çiş döreýär.
- Adatça çiş iriňli açyk ýara bolup galýar.
- Ýaralaryň özi bitmegi mümkin, belki-de, birnäçe hepdeden 2 ýyla çenli bitmezligi-de mümkin.
- Ýaralar (bakteriaýalar arkaly) örän aňsat infisirlenýär.

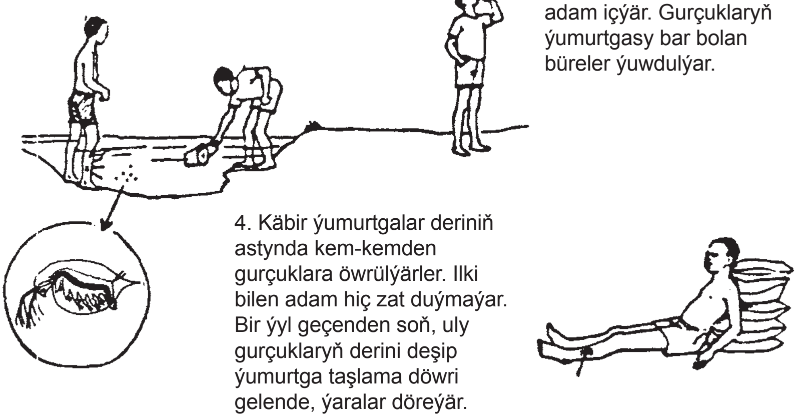
Bejerilişi:

- Gaýnan sowuk suw bilen ýaralary ýuwuň.
- Ýaranyň üstüne 10-15 minutlap (derini ýakmaz ýaly gaty gyzgyn bolmadyk) gyzgyn suwa öllenen mata bölejigini goýuň.
- Muny 10 günläp günüň dowamynda 2 gezekden ediň. Şunuň ýaly "gyzgyn bejeriş" köplenç bütinleý gutulyşa getirýär.
- Eger ýara infisirlenen (gyzaran we agyryly) bolup görünse, antibiotikleri beriň (sah. 351).

RIŞTA

Rişta – bu topugyň, aýagyň ýa-da bedeniň başga bir böleginiň derisiniň astynda ýaşap, agyryly ýara döredýän inçe we uzyn gurçuk. Ak sapaga meňzeýän gurçugyň uzynlygy 1 metre golaý bolup biler. Rişta Afrikanyň käbir böleklerinde, Hindistanda we Orta Gündogarda ýüze çykýar.

Rişta adamdan adama aşakdaky ýagdaýlarda geçýär:



1. Infeksiýa ýokuşan açyk ýaraly adam suw akýan howzuň içine girýär. Gurçuk ýaradan kellesini çykaryp müňlerçe ýumurtgalary suwa goýberýär.

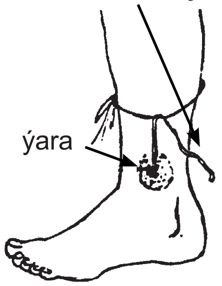
2. Kiçijik suw büreleri gurçugyň ýumurtgalaryny ýygnap alýarlar.

3. Şol suwdan başga bir adam içýär. Gurçuklaryň ýumurtgasy bar bolan büreler ýuwdulýar.

4. Käbir ýumurtgalar deriniň astynda kem-kemden gurçuklara öwrülýärler. Ilki bilen adam hiç zat duýmaýar. Bir ýyl geçenden soň, uly gurçuklaryň derini deşip ýumurtga taşlama döwri gelende, ýaralar döreýär.

Alamatlary:

- Topukda, aýakda, ýumurtgajykda ýa-da bedeniň başga bir ýerinde agyryly çişler döreýär.
- Bir hepdeden soň ýarylyp ýara öwrülýän gabarçaklar ýüze çykýar. Bu köplenç suwda duranyňyzda ýa-da suwa düşüneniňizde bolýar. Sapak şekilli riştanyň ak ujynyň ýaradan çykyp duranyny görse bolar.
- Eger ýara hapa we infisirlenen bolsa, agyry we çiş ýaýraýandyr, ýöräp bolýan däldir. Käwagtlar bürmek keseli ýüze çykýar (sah. 182).



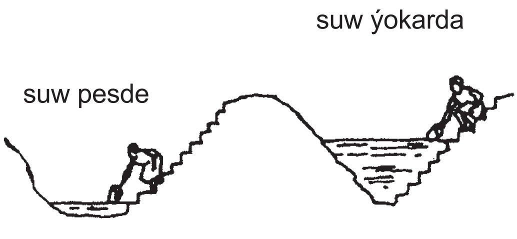
Bejerilişi:

- Ýarany we onuň töweregini arassa saklaň. Gurçuklaryň kellesi çykar ýaly ýarany sowuk suwda saklaň.
- Gurçuga sapak daňyň ýa-da ony taýajygyň daşyna oraň we her gün seresaplyk bilen az-azdan çekip çykaryň. Bu bir hepdäni ýa-da ondan hem köpräk wagty talap edip biler. Gurçugyň uzynlygy 1 metrden hem uzyn bolup biler! Ony üzmezlige çalşyň, sebäbi ol güýçli infeksiýa döredip biler.
- Amatsyzlygy peseltmek we gurçugy çekip çykarmagy ýeňilleşdirmek üçin metronidazol we tiabendazol beriň. (Dermanlar gurçugy öldürmeýärler. Onuň mukdary we seresaplyk çäreleri barada 369-njy we 375-nji sahypalara seredin).
- Bürmek keseline garşy sanjym ediň (sah. 147).
- Eger ýara infisirlenen (agyry, gyzarma, çiş döräp, temperatura artýan) bolsa, penisillin ýa-da dikloksisillin ýa-da şoňa meňzeş antibiotik beriň (sah. 351).

Öňüni alyş:

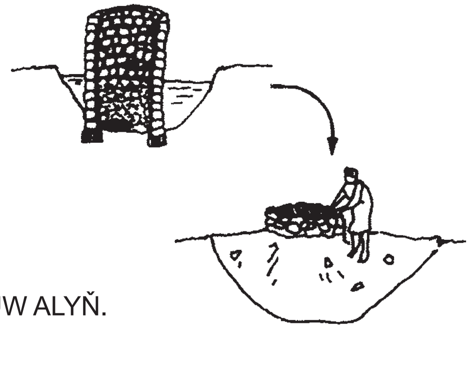
Eger mümkin bolsa, suw geçiriji ulgamynyň suwuny ulanyň. Eger suw çeşmesi ýeke-täk bolsa, onda göni onuň özünden içmäň. Suwy arassa matajyk arkaly ýörite suw içilýän gaba süzüp alyň. Matajyk büreler tarapyndan hapalanan suwy süzüji filtr hökmünde hyzmat eder.

- Eger jemgyýet içilýän suw çeşmesine daşdan başgançaklary gurup bilýän bolsa, adamlar suwa ezilmezlik üçin suwy iň soňky gury başgançakdan alyp biler.



HEMIŞE IŇ SOŇKY BAŞGANÇAKDA DURUP SUW ALYŇ.
HIÇ WAGT SUWA GIRMÄŇ.

- Başga usuly: adamlar ýüp bilen bedreli suw çekip alar ýaly suw çeşmesini guýa öwrüň.



Eger içilýän suwda hiç kim gezmeýän we oňa suwa düşmeýän bolsa, bu infeksiýa beýlekilere geçmez we wagtyň geçmegi bilen kesel şol ýerlerden aýrylyp gider.

SOWUKLAMADA EDILÝÄN TIZ KÖMEK

Bedeniň sowamasy (Gipotermiýa)

Sowuk klimatda ýa-da gaty sowuk, çygly we şemally howada, ýeňil geýnen adamlar öz bedeniniň ýylysyny ýitirip bilerler. **Bu örän howpludyr.** Köplenç adam özüne näme bolanyny bilmeýär. Ol aljyrap, hatda kömek hem sorap bilmeýär. Bu ýagdaýda ol ölüp biler.

Alamatlary:

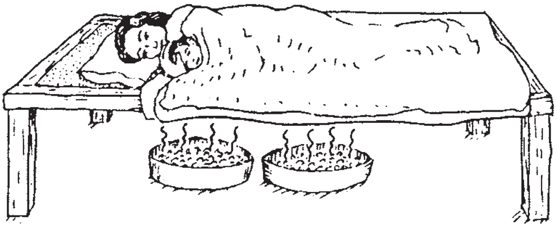
- saklanyp bolmaýan sandyrama;
- haýal we düşnüksiz sözleýiş;
- ýöründe büdreme;
- aýdyň pikirlenip bilmezlik;
- özüni ýadaw duýmaklyk.

Bejerilişi:

- Adamy şemaldan goraglanan, gury ýere çalt alyp gidiň.
- Eger onuň egnindäki eşikleri öl bolsa, olary çykaryň we ony gury eşikler bilen basyryň. Ony gury ýorgana dolaň.
- Onuň kellesiniň, elleriniň we aýaklarynyň ýapylandygyna göz ýetiriň.
- Birnäçe daşy otda ýylydyň we olary mata oraň. Ýyly daşlary arkasyna, döşüne we gasygyna goýuň.

ÜNS BERIŇ: Kesellini has calt ýylatmaň, çünki bu ýürek kynçylyklaryny döredip, ölüme eltip biler.

- Ony ýyly saklamak üçin eliňizden gelýän ähli zatlary ediň. Eger ol çaga bolsa, ony öz eşikleriňiziň arasynda, bedeniňize ýakyn saklaň (ser. “Kenguru”, sah. 405). Ony elleriňiz bilen gujaklap ýatyň. Eger mümkin bolsa, kimdir-biri onuň beýleki bir tarapyndan gysmyljyrap ýatsyn. Içi kömürli gyzgyn saçlary, ýagly çyralary krowadyň aşagynda goýuň. (Has gyzgyn bolmaz we ot almaz ýaly gaty seresap boluň).
- Oňa gant, bal, bişen süýji miweleri ýa-da miwe şerbetleri ýaly süýjülikleri beriň. Eger olar sizde ýok bolsa, oňa çörek, tüwi, banan ýa-da kartoşka ýaly krahmally iýmitleri beriň.



içi gyzgyn kömürli saçlar

Eger adam sandyramasyny bes etse, emma ýokarda beýan edilen alamatlaryň birden-biri bar bolsa ýa-da ol henizem huşuna gelmese, onda onuň ýagdaýy has erbetdir. Ony ýylatmaga çalşyň, eger ol oýanmasa, **derrew lukmany çagyryň.**

SYRKAWLARDA WE ÇAGALARDA TEMPERATURANYŇ HOWPLY PESELMESI

Käwagtlar, ylaýta-da sowuk howada, körpe, syrkaw çaga we garry adam, keselli, tapdan düşen ýa-da ysgynsyz adam, temperaturanyň kadadan düşer ýaly derejesinde has doňup biler. Öňki sahypada beýan edilen alamatlar ýüze çykyp, adam ölüp biler. 408-nji sahypada beýan edilişi ýaly kesellini ýyladyp, bedeniniň temperaturasyny galdyrmaga synanyşyň.

SOWUK ALAN DERI (SOWUK ALMA)

Eger adam ýeterlik ýyly geýinmese, sowuk howada onuň elleri, aýaklary, gulaklary, käwagtlar bolsa ýüzi hem sowuk alyp biler. **Sowuk alma örän howpludyr.** Bütinleý sowuk almada deri ölýär we soňundan garalýar (sah. 213). Sowuk alan agza kesilip (amputasiýa edilip) bilner.

Sowuk almanyň alamatlary:

- Ilki bilen doňma, köplenç bolsa bedeniň bir bölegindäki ýiti agyry.
- Soňra duýuş ýitýär we şol agza güýçli doňýar.
- Şol bölek agymtyl bolýar we ellenilende dykyzlyk duýulýar.

Ýeňil sowuk almanyň bejerilişi: Eger deriniň henizem ýumşaklygyny duýsaňyz, kesellide “ýeňil sowuk almanyň” bolmagy mümkin. Şol agzany gury matajyga dolaň we kesselliniň bedeniniň başga bir bölegi bilen ýa-da başga bir adamyň kömegi bilen ony ýyladyň. Çaltrak hereket edip, sowuk ýerden tizräk çykmaga çalşyň.

Güýçli sowuk almanyň bejerilişi: SERESAP BOLUŇ: Bejeriş döwründe we ondan soň kesellini ýyly ýere eltýänçäňiz, güýçli sowuk almanyň bejerilişine başlamaň. Doňan elleri we aýaklary ýyladyp, ýene doňduranyňdan, olary birnäçe sagatlap sowukda saklanyň gowudyr. Goraglanan ýyly ýere baranyňyzda:

Elleri we aýaklary ýyladyň

Ýüzi we gulaklary büremäge çalşyň.

- Elleri saklamaga amatly bolan uly gaby ýyly (**gaty gyzgyn bolmadyk**) suwdan dolduryň.
- Syrkawyň doňan ýerini tä ýylaýança, şol suwda saklaň.
- Eger suw sowap başlasa, oňa ýene ýyly suw guýuň. Gaba ýyly suw guýanyňyzda, syrkawyň ellerini ýa-da aýaklaryny suwdan çykaryň. Ýatda saklaň, doňan adam suwuň gaty gyzgynlygyny duýup bilmez, şol sebäpli-de onuň doňan ýerlerini gyzgyn suwa ýakaýmaň.
- Doňan ýer ýylanyndan soň agyryly bolar. Oňa aspirin ýa-da kodein beriň (sah. 379, 384).
- Syrkaw doňmadan açylanyndan soň, oňa ýyly ýerde galyp, dynç almak gerekdir.
- Doňan ýere örän seresaply çemeleşiň. Olary ýanygy ýa-da düýpli ýarany bejeren ýaly edip bejeriň (sah. 96). Lukmana ýüz tutuň. Käwagtlar bedeniň doňup ölen böleklerini hirurg kesip aýyrmalydyr.

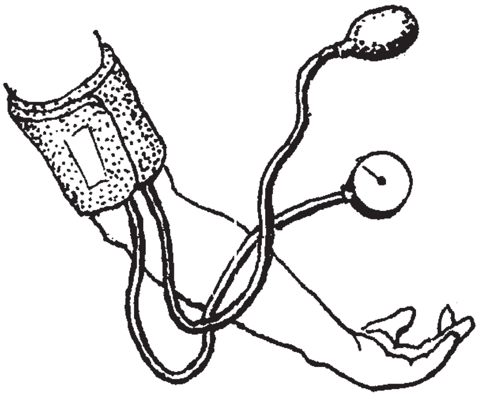
GAN BASYŞYNY NÄHILI ÖLÇEMELI

Gan basyşyny ölçemeklik saglygy goraýyş işgärleri we göbegeneler üçin wajyp iş endigi bolmalydyr. Bu aýratyn hem aşakdaky toparlaryň barlaglary üçin peýdaly guraldyr:

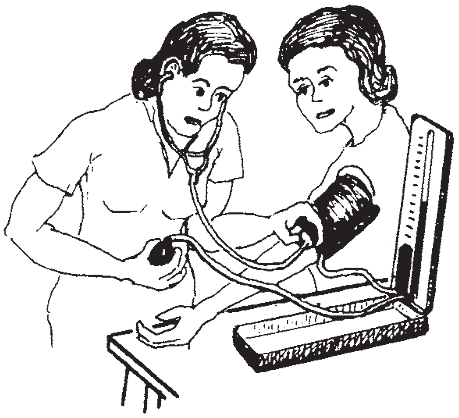
- Göwreli aýallaryň barlaglary (sah. 249, 251, 253).
- Eneleriň dogrumdan öňki we soňky barlaglary (sah. 265).
- Bedeniň islendik böleginden köp gan ýitiren, içki we daşky gan akmaly syrkawlar (sah. 77).
- Şokdaky syrkawlar üçin (sah. 77) şol sanda allergik şoguna uçran syrkawlaryň barlaglary (sah. 70).
- Ýaşy 40-dan ýokary bolan adamlaryň barlagy.
- Semiz adamlaryň barlagy (sah. 126).
- Ýürek keseliniň alamatlary (sah. 325), urgy (sah. 327), demgysma, ýygjam kellagyrylar, çişler, süýji keseli (sah. 127), peşew ulgamynyň dowamly kynçylyklary (sah. 234) ýa-da çişen we agyrýan wenalar (sah. 175) bar bolan islendik adam.
- Gan basyşy ýokary bolan adamlar (sah. 125).
- Göwreli bolmakdan saklanmak üçin gerdejikleri içýän (ýa-da içmegi maksat edinýän) aýallar (sah. 288).

Gan basyşyny barlamak üçin 2 görnüşli gurallar bardyr:

Gan basyşyny ölçemek üçin gurally manžet



Simabyň derejesini görkezýän simap sfigmomanometri



Gan basyşyny ölçemek üçin:

- **Adama rahatlanmagy teklip ediň.** Ýakynda edilen fiziki maşklar, gaharjaňlyk, gazaplylyk gan basyşyny göterip we nädogry görkezijileri berip biler. Adamlaryň gorkmazlygy we geň galmazlygy üçin, olara näme etjek bolýandygyňyzy düşündiriň.
- **Ýalaňaç eliň ýokarky bölegine manžeti berkidiň.**
- Rezin ýel gabynyň **klapanynyň nurbadyny** sagadyň diliniň ugruna **ýapyň.**
- Simap sütüninde **basyşy 200 millimetre çenli galdyryň.**
- **Tirsegiň eplenýän ýerinde stetoskopy goýuň.**
- Manžetin howasyny kem-kemden goýbereniňizde, **damar urgusyny ünsli diňläň.** Ölçeýji guralyň dili (ýa-da simap derejesi) kem-kemden peselende 2-i görkezijini belläň.

1. **Damar urmasynda ýumşak dymyk urgulary eşiden pursatyňyzda birinji görkezijini belläp alyň.** Bu manžetdäki basyşyň arteriýanyň ýokarky basyşyna (sistoliki ýa-da “ýokarky” basyşa) düşen ýagdaýynda bolup geçýär. Bu ýokarky basyşa her gezek ýürek gysylyp, gany arteriýa tarap iteklän ýagdaýynda ýetilýär. Gan basyşy kadaly adamda ýokarky basyş adatça 110-120 mm-e golaýdyr.
2. Ünsli diňläp, haýallyk bilen basyşy peseldip başlaň. **Damar urgusynyň sesi has peselen ýa-da ýitip giden ýagdaýynda ikinji görkezijini belläp alyň.** Bu manžetdäki basyş arteriýanyň iň pes basyş derejesine peselen (diastoliki ýa-da “aşaky” basyş derejesi) ýagdaýynda bolup geçýär. Bu aşaky basyşa gysylmalaryň aralygynda ýüregiň rahatlanan ýagdaýynda ýetilýär. Kadaly basyş 60-80 mm-dir.

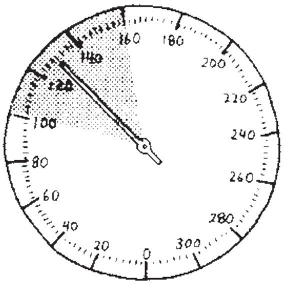
Adamyň gan basyşyny ýazanyňyzda, hemişe ýokarky we aşaky görkezijileri ýazyň. Biz uly adamlarda kadaly gan basyşy (GB) “120/80” diýip aýdýarys we şeýle tertipde ýazýarys:

GB 120 / 80

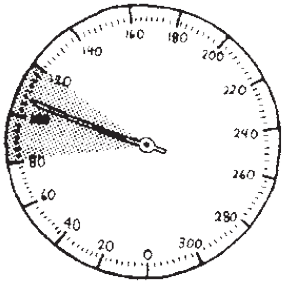
120 – bu ýokarky (sistoliki) basyş

80 – bu aşaky (diastoliki) basyş

Saglygy goraýyş işgärine, sistoliki we diastoliki ýaly çylşyrymly sözleri ulananyndan, “ýokarky” we “aşaky” sanlary (ÝS we AS) aýtmak amatlydyr.

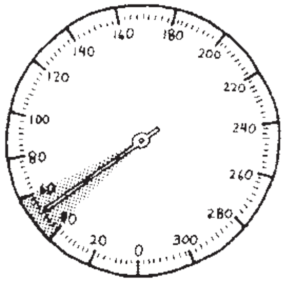


Adatça aşaky san adamyň saglygyny aňladýar. Mysal üçin, eger syrkawyň gan basyşy 140/85 bolsa, oňa gözegçilik etmegiň zerurlygy ýokdur. Emma onuň gan basyşy 135/110 bolsa, onda onuň hakykatdan hem **gan basyşy ýokarydyr.** Eger ol semiz bolsa, oňa horlanmak gerekdir we ol ýörite bejergä mätäçdir. Eger aşaky san 100-den ýokary bolsa, gan basyşynyň ýeterlik ýokarydygyny aňladýar. Oňa (berhiz we dermanlar) üns berilmelidir.



Ulular üçin **adatça kadaly gan basyş** 120/80-dir, emma 100/60 -dan 140/90-a çenli gan basyşlar kadaly hasaplanyp bilner.

Eger adamyň hemişe gan basyşy **pes bolsa**, aladalanmaga hiç hili sebäp ýokdur. Hakykatdan hem, eger gan basyşy kadanyň aşaky çäginde bolsa – 90/60-dan tä 110/70 çenli bolsa – bu adamyň uzak ýaşamaga we ýürek kesellerinden ýa-da urgudan has az ejir çekjekdigini aňladýar.



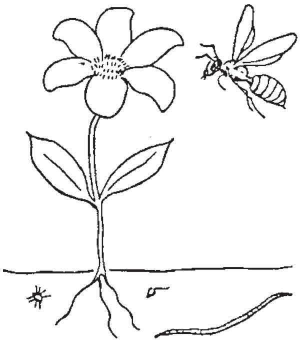
Gan basyşynyň birden peselmegi – bu howply alamat. Esasan hem ol 60/40-dan aşak düşse has howpludyr. Saglygy goraýyş işgäri gan ýitirýän ýa-da şok ýagdaýyna düşen adamlaryň gan basyşynyň birden peselmegine gözegçilik edip durmalydyr. (sah. 77).

PESTISIDLER BILEN ZÄHERLENME

Pestisidler – käbir ösümlikleri (pestisidler), kömelekleri (fungisidler), mör-möjekleri (insektisidler) ýa-da beýleki haýwanlary (mysal üçin, syçanlar üçin zäher) ýok etmekde ulanylýan zäherli himikat. Soňky ýyllarda pestisidleriň aşa köp ulanylmagynyň gün-günden artmagy ösýän ýurtlaryň köpüsinde uly kynçylyk döredýär. Bu howply himikatlar saglygyň agyr gaýra üzülmelerine eltip biler. Şeýle-de olar kem-kemden hasyllylygyň peselmegine sebäp bolup, “tebigatyň deňagramlylygynyň” bozulmagyna getirýär.

