ساغلاملىق ساقلاش

保健事业

医学类省级核心期刊
ئۆلكە دەرىجىلىك نوقتىلىق تېببى ژۇرنال 59 - يىل نەشرى ئومۇمىي 222 - سان

为“健康新疆—全民健康素养促进行动”加油！

«ساغلام شىنجاڭ — پۈتۈن خەلق ساغلاملىق ساپاسىنى ئۆستۈرۈش ھەرىكىتى» ئۈچۈن تىرىشايلى!

2016.6 (ئالتىنچى سان)

CN 65-1113/R
ISSN 1002-9478

ISSN 1002-9478
06>
9 771002 947112
پارچە باھاسى 8.00 يۈەن

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى www.uyghurkitap.com

ئېلزاد ئابدۇلھەق، مۇئاۋىن مۇدىر ۋىراچ، ئىشلەپ تۇرۇپ ئاسپىرانتلىقتا ئوقۇش تارىخىغا ئىگە، شىنجاڭ تىببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تېرە كېسەللىكلىرى ئىلمى بويىچە تەكلىپلىك ئوقۇتقۇچىسى، جوڭخۇا تىببىي ئىلىم جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى، جوڭخۇا تىببىي ئىلىم جەمئىيىتى تېرە تاشقى كېسەللىكلىرى ۋە لازېر نۇرىدا داۋالاش شۆبە جەمئىيىتىنىڭ دائىمىي ئەزاسى.شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ كەسپىي كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسلەر ئامبىرىغا كىرگۈزۈلگەن تېرە - جىنسىي كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسى، دۆلەتلىك تىببىي ھۆسن تۈزەش كەسپىي ۋىراچلىق سالاھىيىتىگە،دۆلەتلىك ئەيدىز ۋىرۇسىغا قارشى تۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش كەسپىي ۋىراچلىق سالاھىيىتىگە ئىگە، «ئېلزاد دوختۇر تېرە كېسەللىكلىرى مەخسۇس ئامبۇلاتورىيەسى» نىڭ باشلىقى.

ئۇ، 1993-يىلى شىنجاڭ تىببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ داۋالاش كەسپىگە قوبۇل قىلىنغان، 1996-يىلى ياپونىيە توكيو ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ «ئەنئەنىۋى تىبابەتتە ئاقكېسەلنى داۋالاش تەتقىقاتىنىڭ ئۇيغۇر تىبابىتى بويىچە داۋالاش تەتقىقات تۈرى»نىڭ ماتېرىيال يىغىش خىزمىتىگە مەسئۇل بولۇپ ،شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى ئاتاقلىق تېۋىپلارنىڭ سىناقتىن ئۆتكەن ،ئۈنۈملۈك رېتسېپلىرىنى يىغىپ ،رەتلەپ ئاقكېسەلنى ئۈنۈملۈك داۋالاشتىكى بىرىنچى قول ماتېرىيالغا ئىگە بولغان.بۇ ئاساستا يېتەكچى ئوقۇتقۇچىسى بىلەن بىرلىشىپ يازغان «ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئاقكېسەلنى داۋالاش»ناملىق ماقالىسى1998 -يىلى ياپونىيە «ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىك»ژۇرنىلىدا ئېلان قىلىنىپ،خەلقئارا ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىك ساھەسىنىڭ ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئاقكېسەلنى داۋالاشنى تونۇشىدىكى دەسلەپكى ماتېرىيال دەپ قارىلىپ زور تەسىر قوزغىغان. 2003 -يىللىق «ئۇيغۇر تىبابىتى ئىلمى مۇھاكىمە يىغىنى»دا مۇنەۋۋەر ئىلمىي ماقالا مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن.

ئۇ، 1999-يىلى ئەلا نەتىجە بىلەن ئوقۇش پۈتكۈزۈپ ئاپتونوم رايونلۇق خەلق دوختۇرخانىسىغا تەقسىم قىلىنىپ، تېرە-جىنسىي كېسەللىكلەر بۆلۈمىگە خىزمەتكە چۈشكەن. 2003-يىلى شەنشى ئۆلكىلىك2 -دوختۇرخانىدا جىنسىي كېسەللىك ۋە ئەيدىزنى داۋالاش بويىچە بىلىم ئاشۇرۇپ قايتىپ كېلىپ، ئاپتونوم رايونىمىز بويىچە تۇنجى قېتىم تېرە كېسەللىكلىرىدىن ئايرىپ چىقىلغان «جىنسىي كېسەللىكلەر مەخسۇس ئامبۇلاتورىيەسى» نى ئاچقان. 2005-يىلى«شىنجاڭ قىزىل لېنتا تورى - شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ئەيدىز-جىنسىي كېسەللىكلەر ئۇچۇر مەنبە تورى» نى قۇرۇپ ،رايونىمىزدىكى بوشلۇقنى تولدۇرغان. 2006 -يىلى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق دوختۇرخانىسى تېرە-جىنسىي كېسەللىكلەر بۆلۈمىدە «تېرە كېسەللىكلىرى تاشقى بۆلۈمى» مەركىزىنى قۇرۇپ چىقىپ ،تېرە كېسەللىكلىرىنى تاشقى بۆلۈم شارائىتىدا داۋالاشنى تۇنجى بولۇپ شىنجاڭدا يولغا قويغان ۋە ئومۇملاشتۇرغان. 2006 -يىلى دۆلەتلىك تىببىي ھۆسن تۈزەش كەسپىي ۋىراچلىق سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان.

2014-يىلى1-ئايدا ئۆز ئالدىغا «ئېلزاد دوختۇر تېرە كېسەللىكلىرى مەخسۇس ئامبۇلاتورىيەسى» نى قۇرۇپ،3-ئايدا ئۆز ئىگىلىكىدىكى «شىنجاڭ تېۋىپ خەلقئارا سودا چەكلىك شىركىتى»، «شىنجاڭ تېۋىپ يېمەكلىك زاۋۇدى» ،«ئۈرۈمچى شەھەرلىك تېۋىپ كەسپىي تېخنىكا تەربىيەلەش مەكتىپى» ،«شىنجاڭ تېۋىپ ژۇرنىلى» قاتارلىق ئاپپاراتلارنى بىرلەشتۈرۈپ،«ئېلزاد دوختۇر ئاقكېسەل يۇرۇشلۇق شىپالىقلىرى،تەڭگە تەمرەتكە شىپالىقلىرى قاتارلىق17 خىل مەھسۇلاتنى ئۆز ئالدىغا تەتقىق قىلىپ، ئۆلچەملىك ئىشلەپچىقىرىپ بازارغا سېلىپ،كىلىنىكىلىق داۋالاش،كىلىنىكىلىق ئوقۇتۇش ،كىلىنىكىلىق مەھسۇلات ياساش بازىسى،كىلىنىكىلىق تەشۋىقات ۋاستىسى قاتارلىقلار ئورگانىك بىرلەشتۈرۈلگەن، غەرب تىبابىتى،ئۇيغۇر تىبابىتى، جوڭگو تىبابىتىنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك داۋالاش ئارتۇقچىلىقلىرى قوللىنىلغان ،داۋالاش مۇددىتى قىسقارتىلغان، داۋالاش ئۈنۈمى زور دەرىجىدە ئۆستۈرۈلگەن، رايونىمىزدىكى خۇسۇسىي ئىگىلىكتىكى تۇنجى سىستېمىلاشقان، تېرە كېسەللىكلىرىگە ئۆلچەملىك دىئاگنوز قويۇش-داۋالاش سىستېمىسىنى قۇرۇپ چىقتى.

ناشتا قىلمىسىڭىز!!!

1. ناشتا قىلمىغاندا قان ئېقىمىنى ئاستىلىتىپ، قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنى ئاشۇرۇپ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئۇزاق مۇددەت ناشتا قىلمىغاندا قاندىكى شېكەر مىقدارى تۆۋەنلەپ، روھىي ھالەت ياخشى بولماسلىق، ئىنكاس سۇسلىشىش، ئوي - پىكرى چېچىلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئادەم بەدىنىدىكى ئۈچ چوڭ ئوزۇقلۇق ماددا بولغان شېكەر، ئاقسىل، مايلارنىڭ كەمچىل بولۇشى، ئادەمدە تەرلەش، ماغدۇرسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، باش ئاغرىش، ئاسان چېچىلىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، جىمغۇرلۇق ياكى جېدەلخورلۇق، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سىزنى نېرۋا كېسەللىكلىرىگە دۇچار قىلىشى مۇمكىن.

3. ناشتا قىلماسلىق ياكى ئاز ئىستېمال قىلىش سەمرىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردىن قارىغاندا، ياپونىيەدىكى «رۇداۋ» چىلىشچىلىرىنىڭ بەدىنىنىڭ زىيادە كۆرۈمسىز، سېمىز بولۇشىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرىنىڭ بىرى ئۇلارنىڭ ناشتا قىلماسلىقىدا ئىكەن. ئادەتتە ئالدىنقى كۈنى كەچتە تاماق يېگەن ۋاقىت بىلەن ئىككىنچى كۈنى چۈشلۈك تاماققىچە بولغان ئارىلىق بىرقەدەر ئۇزۇن بولغانلىقى شۇ ۋاقىتتىكى ئاشقازانغا قويۇلىدىغان ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئۆزىنىڭ غىدىقلاش تەسىرى بىلەن ئاشقازان تۈكچىلىرىنى غىدىقلاپ، ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇپ، ئاشقازان لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ ئاشقازان تېۋىتلىرىنىڭ تۈكلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بارا - بارا تاماق سىڭمەسلىك، ئاشقازان ئاغرىش، ئاچچىق سۇ يېنىش، كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

4. ناشتا قىلمىغاندا، ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى تويۇنغان ھالەتتىكى خولېستېرىن ئاسانلا چۆكمە ھاسىل قىلىپ، تېزلا ئۆتتە تاش پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

5. ئۇزاق مەزگىل ناشتا قىلمىغاندا، ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىپ، ھەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئېغىز پۇراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

6. ئۇزاق مۇددەت ناشتا قىلماسلىق ئادىتى قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا تەسىر كۆرسىتىپ، قان سوۋۇپ كېتىش، قان سۇيۇلۇپ كېتىش، ئېغىر بولغاندا قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

7. بالىلاردىكى ناشتا قىلماسلىق ئادىتى بالىلاردا ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشى، ئۆسۈپ يېتىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ئاسان زۇكام بولۇش ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئوڭاي گىرىپتار بولۇش قاتارلىق ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

8. ناشتا قىلماسلىق كۆپىنچە چوڭلاردا ناشتىغا ئېتىبار بەرمەي، قان تومۇر ۋە قان سۇيۇقلۇقى ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋاقتىدا تەمىنلىنەلمەسلىك سەۋەبىدىن يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

9. ناشتا قىلماسلىق كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

10. ناشتا قىلماسلىق ئەر - ئاياللاردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، ئېغىر بولغاندا قۇۋۋەت كەملەش سەۋەبلىك تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

11. ناشتا قىلماسلىق سىزنىڭ، بولۇپمۇ خانىم - قىزلىرىمىزنىڭ گۈزەللىكىگىمۇ تەھدىت سېلىپ، يۈز قىسمىغا كۆرۈنەرلىك داغ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

«ئەتىگەنلىك ناشتىلىق ۋە سالامەتلىك» ناملىق كىتابتىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

تېببىي ئۇچۇرلار

تېلېفوننى ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتسە مېڭە راكى بولۇش خەتىرىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ .... (4)

كېلىنىكىلىق دوكلات

ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياسىتىنى يولغا قويۇش ۋە پىلانلىق تۇغۇت مەمۇرى قانۇن ئىجرا قىلىش خىزمىتى توغرىسىدا مۇلاھىزە ....گۈلجەننەت ھېمىت(6)
78نەپەر بىماردىكى بەلباغسىمان قوۋاقنى داۋالاش ئۈستىدە كىلىنىكىلىق تەھلىل .... ھاجىگۈل ئەركىن تاجىگۈل مەمەت(8)
21نەپەر قىزىرىش تىپلىق تەڭگىتەمرەتكە كېسىلى بىمارلىرىنى موزا ياسالمىلىرى بىلەن داۋالاشتىن كېلىنىكىلىق خۇلاسە.......................................نۇربىيە ئەيسا (10)
يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىلىرىنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار توغرىسىدا ....ئابدۇخېلىل ئىگەم، ئايگۈل ئوسمان(11)
ھامىلدار ـ تۇغۇتلۇق ئاياللارغا دىققەت قىلىپ ئىشلىتىلىدىغان ئۈيغۇر تېبابەت خام دورىلىرى توغرىسىدا........................... نۇربىيە نىياز، مەمەتجان قېيىم(15)
ئۆتكۈر يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىنى قوزغاتقۇچى ئامىللار ۋە ئۇنى داۋالاش تەدبىرلىرى ...ئارزىگۈل رەجەپ ، ئانارگۈل تۇرسۇننىياز(16)
يۇقىرى قان بېسىمنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكىدىن ئېھتىيات قىلىڭ.................................خالىدە ئەمەت (18)
كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈشنىڭ سەۋەپلىرى توغرىسىدا تەھلىل ....قەيسەرجان يىمىت(20)
يەلتاشمىنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا.................................ئايەت مەمەت (22)
ئۆپكە مەنبەلىك نەپەس قىيىنلىشىشنىڭ تىپلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش.......................ھامۇت باھاي، ئامىنىگۈل قېيۇم(24)

كېلىنىكىلىق پەرۋىش

كېسەلخانا پەرۋىشلىرىنى باشقۇرۇش سەۋىيىسىنى ئۆستۇرۇش لازىم .... شازادىخان، رەيھان تالىپ (25)

جىنسىي كېسەللىكلەر ۋە ئەيدىز

ساقلىق ساقلاش

保健事业

2016 ـ يىللىق 6 ـ سان
(ئومۇمىي 222 ـ سان)

تەھرىر ھەيئەت مۇدىرى
لى شىنخۇا
تەھرىر ھەيئەت مۇئاۋىن مۇدىرلىرى
خالمۇرات غوپۇر، پەرھات كېرىم، پېڭ يۈڭ، ئەرشىدىن مەمەت، تۇرغۇن ئەمەر، ئىساق ئەخمەتجان، جياڭ بو، فۇلدىن، ما مىنخۇي، ئايشەم يۇنۇس، دورجى، دىلشات ياقۇپ، جۇرئەت كېرىم، تاڭ پېيزو، ليۇ ۋېنشېڭ، ئىسراپىل ئەبەي، بولات، ئابدۇقېيىم سەمەت، قەيسەر ئابدۇكېرىم، مۇختەر ئابلىمىت، رەنا قاسىم، ۋېن جېچى، بەي شا
دائىمىي تەھرىر ھەيئەت ئەزالىرى
مەردان ئابدۇراخمان، ئابدۇرېھىم قادىر، قەلبىنۇر مەمەت، ئايشەم ئاقنىياز، كېرىم ئابدۇرېھىم، پەرھاد بەختى، ئادالەت قاسىم، ئەبەيدۇللا روزى، ئېھسان ئىمىن، سېرىك دۈيسەنباي، مۇختەر خوجا، تۇرسۇنجان مەتتىمىن، يۈلتۇز قېيۇم، دولقۇن مەتتىمىن، دىلمۇرات سىراجىدىن، ئابلىمىت ئابدۇللا، ئىلىيار شەخىدىن، ھامۇت ئىسمايىل، باتۇر تۇردى، نەبىجان مەھمۇد، مىجىت سايىت

ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاشتىكى ئاچقۇچ - تەكشۈرۈشنى كېڭەيتىشتۇر ....(27)

قان مېيى، بېسىمى، شېكىرى يۇقىرىلار

يۇقىرى قان بېسىم بالىلارغا چاپلاشمىسۇن................ (30)
قان يېغى يۇقۇرىلاشقا سەۋەب بولىدىغان ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى (32)
دىيابېت كېسەللىكىدىن ئاددى ساۋاتلار .... (34)
دىيابېت بىمارلىرى سۇنى كۆپ ئىچسە بولامدۇ؟........... (36)

پىسخىكىلىق ساغلاملىق

ئىقتىساد، بايلىق، نامراتلىق .... (38)
روھي ساغلاملىقنىڭ ئۆلچىمى نېمە؟ ....(40)
ئىشق نېمىدۇر؟ .... جېبران خېلىل(42)

پەسل ۋە كۈتۈنۈش

5ـ ئىيۇن دۇنيا مۇھىت كۈنىنىڭ كېلىپچىقىشى ھەققىدە. . . (46)

كۆكتاتلارنىڭ ۋە ئۇلارنىڭ پايدىسى .... (47)
خولېستېرىننى بىلەمسىز؟ .... (50)
قايسى خىل يېمەك ـ ئىچمەكلەر راك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؟............................ (51)

ئانا ـ بالىلار ساقلىقى

ئاياللار سالامەتلىكىنى ئاسرىشى كېرەك .... (53)
بالىلاردىكى يۇقۇملىنىش ۋە قان ئازلىق.............. (54)
يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ كىندىك پەرۋىشى........... (55)

ئىلمي ئورۇقلاش

ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىنكى ئورۇقلاش ئۇسۇللىرى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك......................... (57)

كۆكنۇر سەيناسى

شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق شىركىتى ··· (60)

باشقۇرغۇچى ئورۇن
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
مەسئۇل ئورۇن
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
تەھرىر ھەيئىتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى «ساقـ
لىق ساقلاش» ژۇرنىلى بۆلۈمى
باش مۇھەررىر
يىن يۈلىن
مەمەت ياسىن

مۇئاۋىن مەسئۇل مۇھەررىر
يالقۇن ئابدۇسالام، ئەركىن ئالىم
تەھرىر بۆلۈم مەسئۇلى
قۇربانجان قادىر
تېلېفون: 2840546 - 0991
جاۋابكار مۇھەررىرى
قۇربانجان قادىر
جاۋابكار كوررېكتورى
زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى
ئىسمايىلجان مۇھەممەت
مۇھەررىرلەر
ئەركىن ئالىم، ئايگۈل مەخمۇت تۇرگۇن
دىلشات ساۋۇت، مەرھابا غاپپار
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830001
ئېلخەت: bjshy@aliyun.com
ئېلان ئىجازەتنامە نومۇرى
6501004000052
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى «ساقلىق ساقلاش»ژۇرنىلى بۆلۈمى چىقارغان ئۆلكە دەرىجىلىك نۇقتىلىق تېبببي ژۇرنال
شىنجاڭ خۇڭتۇ مەتبەئەتچىلىك چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
جايلاردىكى پوچتىخانىلار مۇشتەرى قوبۇل قىلىدۇ
ھەر ئاينىڭ 1 ـ كۈنى نەشردىن چىقىدۇ

www.tuyghurkitap.com

تېلېفوننى ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتسە مېڭە راكى بولۇش خەتىرىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ

بىر تورلۇك تەتقىقاتتا ئېنىق ئىسپاتلىنىشىچە، يانفون ۋە تاختا كومپيۇتېر تارقاتقان رادىياتسىيە، كۆپ خىل ساغلاملىق خەتىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن ئىكەن، مەسىلەن: راك كېسىلى، پاركىنسون كېسىلى، ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك، باش ئاغرىقى ۋە تېرە سېزىمچانلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر.

تەتقىقات سانلىق مەلۇماتلىرى يانفون ئىشلىتىش ۋاقتى 10 يىلدىن يۇقىرى بولغان قۇرامىغا يەتكەنلەردىن ئېلىنغان ، چۈنكى قۇرامىغا يەتكەنلەر سىرتقى دۇنيادىكى خەۋپ-خەتەرگە قارىتا بەكرەك سەزگۈر بولىدۇ. نەتىجىدىن بايقىلىشىچە، يانفوننى ھەركۈنى 20 مىنۇت ئىشلەتسە، بەش يىلدا مېڭە ئۆسمىسىگە گىرىپتار بولۇش خەتىرى 3 ھەسسە ئاشىدىكەن. ھەركۈنى 1 سائەت ئىشلەتسە، 4 يىلدا باشقا ئۆسمىلەرگە گىرىپتار بولۇش خەتىرى3 ـ 5 ھەسسىگىچە ئاشىدىكەن.

چۈنكى رادىياتسىيە ئوكسىدلىنىش سېزىمچانلىقىنى پەيدا قىلىدىغان بولۇپ، بۇنىڭغا ئاكتىپ ئوكسىگېننىڭ شەكىللىنىشى بىلەن ئوكسىدلىنىشقا قارشى مۇداپىئە ئارىسىدىكى تەڭپۇڭسىزلىق دەپ ئېنىقلىما بېرىلىدۇ. ئاكتىپ ئوكسىگېن ھۈجەيرە سىگنالى ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسى قاتارلىق ئىچكى شارائىتلارنىڭ كونترول قىلىنىشى جەھەتتە مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئاكتىپ ئوكسىگېننىڭ سەۋىيەسى كۆرۈنەرلىك ئاشقاندا، ھۈجەيرە قۇرۇلمىسىنىڭ ئېغىر بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، مانا بۇ ئاتالمىش ئوكسىدلىنىش سېزىمچانلىقىدۇر. گەرچە ھۈجەيرە ئىچىدىكى ئاكتىپ ئوكسىگېن كۆپىنچە تاجاۋۇز خاراكتېرلىك مۇھىتتىن شەكىللەنسىمۇ، ئەمما يەنە «ئادەتتىكى سىمسىز رادىياتسىيە» دىنمۇ كېلىپچىقىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت رادىئاتسىيە بىلەن ئۇچرىشىش، يەنە بەدەندە بەزى ئۇششاق مەسىلىلەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: باش ئاغرىش، چارچاش ۋە تېرە سەزگۈرلۈكى قاتارلىقلار. ئۇكرائىنا دۆلەتلىك پەنلەر ئاكادېمىيەسىنىڭ دوكتورى يىگور ياكىمېنكو مۇنداق كۆرسىتىدۇ. گەرچە مېڭە راكىنىڭ خەتىرى ناھايىتى تۆۋەن بولسىمۇ، ئەمما بۇنىڭغا يەنىلا سەل قارىماسلىق كېرەك، چۈنكى كۆپلىگەن ساغلاملىق تەسىرلىرى نەچچە ئون يىللاردىن كېيىن كۆرۈلۈشى مۇمكىن. شۇڭا، كۆپچىلىك باش قىسمىنى رادىياتسىيەدىن يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن، ئادەتتە يانفون ئىشلىتىش ۋاقتىنى ئازايتىشى، تېلېفون ئالغاندا ئامال بار ئاۋازنى ئېچىپ قويۇپ سۆزلىشىشى لازىم.

بۇلتۇر فىرانسىيەنىڭ يەنە بىر تورلۇك تەتقىقاتىدىمۇ مۇنداق دېيىلدى، ھەر ئايدا يانفون ئىشلىتىش ۋاقتى 15 سائەتتىن ئېشىپ كېتىدىغان كىشىلەرنىڭ مېڭە راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

كۆپ ئاچچىقلانسا، بالدۇر ئۆلۈش خەۋپى بىر ھەسسە يۇقىرىلايدۇ.

ئامېرىكىنىڭ بىر تورلۇك ئەڭ يېڭى تەتقىقاتىدا بايقىلىشىچە، ئاچچىقلىنىش ئۆمۈرنى قىسقارتىدىكەن. ئاچچىقلانغاندا ياخشىسى چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، ئامال بار بەدەننى بوش قويۇۋېتىش لازىمكەن.

ئامېرىكا ئوخىئو ئىشتاتلىق ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تەتقىقاتچىلىرى پۈتۈن مەملىكەت بويىچە ئەۋرىشكە ئېلىپ تاللاش ئارقىلىق 1307 نەپەر ئەرنى تەتقىقات ئوبيېكتى قىلىپ بېكىتكەن ھەمدە 1968-يىلىدىن 2007-يىلىغىچە ئۇلارنى ئىز قوغلاپ تەكشۈرگەن. 1968-يىلىدىن 1972-يىلىغىچە ئارىلىقتا، سىناققا قاتناشقان ئەرلەر يىلدا بىر قېتىم ئاچچىقلىنىش دەرىجىسىگە مۇناسىۋەتلىك تەكشۈرۈش قىلىنغان، بۇنىڭدىكىسى «ئادەتتە ئاسان ئاچچىقلىنامدۇ» ياكى «ئادەتتە ئاسان ئاچچىقلانمامدۇ» دېگەندەك مەسىلىلەر بولۇپ، ھەربىر سىناق قىلىنغۇچىنىڭ ئاچچىقلىنىش دەرىجىسى بويىچە ئالغان نومۇرى بۇ 5 يىللىق ئوتتۇرىچە قىممەت قىلىنغان.