Pestisidleriň köpüsi örän howpludyr. Oba adamlary pestisidleri ulananda, özlerini nähili goramalydygyny we olaryň näderejede howp salýanlygy barada hiç zat bilmezden, olary ýygy-ýygydan ulanýarlar. Netijede **adamlaryň köpüsi agyr keselleýärler, kör, tök we ysmaz bolýarlar.** Çagalarda bolsa olar **dogabitdi kemçilikler döredip biler.** Galyberse-de, şol himikatlar bilen işlemek ýa-da pestisid düşen iýmitleri iýmeklik käwagtlar **rak** keselini döredip biler.

Mör-möjekleri we haşal otlary ýok etmek üçin ulanylýan zäherli himikatlar ilki-ilkiler daýhanlara bol hasyl almaga mümkinçilik döredýär. Emma şu günki günde pestisid ulanylmadyk ekin meýdanlara görä, pestisid ulanylan ekin meýdanlary has az hasyl berýär. Sebäbi pestisidler parazitlere tebigy gözegçiligi üpjün edýän we ekin üçin peýdaly bolan “peýdaly” guşlary we mör-möjekleri hem öldürýär. Üstesine-de, mör-möjekler we haşal otlar pestisidlere uýgunlaşyp, zäherli pestisidleriň has köp mukdaryny talap edýär. Şunlukda, daýhanlar bu zäherli himikatlary bir gezek ulanmaga başlap, olara garaşly bolup galýarlar.

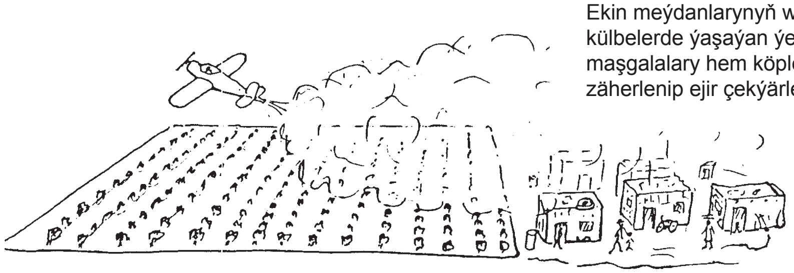


Pestisidler arylar we ýagyş gurçuklary ýaly peýdaly mör-möjekleri hem öldürýändir.

Daýhanlaryň himiki pestisidlere we dökünlere baglylygynyň artyşyna görä, ösdürilip ýetişdirilýän önünmleriň hem bahalary ösýär. Uly ekin meýdanlary bolmadyk garyp daýhanlar mundan beýläk ekin meýdanlarynyň eýesi bolup bilmeýän, olary mejbury ýagdaýda taşlap gidýärler. Şol ekin meýdanlary “baý” daýhanlaryň eýeçiligine geçen badyna, gün-günden adamlaryň köpüsi ýersiz galýar. Netije-de, tapdan düşen we aç adamlaryň sany artýar.

Şolar ýaly ýersiz, iş haklary pes tölenýän daýhanlar we olaryň maşgalalary üçin pestisidler bilen zäherlenme howpy örän ýokarydyr. Adamlaryň köpüsi pestisidler bilen işlenip bejerilýän ekin meýdanlarynyň golaýyndaky külbelerde ýaşaýarlar. Zäher olaryň öýlerine ýa-da içýän suw çeşmelerine aňsatlyk bilen düşüp biler. Bu esasan-da zäherleriň az mukdaryndan hem düýpli keselläp biljek körpeler üçin aýratyn howpludyr. Köplenç näsaz, akyp duran ykjamja zäher sepijilerini ulanýan daýhanlar üçin hem zäherlenme howpy uludyr.

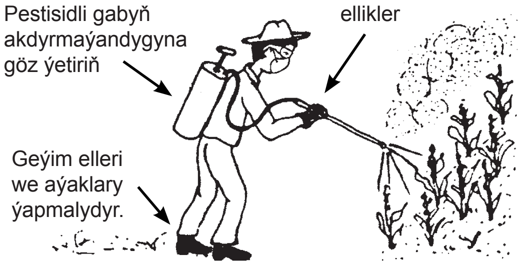
Ekin meýdanlarynyň we fermalaryň golaýynda külbelerde ýaşaýan ýersiz daýhanlar we olaryň maşgalalary hem köplenç pestisidlerden zäherlenip ejir çekýärler.



Ekologik arassaçylygy üpjün edýän we iň howply pestisidleriň ulanylmasyny gadagan etjek kanunlar gerekdir. Gynansak-da, senagat ýurtlarynyň hökümetleri pestisidleri ulanmagy çäklendirenden soň, himiki önümçilik öz howply önümlerini heniz berk kanunlary bolmadyk ösüp barýan ýurtlara satyp başladylar.

Iň howply pestisidleriň käbirlerine aldrin, dieldrin, endrin, hlordan, geptahlor, DDT, DBCP, HCH, BHC, dibromid etileni (DBE), parakwat, paration, sary agent (2-4D c2-4-5T), kampehlor (toksafen), poentahlorfenil (PCP) we hlordimeform degişlidir. Ownuk ýazgylary ünsli okaň, sebäbi pestisidler söwda belliginiň bölegi bolup bilmez.

ÜNS BERIŇ: Eger siz pestisidleri ulanýan bolsaňyz, aşakdaky howpsuzlyk çärelerini görüň:

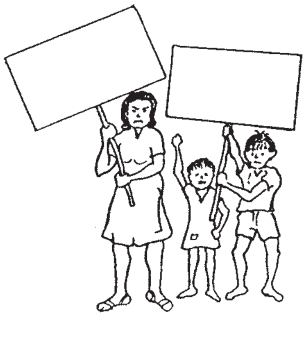


- Himikatlary garyň we sepijini seresaply dolduryň.
- Şemalyň syçratgylary sizden sowar ýaly ýerde duruň.
- Tutuş bedeni ýapyp duran gorag eşigini geýiň.
- Nahardan öň elleriňizi ýuwuň.
- Sepip bolan badyňyza tutuş bedeniňizi ýuwuň we eşikleriňizi çalşyň.
- Sepip bolanyňyzdan soň eşikleriňizi ýuwuň.
- Ýuwnandan soň ýuwundy suwlaryňyzyň içilýän suw çeşmesine düşmegine ýol bermäň.
- Pestisidli gaplaryň gowy ýapylandygyna we olaryň çagalardan uzak ýerleşendigine ynamly boluň. Içinde pestisidler saklanylan gaplary iýmit we suw üçin ulanmaň.

Seresap boluň: Çagalaryň we göwreli aýallaryň ýa-da çaga emdirýän eneleriň pestisidlerden daşrakda bolýandygyna göz ýetiriň.

Pestisidler bilen zäherlenmäniň bejerilişi:

- Eger adam dem almaýan bolsa, basym agyzdan-agza dem beriň (ser.sah. 80).
- Syrkawyň gaýtarmagy üçin 103-nji sahypadaky görkezmeleri berjaý ediň we içegedäki zäherleri özüne siňdirer ýaly, oňa un görnüşdäki kömür (ýa-da ýumurtganyň agyny) beriň. Eger haýsy pestisidiň ulanylandygyny ýa-da pestisidi benzin, kerosin, ksilen ýa-da nebit esasly başga bur suwuklyk bilen ýuwdulandygyny bilmeseňiz, syrkawy gaýtartmaň.
- Pestisid bilen hapalanan islendik eşigi aýryň we pestisid düşen derini ýuwuň.



Ýokarda teklip edilen çäreler pestisidler bilen zäherlenmäni bejermek üçin kömek edýär. Emma geljekde bu kynçylyklardan gaça durmak üçin aşakdakylar talap edilýändir:

1. Howply pestisidlerden gaça durmak üçin bilim we olaryň ulanylyşyny gadagan edýän berk kanunlar.
2. Howpsuzlyk çärelerini berjaý edilmegi we öz hukuklaryny goramagy talap etmekleri üçin daýhanlaryň guramaçylygyny gazanmak.
3. Ýeriň adalatly paýlanylmagy.

ABORTDAN SOŇKY GAÝRA ÜZÜLMELER

Aýalyň göwrede çaganyň kemala gelmezinden öň, mundan beýläk öz janyny goramak maksady bilen göwreliligi bes etmek çärelerini kabul etmegine abort diýilýär. (Biz bu kitapda “abort” sözüni diňe bu iş meýilleşdirilende ulanýarys. Dogulmadyk çaganyň meýilleşdirilmedik, tebigy aýrylmasyna, biz “çaganyň düşmegi” diýýaris.)

Abort etmegi ýa-da etmezligi ýürege düwme kyn bolup biler. Abort etmegi ýüregine düwen aýallaryň köpüsi belli netijä gelmäge ýerlikli maslahatlar we dostlukly goldaw kömek edip biler. Adatça klinikanyň ýa-da keselhananyň arassa şertlerinde ýörite saglyk işgäri tarapyndan edilýän abortlar, aýallar üçin howpsuz bolup biler. Şeýle-de, irki göwrelilik möhletinde edilýän abortlar howpsuzdyr.

Emma ýörite taýynlykly adamlar tarapyndan edilmedik, hapa şertlerde ýa-da öýde edilen abortlar örän howply bolup biler. Abort etme bikanun bolan ýerlerde, olary etmek kyndyr. Köplenç şol “öý” abortlary 12 ýaşdan 50 ýaşa çenli bolan aýallaryň ölümüniň esasy sebäpleri bolup durýandyr.

Göwreliligi bes etme usuly hökmünde ýatga ýa-da jynshana girizilýän taýajygyň ýa-da başga bir gaty predmetleriň, ýatgyny gysýan zatlaryň ýa-da häzirki zaman neşe we derman otlarynyň ulanylmagy **güýçli gan akma, infeksiýa döredip ýa-da ölüme eltip biler.**

Abortdan soňky gaýra üzülmeleriň howply alamatlary:

- güýçli gyzdyrma;
- garynda agyrynyň bolmagy;
- jynshanadan güýçli gan akma.

Eger siz göwreli aýallarda bu alamatlary gören bolsaňyz, olar abortyň netijesi bolup biler. Emma olar çaganyň düşmeginiň hem (sah. 281), ýatgydan daşdaky göwreliligiň hem (sah. 280) ýa-da çanaklyk agzalarynyň infeksiýasynyň hem alamatlary bolup biler (sah. 243).

Käbir aýallar abortdan soňky kynçylyklar bilen lukmana ýüzlenýärler. Emma olar hakykatdan hem näme bolandygyny aýtmaga gorkýarlar ýa-da çekinýärler. Başga birleri, ylaýta-da abort gizlin we bikanun bolan bolsa, lukmana ýüzlenmeden gorkup ýa-da çekinip bilerler. **Abort sebäpli döreýän (kadaly aýbaşydan hem has köp) gan akma ýa-da infeksiýa örän howpludyr. Şol bada lukmany çagyryň!**

Lukman ýetip gelýänçä, aşakdakylary berjaý ediň:

- Gan akmany saklamaga synanyşyň. Çaga düşen ýagdaýyndaky gan akma üçin 281-nji sahypadaky görkezmeleri berjaý ediň. Ergonowin beriň (sah. 391).
- Şokdan bejeriň (sah. 77).
- Eger infeksiýanyň alamatlary bar bolsa, dogrumdaky gyzzyrma ýaly antibiotik beriň (sah. 276).

Abortdan soňky keseliň we ölümiň öňüni almak üçin:

- Öýde ýa-da saglyk merkezinde edilen islendik abortdan soň antibiotikleri (ampisillin, sah.353; tetrasiklin, sah.356) beriň. Bu infeksiýalaryň we howply gaýra üzülmeleriň howpuny peseldýär.
- **Islenilmedik göwreliligiň öňüni alyň.** Dogruşa gözegçilik erkege-de, aýala-da elýeterli bolmalydyr (20 bap).
- Öz jemgyýetiňiziň, esasan hem aýallara we çagalara amatly we gowy bolmagy üçin işläň. Eger jemgyýet her bir adamyň talaplaryny kanagatlandyrmaga kepil geçýän bolsa, aýallaryň ujypsyz bölegi abort etmek islärdi.
- Ýörite bilimli saglygy goraýyş işgärleri tarapyndan, arassa we howpsuz şertlerde edilen abortlar aýallar üçin mugt ýa-da pes bahalarda elýeterli bolmalydyr. Şonda aýallar bikanun we howply abortlary etmek islemezler.

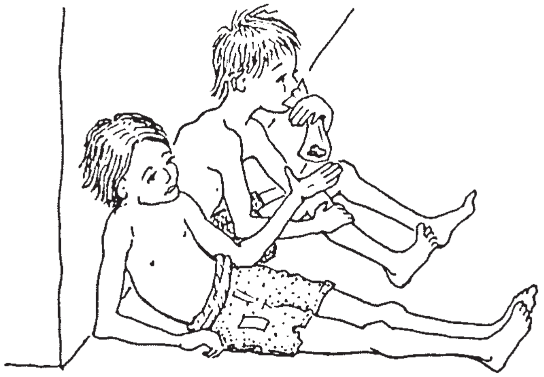
Abortyň öýde ýa-da keselhanada edilendigine garamazdan, aýalda abortdan soňky gaýra üzülmeleriň islendik alamatlary bar bolsa, gaýragoýmazdan lukmana ýüz tutmalydyr. Lukmanlar we lukmançylyk işgärleri hiç wagt abort eden aýaly utandyrmaly däl-de, eýsem ony goldamalydyr.

NEŞEKEŞLIK

Häzirki wagtda **zyýanly, endik etdiriji neşeleri ulanmaklyk** – bütin dünýäniň barha artýan kynçylykly meseleleriniň biridir.

Köp ýurtlarda **alkogola we temmäkä** ýörite rugsat edilen hem bolsa, olar hem adamy heläkleýji endiklerdir. Olar her ýylda millionlarça adamyň saglygynyň erbetleşmegine we ahyr soňunda-da ölüme eltýär. Alkogoly öte köp ulanmaklyk maşgala, saglyga ägirt uly zyýan ýetirýär. Şeýle hem bu bütin dünýäniň aýratyn kynçylygydyr. Çilim çekme baý ýurtlarda köp ýyllaryň dowamynda ölümiň esasy sebäbi bolupdy. Häzir bolsa bu mesele garyp ýurtlarda ölümiň esasy sebäbi bolmagyna galýar. Baý ýurtlardaky adamlar çilim çekmäni bes edenden soň, temmäki kompaniýalary täze we iň ýeňil bazar hökmünde "üçünji dünýä" tarap öwrüldiler.

Alkogolyň we temmäkiniň ulanylyşy bilen baglanyşykly saglyk kynçylyklary barada 148-nji we 149-njy sahypalarda gürrüň edilýär.



Dünýäniň dürli künjeklerinde adamlaryň köpüsi alkogol bilen temmäkiden başga "gadagan" edilen neşeleri hem ulanýarlar. Olar dürli ýurtlarda dürli-dürlüdir we olara **beň (marihuana) (otjagaz, gaşiş, gandja), tirýek (opium, geroin, morfin) we kokain (döwme, garjagaz, yraň atma)** degişlidir.

Şäherlerdäki garyp çagalarda ösüp barýan kynçylyklaryň biri-de **himikatlary ysgamadyr.** Ylaýta-da, **ýelimiň,** käwagtlar bolsa reňklere garylýan eredijileriň, gazoliniň, köwüşler üçin polirolum we arassalaýjy suwuklyklaryň ysgalmagydyr. Käbir adamlar bolsa özlerini agyryny aýyrýan örän güýçli dermanlary, stimulýatorlary we "işdäni kesýän" neşe önümlerini öte köp ulanmaga ýykgyn edýärler.

Neşeleri ýuwdup, damardan goýberip, çekip, çeýnäp ýa-da ysgap bolýandyr. Dürli neşe serişdeleri bedene we beýnä dürli täsirlerini ýetirýär. Kokain ýa-da kola hozy adamyň özüni güýçli we bagtly duýmagyna mejbur edip biler, emma birnäçe wagt geçenden soň, bu duýgular ýadawlyk, gaharlanma we ruhy taýdan basylma bilen çalşylyp biler. Alkogol, tirýek, morfin we geroin ýaly käbir neşeler ilki bilen adamyň özüni asuda we rahat duýmagyna mejbur etse, soňabaka onda ruhy pesligi, haýallygy, erksizligi, hatda huşuň ýitmegini döredip biler. Marihuana (beň), PCP, LSD ýaly beýleki neşeler bolsa adamyň hakykatda ýok bolan hyýaly zatlary hakydasyna getirmegine mejbur edip biler.

ÜNS BERIŇ: Göwreli aýallaryň çilim, alkogol ýa-da beýleki neşeleri ulanmagy heniz dogulmadyk çaga zyýan ýetirip biler. Şol bir iňňe bilen birnäçe adamlaryň neşe serişdelerini sanjym etmegi, howply keselleri ýaýradyp biler. Ser. sary getirme (sah. 172) we AIDS (sah. 399).

Adatça adamlar öz durmuşyndaky gündelik agyryny rahatlandyrmak ýa-da açlygy unutmak, mahrum edilmelerden gaça durmak üçin neşeleri ulanyp başlaýarlar. Emma bir gezek başlamak bilen, olar köplenç “çeňňege” ilýärler ýa-da olarda neşelere ýykgyn bolmaklyk ýüze çykýar. Eger olar neşeleri bes etmek isleseler, naýynjar, kesel ýa-da gaharjaň bolup galýarlar. Köplenç olar neşe tapmak üçin jenaýata ýüz urýarlar, aç gezýärler ýa-da maşgalalaryny taşlaýarlar. Şunlukda, neşe önümleri tutuş maşgala üçin we jemgyýet üçin uly kynçylyk bolup galýar.

Öz-özüňe biperwaýlyk, maşgala kynçylyklary, zulum we zorluk neşekeşligiň sebäbi bolup biler.

Kokain we geroin ýaly neşe önümleri tiz endik etmegi döredýändir, adam ony diňe bir gezek ulanyp, mundan beýläk hem onuň ulanylmagynyň zerurlygyny duýup biler. Beýleki neşe önümleri uzak wagtlap ulanylanyndan soň, endik etmegi döredip biler. Neşelere ýykgyn etme – bu saglyk kynçylyklaryna, hatda ölüme eltýän duzak. **Emma tutanýerliligiň netijesinde, erkliligiň we adamlaryň goldawynyň güýjüne neşekeşligi ýeňip bolar.**

Adam ýykgyn edýän neşesiniň ilkinji gezek taşlanynda, adatça ol özüni gözgyny duýar we özüni geň alyp barar. Muňa “çykyş” diýilýär. Adam örän gaharjaň, gazaply we sussupes ýagdaýda bolup biler. Ol özüni neşesiz ýaşap bilmejek ýaly duýar.

Geroin ýa-da kokain ýaly käbir neşelerden çykyş örän agyr bolup biler. Adam has gazaplanyp özüne ýa-da beýleki birlerine uly şikes ýetirip biler. Şeýle adam kliniki gözegçilige mätäçdir. Alkogol, marihuana, temmäki we himikatlary ysgama ýaly neşeleri bes etmekde, saglygy goraýyş işgärleriniň kömegi hökman däldir. Emma maşgalanyň we dostlaryň goldawy hem-de aladasy örän wajypdyr.

Neşeleri ulanma we olara endik etme kynçylyklaryny çözmäge kömek edýän birnäçe maslahat:

- Heläkleýiji endiklerden gutulmak isleýänleri mümkinçiligine görä goldaň we olara kömek ediň. Olaryň agyr keýpsizliginiň siz sebäpli däl-de, eýsem neşelere ýykgyn edýänligi üçindigini unutmaň.
- Neşe önümlerini ulanmagy bes eden jemgyýet agzalary “goldaw toparyny” döredip, beýleki adamlaryň neşäni taşlamaga synanyşmagynda kömek edip bilerler. Anonim serhoşlar – şeýle guramalaryň biri (sah. 429). Sagalan arakhorlardan ybarat bolan bu topar bütin dünýäniň adamlarynyň neşelere ýykgyn etme kynçylygy bilen göreşmekde üstünlikli kömek edýär.
- Maşgalalar, mekdepler we saglygy goraýyş işgärleri, çagalara çilimiň, alkogolyň we neşeleriň howplulygy barada gürrüň edip bilerler. Çagalaryň, özlerini ulular ýaly alyp barmagyna ýa-da neşelere garşy çykmagyna, şeýle-de, “özüni gowy duýmak” üçin başga-da zyýansyz usullaryň bardygyna düşünmegine kömek ediň.
- Öz jemgyýetiňizde, gowy durmuş üçin mümkinçilikleriň kemligi, zähmetiň agyr şertleri, açlyk ýaly adamlaryň neşe ulanmagyna getirip biljek kynçylyklaryň köki bilen ýok etmek üçin işläň. Eklenji az bolanlaryň öz hukuklary üçin guramaçylyk etmegine we göreşmegine kömek ediň.

Mähribanlyk we goldaw jezalandyrma we gazaplylyga görä gowy täsir edýändir.

SÖZLÜK

Bu sözlük türkmen elipbiýi tertibinde düzülendir:
A B Ç D E Ä F G H I J Ž K L M N Ň O Ö P R S Ş T U Ü W Y Ý Z

Ýyldyzjyk bilen bellenilen sözler, adatça bu kitapda getirilmeýär, emma olar ýygy-ýygydan lukmanlar tarapyndan ulanylýar ýa-da olara dermanlaryň gaplaryndaky maglumatlarda gabat gelinýär.

Bu sözlüge köp keselleriň atlary girizilmedi. Ser. at görkezijileri we şol keseller barada kitapda okaň.

A

Agza Belli bir derejede özbaşdak we öz wezipelerini ýetirýän bedeniň bir bölegi. Mysal üçin, öýken – dem alyş agzasy.

Agyzdan – agza dem berme. Emeli dem berme. Demi gelmeýän adama täzeden dem alyp başlamagy üçin edilýän kömek usuly.

Akyl taýdan (Pikirlenmä, beýnä) akyla degişli.

Alamatlar Syrkaw barlanylanda keseli anyklamak üçin gözlenilýän aýratynlyklar ýa-da şertler. Bu kitapda syrkawyň duýýan alamatlary ýa-da kynçylyklary alamatlara degişli edilendir.

Arakhorluk Adamyň piwo, arak, rom, çakyr we ş.m. ýaly spirtli içgileri çensiz içmäge bolan hemişelik talaby.

Alkogolsyz içgiler Koka-kola ýaly gazly içgi.

Allergiýa, allergik täsir. Iteşen, gijilewükli örgün ýaly kesel. Şeýle keselli adam dem alanda, bir zatlary iýende, sanjymlary edende, aýratyn zatlary elläninde asgyrmagy ýa-da dem alşyň kynlaşmagy, käwagtlar bolsa şoguň döremegi bilen kesel belli bir adamda döreýär.

Amputasiýa Bedeniň bir böleginiň aýrylmagy.

Amýoba Diňe mikroskop astynda görünýän, suwda ýa-da içegelerde ýaşaýan maýdaja jandarlar. Olar içgeçme, dizenteriýa we bagyrda iriňli dömmäni döredip bilerler.

Analgetik Agyryny aýryjy derman.