1968-يىلى تۇنجى قېتىم سوئال قەغىزى تەكشۈرۈشى قىلىنغاندا، سىناققا قاتناشقۇچىلارنىڭ يېشى20 ـ 40ياش ئارىلىقىدا بولغان، 1972-يىلى سىناققا قاتناشقۇچىلارنىڭ ئوتتۇرىچە يېشى34 . 5ياش بولغان.2007-يىلىغا كەلگەندە، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىچە يېشى69 . 5ياش بولغان. تەتقىقات نەتىجىسىدىن بايقىلىشىچە، ئاسان ئاچچىقلانمايدىغان كىشىلەر توپىغا سېلىشتۇرغاندا، 35 يېشىدا ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان سىناققا قاتناشقۇچىلارنىڭ 70 ياشتىن بۇرۇن ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى تېخىمۇ يۇقىرى بولغان. ئەڭ ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان 25% سىناققا قاتناشقۇچىنىڭ، مىجەزى ئەڭ ئېغىر-بېسىق بولغان 25% سىناققا قاتناشقۇچىغا قارىغاندا، بالدۇر ئۆلۈش خەۋپى1 . 57ھەسسە يۇقىرى بولغان. تەتقىقاتچىلار كىرىم ئەھۋالى، نىكاھ ئەھۋالى ۋە تاماكا چېكىش-چەكمەسلىكى قاتارلىق ئامىللارنى تەتقىقات دائىرىسىگە كىرگۈزگەندىن كېيىنمۇ، بۇ نەتىجە يەنىلا پۇت تىرەپ تۇرغان.

تەتقىقاتچىلار مۇنداق كۆرسىتىدۇ، گەرچە نۆۋەتتە ئاسان ئاچچىقلىنىدىغانلارنىڭ بالدۇر ئۆلۈش خەۋپىنىڭ يۇقىرى بولۇش سەۋەبى شۇنداقلا مېخانىزمى تولۇق ئېنىقلانمىغان بولسىمۇ، ئەمما كۆپ تۈرلۈك دەسلەپكى مەزگىللىك تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، ئاچچىقلىنىش، كۆپ خىل ناچار پسىخىكا ۋە كېسەللىكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: ئاچچىقلانغۇچىدا ئاسانلا ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش كۆرۈلۈپ، يۈرەك كېسىلى، مېڭە سەكتىسى قاتارلىق جانغا زامىن كېسەللىكلەرنىڭ قوزغىلىش خەۋپىنى يۇقىرىلىتىۋېتىدۇ. غەزەپنى يېڭىشنىڭ كۆپ خىل ئۇسۇللىرى بار، مەسىلەن: كەيپىياتنى بوشىتىش، بېسىمنى يېنىكلىتىش، مۇۋاپىق ئۇسۇل ياكى بۇيۇملار ئارقىلىق ئاچچىقنى چىقىرىشنى ئۆگىنىۋېلىش، ئاكتىپ بەدەن چېنىقتۇرۇش، شېكەر ۋە ئىسپىرتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىمكان بار ئاز ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

ئادەم نىمە ئۈچۈن خىجىل بولسىلا يۈزى قىزىرىدۇ؟

ئادەم بەدىنىدە ئىككى خىل نېرۋا بولىدۇ، بىر خىلىنى ئادەم ئۆزىنىڭ ئىرادىسى بويىچە ئەركىن كونترول قىلالايدۇ، يەنە بىر خىلىنى بولسا ئۆز ئىرادىسى بويىچە كونترول قىلالمايدۇ.

بۇنىڭ ئىچىدە، ئادەم ئۆزىنىڭ ئىرادىسى بويىچە كونترول قىلالمايدىغان نېرۋىنى «ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلغۇچى نېرۋا» دەپ ئاتايمىز، ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلغۇچى نېرۋا يەنە سىمپاتىك نېرۋا ۋە پاراسىمپاتىك نېرۋا دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئادەمنىڭ يۈزى بەزىدە قىزىرىپ، بەزىدە تاتىرىپ تۇرۇشىدىكى سەۋەب، ئەمەلىيەتتە مانا مۇشۇ ئىككى نېرۋا بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

مەسىلەن: ئادەم خىجىللىق ھېس قىلغاندا، پاراسىمپاتىك نېرۋا خىزمەتكە كىرىشىپ، يۈز قىسمىدىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، قان ئېقىمى كۆپىيىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ يۈزى قىزىرىدۇ.

ئەكسىچە بولغاندا، ئادەم قاتتىق ئاچچىقلانغاندا ياكى قورققاندا، سىمپاتىك نېرۋىلارنىڭ رولى سەۋەبىدىن، قانتومۇرلار تارىيىپ، قان ئېقىمى ئازىيىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ چىرايى كۆكىرىپ كېتىدۇ.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياسىتىنى يولغا قويۇش ۋە پىلانلىق تۇغۇت مەمۇرى قانۇن ئىجرا قىلىش خىزمىتى توغرىسىدا مۇلاھىزە

گۈلجەننەت ھىمىت (841600)

(بۈگۈر ناھىيەلىك ئاقساراي يېزىلىق نوپۇس ۋە پىلانلىق تۇغۇت ئىشخانىسى)

پارتىيە18 ـ نۆۋەتلىك5 ـ ئومۇمىي يىغىنىدا بىر جۈپ ئەر ـ ئايالنىڭ ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياسىتىنى يولغا قويۇش قارار قىلىندى. بۇ پىلانلىق تۇغۇت سىياسىتى يولغا قويۇلغان 35 يىلدىن بۇيانقى زور ئىستىراتىگىيەلىك تەڭشەش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، شۇنداقلا بۇندىن كېيىنكى پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتىگە قارىتا يېڭى نىشان، يېڭى ۋەزىپە، يېڭى تەلەپلەرنى ئوتتۇرىغا قويىدى.

پىلانلىق تۇغۇت قانۇن بويىچە مەمۇرىيەت يۈرگۈزۈش بولسا پىلانلىق تۇغۇت قانۇن ـ نىزام قائىدىلىرىنىڭ كۈچلۈك كاپالىتى، چوقۇم سىياسەت جەھەتتىن تەڭشەشكە ماسلىشىشى ، قائىدە ئۇسۇللىرىنى ئۆزگەرتىپ، قانۇن ئىجرا قىلىشنىڭ قاراتمىلىقى، ئۈنۈمدارلىقىنى ئۆستۈرۈش خەلق ئاممىسىنىڭ ئارزۇسىغا يېقىنلىشىش لازىم.

بىرىنچى: ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياسىتىنىڭ قانۇن بويىچە مەمۇرىيەت يۈرگۈزۈش خىزمىتىگە بولغان يېڭى تەلەپلىرى

تۇغۇت سىياسىتى بولسا پىلانلىق تۇغۇت قانۇن ـ نىزاملىرىنىڭ نېگىزى، ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياسىتىنى يولغا قويۇشنىڭ پىلانلىق تۇغۇت مەمۇرى قانۇن ئىجرا قىلىش خىزمىتىگە بولغان تەسىرى ناھايىتى زور بولۇپ، پىلانلىق تۇغۇت خىزمەت نىشانى، قانۇنى ئاساسى، قانۇن ئىجرا قىلىش مەزمۇنىدا يېڭى ئۆزگىرىشلەرنى شەكىللەندۈردى. كونكرېت ئىپادىسى:

(1) پىلانلىق تۇغۇت خىزمەت نىشانى «نوپۇس سانىنى كونترول قىلىپ نوپۇس ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن، نوپۇس ئومۇمىي سانىنى كونترول قىلىپ، ساپاسىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە، نوپۇس قۇرۇلمىسىنى ئەلالاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇشقا» ئۆزگەرتىلدى. بۇندىن كېيىنكى نوپۇس ۋە پىلانلىق تۇغۇت خىزمەت ۋەزىپىسى بولسا، ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياسىتىنى يولغا قويۇپ، پىلانلىق تۇغۇت مۇلازىمەت، باشقۇرۇش ئىسلاھاتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ ، ئائىلىگە مەسئول بولۇپ، تۇغۇت ھەرىكىتىنى پىلانلىق ئورۇنلاشتۇرۇپ، نوپۇس ئومۇمىي سانىنى تەڭشەپ كونترول قىلىپ، نوپۇس ساپاسىنى ئۆستۈرۈپ، نوپۇس قۇرۇلمىسىنى ئەلالاشتۇرۇپ، نوپۇسنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ، ئائىلىنىڭ ئېناق، بەختلىك بولۇشى ھەم نوپۇسنىڭ تەكشى تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈشتىن ئىبارەت.

(2)تۇغۇت سىياسىتىدىكى شەھەر ـ يېزا پەرقىنى تەلتۆكۈس تۈگەتتى. ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياسىتىنى يولغا قويۇش، شەھەر نوپۇستىكى ئاھالىلارنىڭ تۇغۇت ئارزۇسىنى كاپالەتلەندۈرۈپ، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ تۇغۇش ھوقۇقىنىڭ باراۋەرلىكىنى ھەقىقى ئەمەلگە ئاشۇردى.

(3)ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياستىگە خىلاپ تۇغۇت قىلمىشلىرىغا قارىتا قانۇنى مەسئۇلىيەت سۈرۈشتە قىلىنىدۇ.چۈنكى كەلگۈسى ئۇزاق بىر مەزگىلدە مەملىكىتىمىز نوپۇسىنىڭ كۆپ بولىشىدىن ئىبارەت ئاساسى دۆلەت ئەھۋالى تۈپ يىلتىزىدىن ئۆزگەرمەيدۇ.نوپۇسنىڭ ئىقتىسادى ، ئىجتىمائى تەرەققىياتقا بولغان تەسىرى،موھىت بىلەن بولغان تەخىرسىزلىك مۇناسىۋىتى يەنىلا مەۋجۇد.ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياستىنى يولغا قويۇش ھەرگىزمۇ خالىغانچە تۇغۇش سىياستى ئەمەس،ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياستىنى قاتتىق ئىجرا قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن،ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياستىگە خىلاپلىق قىلىپ تۇغقانلارنىڭ چوقۇم قانۇنى مەسئۇلىيىتىنى سۈرۈشتە قىلىش كېرەك.

ئىككىنجى ؛پىلانلىق تۇغۇت قانۇن بويىچە مەمۇرىيەت يۈرگۈزۈشنىڭ ئۆزگىرىش، تەرەققىيات ئەھۋالىنى ئىلگىرى سۈرۈش توغرىسدا ئويلىغانلىرىم

پىلانلىق تۇغۇت سىياستى تۈمەنلىگەن ئائىلىلەرنىڭ مەنپەئەتىگە شۇنداقلا دۆلەتنىڭ تەرەققىياتىغا مۇناسىۋەتلىك نوپۇس ئىستىراتېگىيەسى،پىلانلىق تۇغۇتتا قانۇن بويىچە مەمۇرىيەت يۈرگۈزۈش خىزمىتى چوقۇم دۆلەتنى قانۇن بويىچە ئىدارە قىلىش، قانۇن ئىدارە قىلىدىغان ھۆكۈمەت قۇرۇشنىڭ ئومۇمى تەلىپىگە ئاساسەن ساقلانغان مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش،خىزمەت مېخانىزىمىنى مۇكەممەللەشتۈرۈش،قانۇن ئىجرا قىلىش سەۋىيەسىنى ئۆستۈرۈش، نازارەت قىلىش ،باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش لازىم.

1)ئۈچ ئۆزگۈرۈشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇپ،ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياستىگە ماسلىشىش لازىم.

(1)خىزمەت تەپەككۇر يولىنى ئۆزگەرتىش؛پىلانلىق تۇغۇت مەمۇرى قانۇن ئىجرا قىلىش خىزمەت تەپەككۇر يولىنى، سىياسەت بويىچە تۇغۇش،قانۇن ئىجرا قىلىشنى ئۆزلۈكسىز مۇكەممەللەشتۈرۈشكە ئۆزگەرتىش،قانۇننى قاتتىق ئىجرا قىلىش ئېڭىنى تۇرغۇزۇپ،ئادىل،باراۋەر ،مەدەنى قانۇن ئىجرا قىلىش تەلىپىگە ئاساسەن،ئەمىلىيەتنى ئاساس قىلىش،ئىسپاتقا ئەھمىيەت بېرىش،تەرتىپكە ئەھمىيەت بېرىش،قانۇننى ۋاقتىدا ئىجرا قىلمايدىغان قىلمىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىپ،قانۇنغا خىلاپ مەمۇرىيەت يۈرگۈزۈش ھەرىكەتلىرىنىڭ بولماسلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

(2)خىزمەت ئۇسلۇبىنى ئۆزگەرتىش؛ نوقۇل ھالدىكى قانۇن بويىچە مەمۇرىيەت يۈرگۈزۈشتىن تەشۋىقات مۇلازىمەت قىلىشنى ئاساس قىلىشقا يۈزلىنىش،قانۇن ئىجرا قىلىشنى موھىم نوقتا قىلىش،نازارەتچىلىكنى كۈچەيتىشنى موھىم نوقتا قىلغان قانۇن بويىچە مەمۇرىيەت يۈرگۈزۈدىغان،ھەرتەرەپلىمە تۈزەيدىغان خىزمەت ئۇسلۇبىنى يارىتىش.

(3)قانۇن ئىجرا قىلىش ھەرىكىتىنى ئۆزگەرتىش؛ قانۇن بويىچە مەمۇرىيەت يۈرگۈزۈش جەريانىنى چىڭ تۇتۇشتىن،قانۇن ئىجرا قىلىشنى قېلىپلاشتۇرۇش،قانۇن ئارقىلىق ياردەم بېرىش،قانۇن ئىجرا قىلىش، نازارەتچىلىك ۋە مەمۇرى جەھەتتىن قايتا قاراپ چىقىش بىرلەشتۈرۈلگەن مەمۇرى قانۇن ئىجرا قىلىشقا ئۆزگەرتىشتىن ئىبارەت.

دىمەك ھەردەرىجىلىك سەھىيە پىلانلىق تۇغۇت تارماقلارى ئومۇمىيۈزلۈك ئىككى پەرزەنتلىك بولۇش سىياستىنى تەشۋىقات قىلىش، ئىجرا قىلىش بىلەن بىرگە پىلانلىق تۇغۇت مەمۇرى قانۇن ئىجرا قىلىشقا يەنىمۇ ئەھمىيەت بېرىش لازىم.يەنى سەھىيە پىلانلىق تۇغۇت مەمۇرى قانۇن ئىجرا قىلىش مەسئۇلىيەتنى سۈرۈشتە قىلىش تۈزۈمى،زور ، قەبىھ دېلولار يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە مەسئۇلىيەتنى سۈرۈشتە قىلىش چارىلىرىنى تۈزۈپ ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈپ ، سەھىيە پىلانلىق تۇغۇت تارماقلىرىنىڭ ئۆز-ئۆزىنى نازارەت قىلىپ تەكشۈرۈش،خاتالىقلارنى تۈزۈتۈش،ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشنى كۈچەيتىپ،پىلانلىق تۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

غوت قانۇن، ئىنتىزامغا خىلاپ قىلمىشلارنى قاتتىق تەكشۈرۈش ئېنىقلاش لازىم.مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ پىلانلىق تۇغۇت مەمۇرى جازا ۋە مەمۇرى جەھەتتىن ھەق يىغىشقا بولغان نازارەتچىلىك باشقۇرۇشنى كۈچەيتىپ،«كىرىم-چىقىمنى قوش لىنىيىلىك» باشقۇرۇش بەلگىلىمىسىگە ئاساسەن،نازارەت قىلىش مەسئۇلىيىتىنى ھەقىقىي ئادا قىلىپ،نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش تەدبىرلىرىنى يەنىمۇ ئىنچىكىلەشتۈرۈپ،مەبلەغنى باشقۇرۇش،ئىشلىتىش جەريانىدىكى ئىنتىزامغا، قانۇنغا خىلاپ قىلمىشلارنى قانۇن بويىچە تەكشۈرۈپ بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

78نەپەر بىمارىدىكى بەلباغسىمان قوۋاقنى داۋالاش ئۈستىدە كىلىنىكىلىق تەھلىل

ھاجىگۈل ئەركىن تاجىگۈل مەمەت(843000)

(ئاقسۇ ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

قىسقىچە مەزمۇنى: مەقسەت:بەلباغسىمان قوۋاقنى ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاش بىلەن يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى كۆزۈتىش.ئۇسۇل: بەلباغسىمان قوۋاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان78 نەپەر بىمارنى داۋالاش گۇرۇپپىسى ۋە كۆزۈتىش گۇرۇپپىسى دەپ 2 گۇرۇپپىغا ئايرىپ، داۋالاش گۇرۇپپىسىغا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى بويىچە ئىچى-سىرتىدىن دورا بىرىش بىلەن بىرگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلدى. كۆزۈتىش گۇرۇپپىسىغا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى بويىچە بەدەن ئىچى-سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلدى.نەتىجە: داۋالاش گۇرۇپپىسىنىڭ ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى97.7%،كۆزۈتىش گۇرۇپپىسىنىڭ ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى82.4% بولدى.ئىككى گۇرۇپپا ئارىسىدا پەرق روشەن($P<0.05$) بولدى. يەكۈن:ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى بىلەن يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرگەندە، بەلباغسىمان قوۋاقنى داۋالاش ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

ئاچقۇچلۇق سۆزلەر:بەلباغسىمان قوۋاق، داۋالاش، كۆزۈتىش، ئۈنۈم

1. كېلىنىكىلىق ماتېرىيال ۋە ئۇسۇل:

1) ئادەتتىكى ماتېرىيال.

دوختۇرخانىمىزدا بالىنىست شارائىتىدا 2014-يىلى3 -ئايدىن2015-يىلى6 -ئايغىچە بولغان ئارىلىقتا داۋالانغان بەلباغسىمان قوۋاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمار78نەپەر بولۇپ، بۇ بىمارلار ئىختىيارىي ھالدا داۋالاش گۇرۇپپىسى ۋە كۆزۈتىش گۇرۇپپىسى دەپ2 گۇرۇپپىغا ئايرىلدى.داۋالاش گۇرۇپپىسىدا44نەپەر بىمار بار بولۇپ،ئەر26 نەپەر،ئايال18 نەپەر، يېشى25 - 55،ئوتتۇرىچە يېشى40؛كۆزۈتىش گۇرۇپپىسىدا34نەپەر بىمار بار بولۇپ،ئەر18 نەپەر،ئايال16 نەپەر، يېشى30 - 75،ئوتتۇرىچە يېشى52 .5؛كېسەللىك تارىخى ئۇزۇن بولغانلىرى10 كۈن،قىسقا بولغىنى3 كۈن.

2) دىياگنوزى: كېسەللىك تارىخى،يەرلىك ئورۇندىكى ئىپادىلىرى ۋە پۈتۈن بەدەنلىك ئالامەتلەرگە ئاساسەن دىياگنوز قويۇلدى.

3) داۋالاش ئۇسۇلى

بىمار بالىنىستقا كىرگەندىن كېيىن، كېسەللىك توغرىسىدا توغرا چۈشەنچە بېرىلىپ،ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسى تۇرغۇزۇلۇپ،تۇرمۇش ئادىتى تەرتىپكە سېلىندى.غىدىقلىغۇچى، يەللىك ،ئۆتكۈر ،ئىسسىق تە-

بىئەتلىك ،قورۇغان يىمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلدى.

داۋالاش گۇرۇپپىسىغا:

1.دورا بىلەن داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىتقا قارىتا مۇنزىج-مۇسھىل بېرىلدى.بەدەن سىرتىدىن تېرە زەخمىلىرى ھۆل تېڭىلدى.

2.يىڭنە سانجىپ داۋالاش:

1) پەللەتاللاش:

ئاساسلىق پەللىلەر: يەرلىك ئورۇن،يەرلىك ئورۇن ئەتراپىدىكى (JiaJi)夹脊، (Zhi Gou) 支沟، (Yang Ling Quan)阳陵泉

قوشۇمچە پەللىلەر: بەلنىڭ ئۈستى قىسمىدا بولسا (He Gu)合谷، (Qui Chi)曲池، (Wai Guan)外关 بەلنىڭ ئاستى قىسمىدا بولسا (San Yin Jiao)三阴交، (Tai Chong)太冲، (Xue Hai)血海

ئۇسۇل: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تاللانغان پەللىلەر75% ئىسپىرت بىلەن پاكىز دېزىنفېكسىيەلىنىپ بولغاندىن كېيىن25mm ×φ0.25 لىق يىڭنە تاللىنىپ، يەرلىك ئورۇن ئەتراپىنى قورشاپ،تېرە يۈزىنى بويلىتىپ سانجىلدى.باشقا پەللىلەر ئادەتتىكى يىڭنە سانجىش ئۇسۇلى بويىچە سانجىلدى. يىڭنە20-30مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئېلىۋېتىلدى. ھەر قېتىملىق يىڭنە سانجىپ تۇرغۇزۇلۇش ۋاقتى20-30مىنۇتقىچە بولۇپ،كۈندە بىر قېتىم،بىر داۋالاش كۇرسى5-7كۈنگىچە،3داۋالاش كۇرسى بىر-بىرلىك قىلىندى.

كۆزىتىش گۇرۇپپىسىغا: كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىتقا قارىتا مۇنزىج-مۇسھىل بېرىلدى.بەدەن سىرتىدىن تېرە زەخمىلىرى ھۆل تېڭىلدى.

4. نەتىجە:

(1-جەدۋەلدىن كۆرۈۋېلىڭ)

5. مۇھاكىمە:

بەلباغسىمان قوۋاق ئوتتۇرا ياش،ياشانغانلاردا، ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان،ياز-كۈز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدىغان،كېسەل قوزغىلىشتىن 3 كۈن بۇرۇن ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان، ھەرخىل سەۋەبلەردىن بەدەننىڭ بىر تەرىپىدە،يەنى ئەتراپ نېرۋىلار كۆپ،سېزىمچانلىقى يۇقىرى ئورۇنلارنىڭ تېرە يۈزىدە توپ-توپ ئۇششاق سۇلۇق قاپارتما ئۆرلەپ،بەلباغسىمان شەكىلدە ئورۇنلىشىپ،يەرلىك ئورۇن يۈزەكى نېرىپ ئۇچلىرىنى ياللۇغلاندۇرۇشتىن پەيدا بولىدىغان، كېلىنىكىدا يەرلىك ئورۇن كۆيۈشۈپ سانجىلىپ ئاغرىش ، قىزىپ ئىششىش،شەلۋەرەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، سۇلۇق قاپارتمىلار تېشىلگەندىن كېيىن تېرىدە داغ قېپقالىدىغان،ئاغرىق تېرە يۈزىدىكى زەخمىلىنىش ئەسلىگە كېلىپمۇ3-6ئايغىچە توختىمايدىغان تېرە كېسىلىدىن ئىبارەت.

يىڭنە سانجىپ داۋالاش پۈتۈن بەدەندىكى نېرىپلارنى غىدىقلاش ،بەدەندىكى ئۆتكۈنچى يوللارنى ئېچىپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش،قان تازىلاش،قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ،ئاغرىق توختىتىش ،بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىغا ئىگە.

يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇلىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرگەندە،سۇلۇق قاپارتمىنىڭ قۇرۇشۇشىنى تېزلىتىپ، ھارارەتنى پەسەيتىپ،قان تازىلاپ،ئاغرىق توختىتىپ، نوقۇل ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك ،ساقىيىش نىسبىتىنىڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

1-جەدۋەل

گۇرۇپپا ئايرىمىسى	ساقىيىش نىسبىتى		ياخشىلىنىش نىسبىتى		ياخشىلانماسلىق نىسبىتى		ئومۇمىي ئۈنۈم نىسبىتى
داۋالاش گۇرۇپپىسى	32 نەپەر	72.7%	11 نەپەر	25%	1نەپەر	2.3%	97.7%
كۆزىتىش گۇرۇپپىسى	18نەپەر	53%	10 نەپەر	29.4%	6 نەپەر	17.6%	%82.4

غۇت قانۇن، ئىنتىزامغا خىلاپ قىلمىشلارنى قاتتىق تەكشۈرۈش ئېنىقلاش لازىم.مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ پىلانلىق تۇغۇت مەمۇرى جازا ۋە مەمۇرى جەھەتتىن ھەق يىغىشقا بولغان نازارەتچىلىك باشقۇرۇشنى كۈچەيتىپ،«كىرىم-چىقىمنى قوش لىنىيىلىك» باشقۇرۇش بەلگىلىمىسىگە ئاساسەن،نازارەت قىلىش مەسئۇلىيىتىنى ھەقىقى ئادا قىلىپ،نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش تەدبىرلىرنى يەنىمۇ ئىنچىكىلەشتۈرۈپ،مەبلەغنى باشقۇرۇش،ئىشلىتىش جەريانىدىكى ئىنتىزامغا، قانۇنغا خىلاپ قىلمىشلارنى قانۇن بويىچە تەكشۈرۈپ بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

78نەپەر بىماردىكى بەلباغسىمان قوقاقنى داۋالاش ئۈستىدە كىلىنىكىلىق تەھلىل

ھاجىگۈل ئەركىن تاجىگۈل مەمەت(843000)

(ئاقسۇ ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

قىسقىچە مەزمۇنى: مەقسەت:بەلباغسىمان قوقاقنى ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاش بىلەن يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى كۆزىتىش.ئۇسۇل: بەلباغسىمان قوقاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان78 نەپەر بىمارنى داۋالاش گۇرۇپپىسى ۋە كۆزىتىش گۇرۇپپىسى دەپ 2 گۇرۇپپىغا ئايرىپ، داۋالاش گۇرۇپپىسىغا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى بويىچە ئىچى-سىرتىدىن دورا بېرىش بىلەن بىرگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلدى. كۆزىتىش گۇرۇپپىسىغا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى بويىچە بەدەن ئىچى-سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلدى.نەتىجە: داۋالاش گۇرۇپپىسىنىڭ ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى97.7%،كۆزىتىش گۇرۇپپىسىنىڭ ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى82.4%بولدى.ئىككى گۇرۇپپا ئارىسىدا پەرق روشەن($P<0.05$) بولدى. يەكۈن:ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى بىلەن يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرگەندە، بەلباغسىمان قوقاقنى داۋالاش ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

ئاچقۇچلۇق سۆزلەر:بەلباغسىمان قوقاق، داۋالاش، كۆزىتىش، ئۈنۈم

1. كىلىنىكىلىق ماتېريال ۋە ئۇسۇل:

1) ئادەتتىكى ماتېريال.