Anemiýa (Gan azlyk) Gyzyl gan düwmeleriniň ýetmezçiligi sebäpli, ganyň suwuklanma keseli. Alamatlar ýadawlygy, deriniň solmagyny, güýjüň peselmegini öz içine alýar. Şeýle hem, ser. Howply gan azlyk.

Antasid Aşgazandaky ýokary turşulygy peseltmek we onuň bozulmalaryny rahatlandyrmak üçin ulanylýan derman.

Antibiotik Bakteriýa sebäpli döreýän infeksiýalar bilen göreşiji derman. Dar gerimli antibiotik bakteriýalaryň çäklendirilen görnüşlerine täsir edýän derman. Giň gerimli antibiotik mikroorganizmleriň köp görnüşlerini öldürýän derman. Diňe käbir görnüşlerini öldürýän dar gerimli antibiotik bilen deňeşdiriň.

Antiseptik Bakteriýalaryň ýaýramagynyň öňüni alýan dezinfeksiýa ediji suwuklyk ýa-da sabyn.

Antitoksin Zäheriň ýa-da toksiniň täsirine böwet bolýan derman. Köplenç atyň syworotkasyndan döredilýär.

Aorta Ýürekden tutuş bedene gaýdýan gan damary ýa-da arteriýa.

Apopleksiýa Urgynyň könelişen ady. Ser. Urgy.

Arassalaýjy Içgeçme döredýän örän güýçli sürgi.

Artbujak Ýogyn içegäniň soňundaky deşik, otyrýeriň desigi.

Artbujak taraply dogrumlar Çaganyň ilki bilen otyrýeri ýa-da aýaklary bilen gelýän dogrumlar.

Arteriýa Ýürekden tutuş bedene gan geçirýän damar. Onda damar urgusynyň alamaty (puls) bardyr. Ganyň ýürege dolanyp barýan wena damarynda damar urmasynyň alamaty ýokdur.

Askaridalar (gurçuklar) Adamlaryň içegelerinde ýaşaýan uly gurçuklar; amatsyzlyk, iýmit siňdirmezlik, ysgynsyzlyk, käwagtlar bolsa içegäniň dykylmagyny döredýär.

Aşgazan Iýmitiň siňdirilýän ýeri bolan, garyndaky meşik şekilli agza. Sözüň adaty manysynda "aşgazan" köplenç garny ýa-da garyn boşlugyny aňlatmak üçin ulanylýar.

Aşgazan asty mäz Insulin işläp çykarýan, aşgazanyň aşagynda çep tarapdaky agza.

Aýbaşy (menstruasiýa) Aýallarda her aýdaky gan akma (aýbaşy).

Aýrylan çaga (öz-özünden düşen çaga - abort) Ýatgydaky ösüp barýan çaganyň ýa-da düwünçegiň ölümi, käwagtlar köp mukdardaky gan lagtaly gan akma bilen baglanyşykly bolýar.

B

Babasyl (gemorroý) Artbujagyň içindäki we gyralaryndaky kiçijik agyryly çişler. Aslynda olar warikozly ýa-da çişen wenalardyr.

Bagyr Gany arassalamaga we zäherlerden saplanmaga kömek edýän sag tarapda gapyrgalaryň aşagyndaky uly agza.

Bahalandyryş Gazanylanlaryň gymmatyny kesgitlemek maksady bilen haýsydyr-bir zadyň öwrenilişi. Bu taslama çenli we ondan soň ýa-da işler ýerine ýetirleninden soň dürli faktorlary we şertleri deňeşdirmek arkaly amala aşyrylýar.

Bakteriýa Diňe mikroskop arkaly görüp bolýan, dürli infeksiýalary we keselleri döredýän mikroblar.

Banan miwesi Düzüminde krahmalyň we süýümleriň köp mukdary bar bolan bananyň görnüşi. Ondan köplenç nahar taýynlaýarlar we heniz bişmänka göklügine iýýärler.

Bankalar Stakana ýa-da käsejige ýyladylan howany gaplamak bilen, gany bedeniň ýüzüne çekiji öý serişdesi.

Bekemedik beýni Çaganyň kellesindäki "ýumşak ýer".

Beloklar Ösüşe we saglyga zerur bolan, bedeniň gurluşy üçin iýmit.

Berhiz Adamyň iýmeli ýa-da gaça durmaly iýmitiniň mukdary we görnüşi.

Beýni-damar ýagdaýy Seret Urgy.

Bitişme (ýara yzlary) Bedendäki ýanyklar ýa-da allergiýa (iteşen) sebäpli döreýän güberçekler ýa-da pakgarçaklar.

Boýunjyk Jynshananyň arka tarapyndaky ýatgynyň boýunjygy ýa-da deşigi.

Bölünip çykmalar Suwuklygyň, nemiň ýa-da iriňiň akyşy ýa-da çykyşy.

Bölünme Bölünen, aýratynlaşan. Agzyň ýokarky diwarynyň kadasyz dilinmesi we bölünen kentlewük bilen doglan çaga.

Böwrekdäki daşlar Böwreklerde döreýän we peşew ýoluna düşýän kiçijik daşlar. Olar arkanyň aşagynda, bykynda, peşew kanalynda ýa-da garnyň aşaky böleginde güýçli agyry döredip bilerler. Olar peşew haltasynda peşew ýoluny ýapyp, peşew goýbermäni agyryly edip ýa-da peşew goýberme mümkinçiliginden mahrum edip bilerler.

Böwrekler Adamyň arkasynyň aşaky tarapyndaky ganyň galyndylaryny süzüp, peşew döredýän noýba şekilli uly agzalar.

Bronhit Bronhlaryň infeksiýasy

Bronhlar Dem alnanda, howa geçýän we öýkene barýan turbalar.

Bubon Güýçli çişen limfodüwünler. Bubon – bu wenerik limfogranulemmanyň adaty adydyr.

***Burun** Burna degişli.

Ç

Çaganyň saglyk kartasy Çaganyň kadaly ösüşini görkezýän onuň her aýlyk agramy baradaky ýazgysy.

Çakyza Käwagtlar kelläniň bir tarapynda döreýän güýçli damar urguly kellagyry. Köplenç gaýtarma döredýär.

Çanaklyk Çanaklyk süňkleri.

Çaý çemçesi 5 ml-den ybarat bolan ölçeg çemçesi. 3 çaý çemçesi 1 nahar çemçesine deňdir.

Çiş Dokumalaryň sowuklama alamatsyz dörän kadasyz toplumy. Käbir çişler raga öwrülýär.

Çişjagazlar Seret babasyl (gemorroý).

Çyban (çykuw) Bakteriýa ýa-da başga bir infeksiýa sebäpli dörän iriňli çiş. Mysal üçin, furunkul.

Çykyklar Bogundaky öz ýerinden taýyp çykan süňkler.

D

Dalak Çep tarapda ýerleşen gapyrgalaryň aşaky gyrasyndaky, adatça ýumrugyň ölçegindäki agza. Onuň wezipesi gan işläp çykarmaga we filtrlemäge kömek etmekden ybaratdyr.

Damar çekme Myşsalaryň gysgalmagy ýa-da agyryly gysylmagy.

Damarlar Turbajyklar. Wenalar we arteriýalar boýunça organizmde gan hereketlenýär, olar gan geçiriji damarlardyr.

Daşa çykma Bedeniň bir böleginiň öz kadaly ýagdaýyndan taýmagy ýa-da daşa çykmagy: mysal üçin, göni içegäniň ýa-da ýatgynyň daşa çykmagy.

Daşdan görüjilik Elýeterli ýakyn aralyga görä, daş aralykdaky zatlary has gowy görme mümkinçiligi.

Däp-dessurlar Nesilden beýleki bir nesle mysallaryň üsti bilen ýa-da sözlerde geçýän dessurlar, ynamlar ýa-da endikler.

Deformirlenen Kadasyz nädogry forma.

Dekongestant Sinusdaky ýa-da dykylan burundaky sowuklamany aýyrmaga kömek edýän derman.

Dem alşyň ýygjamlygy Adamyň 1 minutyň dowamynda alýan deminiň sany.

***Deri** Derä degişli.

Dermanhana (apteka) Saglyga gözegçilik serişdeler toplumyny we dermanlary satýan dükan.

Dermatit Infeksiýa ýa-da deriniň azmagy.

Derman ösümligi Lukmançylyk we bejeriş häsiýeti üçin aýratyn gymmaty bolan ösümlik.

Deşme Seret Ingi.
***Dil** Dile degişli.
Dizenteriýa Nemli ýa-da ganly içgeçme. Adatça infeksiýa sebäpli döreýär.
Dogabitdi şikesler Seret Şikesler.
Dogrum işi Çaganyň basym doguljagyndan habar berýän ýatgy ýygrylmasy we gysgalmasy.
Dogrumdan soň Dogrumdan soň.
Dogrumdan soňky gemorragiýa Dogrumdan soň eneden güýçli gan akma.
Dogrum ysytmasy (Şeýle hem, oňa dogrumdan soňky gyzdyrma, dogrum infeksiýasy hem diýýärler). Käwagtlar enede çaga dogranyndan soň döreýän gyzdyrma we infeksiýa.
Dowamly (hroniki) Uzak wagtlaýyn ýa-da ýygjam gaýtalanýan (güýçli bilen deňeşdiriň). Dowamly (hroniki) kesel – uzak wagtlap dowam edýän kesel.
Döwülme (Synyk) Döwlen süňkler.
Dümew (grip) Köplenç temperaturaly, bogunlardaky agyryly, käwagtlar bolsa içgeçmeli güýçli sowuklama.
Düwünçek (embrion) Ýatgy içindäki ösýän çaga.
Düwünçek haltasy Çaganyn ýerleşýän ýeri bolan ýatgy içindäki halta; düwünçegiň ýanyndaky halta. Onuň suwuklygy çykaryp ýarylmasy dogrumyň başlanandygyny aňladýar.
Düwürtikler Ýüzde, gursakda, arkada iriňden dolan ak “başjagaz”, käwagtlar bolsa hapalardan dolan gara “başjagaz” görnüşli güberçekleri döredýän deri kynçylyklary. Olar (ýetginjek düwürtikleri hökmünde) ýaş adamlarda has köp ýaýrandyr.

E

Ekin dolanyşygy Ýeriň bir melleginiň topragynyň ýyl-ýyldan gurplanmagy üçin, ol ýerde dürli ösümlikleri ösdürip ýetişdirmek.
***Eklampsiýa** Esasan hem göwrelilik ýa-da dogrum döwründäki birden bolýan tutgaýlar. Göwrelileriň toksikozynyň netijesi.
***Ekspektorant** Adamyň dem alyş ýollaryndan (öýkenden, bronhlardan we ş.m.) nemi üsgürip çykarmagyna kömek edýän derman; üsgülewügiň kömekçişi.
Elleriň öňde ýatyşy Çaganyň öňünden elleriniň çykmagy bilen baglanyşykly dogrumdaky kadasyz ýagdaý. Şeýle ýagdaý dogruma lukmanyň gatnaşmagyny talap edýär.
Embrion. Düwünçek. Heniz örän kiçijikkä dogulmadyk çaganyň başlangyjy.
Epidemiýa Bir wagtyň özünde jemgyýetiň ýa-da welaýatyň köp adamlaryna zyýan ýetirýän, keseliň tiz ýaýramagy.
Erkeklik mäzi Erkegiň peşew kanalynyň düýbündaki ýa-da uretradaky gaty, myşsa mäzi. Köplenç peşew goýberiş kynçylyklaryny döredip, garry adamlaryň erkeklik mäzi ulalýar.
Esasy ady Dermanlaryň ylmy atlandyrylyşy. Ol öndüriji kärhana tarapyndan goýlan söwda belliginden tapawutlanýar.

F

Farengeýtiň temperatura derejesi (F) Gyzgynlygyň ýa-da sowuklygyň ölçegi ýa-da derejesi. Sagdyn adamyň kadaly temperaturasy 98.6°F. Suw 32°F doňýar we 212°F gaýnaýar.
Fetoskop Ýatgydaky dogulmadyk çaganyň ýürek urşuny diňlemek üçin gural.
Foliý turşusy Gök ýaprakly gök önümleriň düzüminde bolýan ýokumly madda.
Follikullar Kiçjik çişjagazlar.
Furunkul Deri astyndaky iriň ýygnalan ýer, sowuklan we çişen çiş. Çybanyň (ýa-da çykuwyň) görnüşi.

G

Gabarçak Bir barmagyň beýleki birine basyş etmegi ýa-da köwüşleriň derä sürtülmegi netijesinde döreýän gaty, galyň we agyryly deri bölegi.
Gakylyk Syrkawyň öýkeninden we bronhlaryndan üsgürilip çykarylýan nem ýa-da iriň (flegma).
Gan azlyk (Anemiýa) Gyzyl gan düwmeleriniň ýetmezçiligi sebäpli, ganyň suwuklanma keseli. Alamatlar ýadawlygy, deriniň solmagyny, güýjüň peselmegini öz içine alýar.
Gan aýlanys Ýüregiň gysylmagy bilen şertlendirilen wenalar we arteriýalar boýunça ganyň hereketlenmesi.
Gan basyşy Gan geçiriji (arteriýa we wena) damarlarynyň diwarlaryna ganyň basyş güýji. Ol adamyň ýaşynyň ulalmagy we saglygy bilen baglylykda üýtgeýär.
Gant Organizmi kuwwatlylyk bilen üpjün edýän, bal, şeker ýa-da ir-iýmişler ýaly süýji iýmit. (Saharoza) Şekerçiňrikden ýa-da gant şugundyryndan alynýan adaty gant. Ol glýukoza görä organizm tarapyndan çylşyrymly ýa-da agyr kabul edilýär.
Gargyş Betbagtlyk getirýän jadyly sözler ýa-da adam.
Gark bolma Adamyň suwuň aşagynda bolan wagty dem alşynyň saklanmasy (ýa-da bogulmasy).
Garşylyk Adaty zyýanly ýa-da ölüme eltýän zatlardan islendik organizmiň özüni gorama ukyby. Köp bakteriýalar belli bir antibiotikleriň

täsirine garşy durup başlaýarlar.

Gakylyk Kesselliniň öýkeninden we bronhlaryndan gopýan nem we iriň.

Garyn Içegeleri ýapyp duran ýuka bardajyk. Içinde içegeler ýerleşýän boşluk.

Garyn boşlugy Aşgazan, bagyr we içegeler ýerleşýän bedeniň bölegi. Garyn.

Gasyk Aýaklaryň birleşýän ýeri bolan bedeniň öň tarapy. Jyns agzalarynyň ýerleşýän ýeri.

Gaýra üzülmeler Käwagtlar keseliň ösüş prosesinde saglygyň ikinji derejeli kynçylyklary. Mysal üçin, meningit gyzamygyň howply gaýra üzülmesiniň netijesi bolup biler.

Gaýtarma Aşgazandaky bar zatlaryň öz-özünden agyzdan gaýtmagy.

***Gaýtarma garşy** Gaýtarmany bes etmek üçin ulanylýan derman. Bu derman adamlara gaýtarmadan ýa-da ýürek bulanma duýgusyndan saklanmaga kömek edýär.

***Gaýtaryjy** Gaýtarma dörediji derman ýa-da içgi. Zäher ýuwdulan ýagdaýynda ulanylýar.

Geçirme Geçme, geçirme, bir adamdan beýleki bir adama ýaýrama.

Geçmezlik Içegeleriň dykylma ýa-da hapalanma ýagdaýy. Içegeleriň geçirmezligi gyssagly lukmançylyk kömegini talap edýär.

Gemorragiýa Güýçli we howply gan akma.

Gigiýena (arassaçylyk) Saglygy goraýşy üpjün ediji çäreler ýa-da hereketler.

***Gipertoniýa** Ýokarlanan gan basyşy.

Giperwentilýasiýa Gorkan adamyň has ýygjam we çuň dem almasy.

Gips Döwlen süňkler bitişýänçä, olary ýerinde saklaýan hasadan we alebastrdan edilen gaty daňy.

Gistamine garşy (Antigistamin) Gijilewük we bede gyzdyrmasy ýaly täsirleri bejermek üçin ulanylýan derman. Ol hem gaýtarmany saklamaga kömek edýär, ukuçyllygy döredýär.

Glýukoza Organizm tarapyndan has çalt we ýeňil kabul edilýän gandyň ýönekeý görnüşi. Olar balda we miwelerde bolýar. Ony Regidron içgisini taýynlamak üçin ak un görnüşinde alsa bolar.

Goňak Saçlarda döreýän ak ýa-da çal reňkli ýagjymak tozga ýa-da übtük. Kelläniň derisiniň übtükleri.

Goragly iýmit Witaminlere we minerallara baý bolan iýmit. Ol adamlaryň sagdyn bedeniniň kemala gelmegine, kesellere garşy durmagyna ukyply ýa-da olar bilen göreşmegine kömek edýär.

Goraýjy "Goraýjy" sözi öňüni almagy aňladýar. Emma käwagtlar prezerwatiwi goraýjy diýip atlandyrýarlar.

Gorky Güýçli ýa-da birden döreýän gorky.

Gormonlar Aýaratyn wezipeleri ýerine ýetirmek üçin adam agzalary tarapyndan işlenip çykarylýan himiki serişdeler. Mysal üçin, follikulin we progesteron – aýalyň aýbaşy döwrüni sazlaýjy we göwreli bolma mümkinçiligini dörediji gormonlar.

Göbek Garnyň düwmesi; göbeklik, garnyň ortasynda göbekligiň birleşen ýeri.

Göbeklik Çaganyň göbegini enäniň ýatgysynyň içindäki ýoldaş bilen birleşdirýän sapak.

Göbek ingisi Içege saklanýan haltadan içege daňysynyň iteklemegi zerarly, daşa çykyp duran göbegiň uly çişi.

Göni içege Artbujaga barýan ýogyn içegäniň soňy.

Göreç Gözüň reňkli ýorkasynyň merkezindäki gara nokat ýa-da tegelek deşik. Ol ýagtylykda kiçelýär we garaňkylykda ulalýar.

Goşmaça täsirler Dermanlary ulanmakda döreýän kynçylyklar.

Göwrelilik Adatça aýalyň 9 aýlap çaga göterýän döwri.

Göwrelilik keşbi Göwreli aýal üçin kadaly bolan ýüzdäki, döşdäki ýa-da garnyň ortasyndaky garalynyň reňkine meňzeş tegmiller.

Göwüs çybany (çykuwy) seret Mastit.

***Göz** Gözler barada.

Göz degme Kimdir biriniň size sereden nazarynyň erbetlik ýa-da jadylyk getirjekligine bolan ynam.

Göz perdesi Gözüň reňkli ýorkasyny we göreji ýapyp duran göz "aýnasy" ýa-da aňyrsy görünýän daşky gatlak.

Gözüň reňkli bardasy Gözüň görejiniň töweregindäki reňkli ýa-da garamtyl bölegi.

Gram (g) Agramyň metriki birligi. Bir unsiýada 28 g, 1 kg 1000 g-den ybaratdyr.

Gran (gr) Bugdaýyň dänesiniň agramyna esaslanan agram birligi. 1 gr 65 mg-den ybaratdyr.

***Gulak** Gulaklara dahylly.

Guşaklaýyn agyrysy Garna güýçli basyp birden eliň aýrylanda, garyn boşlugyndaky örän ýiti agyry. Bu agyry "ýiti garnyň" alamaty bolup biler.

Güýçli Birden we gysga. Güýçli kesel birden döreýär we gysga döwürleýin dowam edýär. Onuň garşylykly manysy – ötüşen.

Gysgalma Bogunlardaky hereketlenmäni çäklendirýän myşsalaryň gysylmagy ýa-da gysgalmagy.

Gysylma Myşsalaryň ýygrylmagy ýa-da gysgalmagy. Dogrumda ýatgynyň güýçli gysylmagy ýatgydan çaganyň itilmegine kömek

edýär.
Gyzdyrma Bedeniň temperaturasynyň adatdakysyndan ýokary bolmagy.

H

Hajathana Ýerde ýörite çukur edilen, hajat üçin ulanylýan ýer.
Hasa (marlýa) Daňylar üçin ulanylýan, ýönekeý edip dokalan ýumşak mata.
Horlanma Has ysgyndan düşme we ýadawlyk.
Howp Şikesiň, ýitginiň ýa-da zyýanyň mümkingadarlygy. Howplulyk.
Howply gan azlyk B12 witamininiň ýetmezçiligi sebäpli döreýän gan azlygyň seýrek görnüşi. Howplulyk zyýanlylygy aňladýar.
Huş Seret Huşuň ýitmegi.
Huşsuzlyk Keselli adamyň ýa-da şikesliniň uklan ýaly bolup görünmegi ýa-da oýanyp bilmezligi. Bihuşlyk.
Huşuň ýitmegi seret Huşsuzlyk.

I

Iç gatama Köplenç çykmasy kynlaşýan guraksy, gaty we agyr täretlenme (nejasat).
Içgeçme Ýygjam we suwuk täretlenme.
Içege Iýmiti geçirýän, soňra bolsa galyndylary artbujaga eltýän içegeler ýa-da iýmit kanalynyň turba şekilli bölegi.
Içegelerden edilen sapak ýa-da tikin üçin material. Dogrumdaky ýyrtylmalaryň tikini üçin taýýarlanylýan ýörite sapak. Içegelerden edilen sapak kem-kemden ýitip gidýär we tikinleri (sökme) aýyrma zerurlygy ýüze çykmaýar.
Içege parazitleri Adamyň içegelerine düşýän we kesel döredýän gurçuklar ýa-da maýdaja jandarlar.
***Içilýän** Içilýän dermanlar.
Ilkinji kömek Şikes ýeten ýa-da kesellän adama edilýän gyssagly kömek ýa-da bejergi.
Immunizasiýa (öňüni alyş sanjymlary) Aýratyn kesellerden goraglylyk üçin ulanylýan dermanlar, mysal üçin, täjihoraz, hapgyrtma, bürmek keseli, poliomiýelit, inçekesel, gyzamyk we mama keseli.
Ingi (gryža) Deşikden ýa-da garny ýapýan myşsalaryň gowşak ýerinden içki agzalaryň ýa-da onuň bir böleginiň daşa çykmagy we şol ýerde deri astyndaky çişiň döremegi.
Infeksiýa Bakteriýalar ýa-da başga bir mikroblar sebäpli döreýän kesel. Infeksiýa (şikes ýeten barmak ýaly) bedeniň bir bölegine ýa-da (gyzamyk ýaly) tutuş bedene täsir edip biler.
Infeksiýa däl kesel Bir adamdan beýleki bir adama geçmeýän (ýokanç däl) kesel.
Infeksiýa keseli Bir adamdan beýleki bir adama aňsatlyk bilen geçýän ýokanç kesel.
Insektisid Mör-möjekleri öldürýän zäher we lindan insektisidleri.
Insulin Gandaky gandyň mukdaryna gözegçilik edýän, aşgazan asty mäz tarapyndan işlenip çykarylýan serişde (enzim). Käwagtlar insulin sanjymy süýji keseli bilen kesellän adamlar üçin gerekdir.
Inwaginasiýa Adatça howply dykylmany ýa-da içegäniň düwülmesini döredýän, içege böleginiň beýleki bir bölegiň içine girmesi.
***Ipohondriýa** Bir zat bolar diýip göz öňüne getirme sebäpli, güýçli howatyrlanma we howsala düşme kesel.
Irdenki ýarawsyzlyk Göwreliligiň ilkinji aýlarynda, esasan hem ertirlerine döreýän ýürek bulanma we gaýtarma
Iteşen Gaty, galyň we beýgelip duran güýçli gijeýän deri bölekleri. Olar ýüze çykyp we birden aýrylyp ýa-da bir ýerden beýleki bir ýere geçip hem biler. Bu allergik täsiriň görnüşidir.
Ittirsek Infeksiýa sebäpli döreýän gabagyň gyrasyndaky gyzylymtyl çişjagaz.

J

Jadylama Jadylama ýa-da täleý seretme bilen edilýän täsir; gargama. Käbir adamlar özleri kesellän ýagdaýynda jadygöý aýalyň gözi degendir ýa-da ol jadylandyr diýip ynanýarlar.
Jem (ulgam) Bilelikde belli bir işi ýerine ýetirýän beden bölekleri ýa-da agzalaryň ulgamy; mysal üçin, peşew agzalarynyň jemi gany arassalaýar we peşewi organizmden çykarýar.
Jemgyýet Ýaşaýyş şertleri, gyzyklanmalary we kynçylyklary birmeňzeş bolan, bir obada ýa-da ýerde ýaşaýan adamlar köpçüligi.
Jyns agzalary Nesil öndürýän ulgamyň agzalary, esasan hem jyns agzalary.
Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller.
Jynshana Aýallaryň daşky jyns agzalaryndan ýatgy boýnuna barýan kanal ýa-da turba.

Ž

Žele (nebitden alnan) wazelin. Deri melhemi hökmünde ulanylýan ýaga meňzeş garyndy.

K

Kadaly Adaty, tebigy ýa-da ortaça. Kadaly bolýan haýsydyr-bir zat.
Kadasyz Adatydan, tebigydan ýa-da ortaçadan tapawutlanma.
Kakynlyk (Isteriýa), 1. Adaty düşünilişinde bu ýagdaý ýokary gazaplylygy, gorkyny we göçgünlüligi aňladýar. 2. Lukmançylyk adalgasynda haýsydyr bir zada güýçli ynam

ýa-da gorky zerarly döreýän keseliň alamaty.

Katarakta Görüş ukybyny erbetleşdirýän göz merjenjiginiň bulanyklygy babatdaky göz kynçylygy. Göreje ýagtylyk düşende, ol çalymtyl ýa-da agymtyl bolup görünýär.

Kateter Peşew haltadan peşewi çykarmak üçin ulanylýan rezin turba.

Kemakyllylyk Çaganyň akyl taýdan kem we köplenç ker bolup dogulýan ýagdaýy. Adatça bu enäniň iýmitinde ýoduň ýetmezçiligi sebäpli döreýär.

Kemçilik Haýsydyr bir zadyň kemligi, ýoklugy.

Kem iýmitlenme (horlanma) Organizme zerur bolan iýmit ýetmezçiligi sebäpli dörän saglyk kynçylygy.

Kentlewük Agyz boşlugynyň ýokarky bölegi.

***Keratomalýasiýa** Soňy körlük bilen gutarýan gözleriň bulanyklygy we ýumşamagy. Bu A witamininiň ýetmezçiligi sebäpli döreýär.

Kilogram (kg) Müň gram. “Kilo” 2 funtdan azajyk köpräkdir.

Kista Organizmde ösýän, halta şekilli suwuklykdan dolan kadasyz çiş.

Klimakterik (Menopauza) Aýbaşydan galmak.

Klizma Täretlenmäni döretmek üçin artbujaga goýberilýän suwly ergin.

Koma Adamyň oýanyp bilmeýän huşsuz ýagdaýy. Ol kesel, şikeslenme, zäherlenme sebäpli döreýär we köplenç ölüm bilen gutarýar.

Kompost (organiki dökün) Dökün etmek üçin çüýredilýän ösümlik we haýwan galyndylaryndan ybarat bolan garyndy. Saman, gury ýapraklar, gök önümlerden galan galyndylar, mallaryň täreti we ders – bularyň hemmesiniň jemi gowy komposty döredýär.

Kompres Bedeniň bir bölegine goýulýan mata epleminden ýa-da ýassyjakdan ybarat bolan ýapgy. Ol gyzgyn ýa-da sowuk suwa öllenilip bilner.

Kontakt (gatnasyk) Galtaşma. Ýokanç keseller syrkawyň ellän ýa-da galtaşan zatlary we ýakyn gatnaşyk eden adamlary arkaly ýaýrap biler.

Kontraseptiw Göwreliligiň öňüni almak üçin islendik usul.

Konwulsiýa Gözegçilik edip bolmaýan tutgaý. Meningitdäki ýa-da garaguş keseli ýaly adamyň tutuş bedeniniň dartylmasy ýa-da bir böleginiň damarynyň çekmesi.

Konýunktiwa Gabagyň iç tarapyny we gözleriň agyny ýapyp duran goraýjy ýuka gatlak.

Köriçege Ýogyn içegäniň barmak sekilli ösüntgisiniň sowuklamasy.

Köwük Dişe bakteriýa düşüp, zaýalanan we çüýrän ýeri ýa-da deşigi.

Krahmallar Tüwi, bugdaý, kartoşka we kädi ýaly kuwwatly we ýokumly iýmit.

Kseroftalmiýa A witamininiň ýetmezçiliginde gözlerde döreýän kadasyz guraklyk.

L

Laýyk gelýän Aýratyn ýagdaýda täsir edýän, howpsuz we iň amatly haýsydyr bir zat.

Liçinka Käbir jandarlaryň ösüş derejesi; köp mörmöjekleriň ýa-da parazitleriň ýumurtgalaryndan çykýan gurçuk şekilli jandar. Olar ulalandan soň öz durkuny üýtgedýärler.

Limfodüwünler Bedeniň dürli böleginde deri astyndaky kiçijik çişler, mikroblar üçin duzaklar. Olar infeksiýa düşeninden soň çişýärler we agyryly bolýarlar. Inçekeselde we rakda olar köplenç çişýär, emma agyrysy bolmaýar.

Liofil Un görnüşli, sowuk ýerde saklamazlyk üçin sanjym edilýän dermanlaryň un görnüşinde taýýarlanyş usuly.

Litr (l) Takmyn 1 kwarta deň bolan metrik ölçeg. 1 litr suwuň 1 kg agramy bardyr.

Lýambliyalar Köpürjikli sary içgeçme döredip, içegä ýokuşýan maýdaja mikroskopik parazitler.

M

Mastit (göwüsdäki iriňli dömme) Çaga emdirmäniň ilkinji hepdelerindäki ýa-da aýlaryndaky ýüze çykýan göwüs infeksiýasy. Ol göwsüň bir bölegine zeper ýetirýär: göwüs gyzýar, gyzarýar we sowuklaýar.

Maşgalany meýilleşdiriş Näçeräk çaga edinmegi ýa-da edinmezligi meýilleşdirmek maksady bilen dogruşa gözgeçilik usullarynyň ulanylyşy.

Mekdebe çenli okuw maksatnamasy Enäniň öz çagalarynyň saglygy üçin nämeleriň zerurlygyny öwrenmegine, olaryň saglygyny klinika baryp barladyp durmagyna, çagasynyň 5 ýaşa çenli ösüş ýazgysyny (Çaganyň saglyk kartasyny) ýöretmegine kömek edýän meýilnama.

Melhem (ýag) Bejeriji melhem ýa-da deri üçin ýapgyjagazlar.

Membrana Jandarlaryň we ösümlikleriň käbir agzalaryna düşelen ýa-da goraýan ýumşak, ýuka gatlak.

Menopauza (klimaks) Aýalyň aýbaşysynyň tebigy taýdan bütinleý bes edilme döwri. Adatça bu aýallaryň 40-50 ýaşlarynyň aralygynda bolýar.

Mikroblar Käbir infeksiýa kesellerini döredýän we organizmde ösüp bilýan örän kiçijik organizmler; mikroorganizmler.

Mikroskop Maýda zatlary ulaldyp görkezýän linzaly gural.

Mikroskopik Diňe mikroskopyň kömegi bilen görüp bolýan haýsydyr-bir kiçijik zat.

Millilitr (ml) Litriň müňden bir bölegi.

Minerallar Demir, kalsiý ýod ýaly organizme zerur bolan serişdeler ýa-da ýönekeý metallar.

Mongolizm (Daunyň sindromy). Çaganyň akyl taýdan kem, çaşygözli, tegelek we çişen ýüzli, gysga barmakly, ýaýbaň elli bolup dogulma keseli.

Myşsa içine edilýän sanjym (MI) Myşsa edilýän sanjym, adatça ellere ýa-da artbujagyň bir tarapyna edilýär – wenalara edilýän wena içre (WI) sanjymlardan tapawutlanýar.

N

Nahar çemçesi 3 çaý çemçesinden ýa-da 15 ml-den ybarat bolan ölçeg çemçesi.

Nejasat (Täret). Täretlenmede içegeden çykýan organizmiň galyndylary.
Agza düşmesi: iýmit, suw we hapa eller arkaly bir adamyň täretiniň beýleki birine geçmegi.

Nem Jynshananyň, içegeleriň, aşgazanyň, bokurdagyň we burnuň nemli bardasyny goraýan we ölleýän, ýapyşgyç, goýy suwuklyk.

Nerwler Beýniden bedeniň her bir bölegine çekilen, duýma we hereketlenme habarlaryny geçirýän inçe sapaklar ýa-da tarlar.

Nesillik Ene-atadan çaga geçýän kesel.

O

Organizmler Janly jandarlar (haýwanlar ýa-da ösümlikler).

Otyrýer Adamyň otyrýan ýeri bolan bedeniň bölegi.

Owuz süýdi Enäniň göwsünde ilkinji emele gelýän süýt. Ol suwly bolup görünse-de, beloklara baýdyr we çagany infeksiýalardan goramaga kömek edýär.

Ö

Öňüni alma Keselleriň öňüni almak üçin edilýän hereket ýa-da çäreler toplumy.

Örgün arlyklardan döreýär. Arlyklardaky ýa-da düşek daşlyklaryndaky peşew sebäpli, çaganyň aýaklarynyň arasynda döreýän, gyzylymtyl, gijeýän tegmiller.

Öt Öt haltasynda ýerleşýän we bagyr tarapyndan işlenip çykarylýan ýaşylymtyl ajy suwuklyk. Ýagy özleşdirmäge kömek edýär.

Öt haltasy Bagra ýapyşyp duran kiçijik myşsa haltajygy. Öt haltasynda ýagly iýmiti özleşdirmäge kömek edýän suwuklyk bolýar.

Öt haltasyndaky daşlar Seret Böwrekdäki daşlar.

Öz-özünden bolýan abort Seret Çaganyň düşmesi.

P

Pannus Trahoma ýaly göz kesellerinde göz perdesiniň ýokarky böleginde döreýän owunjak gan damarlary.

Parazitler Haýwanlarda ýa-da adamda ýaşaýan we zyýan ýetirýän maýdaja jandarlar we gurçuklar. Büreler, gurçuklar, amýobalar – parazitlerdir.

***Parenteral** Dermanyň içilmesi däl-de, sanjym edilmesi.

Pasterizasiýa Süýdi ýa-da başga bir suwuklygy zyýanly bakteriýalary öldürmek maksady bilen belli bir temperatura (60°C) çenli 30 minutlap gyzdyrma.

Peritonit Garnyň ýylmanak perdesiniň howply sowuklamasy. Garyn daş ýaly gataýar we keselli aýaklaryny uzadyp ýatjak bolanda, güýçli agyry döreýär.

Peşew Bedenden çykýan suwuk galyndylar.

Peşew ulgamy Peşew işläp çykarmaga degişli agzalar ulgamy – böwrekler, peşew haltasy, peşew çykaryjy kanal (uretra).

Plasenta (ýoldaş) Düwünçegiň enäniň bedeni bilen birleşýän ýeri bolan ýatgynyň içindäki garamtyl we öýjük şekilli agzasy. Adatça ýoldaş çaga doglanyndan soň 15 minut bilen ýarym sagadyň aralygynda çykýar.

Pterigium Gözüň gyrasyndan buýnuz perdesine tarap haýal ýaýraýan ganat şekilli ösüntgi.

R

Rak Ölüme eltýänçä ösmegini dowam etdirýän çiş.

Regidron içgisi Suwsuzlanmany peseltmek üçin ulanylýan içgi. Siz ony gaýnag suwdan, duzdan, gantdan we ýenjilip maýdalanan däneli ösümliklerden taýýarlap bilersiňiz.

Refleks Adamyň islegine bagly bolmazdan döreýän hereket ýa-da awtomatik täsir.

Respirasiýa Dem alyş. Respirator ulgamyna bronhlar, öýkenler we beýleki dem alyş agzalary degişlidir.

Resurs Iş we önümçilik üçin zerur ýa-da elýeter bolan serişdeler. Adamlar, ýer, haýwanlar, pullar, sungat, ösümlikler – saglygy gowulandyrmak üçin ulanylyp bilinjek resurslar.

Rewaksinasiýa Sanjymlaryň birinji tapgyryndaky täsirleri üýtgetmek üçin gaýtadan edilýän sanjymlar.

Rinit Allergik täsiri zerarly burnuň nemli bardasynyň sowuklamasy. Bede gyzdyrmasy.

S

Saglygy goraýyş işgäri Öz ýaşaýan jemgyýetinde sagdyn ýaşaýyş şertlerini döretmäge gatnaşýan adam.

Sakyrtga Kellesi bilen deri astyna sümlüp girýän we gan sorýan mör-möjege meňzeş jandar.

Sakyrtga (tropiki) Deri astyna sümlüp girýän we gan sorýan sakyrtga meňzeş jandar ýa-da maýdaja möýjagaz.

Samrama Täsin hereketli we sözleýişli akyl taýdan bozulma ýagdaýy. Ol agyr keselde we temperaturanyň ýokarlanmagynda döräp biler.

Sanitariýa Keseliň öňüni almak maksady bilen, jemgyýetçilik ýerlerini arassa saklamaga we arassaçylyga täsir ediji bileleşikleriň güýçlerini öz içine alýan jemgyýetçilik arassaçylygy.

Sanjylar Içegeleriň damarlarynyň çekmesi ýa-da burmalar sebäpli, garyn boşlugyndaky güýçli agyrylar.

Sanjym etme Seret Immunizasiýa.

Sary gaýnama Döş kapasasynyň aşaky ýa-da aşgazanyň ýokarky böleginde ýanma duýgusy.

Sary getirme Deriniň we gözleriň saralmagy. Bu bagryň, öt haltasynyň, aşgazan asty mäziň ýa-da ganyň keselidir.

Sepsis Gan infeksiýasy – käwagtlar oňa "ganyň zäherlenmesi" diýilýär.

Seresaplylyk Howply tötänlikleriň öňüni almak üçin, olar bolmazyndan öň görülýän çäreler.

Sinus (sinusit) keseli Sinuslar – süňkdäki burny açýan boşluklar. Sinusit – gözleriň üstünde we aşagynda agyry dörедýän sowuklama.

Siňir damarlary Adamyň bogunlaryny birleşdirip bir ýerde saklamaga kömek edýän berk sapaklar (ýa-da siňir damarlary).

Siňir damarlarynyň süýnmesi Çykan bogundaky siňir damarlarynyň ýyrtylmasy, dartylmasy we gögermesi.

Siňirler Myşsalary süňklere birleşdiriji berk sapaklar (süňkleriň özara birleşmegine kömek edýän siňir damarlaryndan tapawutlanýar).

Sorujylar Bagry ýa-da bedeniň böleklerini zaýalaýan we dürli keselleri döredýän gurçuklar. Sorujylar gana düşüp, şistosomozy döredýärler.

Sowuklama Köplenç infeksiýa sebäpli döreýän gyzaran, gyzgyn we agyryly bölek.

Söwda belligi Önüm öndürýän kärhananyň belligi. Kompaniýanyň öz önümini atlandyrmagy. Esasy dermanlara garanynda, söwda belligi bar bolan dermanlar has gymmatdyr.

Spastik Beýnä zyýan ýetende, myşsalaryň ötüşen kadasyz gysgalmasy. Köplenç spastiki çagalaryň aýaklary gaýçy ýaly kesişýärler.

Spazm (gysylma) Kselliniň özüni duýmaýan ýagdaýynda, myşsalaryň titrap gysgalmasy. Içegeleriň gysylmasy sandyramalar ýa-da sanjylar döredýär. Demgysmada bronhlaryň spazmasy ýüze çykýar. Äňleriň we beýleki myşsalaryň gysylmasy bürmek keselinde döreýär.

Spazmolitik Sandyramalary ýa-da içegäniň gysylmasyny rahatlandyrmak üçin ulanylýan derman.

Sterilizasiýa 1. Gurallaryň, çüýşejikleriň we beýleki zatlaryň gaýnatma ýa-da bughanada gyzdyrma usuly bilen arassalynylyşy. 2. Erkegi ýa-da aýaly çaga edinmäge hemişelik ukypsyz edýän usul.

Stetoskop Bedendäki ýürek urgusy ýaly sesleri diňlemek üçin ulanylýan gural.

Suppozitoriler (şemler) Artbujaga ýa-da jynshana goýulýan ok şekilli gerdejikler.

***Supressant** Üsgülewük dermany ýaly haýsydyr bir zady saklamaga ýa-da öňüni almaga kömek edýän derman.

Suspenziýa Suwuklyk bilen garylan un şekilli derman.

Suwsuzlanma Bedeniň kabul edilýän suwuklyga garanyňda, has köp mukdarda suwuklygynyň ýitme ýagdaýy. Suwuň ýetmezçiligi esasan hem çagalar üçin howpludyr.

Sürgüler Täreti ýumşadýan we täretlenmäni ýygjamladýan, iç gatama garşy derman.

Ş

Şankr Jyns agzalaryndaky, barmaklardaky, dodaklardaky agyrysyz ýara. Ol merezýeliň ilkinji alamatlarynyň biridir.

Şikesler Dogabitdi şikesler, towşan dodaklyk, çaýşyk dabanlylyk ýa-da elde we aýakda artykmaç barmagyň bolmagy ýaly fiziki ýa-da akyl kynçylyklary.

Şok Güýçli ysgynsyzlykly, sowuk derleme we ýygjamlaşýan ýüregiň gowşak urgusy bilen baglanyşykly agyr ýagdaý. Ol suwsuzlanma, gan akma, şikeslenme, ýanyklar ýa-da güýçli kesel sebäpli döräp biler.

T

Tabu Gadagan etmek.

***Talassemiýa** Diňe käbir ýurtlarda nesilden-nesle geçýän gan azlygyň görnüşi. Çaga 2 ýaşyna ýetende, ulalan bagyrly we dalakly gan azlyk bilen keselläp biler.

Taryh (keseliň taryhy) Kesel barada ähli maglumtlar, soraglar arkaly keseliň haçan başlandygyny, haçan erbetleşip gowulaşan-dygyny, nämäniň kömek etjegini, maşgala

agzalaryndan ýa-da oba ýaşaýjylaryndan başga kimleriň keselländigini we ş.m. meseleleri anyklap bilmek.

Temperatura Adamyň bedeniniň gyzgynlyk derejesi.

Termometr Adamyň temperaturasyny ölçemek üçin ulanylýan gural.

Termometriň ýüz graduslyk derejesi (C) Gyzgynlygyň we sowuklygyň ölçegi. Sagdyn adamyň kadaly temperaturasy 37°C deňdir. Suw 0°C –da doňýar we 100°C-da gaýnaýar.

Täretlenme Nejasat etme. Bedenden gaty galyndylary çykarma usuly.

Tikin Ýarany ýa-da ýyrtylan ýeri iňňe sapak bilen tikip edilen tikinler.

Tohumsyz Çaga etmäge ukypsyz.

Toksikoz Organizmde belli bir zäherleriň barlygy netijesinde döreýän kesel; mysal üçin, göwrelileriň we uremiýanyň toksikozy.

Towşan dodaklyk Çaganyň burnuna barýan ýokarky dodagynyň (towşanyňky ýaly) çapyklygy. Käbir çagalar towşan dodak bolup dogulýarlar.

Tozgajyk Tohumly ösümlikleriň güllerindäki ownuk tozga. Şunuň ýaly ösümlikler tozgasyny dökende, käbir adamlar tozgalaryň täsirinden bede gyzdyrmasy bilen keselleýärler.

Töwekgelçilik Şikesiň, ýitginiň ýa-da howpuň bolma ähtimallygy.

Tropiki Dünýäniň yssy ýa-da tropiki ýurtlaryna dahylly bolan.

Tutgaý Damar çekme ýa-da (syrkawyň özüni bilmezden edýän beden dartylma hereketini) döredýän keseliň birden güýçli tutmagy. Käwagtlar syrkaw özünden gidýär.

U

Uglewodlar Krahmallar we gantlar. Kuwwatlyk bilen üpjün edýän iýmit.

Uky dermany Irkilmäni ýa-da ukyny döredýän derman.

***Ukusyzlyk** Adamyň islän ýagdaýynda-da, uklamak zerur bolanda-da uklap bilmezlik ýagdaýy.

Unsiýa 28 grama deň bolan agram ölçegi. 1 funt 16 unsiýa barabar.

Uretra Peşew çykaryjy turba ýa-da kanal. Peşew haltadan peşew çykaryjy deşige gaýdýan turba.

W

Waginal Jynshana degişli.

Wagty dolmadyk çaga Göwreliligiň 9 aýyny doly geçmezden ir doglan, agramy 2 kg-den az bolan çaga.

Wazelin Seret nebitden alnan želе.

Wenalaryň warikozy Kadasyz çişen wenalar, köplenç egrem-bugram bolup galan, adatça garry adamlaryň, göwreli aýallaryň we köp çagaly aýallaryň aýaklarynda bolýar.

Wenerik kesel Jyns gatnaşygy arkaly geçýän kesel.

Wirus Käbir ýeňil geçýän infeksion keselleri döredýän bakteriýalardan kiçi bolan mikroblar.

Witaminler Biziň organizmimiziň kadaly işlemegi üçin zerur bolan goragly iýmit.

Y

Ynandyrma güýji ýa-da ynam güýji. Ynamyň ýa-da güýçli ynandyrmalaryň täsiri. Mysal üçin, keselli adamlaryň özlerini gowy duýmagy üçin haýsydyr bir serişdelere, hatda olar hiç hili bejeriş täsirini etmese-de, güýçli ynanmagy.

Ysmaz Bedeniň bir böleginiň ýa-da tutuş bedeniň hereketlenme ukybynyň ýitmegi.

Ysmaz (Apopleksiýa, beýni-damar ysmazy). Beýniniň içinde gan lagtalanmasy ýa-da gan akma sebäpli, döreýän hereketlenme ukybynyň ýa-da duýujylygyň, huşuň birden ýitmegi. Şeýle hem seret ýylylyk urgysy, (sah.81).