دوختۇرخانىمىزدا بالنىست شارائىتىدا 2014-يىلى3 -ئايدىن2015-يىلى6 -ئايغىچە بولغان ئارىلىقتا داۋالانغان بەلباغسىمان قوقاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمار78نەپەر بولۇپ، بۇ بىمارلار ئىختىيارىي ھالدا داۋالاش گۇرۇپپىسى ۋە كۆزىتىش گۇرۇپپىسى دەپ2 گۇرۇپپىغا ئايرىلدى.داۋالاش گۇرۇپپىسىدا44نەپەر بىمار بار بولۇپ،ئەر26 نەپەر،ئايال18 نەپەر، يېشى25 - 55،ئوتتۇرىچە يېشى40؛كۆزىتىش گۇرۇپپىسىدا34نەپەر بىمار بار بولۇپ،ئەر18 نەپەر،ئايال16 نەپەر، يېشى30 - 75،ئوتتۇرىچە يېشى52.5؛كېسەللىك تارىخى ئۇزۇن بولغانلىرى10 كۈن،قىسقا بولغىنى3 كۈن.

2) دىياگنوزى: كېسەللىك تارىخى،يەرلىك ئورۇندىكى ئىپادىلىرى ۋە پۈتۈن بەدەنلىك ئالامەتلەرگە ئاساسەن دىياگنوز قويۇلدى.

3) داۋالاش ئۇسۇلى

بىمار بالنىستقا كىرگەندىن كېيىن، كېسەللىك توغرىسىدا توغرا چۈشەنچە بېرىلىپ،ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسى تۇرغۇزۇلۇپ،تۇرمۇش ئادىتى تەرتىپكە سېلىندى.غىدىقلىغۇچى، يەللىك ،ئۆتكۈر،ئىسسىق تە-

بىئەتلىك ،قورۇغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلدى.

داۋالاش گۇرۇپپىسىغا:

1.دورا بىلەن داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلتقا قارىتا مۇنزىج-مۇسھىل بېرىلدى.بەدەن سىرتىدىن تېرە زەخىملىرى ھۆل تېڭىلدى.

2.يىڭنە سانجىپ داۋالاش:

1) پەللەتاللاش:

ئاساسلىق پەللىلەر: يەرلىك ئورۇن،يەرلىك ئورۇن ئەتراپىدىكى (JiaJi)夹脊، (Zhi Gou) 支沟، (Yang Ling Quan)阳陵泉

قوشۇمچە پەللىلەر: بەلنىڭ ئۈستى قىسمىدا بولسا (He Gu)合谷، (Qui Chi)曲池، (Wai Guan)外关 بەلنىڭ ئاستى قىسمىدا بولسا (San Yin Jiao)三阴交 ، (Tai Chong)太冲، (Xue Hai)血海

ئۇسۇل: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تاللانغان پەللىلەر 75% ئىسپىرت بىلەن پاكىز دېزىنفېكسىيەلىنىپ بولغاندىن كېيىن φ0.25× 25mm لىق يىڭنە تاللىنىپ، يەرلىك ئورۇن ئەتراپىنى قورشاپ،تېرە يۈزىنى بويلىتىپ سانجىلدى.باشقا پەللىلەر ئادەتتىكى يىڭنە سانجىش ئۇسۇلى بويىچە سانجىلدى. يىڭنە 20-30مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئېلىۋېتىلدى. ھەر قېتىملىق يىڭنە سانجىپ تۇرغۇزۇلۇش ۋاقتى20-30مىنۇتقىچە بولۇپ،كۈندە بىر قېتىم،بىر داۋالاش كۇرسى5 -7كۈنگىچە،3داۋالاش كۇرسى بىر بىرلىك قىلىنىدۇ.

كۆزۈتىش گۇرۇپپىسىغا: كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلتقا قارىتا مۇنزىج-مۇسھىل بېرىلدى.بەدەن سىرتىدىن تېرە زەخىملىرى ھۆل تېڭىلدى.

4. نەتىجە:

(1-جەدۋەلدىن كۆرۈۋېلىڭ)

5. مۇھاكىمە:

بەلباغسىمان قوقاق ئوتتۇرا ياش،ياشانغانلاردا، ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان،ياز-كۈز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدىغان،كېسەل قوزغىلىشتىن 3 كۈن بۇرۇن ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان، ھەرخىل سەۋەبلەردىن بەدەننىڭ بىر تەرىپىدە،يەنى ئەتراپ نېرۋىلار كۆپ،سېزىمچانلىقى يۇقىرى ئورۇنلارنىڭ تېرە يۈزىدە توپ-توپ ئۇششاق سۇلۇق قاپارتما ئۆرلەپ،بەلباغسىمان شەكىلدە ئورۇنلىشىپ،يەرلىك ئورۇن يۈزەكى نېرىپ ئۇچلىرىنى ياللۇغلاندۇرۇشتىن پەيدا بولىدىغان، كېلىنىكىدا يەرلىك ئورۇن كۆيۈشۈپ سانجىلىپ ئاغرىش ، قىزىپ ئىششىش،شالۇەرەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، سۇلۇق قاپارتمىلار تېشىلگەندىن كېيىن تېرىدە داغ قېپقالىدىغان،ئاغرىق تېرە يۈزىدىكى زەخىملىنىش ئەسلىگە كېلىپمۇ3-6ئايغىچە توختىمايدىغان تېرە كېسىلىدىن ئىبارەت.

يىڭنە سانجىپ داۋالاش پۈتۈن بەدەندىكى نېرىپلارنى غىدىقلاش ،بەدەندىكى ئۆتكۈنچى يوللارنى ئېچىپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش،قان تازىلاش،قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ،ئاغرىق توختىتىش ،بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىغا ئىگە.

يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇلىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرگەندە،سۇلۇق قاپارتمىنىڭ قۇرۇشۇشىنى تېزلىتىپ، ھارارەتنى پەسەيتىپ،قان تازىلاپ،ئاغرىق توختىتىپ، نوقۇل ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك ،ساقىيىش نىسبىتىنىڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

1-جەدۋەل

گۇرۇپپا ئايرىمىسى	ساقىيىش نىسبىتى		ياخشىلىنىش نىسبىتى		ياخشىلانماسلىق نىسبىتى		ئومۇمىي ئۈنۈم نىسبىتى
داۋالاش گۇرۇپپىسى	32 نەپەر	72.7%	11 نەپەر	25%	1نەپەر	2.3%	97.7%
كۆزۈتىش گۇرۇپپىسى	18نەپەر	53%	10 نەپەر	29.4%	6 نەپەر	17.6%	%82.4

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

21نەپەر قىزىرىش تىپلىق تەڭگىتەمرەتكە كېسلى بىمارلىرىنى موزا ياساملىرى بىلەن داۋالاشتىن كېلىنىكىلىق خۇلاسە

نۇربىيە ئەيسا(844000)

(قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

قىسقىچە مەزمۇنى :دوختۇرخانىمىز 21 نەپەر قىزىرىش تىپلىق تەڭگىتەمرەتكە كېسەللىكىگە قارىتا قۇرسى موزا ۋە مەلھىمى موزا ئىشلىتىپ داۋالاش ئارقىلىق، قىزىرىش تىپلىق تەڭگىتەمرەتكە كېسەللىكلىرىنى كونترول قىلىپ ،ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشتى،نەتىجە: 21 نەپەر بىماردىن ساقايغىنى 14 نەپەر (66.7%) ، ئۈنۈم كۆرۈلگىنى 5 نەپەر (23.8%) ، ئۈنۈم كۆرۈلمىگىنى 2 نەپەر (9.5%) بولدى.داۋالاش جەريانىدا موزا ياساللىرىنىڭ ھېچقانداق ئەكس تەسىرى كۆرۈلمىدى.

ئاچقۇچلۇق سۆزلەر :تەڭگىتەمرەتكە، قىزىرىش تىپى، موزا ياساملىرى

1.كېلىنىكىلىق ماتېرىيال:

1. (1) ئادەتتىكى ماتېرىيال : ئومۇمىي سانى 21 نەپەر، ئەرلەر 13 نەپەر (60.8%) ئاياللار 8 نەپەر (39.2%) ،يېڭىدىن پەيدا بولغانلىرىدىن 15 نەپەر (69.5%)، تەكرار قوزغالغانلىرى 6 نەپەر (30.5%)، كېسەل تارىخى ئەڭ قىسقىلىرىنىڭ 2 يىل، ئەڭ ئۇزۇنلىرىنىڭ 10 يىلدىن يۇقىرى.

(2)دىياگنوزى: كېسەللىك تارىخى، كېلىنىكىلىق ئالامىتى، بەدەن بەلگىلىرى.

(3)داۋالاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن بىمارلارغا كېسەللىك توغرىسىدا چۈشەنچە بېرىلىپ ،پىسخىكا داۋالاش ئارقىلىق بىمارلارنىڭ ماسلىشىشچانلىقى قولغا كەلتۈرۈلدى، يېمەك - ئىچمىكى ۋە تۇرمۇش ئادىتى تەرتىپكە سېلىندى، يەللىك ،غىدىقلىغۇچى ،ئاچچىق - چۈچۈك يىمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلدى.

دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكى ئۈچ باسقۇچ بويىچە ئېلىپ بېرىلدى؛

بىرىنچى باسقۇچ: غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ ئىپادىلىرى بويىچە شۇ خىلتقا قارىتا مۇنزىج -مۇسھىللار مىقدارى بويىچە ئىچىشكە بېرىلدى، سەزگۈرلۈك ئالامىتىگە قارىتا تېرە سەزگۈرلۈكى تۆۋەنلىتىپ داۋالاشقا ئورۇنلاشتۇرۇلدى،

ئىككىنچى باسقۇچ: تەڭگىتەمرەتكىنىڭ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلىرىدىن قۇرسى شاھتەررە ، قۇرسى كىبرىت بىلەن (1) قۇرسى موزا (تەركىبى: موزا 150 گىرام، چۆپچىن 50 گىرام، ئاقىر قەرھا 50 گىرام، زەنجىۋىل 50 گىرام .دورىلارنى يۇقىرىقى مىقداردا ئېلىپ تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ شېكەر پار سۈيى بىلەن ئېرىتىلىپ سوقۇلغان دورىلار نەمدىلىپ قۇرس ماشىنىسىدا قۇرس تەييارلاپ ئىشلىتىلدى) مىقدارى بويىچە ئىچكۈزۈلدى.

ئۈچىنچى باسقۇچ: سىرتىدىن - موزا 100 گىرام ،شاھتەررە 30 گىرام، چۆپچىن 25 گىرام،ئەمەن 25 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گىرام،بىخسۇس 15 گىرام، دورىلار بىلەن يۇيۇلما تەييارلاپ كۈندە بىر قېتىم ھۆل كامپىرا قىلىپ داۋالاش ۋە ئابزەن قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىش بىلەن بىرگە رەۋغىنى موزا

تەييارلاپ (تەركىبى :موزا، زەيتۇن مېيى، موزىنى چالا سوقۇپ زەيتۇن مېيىغا 24 سائەت چىلاپ بىر سائەت قايىنىتىپ دورىسى سۈزۈۋېلىنىپ يېغى ئىشلىتىلدى) كۈندە 2 ۋاق سۈرۈپ بېرىلدى. يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە داۋالاشقا 23 كۈن ۋاقىت كەتتى.

2.خۇلاسە : بۇ 21 نەپەر بىماردىن ساقايغىنى 14 نەپەر (66.7%) ، ئۈنۈم كۆرۈلگىنى 5 نەپەر (23.8%) ، ئۈنۈم كۆرۈلمىگىنى 2 نەپەر (9.5%) بولدى.داۋالاش جەريانىدا موزا ياسالمىلىرىنىڭ ھېچقانداق ئەكس تەسىرى كۆرۈلمىدى.

3.مۇھاكىمە: قىزىرىش تېپىلىق تەڭگىتەمرەتكە بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدىغان، ساقىيىش نىسبىتى بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدىغان ، ساقىيىش نىسبىتى تۆۋەن بولغان، جاھىل خاراكتېرلىك قايتىما كېسەللىك بولۇپ، مەزكۇر كېسەللىككە قارىتا ئاساسىي داۋالاش دورىلىرىغا موزا ياسالمىلىرىنى قوشۇپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ. ساقىيىش نىسبىتىنى ئاشۇرغىلى بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى.

يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىلىرىنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار توغرىسىدا

ئابدۇخېلىل ئىگەم، ئايگۈل ئوسمان(841000)

(كورلا شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

قىسقىچە مەزمۇنى: ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مۇھىم ياسالما شەكىللىرىدىن بىرى بولغان يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىسىدا ، يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىلىرىنىڭ ئۈنۈمىگە كاپالەتلىك قىلىش ، يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىلىرىنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىشنى ئالدىنقى شەرت قىلغان بولۇپ ، يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىسىنى تەييارلاشتا دورا- ماتېرىيال ئامىلى ، مەشغۇلات قائىدىسى ، تەييارلاش جەريانى ، دورىسازلىق تازىلىق ئۆلچىمى، ساقلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىلىشى كېرەك . بۇ ماقالىدە يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىللىرىنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللار ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز .

ئاچقۇچلۇق سۆز : يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىلىرى، ئۈنۈمىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىل.

يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىسىنى تەييارلاشتا دورا ماتېرىيال ئامىلى ، مەشغۇلات قائىدىسى ، تەييارلاش جەريانى ، دورىسازلىق تازىلىق ئۆلچىمى، ساقلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلارغا ئەھمىيەت بەرمىگەندە،ياسالمىنىڭ تەسىرى ياخشى بولماسلىق، ياسالمىلاردا قۇرتلاپ قېلىش ، كۆكىرىپ پاختىلىشىپ قېلىش ، قۇرۇپ قېتىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ ياسالمىنىڭ سۈپىتى ۋە ئۈنۈمىگە ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ .

يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىسى رېتسېپقا ئاساسەن بىرنەچچە خىل يەككە دورىدىن تەركىب تاپىدىغان ياسالما دورا بولۇپ ، تەركىبىدىكى سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى80 ـ 100كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ھەسەل ، ناۋات ، قەنت ، شېكەر قاتارلىق قوشۇمچىلار بىلەن يوغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان دورا ياسالمىسىنى كۆرسىتىدۇ. ئادەتتە مەجۇن ، ئىتىرىفىل ، خېمىر ، جاۋارىش ، لوبوب ، لوئوق ، ئايارەجلەر مۇشۇ شەكىلدە

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

ياسلىدۇ .

تۆۋەندە يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىلىرىنى تەييارلاش جەريانىدا ، يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىلىرىنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتۈلىدۇ .

1. دورا ـ ماتېرىيال ئامىلى

دورا ـ ماتېرىيالى سۈپىتىنىڭ ياخشى ـ ناچارلىقى ، ياسالمىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكىگە بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

دورا ـ ماتېرىيالنىڭ ئۈنۈمى بولسا تۆۋەندىكى ئۈچ تەرەپكە مۇناسىۋەتلىك .

1) دورا ـ ماتېرىيالنىڭ ئۈنۈمى دورا ئەشياسىنىڭ چىقىش ئورنى ، يىغىۋېلىنىش ۋاقتى ، ئۆسۈش مۇھىتى بىلەن مەزگىلى ، يېتىشتۈرۈش تېخنىكىسى قاتارلىقلارغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ ، بۇلارنىڭ ھەممىسى دورا ئەشياسىنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبىنىڭ مىقدارىغا يەنى ياسالمىنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ماددىي ئاساسىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ . مەسىلەن: ئۆسۈش مەزگىلىنى ئېلىپ ئېيتساق ، سانانىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبى بولغان ئانترا كوينوننىڭ مىقدارى3 ـ ئاي ئەتراپىدا ئەڭ كۆپ بولۇپ ئۇنىڭدىن ئۆتۈپ كەتسە تۆۋەنلەپ كېتىدۇ . شۇنىڭدەك دورا ئەشياسىنىڭ ئۆسۈش مۇھىتى جەھەتتە دېڭىز يۈزىدىن ئېگىزلىكى ، كىلىمات ، قۇياش نۇرى ، تۇپراق سۈپىتى ، يامغۇر مىقدارى ، ئوغۇتلاش ... قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى دورا ئەشياسىدىكى ئۈنۈملۈك تەركىبىنىڭ تۈرى ۋە مىقدارىغا تەسىر كۆرسىتىش بىلەن دورا سۈپىتىنىڭ ياخشى ـ ناچار بولۇشىغا تەسىر قىلىدۇ .

2) دورا ـ ئەشيانى پىششىقلاپ لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى ۋە تېخنىكىسى .

3) دورا ـ ئەشيانى ساقلاش . دورا ـ ئەشيالار قائىدىلىك قۇرۇتۇلمىغان بولۇپ نەم ھالەتتە بولسا ساقلاش جەريانىدا كۆكىرىدۇ . مىتە چۈشۈشنىڭ ئالدى ئېلىنمىسا قۇرتلايدۇ . بۇلار دورىنىڭ تەمى ، تەسىرى قاتارلىقلارغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن بەلكى جىگەرنى زەھەرلەشتەك ناچار تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ .شۇڭا بۇ نۇقتىغا ھەرگىز سەل قاراشقا بولمايدۇ .

2 . مەشغۇلات قائىدىسى

كېلىنىكىدا تەييار رېتسېپنى ئىشلەتكەندە قايسى خىل ياسالما شەكلىنى تاللاش ۋە ئوخشىمىغان ياسالمىنىڭ ياساش ھۈنەر ـ سەنئىتى ... قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ياسالمىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ . شۇڭا ھەربىر خىل ياسالمىنىڭ ياساش ھۈنەر ـ سەنئىتىگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك .

يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىلىرىنى تەييارلاشتا ، بەلگىلەنگەن ئۆلچەملىك تەييارلاش قەدەم ـ باسقۇچى بويىچە تەييارلاش . يەنى خام دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش ، تالقان تەييارلاش ، قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىپ ئېلىشتا ، يېلىم تۈرىدىكى دورىلار ، مېغىز تۈرىدىكىلەر ، قىممەت باھالىق ، ئۇچۇچان خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇشتا ئىلگىرى ـ كېيىنلىك پەرقىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم . مەسىلەن: لوبوبقا چۈشكەن مېغىز دورىلارنى قورۇپ پوستىدىن ئايرىپ ، ماي تەركىبىنى ئازراق چۇچۇتۇپ ئاندىن ئىشلىتىش كېرەك ياكى مېغىز دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئاجرىتىپ، ئاندىن قۇرۇتۇش ساندۇقىغا سېلىپ تولۇق ، تەكشى قۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك . ئەگەر يەنە لوبوبقا چۈشكەن دورىلار ئىچىدە بۇقا چۈيىسى ، رىگى ماھى ، سەقەنقۇرغا ئوخشاش ھايۋان مەنبەلىك دورىلار بولسا بۇلارنى قورۇپ تەم ، پۇرىقى سەل سۇسلاشقاندا ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، قىيام قىزىق ۋاقتىدا مېغىز دورىلاردىن كېيىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك . تالقانلاش جەريانى دورا ياسالمىسى تەييارلاشنىڭ ئاساسلىق مەشغۇلات جەريانى بولغاچقا ، تالقان تەييارلاشتا ئادەتتىكىدەك پىششىقلاپ لايىقلاشتۇرغاندىن كېيىن ئېزىش ، سالايە قىلىش ، تاسقاش ئارقىلىق مۇۋاپىق ئۆلچەمدە تالقان تەييارلاش كېرەك .

جاۋارىش ياسالمىسى تەييارلىنىدىغان دورا تالقىنى چوقۇم 80 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكەن يىرىك تالقان بولۇشى ، ئايارەج ، ئىترىفىل دورا ياسالمىلىرىدا 100 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكەن يۇمشاق تالقان بولۇشى ، خېمىر ياسالمىسىدا ئىشلىتىدىغان تالقان چوقۇم 120 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكەن ، تەكشى ، يۇمشاق تالقان بولۇشى ، لوبوب ، لئوق ، مەجۇن ياسالمىلىرىدىكى

دورا تالقىنى بولسا100 ـ 120كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكەن بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ .

قۇۋۇتنى ئاجرىتىپ ئىلىش بولسا ، دورىنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبى ، قۇۋۇتنى قاتارلىقلارنى دەسلەپكى قەدەمدە ئاددىي ئۇسۇللار ئارقىلىق ئايرىپ چىقىش جەريانىدىن ئىبارەت بولغاچقا ، قۇۋۇتنى ئاجرىتىپ ئىلىشتا چۇقۇم پرىنسىپ ، تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىل ، ئىرتكۈچىلەر ، قوشۇمچىلار ، ئاجرىتىپ ئىلىش ئۇسۇلى ۋە ئۇسكۈنىلەرگە ئەھمىيەت بىرىش كىرەك .

يۇغۇرۇلما تەركىبىدە ئىپار ، ئەنبەر ، زەپە ، ئەپيۇنگە ئوخشاش قىممەت باھالىق ئۇچۇچان خۇسۇسىيەتلىك دورىلار بولسا ، قىيام سوۋۇغاندىن كىيىن يەنى15 ـ 20سىلسىيە گىرادوس ئارلىقىدا سىلىش . مورمەككى ، مەستىكى ، كۆندۈر قاتارلىق يىلىم خۇسۇسىيەتلىك دورىلار بولسا ، كاللەكشۇپلىشنىڭ ئالدىنى ئىلىش ئۈچۈن قىيام سوۋۇغاندىن كىيىن تاسقاش ئۇسۇلىدا ئارلاشتۇرۇش كىرەك .يەنە بادام مىغىزى ، چىلغوزا مىغىزى ، پىستە مىغىزىغا ئوخشاش ئاسان كوكىرىپ قالىدىغان دورىلار بولسا ، قىيام قىززىق ۋاقتىدا ئارلاشتۇرۇش كىرەك .

3.تەييارلاش جەريانى

كىلىنىكىدا بىخەتەر ، ئۈنۈملۈك دورا ئىشلىتىشنى كاپالەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ، دورا ـ ماتىرىياللىرىنىڭ سۈپىتىنى قاتتىق كونترول قىلىش لازىم .ھەرقانداق دورادورا ياسالمىلىرىنىڭ ئىچىدىكى ساقلانغان مىكروب ، توكسىن قاتارلىقلار دورا بىلەن بىرلىكتە ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كىيىن كىسەللىك ئەھۋالىنى مۇرەككەپلەشتۇرۇۋىتىشى ياكى يىڭى بولغۇنۇش ۋە يىڭى زەھەرلىنىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن ، شۇڭا دورا ياسالمىلىرىنى ئىشلەپچىقىرىشنىڭ پۈتۈن جەريانىدا ھەرخىل تەدبىرلەرنى قوللىنىپ ، دورا سۈپىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان بارلىق ئامىللارنى قاتتىق تىزگىنلەش لازىم .بۇنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى زۆرۈر بولغان تازلىق تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ ، ياسالمىلارنىڭ مىكروب ۋە باشقا ئارلاشمىلاردىن بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئىلىش .

(1)خام دورا ـ ماتىرىياللىرى ئارقىلىق بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئىلىش .

خام دورىلارنى ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن دەسلەپتە يۇيۇپ تازلاپ ، يۇيۇشقا بولمايدىغانلىرىنى ئىسپىرت پۈركۈپ قۇرۇتۇپ ، ئاندىن لايىقلاشتۇرۇپ ئىزىپ ، تاسقاپ تالقىنىنى ھۆل ئىسسىق مىكروبسىزلاندۇرۇش ئۇسكۈنىسىدە80 ـ 100سىلسىيە گىرادوسلۇق تىمپىراتۇردا 30 مىنۇت مىكروبسىزلاندۇرۇش كىرەك .

(2)ھەر خىل قوشۇمچە ماتىرىياللاردىن بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئىلىش .

دورا ياسالمىلىرىغا ئىشلىتىدىغان سۇلارغا ۋە سۇنىڭ سۈپىتىگە يۇقىرى تەلەپ قويۇش . ھەسەل ، شىكەر ، كىراخمال قاتارلىق قوشۇمچىلاردىكى كىسەل پەيدا قىلغۇچى مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ دورا ياسالمىسى ئىچىگە كىرىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم .

مەسلەن، قۇرۇتلاپ قىلىشنىڭ ئالدىنى ئىلىش ئۈچۈن ھەسەل چەككىلىنىپ بولغاندىن كىيىن تىمپىراتۇرسى95 ـ 99سىلسىيە گىرادوسقا كەلگەندە 0.1ـ 0.25 پىرسەنتلىك نىفوگىن (چىرىشكە قارشى تۇرغۇچى قوشۇمچە) نى ئارلاشتۇرۇش ئارقىلىق قۇرۇتلاشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ .

(3)دورا تەييارلاشتا ئىشلىتىدىغان ئەسۋاب ـ سايمانلاردىن ، مۇھىت ، ھاۋادىن بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئىلىش.