Yza galmaklyk Hereketleriň, pikirlenişiň ýa-da akyl we duýgy taýdan ösüşiň kadasyz haýallanmagy.

Ý

***Ýaglama** Deriniň ýüzüne ýagyň ýa-da kremiň çalynmagy.

Ýara Deriniň ýa-da nemli bardajygyň ýyrtylmasy, deriniň ötüşen açyk ýarasy, gözleriň üstüniň, aşgazanyň ýa-da içegeleriň ýarasy.

Ýaramazlyk (zyýanlylyk) Käbir dermanlary ulanmak bolmaýan ýagdaý. (Köp dermanlar göwrelilige zyýan ýetirýändir.)

Ýaramlylyk möhleti Dermanyň netijeli täsir etme wagtynyň gutarýanlygyny görkezýän, onuň çykarylan aýy we ýyly. Möhleti geçen dermanlary ulanmaň.

Ýatgy Aýal garnynyň içindäki çaga ösüp ýetisýän agza. Düwünçegiň ýatýan ýeri.

Ýatmakdan hamyň çüýremegi (ýata kesel) Kesel adamyň ýatyşyny üýtgedip bilmeýänligi üçin, onda ýüze çykýan ötüşen açyk ýaralar.

***Ýerli** Derä goýulýan derman.

Ýetginjeklik Çaganyň ulalýan ýyllary. Ýetginjeklik 13-den 19 ýaş aralygy.

Ýiti garyn Köplenç hirurgiýa kömegini talap edýän garyn boşlugynyň ýiti ýagdaýy. Garnyň gaýtarma bilen baglanyşykly, içgeçmesiz güýçli agyrysy ýiti garny aňladyp biler.

Ýokumly Kesellere garşy durmak, sagdyn bolmak

we organizmiň ösmegi üçin zerur bolan, düzümine ähli zatlar girýän ýokumly iýmit.

Ýokuşdyrma Hapalama, zaýalama. Hatda gaýnadylmadyk şpris arassa bolup görünýän hem bolsa, köplenç infeksiaýa döredip biler.

Ýokuşýan kesel Bir adamdan beýleki bir adama aňsat geçýän kesel.

Ýoldaş Seret Plasenta.

Ýoldaşyň öňde ýatyşy Ýoldaşyň ýatgynyň aşaky böleginde ýerleşýän we çykalgany ýapýan ýagdaýy. Bu hatarly gan akmanyň uly howpuny döredýär. Göwreliligiň soňky günlerinde aýaldan gan akmagy – ýoldaşyň öňde ýatma alamaty bolup biler. Aýal derrew keselhana gitmelidir.

Ýumurtgalyklar Aýalyň garnynda ýatgynyň ýanyndaky kiçijik mäzler. Onda erkegiň tohumy bilen birleşip düwünçegi döretmek üçin ýumurtga öýjükleri emele gelýär.

Ýumurtga haltajygy (moşonka) Erkegiň aýaklarynyň aralygyndaky ýumurtgalary saklaýan meşijek.

Ýumşak ýer Seret Bekemedik beýni.

Ýuwunma Jynshanany suw bilen ýuwma usuly.

Ýürek bulanma Aşgazan bozulmasy ýa-da ýarawsyzlyk; gaýtarma duýgusynyň döremegi.

Ýürek urgusy (puls) Adamyň 1 minutyň dowamynda ýürek urgusynyň sany.

Ýygjamlyk Belli bir wagt aralygynda bolup geçýän ýagdaýyň sany.

Z

Zäherlenmä garşy Ýylan zäherinden zäherlenmeleri bejermek üçin ulanylýan antitoksin.

Zäherli Düzüminde awy, zäher bolan.

Zob Iýmitinde ýoduň ýetmezçiligi sebäpli döreýän, boýnuň aşaky bölegindäki çiş (galkan şekilli mäziň ulalmasy).

Zyýansyzlandyrma Öte arassa, janly mikroorganizmlersiz. Zatlar adat boýunça gaýnadylyp ýa-da dempeçde ýokary gyzgynlykda gyzdyrylyp arassalanýar.

ÖWRENILÝÄN MATERIALLAR BOÝUNÇA SALGYLAR

Hesperian Foundation P.O. Box 1692 Palo Alto, California 94302 USA	Esasy dillerde, iňlis we ispan dillerinde saglyk baradaky kitaplar: “Lukmanyň ýok ýerinde”, “Saglygy goraýyş işgärlerine kömek üçin”, “Diş lukmanynyň ýok erinde” we “Maýyp bolan oba çagalary” okuw materiallary boýunça slaýdlar, filmler we oba sahnalary; jemgyýetçilik işleri hakynda, saglyk ýagdaýlary barada, syýasat we ş.m. barada makalalar.
Teaching Aids at LowCost (TALC) P.O. Box 49 St. Albans Herts. ASL 1 4 AX United Kingdom	Slaýdalaryň, suratlaryň, tablisalaryň, terezileriň toplumy, asyp ulanylýan tablisalara (flanellenramma we ş.m.) düşündirişler. Iňlis, fransuz, ispan we portugal dillerindäki mugt kitapçalar.
African Medical and Research Foundation (AMBUF) Wilson Airport, P.O. Box 30125 Nairobi, Kenya	Goragçy – bilim, saglyk usullary baradaky täzeçe pikirler bilen baglanyşykly hepdelik neşir we iňlis dilinde saglyk baradaky oba kitaplarynyň iň gowy toplumlary.
Afrolit Society P.O. Box 72511 Nairobi, Kenya	Kämilleşdirilen suratlar – suratçylara saglyk barada has netijeli suratlary çykarmaga kömek etmek üçin okuw gollanmasy.
AHRTAG 1 London Bridge Street London, SE 1 9 SG United Kingdom	Içgeçme barada gepleşikler – içgeçmäniň öňüniň alnyşy we bejerilişi barada iňlis, ispan fransuz, portugal, arap, bengal we beýleki dillerde çykan elýeterli kitapçalar. DAYÝI barada täzelik – iňlis, ispan, fransuz we hytaý dillerinde neşir edilýän dem alyş ýollarynyň ýiti infeksiýalary baradaky kitapçalar. AIDS-iň täsiri – AIDS-iň ýaýramagyna garşy göreş çäreleri baradaky kitapça. AIDS bilen kesellänlere saglygy dikeltmäge kömek etmegi öwretmek.
Alcoholics Anonymous World Services Incorporated P.O. Box 459 Grand Central Station New York NY 10163 USA	Arakhorluk hakyndaky maglumatlar, şeýle-de, alkogola we neşelere ýykgyn bolýan adamlara kömek etmek üçin jemgyýeti goldamak baradaky maglumatlar.
Caribbean Food and Nutrition Institute P.O. Box 140 Mona P.O. Jamaica, West Indies	Kadjanus – Karib adalary üçin iýmitlenme barada iňlis dilinde taýýarlanylan býulleten we beýleki materiallar. Ol berhiz, iýmitlenme barada bilim bermek üçin elýeterlidir we iýmit önümlerine degişli bolan materiallardan ybaratdyr.
Christian Medical College and Hospital Vellore 132004 Tamil Nadu, India	Iňlis we ýerli hindi dillerinde taýýarlanylan otkrytkalar (plakatlar), kartoçkalar, flanelegraflar.

Christian Medical Commission Box 66, 150 Route de Ferney 1211 Geneva 20, Switzerland	Aragatnaşyk – fransuz, ispan we portugal dillerinde çykarylýan saglygyň zerur bolan aladalary hakyndaky hepdelik neşir.
Clearinghouse on Infant Feeding and Maternal Nutrition 1015 15th Street NW Washington, D.C. 20005 USA	Ene we cagalar – iýmitlenme hakyndaky halkara ýygyndy, we saglygyň esasy gözegçiligi baradaky neşir. Ýylda 3 gezek iňlis, ispan we fransuz dillerinde neşir edilýär. Saglyk barada esasy okuw materiallary.
Council for Primary Health Care 1787 A. Mabini Malate, Manila Fhilippines	Saglyk barada esasy okuw materiallary.
Courttejoie, Dr. J. Centre pour le Promotion de la Sante Kangu Mayumbe (B.Z.) Republique du Zaire	Fransuz, käbirleri iňlis we portugal dillerindäki oba üçin has tapawutly ýönekeý materiallar.
Development Resource Centre c/o Concern P.O. Box 650 Dhaka, Bangladesh	Iňlis we Bengal dillerindäki diwardan asylýan suratlar. Saglygyň gözgeçiligini mysallarda görkezip beýan etmek üçin 60 sany suratdan ybarat bolan flanellegraf.
F.A.O. of the U.N. Nutrition and Home Economic Division Via delle Terme de Caracalla 00100, Rome, Italy	Obalardaky käbir kesellere degişli iňlis, fransuz we ispan dillerinde goýberilýän materiallaryň giň möçberdäki saýlawy.
Health Action International Network (HAIN) 49 Scout Madrinan Diliman, Quezon City, Philippines	Saglyga gözegçilik baradaky umumy maglumatlar.
Health Education Department Addis Ababa, Ethiopia	(Okuw) Sanitar bukjasy. Iňlis we käbir ýerli dillerdäki material.
Helen Keller International 15 West 16th Street New York, 10011 USA	A witamininiň ýetmezçiligi sebäpli döreýän körlük barada material. Körlügiň öňüni almak barada maglumat we görkezme esbap görnüşindäki diagramma.

International Development Research Centre (IRDC) P.O. Box 8500 Ottawa, Ontario, Canada K1G 3H9	Oba hojalygy, saglyk we ösüş baradaky filmler, kataloglar, kitapçalar, žurnallar we beýleki neşirler. Materiallar iňlis, fransuz, ispan, arap dillerinde çykarylýar. Olaryň käbirleri mugtdur.
Material Realise a lNAtelier de Material Didactique Busiga, P.B. 18 Ngozi, Burundi	Gowy tablisalar (diagrammalar), fransuz dilinde FLIP diagrammalaryň ulanylyşyny öwretmegiň meýilnamasy.
Nutrition Center of the Philippines MCC P.O. Box 653 Makati, Metro Manila Philippines	Iňlis we ýerli dillere terjime edilen magnit ýazgysyndaky dürli materiallar.
Nutrition Section Public Health Department, Box 3991 Boroko, Papua New Guinea.	Otkrytkalar, hepdelikler, kassetalar we kitapçalar.
O.C.E.A.C Service de la formation et de la Documentation B.P. 288 Yaounde, Cameroun	Fransuz dilindäki material. Fransuz we iňlis dillerindäki käbir maglumatlar. Tejribeli saglygy goraýşyň işgärlerine öwretmek üçin fransuz we iňlis dillerindäki käbir maglumatlar.
Pan American Health Organisation 525 23rd Street, NW Washington, DC 20037 USA	Iňlis we ispan dillerindäki dürli materiallar.
Save the Children Federation 54 Wilton Road Wesport, Connecticut 06880 USA	Iňlis we beýleki dillerdäki öwrediji häsiýetli materiallar.
TAPS Appropriate Technology for Health Caixa Postal 20.396 Sao Paulo, S.P. CEP 04034 Brazil	Özüne kömek bermek we jemgyýetiň saglygyna gözegçilik etmek baradaky kitaplar, pamfletler, oýunlar we slaýdlar.
UNICEF Communication Section P.O. Box 1187 Kathmandu, Nepal	Suratlaryň has gysga pursatlary – kitap saglyk we ösüş baradaky suratly çeşme kitaby. Täzeçe görüş – komiksler birnäçe gahrymanlaryň başdan geçirmelerinden ybarat bolan (kinaýa äheňli žurnallar). Elýeterli nusga.

Voluntary Health Association of India (VHAI) 40, Institutional Area, South of IIT New Delhi, 110016 India	Flanellegraf, kitaplar, tablisalar, “Lukmanyň ýok ýerinde” kitaby iňlis we ýerli dillerde Hindistan üçin niýetlenilen okuw gollanmasy. Gollanma hemmeler üçin elýeterlidir. Millionlarça adamlaryň saglygy baradaky maglumatlar ýazylyp almak üçin elýeterlidir, saglyga gözegçilik etmäge degişli makalalar iň pes bahalarda.
Women’s International Network 187 Grant Street Lexington, Massachusetts 02173 USA	Aýallaryň saglygyna gözegçilik etmek baradaky kitaplar, diagrammalar (tablisalar) we slaýdlar.
World Health Organization 1211 Geneva 27, Switzerland	Saglyk üçin laýyk gelýän tehnologiýa – iňlis, fransuz we ispan dillerindäki hepdelikler we beýleki materiallar. Gäminiň bortundaky halkara lukmançylyk kitaby – tebigy hadysalarda saglyga gözegçilik etmek we betbagtlyga uçralan ýagdaýdaky bejerişe degişli bolan predmetler boýunça jogapkär adamlara we ofiserlere öwretmek üçin okuw gollanmasy. Flanellegraf, kitaplar, tablisalar we ş.m. Material iňlis we ýerli dillerde taýýarlanylandyr.
World Neighbours 5116 North Portland City, Oklahoma 73112 USA	Seslenme – oba aragatnaşyklaryny, kinoplenkalaryny we öwrediji serişdelerini ösdürmek baradaky iňlis we ispan dillerindäki hepdelik. Batareýjiklerde işleýän elýeterli enjam bolan ýönekeý proýektor. Mugt katalog, flanellegraf, kitaplar, tablisalar we ş.m. Material iňlis we ýerli dillerde taýýarlanylandyr.

AT GÖRKEZIJI

Görkeziji türkmen elipbiýine görä düzülendir:

A B Ç D E Ä F G H I J Ž K L M N Ň O Ö P R S Ş T U Ü W Y Ý Z

Goýy harplar bilen bellenilen sahypalaryň san belgileri, esasy salgylanmalary kitabyň niresinden gözlemelidigini aňladýar. I GOŞUNDA girizilen dermanlar Dermanlaryň at görkezijisinde, 341-nji sahypada berilýär.

A

Abort, 243, 284, 414-415
(şeýle hem Düşen Çaga bölümine serediň).
Abortdan soňky gaýry üzülmeler, 243, 414-415
Açlyk (ser. Kem iýmitlenme)
Adamyň immunodefisit sindromy
(ser. AIDS)
AIDS, 236, 399-401, 416
gurşaýjy demrew, 204
kömelekli infeksiýa, 232
inçekesel, 179
Agramlylyk
we berhiz, 110-111, 127
mukdary kesgitlemekde, 340
öý terezileri, 250
agramyň ýitmegi, 125-127, 325-326
funtlarda we kg-de, 62
dermanlary ölçemek, 59-61
agramyň artmagy, çagalarda, 297-304
göwrelilikde agramyň artmagy, 247, 250
Agramyň ýitmegi,
ötüşen horlanma, 179, 180, 400
dürli sebäpler, 20
agramy nähili ardyrmaly, 128
täze doglan çagalarda, 273
birden suwsuzlanma, 151
(Şeýle hem ser. Kem iýmitlenme)
Agyry
hakda soramak, 29
arkada, 173-174, 248
döşde, 179, 325
garynda, 35-36, 94-95, 128, 146, 243
gözde, 217, 219, 221, 222
bogunlar, 101-102, 175, 310, 324
aýaklarda, 213
dişlerde, 165, 231
peşew goýberişde, 146, 235-236, 239, 242-243
kesellere garşy dermanlar, 19, 52, 75-76, 162, 335, 379-380
(Şeýle hem ser.Gysylmalar, Kellagyry)
Agyryly bogunlar, 101-102, 173, 310, 324
Agyzdan-agza dem berme, 78-80, 413
täze doglan çagalara, 262
Agyz, 107, 229-232
Akupunktura, 74, 401
Akyl kynçylyklary, 18, 114, 318
Ak tegmiller we deridäki kesmekler, 206-207, 232.
Akyl-huşsuz keselli, 78, 425,
dem alma, 32,
görejiň ölçegi, 33
şokda, 77
Alamatlar, 20, 29, 427
Alkogolly içgiler
ýyly urgy, 81
döreýän kynçylyklar, 119, 148-149, 325, 326, 400, 416.
Alkogolsyz içgiler, 155, 161, 229.
Allergik täsirler, 23, 54, 166
deride, 203
dermanlar 337, 386-387
dermanlara, 54, 56, 68, 70-71, 351.
Allergik rinit (bede gyzdyrmasy) 165, 427
Allergik şok, 70, 105, 351, 386-387, 410
Aloe wera, 13, 129.
Amatlylyk (keselli üçin), 39
Amýoba, 144-145, 336, 368-369, 419
Amputasiýa 409, 419
Anabolik steroidler, 51
Analgetikler (agyryny aýyryjylar), 379-380
Anestetikler, 380-381.
Ankilostoma (nematoda),133,142
Anonim arakhorlar, 417, 429
Antasidler, 52, 64, 129, 248, 324, 381-382
Antibiotikler (gysga gerimdäki), 56, 58.
Antibiotikler (gin gerimdäki) 56,58, 353, 356-359.
Antibiotikler, 52, 55-58, 156, 351-365.
Antitoksinler, 388-389, 419
Allergik şok, 70, 105
bürmek keseline garşy, 389,
(şeýle-de, zänerlenmä garşy)
Apopleksiýa, 37, 78, 288, 327.
Arakhorluk (148-149), 416-417, 419
Arassalaýjyly, 15-16
öte köp ulanma, 92, 126
Arassaçylyk, 131-139
esasy düzgünler, 133-139
dogrumda, 260-263
çagalarda, 136, 296
enjamlar, 74, 401

agyz boşlugynda we dişlerde, 229-231
şahsy gigiýena, 39, 41, 133-135
jemgyýetçilik arassaçylygy, 137-139
infeksiýalryň öňüni almada, 74,84, 401, 414
sanjym edilende, 68, 74, 401
Artbujak, 233, 419
babasyl, 175
ondaky ýaralar, 238,400, 402,403
Arkadaky agyry, 173-174, 248
Arlyklardan döreýän örgün, 215, 427
Artrit (bogunlardaky agyrylar), 173, 324
dermanlar, 51, 379-380
Askaridalar (gurçuklar), 140-141,419
demgysma, 167
Ateroskleroz, 326
Atletiň aýagy, 205
Aýaklar,
çaýşyk dabanlylyk, 319
duýujylygyň ýitmegi, 127, 162, 173, 191-192
çişler, 113, 124, 144, 176, 248-249, 323
gaýçy ýaly kesişmek, 320
aýaklaryň barlagy, 37
agyrylar, 288, 321
Aýallaryň saglygyna gözegçilik, 291
Aýbaşy döwri, 245-246, 281, 394-396
Aýyrma
neşelere ýykgyn etmeden, 417
göwreliligiň öňüni alma, 285, 290

B

Babasyl (ser. Çişler)
Badam şekilli mäziň sowuklamasy (tonzilit), 304
Bagyr, 36, 425
iriňli dömmesi, 144-145
kesel, 172, 288, 328
infeksiýasy, 172
Bagyr sirrozy, 108, 148, 328
Baha berme, 20, 424
Bakterial dizenteriýa, 145
ganyň bakterial infeksiýasy, 273-275.
Bakteriýa, 19, 55, 419
Balykgulaklar, 146
Bankalar, 22, 419
Barlaglar,
göwreli aýallar, 250-253
keselli adam, 29-38
göwüsler, 279
gözler, 223
köriçege üçin, 36, 95
ingi, 94, 317
dyzlaryň refleksi, 183
Başaýlanma, 327, 249
Bede gyzdyrmasy, 165
Bedeniň gurluşy üçin iýmit, 110
Bedeniň temperaturasynyň pes bolmagy,
409
Beden doňmasyndaky tiz kömek, 408-409
Bejeriş serişdeleri (ser. Öý serişdeleri)
Bellanyň ysmazy, (ysmaz keseli) 327
Beloklar, 110, 11, 112-121
Beň, 416
Berhiz (kesgitli keseller), 40, 124-130
turşulyk dispepsiýasy, sary gaýnama ýa-da ýaralar, 128-129
gan azlyk, 124,
iç gatama, 16, 126, 383
süýji keseli, 40, 127
içgeçme, 155-156, 159
semizlik (ýag ýygnanma), 126
zob, 130
ýokary gan basyşy, 125
Berhiz, 421
dykylma, 23
temperaturada, 8
enelere dogrumdan soň, 8, 123, 276
kesel adamlar üçin, 40,123
kiçi çagalar üçin, 120-122
aýratyn kesellerde, 40, 124-130, 154-156
ýaramaz pikirler, 123
gaça durmaly zatlar, 119
sagdyn bolmak üçin nämeleri iýmeli, 110-111
dermanlary içip, 123
içilýän kontraseptiwler bilen, 286
(Şeýle hem ser. Iýmit, Iýmitlenme)
Beýni (serebral paraliçi) 320
Beýni-damar ysmazy 37, 78, 288, 327
Beýnä şikes ýetmegi, 319-320
tutgaýlar, 319
temperaturanyň ýokarlanmagyndan, 76
ýasy soguljanyň kistasyndan, 143
Bekemedik beýni (ýumşak ýer)
bekemedik, 6, 9, 151, 274
çişen, 274
(Şeýle hem ser. Suwsuzlanma)
Beze tegmili, 212
Bildäki agyry, 22
Bilelikde işläp, s5, s25
Bilimiň çäkleri, s4
Bilgarsioz, 146
Birlikler (ölçeg) 60
Birleşdirilen dermanlar, 52, 385
Birleşdirilen usullar (dogruşa gözegçilik), 285, 292

Bitlilik, 134, 190, 200, 273
Bitotyň tegmili, 226
Bogulma, 79, 314
Bogun guragyrysy, 27, 310
Bokurdagyň sowuklamasy, 163, 309-310
Bokurdak
çiş, 10, 130, 421
bokurdakda bir zadyn galmagy, 79
Boýun (ýatgy boýunjygy) 237
Bokurdak
döwük, 99
eplenmeýän, 38, 182-185, 274
Böwrekdäki daşlar, 235, 422

Böwrek, 233-234, 425
Bronhit, 170
Brusellýoz (Malta gyzdyrmasy), 27, 188
BSŽ sanjymlary, 147, 180, 185
Bubon, 238, 40-3, 420
Bug, gyzgyn bug bilen dem alma, 47, 118
Büreler, 190
Büreler, 201, 420
Bürmek keseli (gysylan äň), 182-184
ýaralardan, 84, 89, 407
täze doglan çagada, 182-183, 273
dermanlar, 336-337, 389-390
sanjymlar, 147, 184, 296
Burun, dykylma we dümew, 164-165, 384
Burundan gan akmasy, 11, 83

Ç

Çagadan-çaga maksatnamasy, 322
Çagalar
we içgeçme, 151-153, 159
iýmitleniş, 112, 113, 120-122, 295
sanjymlar, 73
ösüşi, 107, 297-304
islenilen çaga sany, 283, 294
infeksiýa keselleri, 311-315
horlanma, 112-114, 154, 303, 305-306
akyl taýdan yza galanlar, kerler ýa-da şikes ýetenler, 318
dogabitdi kynçylyklar, 316-321
agyr keselliler, 214,
sanjymlar, 147, 296
(Şeýle-de ser. Körpeler, Täze doglan çagalar)
Çaganyň dogluşy
soňundan gan akma, 264-265
gurplandyryjylaryň dogry ulanylyşy, 265-266
göbek bagynyň kesilişi, 262-263
agyr dogrumlar, 267-269, 319
infeksiýa, 260-276
çaganyň ýatyşy, 257, 261, 267
enäniň ýatyşy, 260
wagtyndan öň, 262
taýýynlyk, 254-256
dogrum alamatlary, 258
ýyrtylmalaryň tikilşi, 269
Çaganyň ösüşi (boýy), 107, 297-304
Çaga ýoldaşy (Plasenta) 262, 269, 425
Çaga orny (çaga ýoldaşy), 262-264, 269, 425
Çaga ysmazy (ser. Poliomiýelit), 37, 314
Çaganyň öz-özünden aýrylmasy (ser. Çaganyn düşmegi)
Çaganyň saglyk kartasy, 20, s24, 297-304, 422
Çakma, 106
Çakma
ýabany haýwanlary (guduzlama), 181
zäherliler, 104-106
infeksiýa döredijiler, 89
bejeriş, 86
Çakyza, 162, 423
Çanaklyk agzalarynyň sowuklamasy, 237, 243, 244, 414
Çapyklar, ýara yzlary
göz perdesinde, 224, 226, 228
gabaklarda, 220
öňüni alma, 97
Çaşy gözlülik, 223, 318
Çaýşyk dabanlylyk, 319
Çaý çemçesi (ölçeg üçin), 61
Çägeli haltalar, 100
Çilimler (ser. Çilim çekme)
Çilim çekme,
göwrelilik döwründe, 318, 416
döreýän kynçylyklar, 119, 129, 149, 289, 325, 400, 416
Çişler (babasyl), 16, 175, 428
göwrelilikdäki, 248
dermanlary, 392
Çişler,
garyn boşlugynda, 35, 243, 280
göwüsler, 279
ýüzde we bedende, 191, 228
ösýänleri, 196, 280
(Şeýle hem ser. Limfodüwünler)
Çişler,
göwüsleriň çişmegi we çişler, 278-279
dermanlar sebäpli döreýänler, 68, 70-71, 231
öý bejerişi, 12
garrylykda, 323
döwlen eller we aýaklar, 14
elleriň we ýüzüň, 108, 239, 249
damar we siňir süýnmelerinde, 102
gözlerde, 144, 221, 313
daban, 113, 124, 144, 176, 248-249
ýumurtga haltajygy ýa-da ýumurtgalar, 312, 317
infeksiýalarda, 194
(şeýle hem ser. Limfodüwünler, Çişen garyn, Wenalaryň warikozy)
Çitçiti 13, 232
Çüýşeden iýmitlendirme, 120, 154, 296
Çybyn-çirkeýler, 186-187
Çykaryp alma (göwreliligin öňüni almak üçin), 285, 290
Çykuwlar, (dömmeler) 243
göwüsde, 278
infeksiýa sebäpli, 67, 68, 74
bagyrda, 144-145
dişlerde, 230-231
deri astynda, 202
Çykyklar, 38, 101, 316, 420
Çykan bogunlar 102

D

Daban gabarçagy, 210
Dalak ulalmasy, 186, 393, 426
Damar süýnme, 102
Daňylar, 85, 87, 101-102, 336
Daun keseli (mongolizm), 318, 423

Daýhançylyk, 412-413
Däpler, 3, 11, 1, 2, 21
Dekongestantlar, 164, 165, 421
Demgysma, 167, 337, 385-386.
Dem alyş (respirasiýa), 426
kynçylyklary, 23, 57, 168, 181, 274, 325, 410
gyzgyn bug bilen dem alma, 47, 168
keselli adamlarda, 32
saklanma, 80
(şeýle hem ser. Öýken keselleri, Agyzdan-agza dem bermek)
Demir
gaplar, 117
baý bolan iýmit, 124,
limon şerbetindäki çüýler, 118
gerdejikler, 118, 124, 307, 335, 393, 405
Demrewli gijilewük, 14, 205-206, 372
Denge, 184
Denge gyzzyrmasy (ser. Denge)
Derman otlary, 12-13
Dermanhanaçy, oňa ýüzlenme, 338
Dermanyň söwda belligi, 55, 333, 339, 428
Dermanlaryň ýaramlylyk möhleti, 332
Dermanlar
söwda belligi, 55, 333, 339,
täze doglan çagalara gözegçilik, 54, 272
dermanlary öte geçip ulanma, 50-53
dogrumda we ondan soň, 266
göwrelilikde, 54, 247
esasylar, 333, 339
ulanyş düzgüni, 18, 19, 49-73, 339-396
dermansyz bejeriş, 45-48
ölçeg mukdary we berliş düzgüni, 59-64, 340
görkezmeleriň ýazylyşy, 63-64
ulanyş çäklendirmeleri, 8, 19, 49
sanjymlar üçin berilmeýän dermanlar, 56
täsirler, 68, 70-71, 351
ulanylyşy, mukdary we seresaplylyk çäreleri, 339-398
haçan içmeli däl, 54-64
ýaş çagalar üçin, 62
Derman ulanylyşynyň howplulygy, 50
Dermatitler (galtaşmalar bilen) 204, 421
Deri
ragy, 211, 399
dürli keselleriň tablisasy, 196-198
keseller, 193-216, 406, 422
guraklyk, 107, 208
barlagy, 34
çagalarda, 215, 308
dermanlar, 334-335, 371-374
agyrysyz ýaralar, 191, 237, 279
ýaralar, 212-213
inçekeseli, 179, 212
Deriniň, dodaklaryň we dyrnaklaryň gögermegi, 30
Deridäki örgün, 216, 236, 400
arlykdan, 215, 421
kiçijik gögerme ýaly, (örgünlik), 190
allergik täsirler, 68, 106, 203-204, 358
garamykda, 311
gyzyljaly gyzamykda, 312
gyzamykda, 30, 311
merezýelde, 238
öňüni alma, 133
gijilewükli, 199-200, 203
Derýa körlügi, 227-228, 378
Deşme, (ser. Ingi)
Diabet (Süýji keseli) 127, 250, 410
Diafragma, 285, 290, 396
Dil, 232
Diş agyry, 231
Diş etleri, 229-232
gan akma, 107, 231
agarma, 124
derman ulanylanda çişme, 231
Dişlerdäki köwükler, 229-230, 421
Diş pastasy, 230
Diş çotgasy, (öýde taýýarlanylan), 230
Dişler, 133, 229-232
Dizenteriýa, 144-145, 421
(şeýle hem ser. Içgeçme)
Difteriýa, 147, 296, 313-314
Dogabitdi şikesler, 7, 247, 273, 289, 318-321, 412
Dogrumdan öňki gozegçilik, 250-253
Dogrum ýoly (ser. Jynshana)
Dogrum gyzdyrmasy, 27, 276, 283, 426
Dogrum işi, 258-262, 264, 426
ýalan dogrumlar, 258
dogrumdaky kynçylyklar, 267
dogrumyň ýakynlaşma alamatlary, 258
derejeleri, 259-262
(Şeýle hem ser. Çaganyň dogluşy)
Dogrumlar, (ser. Çaganyň dogluşy)
Dogruşa gözegçilik, (ser. Maşgalany meýilleşdiriş)
Döwükler (ser. Süňkleriň döwülmegi)
Döwükdäki gyzdyrma, (ser. Denge gyzdyrmasy)
Drenaž üçin ýatyş, 169
Duş, 241, 247, 258, 281, 361, 427
Duz
ýodlanan, 130, 247, 318
arassalanan, 16
Düşen çaga (çaganyň öz-özünden aýrylmasy), 246, 249, 266, 281,414
Düwünler (ser. Limfodüwünler).
Düwünçek haltasy, 256, 258, 259-260, 425
Düwürtikler, 211, 428, 395, 425
(Şeýle hem ser. Garamyk)
Düýpli keseller, s28, 42, 179-192
Duýujylygyň ýitmegi, 38, 127, 162, 173, 191, 192, 279
Dykylma, 23
az ulanma, 120, 125, 176, 249, 325, 326

E

Egin, çykan, 101

Ekin dolanyşygy, s13, 115, 117, 426
Ekizler, 251, 256, 269, 289
Eklampsiýa (göwrelileriň toksikozy), 249, 428
Eksperiment geçirme, (tejribe etme) 15
Ekzema, 216
Ellikler, rezin ýa-da plastik, 255, 262, 264, 401
Eldäki ýa-da aýakdaky artykmaç barmak, 318-319
Elleri öňe bolup ýatyş, 268, 426
Emfizema, 170
Eneler
çaga dograndan soňky saglyk, 276, 280
çagalaryň saglygy we keselleri, 295-321
maglumatlar, 245-282
dogrumdan öňki gözegçilik, 250-253
(ser. Maşgalany meýilleşdiriş)
Ergin (undan duzdan we şekerden edilen), 152, 382
Erkeklik mäzi, 213, 235-236, 426
Esasy dermanlar, 333, 339, 424

F

Fetoskop, 252, 255, 428
Flanelegraf, 22
Flebit, 288
Ftorid, dişler üçin, 229,
Foliý tursusy, 118, 321, 393, 428
Furunkul (çyban), 262, 428
Furunkul (ser. Leýşmanioz)
Futlýar (prezerwatiw) 239, 285, 290, 396, 401-403

G

Gabarçaklar, 210, 423
Gabarçak, 210
Gabarçaklar
dermanlary, 358, 361
käbir ösümlikleri ellemek we ş.m. 204
ýanyklar üçin, 96
garamyk üçin, 311
ekzema üçin, 216
Gakylykly üsgülewük, (ekspektorantlar), 52, 384, 428
Gamçy sekilli gurçuklar, 142
Gan akma,
aýbaşydan galmak döwründe, 246
gan azlyk, 124
göwrelilikde, 249, 281
diş etleri, 107, 231
nähili saklamaly, 13, 82-83
huşsuz kesellide, 78
gözleriň agynda, 225
täze doglan çagada, 337, 394
güýçli, 82, 243, 246, 264, 281, 404, 410
dogrumdan soň saklanma, 263-266, 337, 391
(şeýle-de ser. Gan)
Gan
AIDS, 399, 401
lagtalary, 288
ganly üsgülewük, 168
gan gurçuklary, 146
täretde ganyň bolmagy, 128, 144-146, 157-158, 306, 401
peşewde, 146, 234
gusukda (sirroz), 328
gusukda (aşgazan ýarasy), 128
(şeýle-de ser. Gan akma)
Gan aýlanyşy, ýaramaz (ser. Wenalaryň warikozy)
Gan basyşy, 422
ýokary, 125, 249, 288, 325-326, 395
nänili ölçemeli, 410-411
pes, 77, 411 (Şeýle hem ser. Şok)
Gan azlyk, 124,419
sebäpleri 113,124
göwrelilik döwründe, 248-249
çagalarda, 307,321
bejeriş, 335, 392-394
Gan basyşyň ýokarlanmagy, 125, 249, 325-326, 411
Gan basyşynyň pes bolmagy, 411
Gan berme, 401
Gangrena (çüýreme), 213
Gant, 110, 111, 382, 426
Gan ýitirme, (ser. Gan, Gan akma)
Gapyrga, (döwülme), 99
Garagurtuň çakmasy, 106
Garaguş keseli, 38, 178, 319, 389-391
Garamyk, 204, 311
Gara siňekler, 224-228
Gara jadylyk, 5, 24
Gargyş, 2
Gark bolma, 79, 428
Garry adamlar, 83, 214, 235, 323-330
Garşy durma, 426
antibiotikler, s9, 57-58, 237, 351
infeksiýalar, 108, 120, 271
Garyn
garnyň agyrmagy, 93, 94
barlag, 35-36
çiş, 280,
garnyň aşagyndaky agyry, 243
(şeýle hem ser. Içege, Çişen garyn)
Garyndaky agyrylar, 12, 93, 427
(ser. Garyn, Burup agyrma).
Garyn garahassalygy, 180-190
temperaturanyň tertibi, 26
garşy dermanlar, 357-358
temperaturadaky damar urgusy, 33
dermanlara garşy durma, 58
Garnyň çişmegi
dürli sebäpler, 20
çagalarda, 107, 112, 114, 321
lýambliýa infeksiýasynda, 145
içegäniň hapalanmagy, 94
kem iýmitlenmede, 112, 114
göwrelilikde, 248, 249
(ser. şeýle-de Içegeler)

Gasyk, limfodüwünler, 88, 258, 424
(şeýle hem ser. Ingi)
Gasykdaky gijilewük, 205
Gatnaşmak, 1, 2, 115
Gaýtarma (ser. Gusma-Gaýtarma),161
gövrelilik döwründe, 248-249
klizma we sürgi bilen, 15
gaýtarmany nähili döretmeli, 103, 389
täze doglan çagalarda, 273
dermanlar, 161, 335, 386-387
güýçli gaýtarma, 151
ganly (sirroz), 328
ganly (aşgazan ýarasy), 128
içgeçmeli, 151, 157
peşewden zäherlenme (uremiýa), 239
Gelusil, 173
Gemmoragiýa (ser. Gan akma)
Gepatit (sary getirme), 26, 172, 416
Gerdejikler (göwrelilige garşy), 285-289, 394-395.
Gerdejikleriň bölünişi, 59-60, 340
Geroin 416-417
Gigiýena (ser. Arassaçylyk)
Gijekörlük 113, 226-227, 337
Gijilewük, 34, 199-200, 335, 373
Gijilewük
kömelek zerarly dörän, 205, 242
derman zerarly dörän, 68, 70-71, 106
ösümlik zerarly dörän, 204,
dermanlar, 335
merezýel zerarly ellerde, 238
artbujakda (awama) 141
allergiýadaky örgün, 68, 166, 203, 236, 238
garamykdan, 311
gijilewükden, 199
gurçuk infeksiýasyndan, 140-142
Giperwentilýasiýa, 24, 420
Gipertoniýa, (ser. Gan basyşynyň ýokarlanmasy)
Gipopion, 225
Gipotermiýa, 408
Gips, 14, 98, 319, 420
Gifema, 225
Gistaminlere garşy, 52, 55-58, 156, 351-365.
Glaukoma, 33, 222, 323
Gollanma, 5
Goňaklar, 424
Göni içegäniň daşyna çykmasy, 142, 420
Goragly iýmit, 110, 421
Gorky, 24, 422
Gormonlar, 244, 287, 394, 420
Göbek, 425
kesilişi, 262-265
göbek ingisi, 317, 318
göbek infeksiýasy, 182, 272
Göbeklik, 425
bürmek keseli, 182
nähili kesmeli, 262-263
infeksiýasy, 270-272
çaganyň boýnuna oralmagy, 268
Göreçler, barlagy, 217
Görüş, (ser. Gözler).
Görüş ukybynyň barlagy, 223
Görüşde goşalanma, 227
Görşüň ýitmegi, 225, 412
Gökbogma, (ser. Gökbogma üsgülewügi)
Gökbogma üsgülewügi, 168, 313,
dermanlar, 336
sanjymlar, 147, 296
Göni içege,
daşyna çykmasy, 142, 425
Göni basyş, 82
Göwrelilik, 247-255
gan azlyk, 124, 242-249, 392, 393
gan akma, 249, 264, 281
barlaglar, 24, 250-257,410
göwreli bolup bilmezlik kynçylygy, 244
ýatgy daşyndaky göwrelilik 280
şol döwürdäki gyzamykly gyzylja 247,312
düwünçegiň ösüşi we ýatyşy 251-252,257
öňüni alma, 284-295
wagtynda sagdyn galma, 247
dermanlar, 6, 54, 247
ýeňil kynçylyklar, 174, 248, 251
wagtynda naharlanma, 118, 250
dogrumdan öňki karta, 253
alamatlar, 247
dogrumdan öň taýyn bolmaly zatlaryň ýygyndysy, 254-255
(şeýle hem ser. Maşgalany meýilleşdiriş)
Göwreli bolma günleri, 244,291
Göwreliniň ýüzi, 207.
Göwrelileriň toksikozy (eklampsiýa), 249, 428
Göwrelilige garşy dermanlar, 156
Göwüsdäki iriňli dömme (Mastit), 278, 423
Göwüsler
gözegçilik, 277, 279
çiş, 278-279
Göwüs bilen iýmitlendirme, 12, 120-122
dogruşa gözegçilik, 289, 294, 395
gowy iýmitlenme, 114, 116, 304
içgeçmäniň öňüni alma, 154, 156
täze doglan çagalaryň, 271, 277, 405
däp bolan bejeriş, 2,8
(şeýle-de ser. Göwüsler)
Gözler, 217-228
çaşy gözlülik, 223
howply alamatlar, 33, 217
guraklylyk, 107, 113
gözleriň barlagy, 33
garry adamlarda gözler bilen baglanyşykly kynçylyklar, 323
heýwere kesellilerde gözler bilen baglanyşykly kynçylyklar, 192
gözlere düşen zatlar, 48, 218
täze doglan çagalarda, 221, 270, 379, 392
gyzarmalar we agyrylar, 219, 225

saralma, 30, 172, 274, 328, 329
Gözýaş haltajygynyň sowuklamasy, 223
Gözleriň himiki ýanyklary, 219
Gözleriň öňündäki nokatjyklar, 227
Gözleriň guraklygy, 107, 113, 226, 392
Göz degme, 5, 421
Göz perdesi, 217-218, 224-228
Gram, ölçeg birligi, 420
Grip (dümew), 45, 57, 163, 308, 420
Guduzlyk, 181
Gulak gutlary, 405
Gulaklar
barlagy, 34
infeksiýasy, 309
arkasyndaky düwünler, 88
sesler, 107, 324
Gulaklardaky sesler, kerlik we başaýlanma, 107, 327, 359, 363, 379
Guragyry artriti, 324
Gün yşygy,
düwürtikler, 211
rahit, 125
deri kynçylyklary, 195
Gurçuklar, 12, 140-146, 227-228, 406-407
içegeleriň hapalanmagyny döredýänler, 94
çagalarda, 308
dermanlar, 335, 374-376
öňüni alma, 47, 132-133
Güberçekli tutgaý ýa-da sowuklama güberçekleri, 48, 171, 232
Gürrüňler, s23
Guşaklaýyn agyry, 35, 95, 424
Gurşaýjy demrew, 204, 205, 206, 400
Gwaýako, 3
Gysgalma, 314, 321
Gyssagly tiz kömek,
içege kynçylyklary, 95-96
dermanlaryň ulanylyşy, 332
sanjymlaryň ulanylyşy, 66
Gysylan äň, (ser. Bürmek keseli)
Gyzamyk (Gyzylja), 30, 108, 226, 311, 392
sanjymlar, 147, 312, 321
Gyzaran gözler, 219-221, 308
Gyzgyn ýapgylar, 193-195, 406
Gyzdyrma, 26
Gyzzyrma (malýariýa) 186-187
tropiki, 158, 365
tempertura egrisi, 26
dermanlar, 337, 365-368
orak şekilli öýjükli kesel üçin, 321
Gyzyljaly gyzamyk, (Gyzylja), 247, 312, 320

H

Hajathana (wentilýasiýaly), 139
Hajathanalar, 137-139, 153
Halk yrymlary, 3, 6-8, 123
Halta, 233
infeksiýa, 243
daşlar, 234, 235
Heň kömelekli infeksiýa, 232, 242, 243, 370-371, 373
Hansen keseli (ser. Heýwere)
Hapgyrtma, 312
Haýallyk (ser. Şikesler, Ruhy taýdan kynçylyklar)
Heýwere, (lepra), 10, 191-192, 206, 337, 363-365, 25
Hirurgiýa
gaýragoýulmasyz, 91-95,177, 222, 267
mümkin bolan, 85, 102, 175, 177, 211, 319, 329
Hlamidiýa, 221, 234, 236-237, 255, 300
Hlor heki, 74, 401
Hordeolum, 224
Huşuň ýitmegi, 78-79, 81, 325-327 (ser. Hussuz keselli)
Howply keseller, 28, 42, 179-182

I

Içege (ser. Içegeler)
Içegäniň hapalanmagy, 22, 94, (Şeýle hem ser. Içegeler)
Içege gurçuklary, 13, 140-145, 422
Içegeler
burup agyrmalar, 12, 106, 145, 157, 243, 381
gyssagly kömek kynçylyklary, 35, 93-94
infeksiýalar, 47, 131, 144, 145, 153, 189
hapalanma, 22, 34
göni içegäniň çykmagy, 142
ýaradan çykma, 92
ýaralar, 92
(şeýle hem ser. Garyn boşlugy, Çişen garyn)
Içegäniň boşamagy, 242, 424 (şeýle hem ser. Täretler)
Iç gatama, 16, 126
güýçli garyn agyrysynyň alamaty, 94
göwrelilik döwründe, 248
bejeriş we öňüni alma, 248
Içgeçme, 151-160
dizenteriýa, 144-145, 153, 306
çagalarda, 159, 271
sebäpleri, s7, 17, 107, 132-133, 135, 153, 399, 400
bekemedik beýniniň sebäpleri, 9
öý bejerilişi, 11, 12
öňüni alma, s7, 46-47, 154
güýçli, 151, 160
bejerilişi, 58, 152, 155-158, 384
ganly, 144-145, 157-158, 306, 401
gusma bilen, 151, 157
gurçukly, 142
Içilýän kontraseptiwler, 285-289, 394-395
Içýan çakmasy, 11, 106, 377, 388
Ilat, s10, 115, 283-284
Il içinde ýaýran keseller, 21-26
Ilkinji komek, 75-116, 424
Inçekesel (ser. Inçekesel)
Inçekesel, 118, 179-180, 337

we AIDS, 400
we çagalar, 136
we gyzamyk, 311
dermanlar, 361-363
limfodüwünler, 212
deri, 212
oňurga, 173,
alamatlary, 30, 37
sanjymlar, 147
Immunizasiýa etme (sanjym etme), 19, 147, 296, 337
Impetigo, 25, 202
Implantlar (göwrelilige garşy) 293, 396
Infeksiýa keselleri, 18-19, 135, 421
Infeksiýa, 421
dogrumdan soň, 276
içgeçme, 154, 157
täze doglan çagalarda, 182-183, 275
ýaralarda, 88-89, 96, 213
dermanlar, 55-58, 335-336
ýeňil, 58
köriçege, 94-95
gözler, 217, 219, 220, 221
jyns agzalary, 236-239, 241-242
içege, 94-95, 135, 140-146, 243
nem haltajygy, 229
peşew ulgamy, 234-235
garşy durma, 108, 120, 271
düýpli alamatlar, 88, 194, 272-275
Infeksiýa däl keseller, 18
Insektisidler, 19, 130, 373, 412-413, 421
Inwaginasiýa, 94, 421
Ingi, 177, 420
göwrelilik döwründe, 256
täze doglan çaganyň gasygynda, 317
içegäniň hapalanmagy, 94
Iňňeler, 74, 399, 400
Ipohondriýa, 329
Irit, 33, 219, 221
Iriňli dömme, 212
Irki ýarawsyzlyk (göwreliligiň alamatlary), 291
Iteşen, 68, 106, 203, 408, 422
Ittirsek (hordeolum), 224, 428
Iýeniň siňmezligi,
berhiz, 128-129
göwrelilik döwründe, 243
dermanlar, 381-382
gaça durmaly dermanlar, 54
Iýmitlenme, 11, 13-16, 107-130, 295
(ser. Kem iýmitlenme)
Iýmit
arzan, 116-118
içgeçme keselli üçin, 155-156
keselliler üçin, 41
kiçi çagalar üçin, 120-122
ýokumly, 110-111, 295
ösümliklerden, 116
öndürilme, s11
zaýalanan, 103, 135
(şeýle hem ser. Berhiz, Iýmitlenme)
Iýmit siňdiriş, 13
Iýmitden zäherlenme, 23, 103, 135, 153