مەشغۇلات ئىلىپ بىرىشنىڭ ئالدى كەينىدە ئۇسكۈنىلەرنى % 5لىك لىزول بىلەن سۈرتۈپ تازلاپ ئۇلتۇرا بىنەپشە نۇرلامپىسىنى يىرىم سائەت ئەتراپىدا يىقىپ مەشغۇلات ئۆيىنى مىكروپسىزلاندۇرۇش.ئۇسكۈنە سايمانلارنى %75 لىك ئىسپىرت بىلەن چايقاپ ياكى سۈرتۈپ مىكروپسىزلاندۇرۇش كىرەك.

(4)مەشغۇلاتچى خادىملاردىن بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئىلىش.

①‹‹خادىملار تازلىقىنى باشقۇرۇش تۈزۈم››نى تۈزۈپ ھەم ئەستايىدىل ئىجرا قىلىپ،دورىلارنىڭ تازلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

②ئىشلەپ چىقىرىش مەيدانىغا كىرگەندە تازا،مۇكەممەل،رايون تەلىپىگە ئۇيغۇن كېلىدىغان خالات،بۆك،ئاياغ،ماسكا،قاتارلىقلارنى كىيىش لازىم.تازا رايونىغا كىرىپ چىقىشتا خادىملارنى ساپلاشتۇتۇش بەلگۈلىمىسىنى قاتتىق ئىجرا قىلىش لازىم؛

③شەخسىي تازىلىققا دائىم ئەھمىيەت بېرىپ،مەشغۇلاتتىن بۇرۇن قولنى پاكىز يۇيۇپ،دېزىنفېكسىيە قىلىش لازىم.قولنى دېزىنفېكسىيەلەپ بولغاندىن كېيىن خىزمەت بىلەن مۇناسىۋەتسىز ھەركەتلەرنى قىلماسلىق ۋە خىزمەت بىلەن مۇناسىۋەتسىز بۇيۇملارنى تۇتماسلىق لازىم؛

④ئىشلەپچىقىرىش رايونلىرىدا مەشغۇلاتچى خادىملارگىرىم قىلماسلىقى ۋە زىننەت بۇيۇملىرى تاقىماسلىقى ھەمدە قول بىلەن بىۋاستە دورىلارنى تۇتماسلىقى لازىم. 100دەرىجىلىك تازا ئۆيلەردە ئۇچۇق قول بىلەن مەشغۇلات ئېلىپ بېرىلماسلىقى لازىم.

مەشغۇلاتچى خادىملار ئىشلەپچىقىرىش خالىتى،بۆكى،ئايىغى بىلەن بەلگۈلەنگەن ئىشلەپچىقىرىش رايونىدىن ئايرىلماسلىقى لازىم؛

⑤ئوراش - قاچىلاش ماتېرىياللىرىدىن بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

يۇغۇرۇلما دورىلار قاچىلىنىدىغان شىشىلەرنىڭ يۈزى تەكشى،پارقىراق،چىرىشكە چىداملىق،ئىشلىنىشى ۋاقتى ئاندىن دورا بىلەن رېئاكسىيىگە كىرىشمەيدىغان ياكى ماتېرىياللارنى ئۆزىگە شۈمۈرۈۋالمايدىغان بولۇشى ھەمدە ئېغىزى بىلەن تولۇق قۇرۇتۇلۇپ ياخشى دېزىنفېكسىيە قىلىنغان بولۇشى كېرەك.

4.دورىسازلىق تازىلىق ئۆلچىمى

ئۇيغۇر تېبابەت دورىسازلىق تازىلىق ئۆلچىمى،دورا ياسالمىلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرۈش،دورا مەھسۇلاتلىرىنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش،مىكرو ئورگانىزملارنىڭ بۇلغىنىشىنى تۈسۈشتىكى مۇھىم بىر ھالقا.بۇنىڭدىن باشقا (ئەلا سۈپەتلىك دورا ياسالمىلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش ۋە باشقۇرۇش بەلگۈلىمىسى)نىڭ كونكرت كاپالىتى.

شۇنىڭ ئۈچۈن دورا ياسالمىلىرىنىڭ كېسەل پەيدا قىلغۇچى مىكرو ئورگانىزىملار بىلەن بۇلغىنىش يولىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش،مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ دورا ياسالمىلىرىدا ئۆسۈپ كۆپىيىشىنى تىزگىنلەش،تورمۇزلاش،دورا ياسالمىلىرىدىن چىقىرىپ تاشلاش،ئۆلتۈرۈش قاتارلىق مەسىلىلەرنى ئاكتىپلىق بىلەن تەتقىق قىلىش ئۈزلۈكسىز تۈردە يېڭى چارە تەدبىرلەر ۋە يېڭى تېخنىكىلارنى قوللىنىش ——«دورا مەھسۇلاتلىرى»سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش،ياسالمىلارنىڭ ئۈنۈمىگە بولغان تەسىرىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

5.ساقلاش ئۇسۇلى

قەدىمكى كىتاپلاردا ياسالمىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن قاچىلارغا ئېلىنىپ قاچىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمى بوش قالدۇرۇلىشى (چۈنكى دورىلار ئۆزلىگىدىن تېشىپ سىرتقا چىقىپ كېتىش مۇمكىن)ئېغىزىنى ھىم ئېتىلگەندىن كېيىن بەلگىلىك ۋاقىت ئات قىغىغا ،سامان ياكى ئارپىغا ئاز دىگەندە بىر ھەپتە ئۆزاق بولغاندا ئالتە ئايغىچە كۆمۈپ ساقلىغاندا تەسىرى كۈچىيىدىغانلىغى خاتىرلەنگەن. لىكىن ھازىر ياسالمىلار بىر تەرەپتىن ياسىلىپ بىر تەرەپتىن ئىستىمال قىلىش ئەھۋاللىرى بولغاچقا ، ياسالمىلارنىڭ ئۈنۈمىنىڭ تۆۋەن بۇلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرۋاتىدۇ ، شۇنىڭ ئۈچۈن ياسالمىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن بەلگىلىك ۋاقىت ساقلاپ دۇرا تالقىنى ھەسەل بىلەن ياخشى ئۆزلەشكەندىن كېيىن ، ھەسەلگە ئېرىپ چىقىدىغان تەركىبلەر چىقىپ ياخشى پىشقاندا ئىشلىتىش كېرەك .

دىمەك ، يۇقىردا بايان قىلىنىغاندەك يۇغۇرۇلما دورا ياسالمىلىرىنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار دورىسازلىق تازلىق ئۆلچىمى ، دورا ماتېرىيال ئاملى ، مەشغۇلات قائىدىسى ، تەييارلاش جەريانى قاتارلىقلار بولۇپ ، ياسالما تەييارلاش جەريانىدا يوقارقى ئامىللارغا دىققەت قىلغاندىلا ، ئۇيغۇر تېبابەت يۇغۇرۇلما دورىلىرىنىڭ سۈپىتىگە ھەم ئۈنۈمىگە كاپالەتلىك قىلىپ ، ئۇيغۇر يىبابەت كىلىنكىلىق داۋالاشتا ھەقىقىي رولىنى جارىي قىلدۇرغىلى بولىدۇ .

هامىلدار -تۇغۇتلۇق ئاياللارغا دىققەت قىلىپ ئىشلىتىلدىغان ئۇيغۇر تېبابەت خام دورىلىرى توغرىسىدا

نۇربىيە نىياز، مەمەتجان قېيىم(841000)

(كورلاشەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

ئۇيغۇر تېبابەت خام دورىلىرىنى ئىشلەتكەندە چۇقۇم دورىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرلىرىنى تولۇق چۈشۈنۈش،بىمارلارغا بىخەتەر،ئۈنۈملۈك ،مۇۋاپىق دورا ئىشلىتىشكە كاپالەتلىك قىلىشىمىز لازىم.

بۇلۇپمۇ هامىلدار -تۇغۇتلۇق ئاياللارغا ئۇيغۇر تېبابەت خام ياكى پىششىق دورىلىرىنى ئىشلەتكەندە،دورىلارنىڭ كەيپىيات تەسىرى، خاس تەسىرى ، ماددى تەسىرى ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلىرى، رېتسىپ تەركىبىدىكى هەر بىر دورىنىڭ رولى ۋە زىيانلىق تەسىرى، بىر قېتىملىق ئىشلىتىش مىقدارى ، كۈندىلىك ئىشلىتىلىش قېتىم سانى ۋە بەدەندىكى جەريانى، زىيانلىق تەسىرى قاتارلىقلارنى تولۇق ئويلۇشۇش كېرەك ، هامىلىگە زىيانلىق هەر قانداق خام ۋە پىششىق دورىلارنى ئىشلىتىشتىن قەتئىي ساقلىنىشىمىز لازىم.

مەن تۆۋەندە هامىلدار-تۇغۇتلۇق ئاياللارغا خام دورا هالىتىدە ياكى پىششىق دورا تەركىبىگە چۈشۈرۈپ ئىشلىتىشكە بولمايدىغان دورىلار توغرىسىدا توختىلىپ ئۆتىمەن.

1 .زەھەرلىك خام دورىلاردىن

سەنكىيا،كەپرەس، زەرنەخ،سىماپ،بەزرۇلبەنجى،كۇچىلا،پەرپىيون ، قىزىل سىرگۈڭگۇرت، هەببۇلمۇلۇك،پارپا،زۇلۇك،چار يىلان،بالادۇر،ئاق پارپا،قارا پارپا، ئاق خەربەق،قارا خەربەق،زەمچە،نۆشىدۆر ،مەدەستان،كۆكتاش،ئەنزورت، مازارىيون تۆمۈر كېپىكى،تەنكار،ئىنەكپىتى ئۇرىغى،ياۋا زاغۇن،كۆكتاش،قەلەي،چۈمۈلە، ئەنزورت،مىس،مىس دېتى،سۇرمە،تۇتىيا،زەمچە،ئالا كۇلۇك،خېنىگۈل ،قاتارلىق زەھەرلىك تەسىرى ئۆتكۈر دورىلارنى هامىلدار-تۇغۇتلۇق ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

بۇخىل دورىلار تەسىرى ئۆتكۈر ، زەھەرلەش تەسىرى كۈچلۈك بولغاچقا هامىلدار-تۇغۇتلۇق ئاياللارغا يەككە ياكى پىششىق دورا تەركىبىگە چۈشۈرۈپ ئىشلىتىشكە قەتئىي بولمايدۇ ، ئەگەر دۇرىگەر بۇخىل دورىلارنى هامىلدار ئاياللارغا ئىشلەتكەننى ،بايقىسا بۇخىل رېتسىپلارنى قەتئىي تارقاتماسلىق كېرەك.

2.سۇرگۈچى،سۈيدۈك -هەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار

غارىقون،شەهمەنزەل،تۇربۇت،سوقمونيا،سانا،سەبرى،ئىنەكپىتى يېغى،،بافچى ،قەنتەرىيون،ماهىزەهرەج،مازارىيون،چىلايا،غاپەس، لاجىۋەرد،ئەفتىمون،خىيارشەنبەر ،هەشقىپېچەك ئۇرىغى ، ئاغچە ، ئارچا مېۋىسى ، زاراڭزا چېچىكى،ئاپتاپپەرەس گۈلى ،سىيادان،ئەنجۇدان ئۇرىغى،هەببۇلبان،شاپتۇل چېچىكى قاتارلىق هەيز راۋانلاشتۇرغۇچى،سۇرگۈچى دورىلارنى هامىلدار - تۇغۇتلۇق ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئەگەر ئىشلىتىش ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ قالسا يوقۇرى ئۈنۋاندىكى ئۇيغۇر تېبابەت مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ يېتەكچىلىكىدە دورا مىقدارنى،قېتىم سانىنى ،داۋالاش كۇرسىنى

كونتۇرۇل قىلغان ئاساستا ئېهتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

3.مەس قىلغۇچى،تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار

ئەپيون ،كەندىر ئۇرىغى،ئىت ياڭىقى گۈلى ، ئۇرىغى ، يۇپۇرمىقى هىڭ،كۆكنار پوستى،ئۇرىغى،ئىنەكپىتى ئۇرىغى،كافۇر ،لوفاھ قاتارلىق مەس قىلىش

تىنچلاندۇرۇش،خۇمار قىلىش تەسىرى بار دورىلارنى هامىلدار -تۇغۇتلۇق ئاياللارغا ئىشلەتمەسلىك ، ئەگەر ئىشلىتىش زۆرۈر بولسا ئالى ئۈنۋاندىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋىراچلارنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئېھتىيات بىلەن تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

4. باشقا ھامىلدار-تۇغۇتلۇق ئاياللارغا زىيانلىق بالىياتقۇنى قوزغىتىدىغان دورىلار

شاخ دارچىن، ئۇد سەلىپ، چۆل رەيھىنى، قىزىل چوغلۇق، كېۋەز ئانىسى ئۇرىغى، چۆل يالپۇزى، چىنىگۈل، پىيزەك، ئاچچىق بادام، فۇپەل، جۇزنەك، ئەنجۇدان ئۇرىغى، ئارچا مېۋىسى، چىگىت مېغىزى، پىلە قۇرتى مايىقى، شەۋكىران، سەرتان بەھرى، قەشقەر ئۈپىسى، پاقا شىرسى، يەر مەدىكى، ئىپار، ئەنبەر، ئۆشنە، بىدە مىشىكى، ئارپا ئۇندۇرمىسى

ئاق ماش، يىڭنە بېلىق، باشاق مۇڭگۈزى، قارمۇق ھەببى رىشات، تاش چېچەك، چۇمۇلە، بىلسان يېغى، ماھى زەھرەچ، قار لەيلىسى.