J

Jadylama, 2, 5, 6, 24, 422
Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller, 237-239, 339-403, 420
Jyns agzalary, 205, 232-234, 425
ýaralar, 237, 402-403
Jyns agzalaryndaky siňňiller, 374, 402
Jyns agzalarynyň uçugy, 402-403
Jynshana, 233, 420
infeksiýalar 241-248, 370
ýoldaş bilen ýapylmasy, 249
dogrumdaky ýyrtylmalar, 269
Jynshanadan bölünip çykmalar, 241-242, 370-371
Jyns gatnaşygyny kesme, 285-290

K

Kala-azar, (ser. Leýşmanioz)
Kalsiý
we rahit, 125
sanjym howplulygy, 53, 67
möý çakmasy, 106
süňkleriň gowşaklygy, 246
ýumurtga gabygynda, 116
Kandidoz (monilioz)
Kakyn (tutgaý), 2, 24, 421
KDS sanjymy, 147
Katarakta, 225, 323, 422
Kateter, 239-240, 336, 422
Kelle
kömelek infeksiýasy, 205
şikesler, 37, 78, 91
çişen limfodüwünler, 88
Kellagyry, 162, 249, 410
Kemakyllylyk, 318, 321
Kem iýmitenme,
we içgeçme, 153-155
sebäpleri, 115, 283, 412
barlaglary, 109, 112-113, 297, 304
göwrelilik döwründe, 248
çagalarda, 167, 114, 305-306
görnüşleri, 112-114
öňüni alma we bejeriş, 108-109, 112-113, 155-156, 392-394;
kynçylyklary, 107, 306
alamatlary, 30, 37, 108, 112, 208-209, 305
Kenguru, 405, 408
Kepekler, 16, 126, 383
Kerlik
öý bejerilişi, 11
çagalarda, 318
ses bolma we başaýlanma, 327
Keseller

sebäpleri, 17-20, 107
adaty, 151-178
“howply öý keselleri” 28, 48, 179-192, 21
çaga keselleri, 215, 272-275, 311-314
garry adamlaryň keselleri, 323-330
öňüni alyş, 131-150
ýaýraýşy, 131-137,140, 188-189, 237-239, 399
aýratyn seredilenler 20-21, 26-27
Keseliň sebäpleri, 6,7,10, 27, 17-19
Keseller (ser. Keseller)
Keselliden sorag sorama, 29, 44
Kesselliniň öýüne barmak,
dogrumdan soň, 425
berhiz, 123
gemorragiýa, 206, 391
Kesikler, 84-86
Kesip aýyrma, 404
Kiçijik iriňli ýaralar, 201, 211
Kilogram, ölçeg birligi, 62, 422
Kinoplenka, 22
Kista (ýumurtgalyk kistasy), 280
Kista, 143, 243, 280, 422
Kitaby ulanyş, s28
Klizma, 15, 76, 92, 422
Klimaks (menopauza), 246
Klitor (Kinnik), 233
Kokain, 416-417
Koma (özüňi duýmazlyk), 78, 422
Kömelek infeksiýasy, 19
gijilewükli demrew, 205-216, 372-373
kömelek düşme, 232, 242
Konwulsiýa (damar çekme), (ser. Tutgaýlar, Burmalar)
Kontakt (galtaşma) dermatitleri, 204, 422
Kontrasepsiýa köpürjigi, 285, 290, 396
Kontrasepsiýa, 284-294, 394-396
Konýunktiwit (täze doglan çagalarda), 221
Konýunktiwit, 219-21, 308
Kooperatiwler, 24
Kortizon, 51
Kortikosteroidler, 51, 129, 364
Kömelekli infeksiýa, (kandidoz) 232, 242, 400
Köpürjik, kontraseptiwi, 285, 290, 396
Köriçege, 37, 94-95;
Körlük, 221-222, 412
gözlerdäki ýaralar, 218,
gijekörlük, 113, 226-227
çagalar üçin goraglylyk, 221, 237, 379
derýa körlügi, 227-228, 378
Körpeler
barlagy, 34
iýmitlendirme, 120-121
içgeçmeli, 159
deri keselli, 215
(şeýle hem ser. Çagalar, Täze doglan çagalar)
Körpeler (ser. Kiçijikler, Täze Doglanlar)
Körpeleriň tahýasy, 215
Krahmal, 110, 203, 408, 422
Kseroftalmiýa, 113, 226, 306, 337, 342, 422
Kuwwatly iýmit, 110-111

L

Leýşmanioz, 406
Limfatik (folikulalar), gabaklaryň içinde, 220
Limfodüwünler, çişmesi, 88, 317, 423
iriňli dömme zerarly dörän, 202
gasykda, 238, 403
infeksiýanyň alamatlary, 134
IK (inçekesel), 212
AIDS-e garşy, 400
göwüs ragy üçin, 279
brusellýoza, 188, ýa-da örgünli garahassalyk üçin, 130
gyzyljaly gyzamyk üçin, 312
gijilewüge we bitlere garşy, 199-200
Limfagranulema (wenerik), 238, 420
Litr (ölçeg), 61, 423
Lukmanyn gözegçiligi,
hemişe talap edýän keseller, 179-192
ýüzlenilen wagtynda, 43, 159
Lýambliýa, 145, 336, 308-370, 423,
we içgeçme, 153, 158

M

Maaloks, 173
Malta gyzdyrmasy (brusellýoz), 27, 188
Mama keseli, 147
Maşgalany meýilleşdiriş, 246, 283-294, 394-396, 415
we önelgesizlik, 244
Maýyplyk
sanjymlardan, 74, 314
çagalarda, 74, 314,318-321 442
Mekdebe çenli okuw maksatnamasy, 20, 24, 297, 421
Mekge gulpagy, 12
Menera keseli, 327
Meningit, 185, 274, 307
Menopauza, 246, 423
Merezýel, 10, 237-238, 403
Mergi, 158
Mikroblar, 19, 23
Mikroskop, 19,144
Minerallar, 111, 116-118, 423
Mineral ýagy, 16, 383
Mini gerdejikler, 289, 294, 395
Mongolizm, 318, 423
Möýüň çakmasy, 106
Mukdarlar barada maglumat, 340
Myşsalar,
barlagy, 37-38
gözegçiligiň kemligi, 320

N

Nejasatlar (agyzda) has ýaýran keseller, 131-133, 140, 188
Nejasatlar, 428
we infeksiýalar, 84, 86, 131
öý serişdelerinde, 11
täze doglan çaganyň burnunda we agzynda, 268, (ser. Täret etme)
Nem, nähili guratmaly, 169, 125
Nem usuly, 285, 292
Nerwler, 424
myşsalar, 37-38
Nesil yzarlaýan kynçylyklar, 18, 318-319, 321, 423
Neşder
arynyňky, 70
içýanyňky, 106
Neşekeşlik, 399, 401, 416-417
Näsaglyk, (ser. Keseller).

O

Oba sanitar bukjasy, 336-337
Oba satyjysy, 338
Ok degen ýaralar,
eller, aýaklar, 90
garyn, 15, 92-93
kelle, 91
Oksitoksinler, 50, 265-266, 319, 391
Okuw, 4, 21-28, 322
Okuw (öwrediş) 1, 4-5, 21-28, 321
materiallar, salgylar, 429-432
Onhoserkoz, 227-228, 378
Orak şekilli kesel, 30, 321, 393
Orak sekilli gyzzyrma, 158, 186, 365
Ot, 135
Otlar, bejeriş otlary, 12-13, 423
Otlardan çaý, 1, 8
Otyrýeri bilen dogrumlar, 257, 268
Owuz süýdi, 277, 423
Oýun sahnajyklary, 23
Owkalama,
çekilen ýa-da ýyrtylan siňir damarlary, 99, 102
dogrum ýoly, 269
ýatgy, 264-265

Ö

Ölleme, 102
Ölçemek
gan basyşyny, 410-411
funtlarda we kg-de, 62
dermanlar, 59-61, 340
Ölum, kabul etmek, 330
Önelgesizlik, 244
Öňüni alma lukmançylygy, 17, 131-150
arassaçylyk, 131-136
köp kesellerden gaça durmak, 108, 148-150, 242, 326
sanitariýa, 137-139

jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller, 239, 401-403
sanjymlar, (ummunizasiýa), 147
gurçuklar we beýleki içege parazitleri, 140-146
Örgünli garahassalyk, 26, 290
Ösümlik
lukmançylyga degişli, 12-13
gijilewük döredýänler, 204
Ösüntgiler (siňňiller), 210
Öt haltasy, 421
öý bejerilişi, 12
agyrylar, 36,
kynçylyklary, 329
Öwretmek üçin nusgalar, s22
Öýken keselleri
çilim çekme, 149
demgysma, 167
bronhit, 170
öýken sowuklamasy, 171
inçekesel, 179
Öýken sowuklamasy, 41, 171, 399-400, 413
Öý serişdeleri, 1-3
klizmalar we arassalanyşlar, 15
önelgesizlige garşy, 244
olaryň täsiri barada gürrüň, 10-11
soraglar we jogaplar, 6-8
paýhasly ulanma, 2, 24
Özen usuly, 285, 294
Öz-özüne kömek etmek, 2, 11, 21

P

Pannus, 220
Parazitler, 19, 424
içegede, 18, 140-145, 308
deride, 19, 199-201
Pellagra, 114, 208-209
Peritonit, 94-95, 129, 189, 424
Pestisidler,
gözlerdäki ýanyklar, 219
dogabitdi şikesleri döredýänler, 247
köp ulanma, 412-413
Peşew
ganda, 146, 234, 377
goňrumtyl, 172
garamtyl sary, 151
kadadan az, 151, 233
has köp ýa-da ýygjam, 127, 234
iriň, 236
Peşew ulgamy, 36, 233-234, 423
Peşew çykaryşyň kynçylyklary, 234-236, 239-240, 324, 403, 410
Peşew çykaryş kanaly, 233, 235, 423
Peşew akymlary, 233
Pinta, 207
Pioreýa, 231
Pişekler, olary nähili ýasamaly, 315

Plakatlar, 22
Plasenta (çaga ýoldaşy) 262, 269, 425
Poliomiýelit (çaga ysmazy), 314
alamatlary, 37
sanjymlary, 147, 296, 314
Preeklampsiýa (göwreliligiň toksikozy),249
Prezerwatiw, 239, 285, 290, 396, 401-403
Psoriaz (teňňeli demrew), 216
Pterigium, 224, 426

R

Rak (göwüs ragy), 279
Rak, 25, 412, 420
içilýän kontraseptiwler, 288-289
çilim çekme, 119, 149, 168
deri, 211, 399
ýatgy ragy, 280
Rahit, 125
Regidron içgisi, 152, 311, 382-383, 400,
we gaýtarma, 161
klizma hökmünde, 15
ýiti garynda, 95
suwsuzlanmada, 9, 46, 158, 306
täze doglan çagalar üçin, 273
agyr hassalar üçin, 40, 53
Rentgen, 102
Reňkli demrew, 206
Respirasiýa (ser. Dem alma)
Resurslar, s8, s12, 115, 283, 426
Rinit (allergik) (bede gyzdyrmasy) 165, 426
Rişta, 406-407
Rubella (ser. Gyzyljaly gyzamyk)
Rubeola (ser. Gyzamyk)

S

Saglyga barýan ýol, (ser. Çaganyň saglyk kartasy)
Saglygy Goraýşyň Bütindünýä Guramasy, 49, 432
Saglygy goraýyş boýunça oba komiteti, 1, 7
Saglygy goraýşyň oba işgäri, s1, s7
Saglygy Goraýyş işgäri, 1, 7, 29, 43, 246, 340
Saglyk, 7, 11
Sakyrtgalar, 190, 201, 422
Samrama, 24, 420
gyzzyrma, 186
garyn garahassalygy, 189
Sanitariýa, 10, 137-139, 153, 426
Sanitar dermanhanajygy, 331-337
Sanitar dermanhanajygy, (dogrum üçin) 254-255
Sanjamalar (içege burmalary), 145, 157, 422
Sanjym etme (Immunizasiýa etme), 19, 147, 296, 337
Sanjymlar, 19, 147, 180, 250, 291, 321, 337, 405
Sanjymlar, 65-73
howply täsirler, 54, 70-71
has zerurlyk, 66
ynam, 19, 4, 50
sanjym üçin dermanlar, 56, 67
witaminler, 118
howplulyk we seresaplylyk, 68-69
toplumlar, 336
çaga zyýan ýetirip biljek, 74, 314
göwreliligiň öňüni almak üçin, 285, 293, 396
sanjymlary haçan etmeli, 65, 67
Sapak şekilli gurçuklar, 133, 142
Sary getirme, 30, 172, 274, 318, 321, 328-329, 393, 421
Sary gaýnama, 421
berhiz, 128-129
göwrelilik döwründe, 248
dermanlar, 381-382
gaça durmaly dermanlar, 54
Sarymsak, 12, 241, 242
Sazlaşyk usuly, 285, 291-292
Seboreýa, 215
Sellulit, 212
Semizlik (ýag ýygnanma) 126, 325-326, 329
Senna ýapragy, 16
Sepsis, 273-275, 426
Serebral (beýni) gyzzyrmasy, 30, 178, 186, 367
Serhoşlyk (alkogol), 148-149, 318, 325
Sfigmomanometr, 410
Sinusit, 165, 420
Siňekler
we keseller, s23, 125, 227-228, 406
gözleriň öňünde, 227, 323
Siňejikler (uçýan), 227
Siňňiler, 210, 212, 400, 402
Siňir damarlary, 315
Siňir damarlarynyň süýnmesi, 102, 426
Skleroz, (ser. Kseroftalmiýa)
Soda içgileri, 115, 150
Sorujylar, gan, 146, 377, 427
Sorma, 84, 255, 262, 268
Sowuk howa, 408-409
Sowuk ýapgy, 193-194
Sowuklyk ýa-da yssylyk zerarly döreýän keseller, 119
Sowuk alan deri, 409
Sowuk alma, 409
Sowuklama we dümew, 45, 57, 163, 308
berhiz, 123
Sowuklama we gyzzyrma, 119
Sowuklama ýaralary ýa-da gyzgynlyk gabarçaklary, 48, 171, 232, 402
Sözenek, 221, 236-237, 255, 360
(şeýle hem ser. Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller)
Spazmolitikler, 235, 329, 381
Spazmalar, 183, 427
möý çakanda, 106
bürmek keselinde, 182-184
(ser. Tutgaýlar)
Spazmalar, 421
içege, 12, 35, 106, 145, 147, 243, 381
temperatura, 81

Spastik, 38, 319-320
Spermisid, 396
erkekler we aýallar, 236, 244, 412
Steroidler, 51
Stetoskop, 410
Stomatit, 232
Streptokokly bokurdak, 310
Sünnet etme (kesip aýyrma), 74, 401, 404
Süňkler
kalsiý, 246
şikeslenme, 125, 319
ok geçme, 90
çykyklar, 101
(şeýle hem ser. Süňkleriň döwülmegi)
Süňkleriň döwülmegi, 14, 98-99
Sürgüler, 15-16, 383
Susto, 24
Suw,
bejerilişi, 45-48
arassaçylyk, 46, 131, 135, 137-139,144, 146
keselleriň ýaýraýşy, 146, 183, 407
temperatura garşy, 75
Suwuklyk, 39-40, 151
Suwa düşme
we gigiýena, 133
täze doglan çagalar, 7, 215, 263
eneler, 8, 276
kesel adamlar, 7, 39
Suwsuzlanma, 151-152, 424
we içgeçme, 46, 155
bekemedik beýniniň ýitmeginiň sebäbi, 9, 274
sürgüleriň howplulygy, 15, 383
ulanylmaly däl dermanlar, 52-53, 156
öňüni alma we bejeriş, 152, 156, 382-383
Süýjülikler, 115, 119, 122, 229, 408
Süýşen disk, 173
Süýt
brusellýoz, 188
içgeçme, 156
ýaralar, 129
un görnüşli süýt, 392
(şeýle-de ser. Göwüs bilen iýmitlendirme)
Sulfanilamidler, 55, 358
Supressantlar, 427
üsgülewük, 52, 384
Syrkawyň kartoçkasy, 44

Ş

Şankr, 237
Şikella, 145, 359
Şikeslenme
şikeslini alyp gitmek, 99-100
huşsuz adam, 78
düýpli şikes ýetme, 33
gözler, 218
Şikes ýeten kesellini hassahana äkitmek, 99-100
Şistosomoz, 146, 337, 377
Şok, 30, 77, 325, 427
allergik, 70, 105, 166, 351
düýpli ýanyklarda, 97,
ýürek urmada, 33, 410-411
ene dogrum edenden soň, 265
Şpris, 72, 74, 336, 399, 401, 405
Şüle, 280

T

Talaplar, duýulýan we uzak wagtlaýyn, 8-12
Talassemiýa, 393, 427
TALC (Az çykdaýyjylar arkaly kömek etmegi öwretmek), 297, 429
TB (ser. Inçekesel)
Täret
çişen garynda (hapalanma), 94
içgeçmede, dizenteriýa) 144-145
tüwi suwy ýaly, 158
ak ýa-da agymtyl, 172
ganly, 128, 146, 189
şistosomozda, 146, 377
garyn garahassalygynda, 189-190
aşgazan ýarada, (gara şepbeşik täretde), 128
(şeýle hem ser. Iç dykylma, Nejasatlar)
Taryh, gürrüň bermeli, 20, 25, 29, 44, 250, 253, 422
Täsir, (ser. Allergik täsir)
Tebigy agram, 58
Togalak gurçuklar, (gamçy şekilli, kiçi gurçuk), 141
Temmäki, 129, 416-417
Temperatura, 30-31, 278, 409
(ser. Gyzdyrma)
Tereziler (çagany ölçemek üçin), 297
Termometr, 31, 334
Tirýek (opium), 416
Täze döremeler, (ser. Rak)
Täze doglan çagalar,
bürmek keseli, 182-183
ganda bakteriýa infeksiýasy, 275
suwa düşürme, 7, 263, 270
gözler, 221, 237, 270
iýmitlendirme, 120, 263, 271
ingi, 317
keseller, 272-275
dermanlar, 54, 272, 337
dogrumdaky kynçylyklar, 268
irden, kiçi, wagty dolman doglanlar, 405
göbeklik, 262-263, 270
ekizler, 269
(Şeýle hem ser. Suwsuzlanma);
Tikinler, tikmek, 86, 255, 269, 428
anestetikler, 380
Tikme, (ser. Tikinler).
Tohum (sperma), 233, 244
kiçijik ýaralar, 199
çişme, 317
Tonzilit (badam şekilli mäzleriň sowuklamasy), 309
Toparlaýyn çekişmeler, 24-27

Toplumlar
dogumlar üçin, 254-255
dermanhanajyk üçin, 334, 336
Towşan dodaklyk, 318, 421
Trahoma, 220
Trihinilýoz, 144
Trihomanioz, 241, 243
Tropiki ýara (ser. Leýşmanioz)
Turbalaryň daňlyşy, 293
Tutgaýlar, 23, 178, 422
ýokary temperatura sebäpli döreýän, 76
dogabitdi şikeslerden, 275, 319
serebral gyzdyrmada, 186, 367
çagalarda, 307, 319
meningitde, 185
dermanlardan, 336, 389-391
(ser. Burma agyrylar)

U

Uglewodlar (kuwwatly iýmit), 110, 121, 427
Ujyt, 199, 232, 233, 235-240, 402-403
Ukusyzlyk (ukynyň ýitmegi) 328, 420
Uremiýa, 239-240
Urgy, 37, 78, 288, 327, 410
(şeýle hem ser. Ýylylyk urgusy)
Uta, (ser. Leýşmanioz)
Uzakdan görüjilik, 323, 420

Ü

Üsgülewük, 168-169
ötüşen, 168, 324, 400
umumy ýagdaýlar, 168
ganly üsgülewük, 140, 171, 174, 179
dermanlar, 52, 384
çilimkeş, 149

W

Wazektomiýa, 293
Wenalaryň warikozy, 175, 213, 288, 410, 420
ötüşen ýaralar, 20, 212, 213, 324
göwrelilik döwründe, 248
Wenerik limfogranulema, 238, 240
Wenerik keseller (WK) (ser. Jyns gatnasygy arkaly geçýän keseller)
Wenalar, sowuklamasy, 288
(şeýle hem ser. Wenalaryň warikozy)
Wena goýberilýän ergin, (W.I.), 40, 53, 67, 152
Wirus (adamyň immunodefisit wirusy)
(ser. AIDS)
Wirus, 19, 399-401
Witaminler, 110, 111, 116-118, 392-394, 405
sanjymlar, 65, 67, 118
olary kabul etmegiň gowy ýoly, 52,118
A witamini, 228, 392
B witamini, 208
B6 witamini, 361, 394
B12 witamini, 51, 65, 393
K witamini, 337,394
(şeýle hem ser. Demir).
Witiligo, 207

Y

Ykdysady-durmuş şertleri, 283, 401, 415, 417
Ynam (iman)
zyýanly, 4,5,10-11
bejeriji güýçlere, 2
Ynamyň ýa-da ynandyrmanyň güýji, 2-5, 24, 426
Ysytma
dogumda, 27, 276, 283
berhizde, 8
ýokarlanma, 6, 15, 75, 335
çagalarda, 316
täze doglan çagalarda, 270, 273
dürli kesellerdaki grafik, 26, 27, 30, 31
Ysgynsyzlyk, ýadawlyk, 23, 124, 323, 400
Ysgyndan düşme, ýylylykdan, 81
Ysmaz
barlaglar, 37
pestisidlerden, 412
sakyrtgalardan, 201
spazmatik çagalardan, 320
heýwerede, 191
poliomiýelitde, 314-315
urguda, 37, 327
süňkleriň inçekeselinde, 180
adamyň ýüzünde, 37, 327
Ysmaz bolma (ser. Duýgynyň ýitmegi)
Yza galmaklyk, akyl taýdan yza galmak, 114, 306, 318, 320-321, 424

Ý

Ýadawlyk, 23, 124, 323, 400
Ýaglar, 11, 121
Ýalan dogrumlar, 258
Ýalta göz, 223
Ýanyklar, 13, 96-97
heýwere, 132
gözler, 219
Ýapgylar, 193-195, 422
Ýarajyklar
ýatmakdan hamyň çüýremegi, 41, 214
ötüşen, 20, 127,212, 213, 236, 324, 406
uly açyk ýaralar, 127, 213-214
agyzda, 232
aýaklarda, 324
ujytda ýa-da jyns agzalarynda, 199, 205, 232, 237, 242, 400, 402-403
ösüşe täsir edýän zatlar, 127, 191, 211, 213, 214
duýgusyzlyk üçin, 191, 237, 279,
iriňli ýaralar, 199, 201, 406
(şeýle hem ser. Deri)
Ýara (aşgazan ýarasy), 128-139, 149, 381-382
Ýara, 428
göz perdesindäki bardajykda, 224-225
deride, 20, 212, 213, 324
aşgazanda, 13, 36, 53, 128-129, 149

Ýaralar,
garyn boşlugynda, 92
ok degmeden, 90-93
göwüsde, 91
gan akmany saklama, 82
çuň ýaralar, 89-92
döwlen süňkde, 99
nähili ýapmaly, 85-86
infeksiýa düşen, 88-89, 213, 401
pyçakdan we okdan, 89-93
dermanlardan, 93, 334
kiçi ýaralar, 84
bürmek döredip biljekler, 89, 182
gözlere, 217-218
basyşdan (ser. Ýatma zerarly)
Ýasy soguljanlar, 143, 371
ÝIS (ýatgy içindäki spiral), 281, 285, 290, 396.
Ýaş haltasy, infekisýasy, 217, 223
Ýaşalýan ýer, 10
Ýaşaýyş alamatlary, 41
Ýatgydan daşdaky göwrelilik, 36, 243, 249, 280, 414
Ýatgy, 423
rak, 280
gysylmasy, 258, 266
owkalama, 264-265
çaganyň ýatyşy, 251, 257
Ýatmakdan hamyň çüýremegi 13, 214, 420
Ýaýran keseller, 131-137, 140, 190, 237-239, 399-403
Ýedi ýyllyk gijilewük, 199-200, 335, 373
Ýelim ysgama, 416
Ýer
bölünme, s7, s11, 413
ulanma, s11, s13-s16, 115
Ýiti agyryly garyn, 15, 93-94, 424
(şeýle hem ser. Içege, Içegäniň düwülmegi)
Ýodly duz, 130,318
Ýogurt, 57, 232, 24
Ýoldaşyň ýatyşy, 249, 426
Ýönekeý ýa-da dodak uçugy, (ser. Sowuklama ýaralary)
Ýumşak şankr, 236, 238, 403
Ýumşak ýer (ser. Bekemedik beýni)
Ýumurtga haltajygy, 233, 423
Ýumurtgalyklar, 36, 280, 428
Ýumurtgalygyň suw ýygnamasy, 317
Ýüregiň bulanmasy (ser. Gaýtarma)
Ýürek
tutgaýy, 23, 325
sary gaýnama bilen çalşylmagy, 128
kesel, 33, 310, 325, 410
Ýürek urgusy, 32-33, 77, 41, 410-411, 426
kitabyň daşynyň üçünji sahypasynda
Ýürek urgusy ýa-da aşgazanyn sandyramasy, 23
Ýüz,
gussaly, 318
ýygrylan derili, 191
ysmaz (paraliç), 37, 327
Ýyladyjy ýapgylar, 133-135
Ýylan çakmasy, 104-105
antitoksin, 105, 337, 388
öý bejergisi, 3
Ýylylyk
burmalar, 81
horlanma, 81
urgy, 78, 81

Z

Zäherli
çakmalar, 104-106
ösümlikler, 204
Zäherlenmä garşy dermanlar, 70, 388-389
içýan çakma, 388
ýylan çakma, 105, 388
Zäherlenme, 103, 389
iýmitden, 23, 135, 153, 161
göwrelileriň, 249, 428
peşew bilen, 239-240
Zemmerler, 100
Zob, 10, 30, 421
Zyýansyzlandyrma (Sterillenme), 427
enjamlaryň, 74, 401
sprisleriň, 69, 72-74
göwreliligiň öňüni almakda, 284, 285, 293
Zyýansyzlandyrylan (Sterillilik), 427
daňylar, 87
erkekler we aýallar, 236, 244, 412

Okap bilmeýänler üçin dermanlaryň mukdary we kabul edilişi boýunça resmikagyzlar (ser. sah.64)

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

Okap bilmeýänler üçin dermanlaryň mukdary we kabul edilişi boýunça resmikagyzlar (ser. sah.64)

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

**Okap bilmeýänler üçin dermanlaryň mukdary
we kabul edilişi boýunça resmikagyzlar (ser. sah.64)**

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

F.A.A.
Serişde:
Haýsy kesele:
Mukdary:

SYRKAWYŇ KARTOÇKASY

Lukmançylyk kömeginiň yzyndan ibereniňizde ulanyň.

Syrkawyň ady ____ Ýaşy ________________

Erkek ____ Aýal ____ Ol nirede? ____

Häzirki wagtda esasy keseli ýa saglyk ýagdaýy nähili? ______________________________

____

____

____

Ol haçan başlandy? ____

Ol nähili başlandy? ____

Ozal hem şeýle ýagdaý bolupmydy? ______ Haçan? _______________________________

Gyzgyny barmy? _________ Nähili? __________ Haçandan bäri? ____________________

Agyry? ____________ Nirede? _________________ Nähili? _________________________

Aşakdaky ýagdaýlaryň haýsysy kada laýyk däl?

Deri: ______________________________ **Gulak:** ____________________________________

Gözleri: ____________________________ **Agzy we bokurdagy** ________________________

Jyns agzalary: ____

Peşewi: köpmi ýa az? ____ Reňki? ____ Buşukmadaky kynçylyklar __________________

Beýan ediň: ____

Gije-gündiziň dowamynda näçe gezek? ____________ Gije näçe gezek? _______________

Täreti: Reňki? __________ Gan ýa sülekeý? ____________ Içgeçme? ________________

Günde näçe gezek? _______ Tutgaýlary? _______ Suwsuzlanmasy? ________________

Ýumşakmy ýa gaty? _______ Gurçuklar? ________ Haýsy görnüşi? __________________

Dem alşy: Minutda näçe gezek? ________ Uludan, ýygy-ýygydan, adaty? ______________

Dem alşy agyr (beýan ediň) ______________ Üsgülewügi (beýan ediň) _________________

Hyžžyldysy? ________ Nem? ________________ Gan gatyşykly? ______________________

Adamda 42-nji sahypada beýan edilen **HOWPLY KESELIŇ ALAMATLARY** barmy?

Haýsysy? (beýan ediň) ____

Başga alamatlar ____

Adam derman içipmidi? _____________ Haýsylary? __________________________________

Gijilewükli örgüniň, iteşeniň (gabarçaklaryň) bolmagyna ýa beýleki allergik täsirlere sebäp bolan dermanlary ulanypmydy? ____

Haýsylary? ____

Syrkawyň ýagdaýy: Gorkuly däl: ________ Gorkuly: ________ Örän gorkuly: ____________

Kartoçkanyň arka tarapynda wajyp hasaplaýan islendik goşmaça maglumatlaryňyzy ýazyň.

SYRKAWYŇ KARTOÇKASY
Lukmançylyk kömeginiň yzyndan ibereniňizde ulanyň.

Syrkawyň ady ________________________________ Ýaşy ______________

Erkek ____ Aýal ____ Ol nirede? ________________________________

Häzirki wagtda esasy keseli ýa saglyk ýagdaýy nähili? ______________________
____
____
____

Ol haçan başlandy? ________________________________

Ol nähili başlandy? ________________________________

Ozal hem şeýle ýagdaý bolupmydy? ______ Haçan? ______________________

Gyzgyny barmy? _________ Nähili? __________ Haçandan bäri? ______________

Agyry? ___________ Nirede? ________________ Nähili? ____________________

Aşakdaky ýagdaýlaryň haýsysy kada laýyk däl?

Deri: ____________________________ **Gulak:** ________________________

Gözleri: _________________________ **Agzy we bokurdagy** ______________

Jyns agzalary: ________________________________

Peşewi: köpmi ýa az? ____ Reňki? ____ Buşukmadaky kynçylyklar ____________

Beýan ediň: ________________________________

Gije-gündiziň dowamynda näçe gezek? ___________ Gije näçe gezek? ___________

Täreti: Reňki? __________ Gan ýa sülekeý? ___________ Içgeçme? ____________

Günde näçe gezek? _______ Tutgaýlary? _______ Suwsuzlanmasy? ____________

Ýumşakmy ýa gaty? _______ Gurçuklar? ________ Haýsy görnüşi? ____________

Dem alşy: Minutda näçe gezek? ________ Uludan, ýygy-ýygydan, adaty? __________

Dem alşy agyr (beýan ediň) _____________ Üsgülewügi (beýan ediň) ____________

Hyžžyldysy? ________ Nem? _______________ Gan gatyşykly? _______________

Adamda 42-nji sahypada beýan edilen **HOWPLY KESELIŇ ALAMATLARY** barmy?

Haýsysy? (beýan ediň) ________________________________

Başga alamatlar ________________________________

Adam derman içipmidi? ____________ Haýsylary? ______________________

Gijilewükli örgüniň, iteşeniň (gabarçaklaryň) bolmagyna ýa beýleki allergik täsirlere sebäp bolan dermanlary ulanypmydy? ________________________________

Haýsylary? ________________________________

Syrkawyň ýagdaýy: Gorkuly däl: ________ Gorkuly: ________ Örän gorkuly: ___________

Kartoçkanyň arka tarapynda wajyp hasaplaýan islendik goşmaça maglumatlaryňyzy ýazyň.

SYRKAWYŇ KARTOÇKASY
Lukmançylyk kömegininň yzyndan ibereniňizde ulanyň.

Syrkawyň ady ____ Ýaşy ________________

Erkek ____ Aýal ____ Ol nirede? ____

Häzirki wagtda esasy keseli ýa saglyk ýagdaýy nähili? ______________________________

____

____

____

Ol haçan başlandy? ____

Ol nähili başlandy? ____

Ozal hem şeýle ýagdaý bolupmydy? ______ Haçan? ________________________________

Gyzgyny barmy? _________ Nähili? __________ Haçandan bäri? ____________________

Agyry? ____________ Nirede? _________________ Nähili? __________________________

Aşakdaky ýagdaýlaryň haýsysy kada laýyk däl?

Deri: ______________________________ **Gulak:** ___________________________________

Gözleri: ___________________________ **Agzy we bokurdagy** _______________________

Jyns agzalary: ____

Peşewi: köpmi ýa az? ____ Reňki? ____ Buşukmadaky kynçylyklar __________________

Beýan ediň: ____

Gije-gündiziň dowamynda näçe gezek? ____________ Gije näçe gezek? ______________

Täreti: Reňki? __________ Gan ýa sülekeý? ____________ Içgeçme? ________________

Günde näçe gezek? _______ Tutgaýlary? _______ Suwsuzlanmasy? ________________

Ýumşakmy ýa gaty? _______ Gurçuklar? ________ Haýsy görnüşi? __________________

Dem alşy: Minutda näçe gezek? ________ Uludan, ýygy-ýygydan, adaty? ______________

Dem alşy agyr (beýan ediň) ______________ Üsgülewügi (beýan ediň) ________________

Hyžžyldysy? ________ Nem? ________________ Gan gatyşykly? ______________________

Adamda 42-nji sahypada beýan edilen **HOWPLY KESELIŇ ALAMATLARY** barmy?

Haýsysy? (beýan ediň) ____

Başga alamatlar ____

Adam derman içipmidi? _____________ Haýsylary? ___________________________________

Gijilewükli örgüniň, iteşeniň (gabarçaklaryň) bolmagyna ýa beýleki allergik täsirlere sebäp bolan dermanlary ulanypmydy? ____

Haýsylary? ____

Syrkawyň ýagdaýy: Gorkuly däl: ________ Gorkuly: ________ Örän gorkuly: ____________

Kartoçkanyň arka tarapynda wajyp hasaplaýan islendik goşmaça maglumatlaryňyzy ýazyň.

SYRKAWYŇ KARTOÇKASY
Lukmançylyk kömeginiň yzyndan ibereniňizde ulanyň.

Syrkawyň ady ____________________ Ýaşy __________

Erkek ____ Aýal ____ Ol nirede? ____________________

Häzirki wagtda esasy keseli ýa saglyk ýagdaýy nähili? ____________________

____

____

____

Ol haçan başlandy? ____________________

Ol nähili başlandy? ____________________

Ozal hem şeýle ýagdaý bolupmydy? ______ Haçan? ____________________

Gyzgyny barmy? _________ Nähili? __________ Haçandan bäri? __________

Agyry? ___________ Nirede? ______________ Nähili? ______________

Aşakdaky ýagdaýlaryň haýsysy kada laýyk däl?

Deri: ____________________ **Gulak:** ____________________

Gözleri: ____________________ **Agzy we bokurdagy** ____________________

Jyns agzalary: ____________________

Peşewi: köpmi ýa az? ____ Reňki? ____ Buşukmadaky kynçylyklar __________

Beýan ediň: ____________________

Gije-gündiziň dowamynda näçe gezek? __________ Gije näçe gezek? __________

Täreti: Reňki? __________ Gan ýa sülekeý? __________ Içgeçme? __________

Günde näçe gezek? _______ Tutgaýlary? _______ Suwsuzlanmasy? __________

Ýumşakmy ýa gaty? _______ Gurçuklar? ________ Haýsy görnüşi? __________

Dem alşy: Minutda näçe gezek? ________ Uludan, ýygy-ýygydan, adaty? __________

Dem alşy agyr (beýan ediň) __________ Üsgülewügi (beýan ediň) __________

Hyžžyldysy? ________ Nem? ______________ Gan gatyşykly? ______________

Adamda 42-nji sahypada beýan edilen **HOWPLY KESELIŇ ALAMATLARY** barmy?

Haýsysy? (beýan ediň) ____________________

Başga alamatlar ____________________

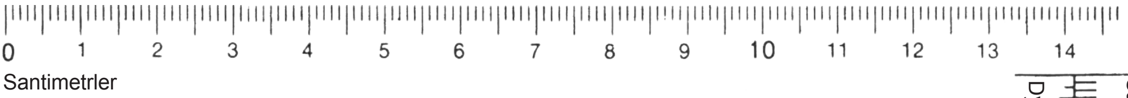
Adam derman içipmidi? ____________ Haýsylary? ____________________

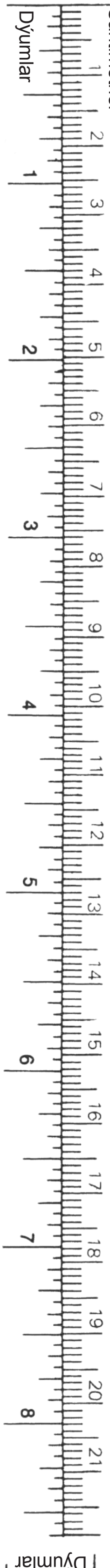
Gijilewükli örgüniň, iteşeniň (gabarçaklaryň) bolmagyna ýa beýleki allergik täsirlere sebäp bolan dermanlary ulanypmydy? ____________________

Haýsylary? ____________________

Syrkawyň ýagdaýy: Gorkuly däl: ________ Gorkuly: ________ Örän gorkuly: __________

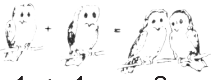
Kartoçkanyň arka tarapynda wajyp hasaplaýan islendik goşmaça maglumatlaryňyzy ýazyň.





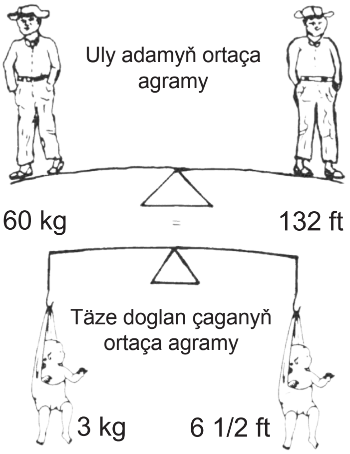
ABBREWIATURA (uzyn sözleriň gysga ýazylyş usuly, birnäçe harplar tutuş sözi aňladýar)

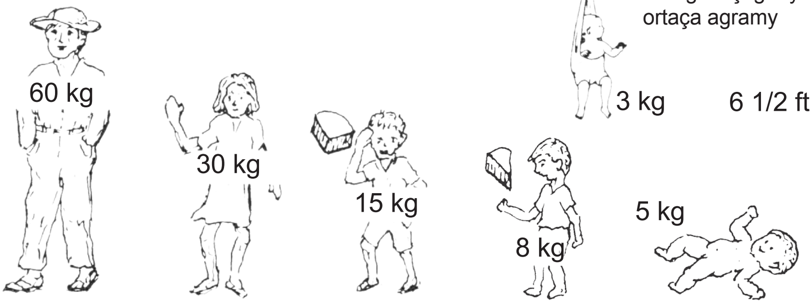
sah. = sahypanyň tertip sanyny
+ aňladýar ýa-da goşmak
= deňdiri aňladýar
% = göterim (prosent)



1 + 1 = 2

AGRAM (agramly zat)
16 unsiýa (u) = 1 funta (ft)
1 funt (ft) = 454 grama
1000 g = 1 kg (kg)
1 kg = 2 1/5 funta
1 unsiýa = 28 grama
1 gram = 1000 milligrama (mg)
1 gran (gr) = 65 mg





132 ft 66 ft 33 ft 17,6 ft 11 ft

MÖÇBER (haýsydyr bir suwuklygy ölçemek üçin tutýan giňişlik ýa-da göwrüm)

1000 millilitr (ml) = 1 litre
1 ml = 1 kub santimetre (sm^3)

3 çaý çemçesi (ç. ç) = 1 nahar çemçesi (nah. çemç.)

1 ç. ç = 5 ml
1 nah. çemç. = 15 ml

30 ml = 1 unsiýa (suwdan) biraz köpräk

8 unsiý = 1 käsä
32 unsiýa = 1 kwarta (kw)
1 kwarta = 0,95 litre (l)
1 litriň = 1.06 kwarta

3 çaý çemçäň = 1 nahar çemçä

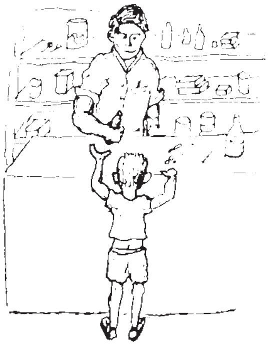
30 ml 1 unsiýadan biraz köpräk

1 litriň 1 kwartadan azajyk köpräk

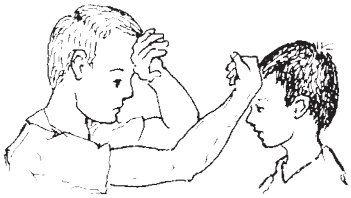
“MAŞGALA SAGLYGY”

Bu ýönekeýje ilkinji lukmançylyk kömegi baradaky kitapdan hem has giň göwrümli kitapdyr. Ol içgeçmeden başlap tä inçekesele çenli öý bejerilişiniň zyýanly ýa-da peýdaly taraplary baradaky maglumatlardan başlap, tä belli bir häzirki zaman dermanlaryň ulanylyşynyň seresaplylyk çärelerine çenli oba ýaşaýjysynyň saglygyna täsir etjek kynçylyklaryň giň möçberini öz içine alýar. Esasy üns arassaçylyga, kadaly we saglyga ýaramly iýmitlenmä hem-de wagtly-wagtynda sanjym edilmä çekilendir. Şeýle hem kitap, maşgalany meýilnamalaşdyryş we çaga dogruş meselelerini jikme-jik açyp görkezýär. Ol diňe bir okyjynyň özüne näme edip biljegine düşünmäge kömek etmän, eýsem onuň haýsy kynçylyklaryň ýörite hünärli saglygy goraýyş işgäriniň ünsüni talap edýänligini anyklamaga hem ýardam berýär. Bu düzediş girizilen täze neşir AIDS, Denge tutgaýy, neşekeşlikdäki ýa-da çaga düşmekdäki gaýra üzülmeler we birinji neşirde seredilen mowzuklaryň häzirkizaman maglumatlary ýaly saglygyň käbir goşmaça kynçylyklaryny hem öz içine alýar.

Bu kitap ... saglyk merkezinden uzakda ýaşaýan OBA ÝAŞAÝJYSY üçindir. Kitapda giňden ýaýrap başlan köp keselleri anyklap, bejerip we öňüni almaklygy bilmegi ýönekeý dilde we suratlarda düşündirilendir.

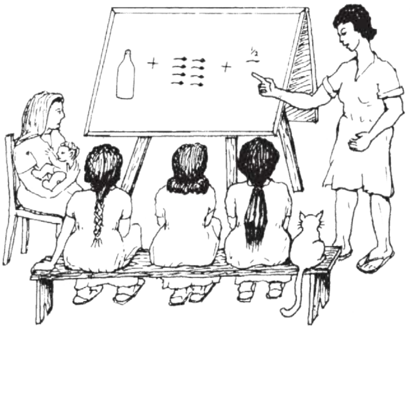


Bu kitap obada dermanlaryny ýa-da saglyga gözegçilik etmek üçin beýleki serişdeleri satýan OBA DERMANHANASYNYŇ DUKANÇYSY ÝA-DA DERMANHANAÇYSY üçindir. Kitap aýratyn keseller üçin haýsy dermanlaryň has peýdalydygyny düşündirýär we peýdasyz hem-de howply dermanlaryň ulanylmagynyň öňüni alýar, howplulyk we seresaplylyk çärelerini duýdurýar, adaty we häzirki zaman derman serişdelerini paýhasly peýdalanmak barada görkezmeler berýär.



Bu kitap OBA MEKDEBINIŇ MUGALLYMY üçindir. Kitap şikes ýeten adama ýa-da kesellä nähili ideg etmelidigini oňa öwretmäge we tejribe taýdan maslahatlary bermäge kömek eder. Şeýle hem ol ululary we çagalary saglyk, arassaçylyk we iýmitlenme kynçylyklary boýunça okatmagyň ýollaryna ugrukdyrar.

Kitap OBA SAGLYGY GORAÝYŞ IŞGÄRLERINE we jemgyýetde adamlaryň saglygy we abadançylygy bilen gyzyklanýan adamlaryň hemmesine niýetlenendir. “Obanyň saglygy goraýyş işgärleri üçin” bölüminde ýerlikli bolan talaplary nähili kesgitlemegiň, şeýle-de bilimleri paýlaşmagyň we jemgyýetçiligi adamlaryň saglygyny gowulandyryş işine nähili çekmegiň ýollary babatdaky meseleler ara alnyp maslahatlaşylýar.



Kitap ENELERE WE GÖBEGENELERE hem niýetlenendir. Olar kitapdan öýlerde dogrumy kabul etmek, enäniň we çagalaryň saglygyna gözegçiligi alyp barmak hakyndaky peýdaly we anyk, düşünmesi ýeňil bolan maglumatlary tapyp bilerler.