خۇلاسە قىلغاندا ھامىلدار-تۇغۇتلۇق ئاياللار بىختەرلىكى، ھامىلە، بوۋاقلارنىڭ نورمالىنى تەرەققى قىلىشى، ئوسۇپ يېتىلىشى تىنىچ ئامان تۇغۇلىشى ئانا - بالىنىڭ بىخەتەرلىكى، سالامەتلىكى ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابەت دورىللىرنى بىلىپ - بىلمەي خاتا ئىشلىتىپ قويۇشتىن ياكى ئەكىس تەسىرى يوق دەپ يەڭگىللىك بىلەن ئىشلىتىشتىن ساقلىنىشىمىز كېرەك.

ئۆتكۈر يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىنى قوزغاتقۇچى ئامىللار ۋە ئۇنى داۋالاش تەدبىرلىرى

ئارزىگۈل رەجەپ ، ئانارگۈل تۇرسۇننىياز(845000)

(خوتەن ۋىلايەتلىك خەلق دوختۇرخانىسى جىددىي قۇتقۇزۇش مەركىزى)

1. دىمىق ئىسسىق كۈنلەردە يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى كۆپىيىدۇ

بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، ھاۋا تېمپېراتۇرىسى ℃ 32 تىن ئېشىپ كەتكەندە، بەدەندىكى ماددامېتابولىزمى كۈرۈنەرلىك تېزلىشىپ، قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە، بەدەنىنىڭ تېمپېراتۇرا تەڭشەش مېخانىزمىنىڭ تەسىرى ئاستىدا، تېرە ئاستى قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ، تېرىنىڭ قان ئايلىنىش مىقدارى ئادەتتىكى ۋاقىتقا قارىغاندا، 5~3 ھەسسە ئېشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە سىمپاتىك نېرۋىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى كۆرۈنەرلىك ئېشىپ، يۈرەك رىتىمى تېزلىشىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى ئازايتىپ، ئوكسىگېنىنىڭ خورىشىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھاۋا ئىسسىغاندا، بەدەندىكى سۇ تەركىبى تەر سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق كۆپ مىقداردا پارلىنىپ چىقىپ كېتىپ، قاننىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاسانلا يۈرەك قان تومۇرلاردا قان نۆكچىسى پەيدا بولىدۇ. ياز پەسلىدە چېنىققاندا، ئەگەر ئۆز ۋاقتىدا سۇ ۋە ئېلېكترولىتلارنى تولۇقلاشقا دىققەت قىلمىغاندا، ئاسانلا سۇسىزلىنىش كېلىپچىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ياز كۈنلىرى دىمىق، كۈندۈزى ئۇزۇن، كېچىسى قىسقا بولۇپ، ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭغا ھاۋا رايىنىڭ تەسىرى قوشۇلۇپ، ئادەمنىڭ كەيپىياتى بىئارام بولۇشتىن، ۋېگېتاتىپ نېرۋىلارنىڭ قالايمىقانلىششى كېلىپ چىقىدۇ. يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

2. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغان بىمارلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، يۈرەك قان تومۇرىدا قان نۆكچىسى پەيدا بولغاندىن تارتىپ، شۇ قان تومۇر قان بىلەن تەمىنلەيدىغان يۈرەك مۇسكۇلى پۈتۈنلەي نېكروزلانغىچە تەخمىنەن 6~12 سائەت ۋاقىت كېتىدۇ. مانا بۇ ۋاقىت يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنى داۋالاشتىكى ئەڭ مۇھىم ۋاقىت (ۋاقىت

كۆزنىكى) ھېسابلىنىدۇ. بۇ ۋاقىت كۆزنىكى ئىچىدە، يەنى ئەڭ قىسقا ۋاقىت ئىچىدە توسۇلغان قان تومۇرنى ئاچقاندا، گەرچە قىسمەن قان يېتىشمەسلىك ئەھۋالى بولسىمۇ، ئەمما تېخى نېكروزلانمىغان يۈرەك مۇسكۇللىرىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆكرەك ئاغرىش بىلەن كېسەل كۆرۈنگىلى كەلگەن تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى بىمارلىرى ئىچىدە، بىر قىسىملىرى تۇراقسىز يۈرەك سانجىقى بىمارلىرى بولۇپ، ئۆز ۋاقتىدا دىياگنوز قويۇپ بىر تەرەپ قىلغاندا، كېسەللىك ئەھۋالىنى تېز تۇراقلاشتۇرۇپ، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. داۋالاش قانچىكى بالدۇر بولسا، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىمۇ شۇنچە ياخشى بولىدۇ. دېمەك قانچە بالدۇر داۋالانسا، ئۆلۈش نىسبىتى شۇنچە تۆۋەن بولىدۇ.

توسۇلغان قان تومۇرنى ئېچىش قان تومۇردىكى ئۈزۈلگەن قان ئېقىمىنى قايتا بەرپا قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. ھازىر كلىنىكىدا دائىم قوللىنىلىۋاتقان ئۇسۇلدىن ئاساسلىقى نۆكچە ئېرىتىپ داۋالاش بىلەن ۋاستە ئارقىلىق ئېچىشتىن ئىبارەت ئىككى خىل ئۇسۇل بار. نۆكچە ئېرىتىپ داۋالاشقا قارىغاندا، ۋاستە ئارقىلىق جىددىي داۋالاشقا كېتىدىغان خىراجەت بىرقەدەر يۇقىرى بولۇپ، دوختۇرخانىغا قويۇلىدىغان تەلەپمۇ ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئەمما قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇش نىسبىتى نۆكچە ئېرىتىپ داۋالاشقا قارىغاندا كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولىدۇ، شۇنداقلا قان تومۇرلارنىڭ قايتا توسۇلۇش نىسبىتى ۋە قاناشدەك ئەگەشمە كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتىمۇ كۆرۈنەرلىك تۆۋەن بولىدۇ. شارائىتى بار دوختۇرخانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، كېيىنكىسى ئالدىن تاللىنىدىغان ئۇسۇلدۇر.

3. قانداق ئەھۋاللار داۋالاشنى كېچىكتۈرۈۋېتىدۇ

بىماردا كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن تارتىپ ۋاستە ئارقىلىق داۋالاشنى باشلىغىچە بولغان ئارىلىقتا تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە باسقۇچ (ۋاقىت) نى بېسىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. يەنى كېسەللىك قوزغالغاندىن تارتىپ دوختۇرغا كۆرۈنگىچە، دوختۇرغا كۆرۈنگەندىن تارتىپ بىمارنىڭ ئائىلە تاۋابىئاتلىرى قوشۇلغىچە، بىمارنىڭ ئائىلە تاۋابىئاتلىرى قوشۇلغاندىن تارتىپ ۋاستە ئارقىلىق داۋالاشنى تاماملىغىچە بولغان ۋاقىت. ھەربىر ئارىلىقنىڭ ئۇزىراپ كېتىشى توسۇلغان قان تومۇرنىڭ ۋاقتىدا ئېچىلىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، ھەتتا خېلى بىر قىسىم بىمارلار پەيتنى كەتكۈزۈپ قويغانلىقتىن، قۇتقۇزۇش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قالىدۇ.

بىمارنىڭ كېسەل كۆرسىتىش ۋاقتىنىڭ كېچىكىپ كېتىشى ۋە ئائىلە تاۋابىئاتلىرىنىڭ ئوپېراتسىيە قىلىشنى تېزدىن قوبۇل قىلماسلىقىدا نۇرغۇن سەۋەبلەر بار، مەسىلەن: ئىقتىسادىي ئامىل، قاتناش قىستاڭچىلىقى، دوختۇرغا نىسبەتەن ئىشىنىشىنىڭ كەمچىل بولۇشى، ئائىلە تاۋابىئاتلىرى پىكىردە بىرلىككە كېلەلمەسلىك، شۇنداقلا تەكشۈرۈش ۋە داۋالاشنىڭ ۋەھىمىسى قاتارلىقلار. ئەڭ مۇھىم سەۋەب شۇكى، پۇقرالارنىڭ تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يەنى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا بولغان تونۇشىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى، بۇ تۈردىكى كېسەللىكنىڭ خەتىرى ۋە داۋالاشنى كېچىكتۈرۈۋېتىشنىڭ زىيانلىق تەرىپىگە بولغان چۈشەنچىسىنىڭ يېتەرلىك بولمىغانلىقى ۋە توسۇلغان تومۇرنى بالدۇرراق ئېچىشنىڭ ئەھمىيىتىنى تولۇق چۈشەنمەسلىك قاتارلىقلار.

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى كۆپىنچە كېچىنىڭ كېيىنكى يېرىمىدىن تارتىپ تاڭ سەھەرگىچە بولغان ئارىلىقتا قوزغىلىدۇ. بەزى بىمارلار ئائىلىدىكىلەرنىڭ دەم ئېلىشىغا تەسىر يەتكۈزۈپ قويۇشتىن ئەنسىرەپ ياكى كېچىدە دوختۇر يوق دەپ ئويلاپ تاڭ يورۇغىچە ساقلايدۇ؛ يەنە بىر قىسىم كىشىلەر، بولۇپمۇ ئىلگىرى تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىك تارىخى بولمىغان ياشلار تۇنجى قېتىم كۆكرىكى ئاغرىغاندا، ئاشقازان كېسىلى ياكى مۇسكۇللارنىڭ زەخىملىنىشى دەپ قاراپ، ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنمەيدۇ، نەتىجىدە قۇتقۇزۇش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويىدۇ.

4. قانداق كۆكرەك ئاغرىقىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك

كۆكرەك ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك دىۋارى سۆڭەك مۇسكۇلى، كۆكرەك پەردىسى، ئۆپكە، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان قاتارلىق نۇرغۇنلىغان ئورۇنلاردىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسى كۆكرەك ئاغرىقى ۋە كۆكرەك قىسمى بىقىمسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تىپىك تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىدىكى قان يېتىشمەسلىكتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقىنىڭ ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىچە: ئاغرىق كۆپىنچە كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ ئارقا قىسمىدا كۆرۈلۈپ، يۈرەك ئالدى رايونىغا تارقىلىدۇ، ئاغرىش دائىرىسى ئالقانچىلىك چوڭلۇقتا بولىدۇ، ئادەتتە سول مۈرە، سول

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

بىلەك ياكى بويۇن، يۇتقۇنچاق قاتارلىق ئورۇنلارغا تارىلىدۇ؛ كۆكرەك ئاغرىقى ئادەتتە باسقاندەك ئاغرىپ، ئىچى سىقىلىدۇ، ھەمدە تەرلەش، ھودۇقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. كېسەللىك قوزغالغاندا، بىمار ھەمىشە كېسەللىك ئالامىتىنىڭ ئېغىرلىقىدىن قىلىۋاتقان ئىشىنى توختىتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئادەتتە يۈرەك سانجىقى 5 مىنۇت ئەتراپىدا داۋاملىشىدۇ، بۇ ۋاقىتتا دەم ئالسا ياكى نىتروگلىتسېرىن (硝酸甘油) نى شۈمسە، ئالامەتلەر يېنىكلەيدۇ. ئەگەر كۆكرەك ئاغرىقى كۈچلۈك بولۇپ، بىماردا ئىچى تىتىلداش، قورقۇش ياكى ئۆلۈپ كېتىدىغاندەك سېزىم بولسا، شۇنداقلا تەخمىنەن 20~30 مىنۇت، ھەتتا نەچچە سائەت داۋاملاشسا، دەم ئالسىمۇ ياكى نىتروگلىتسېرىننى شورىسىمۇ ئالامەتلەر يېنىكلىمىسە، بۇ ۋاقىتتا بەلكىم يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى يۈز بەرگەن بولۇشى مۇمكىن.

يۇقىرى قان بېسىمنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكىدىن ئېھتىيات قىلىڭ

خالىدە ئەمەت (839000)

(قومۇل يېزا ئىگىلىك 31 ـ شىسى راكېتا دوختۇرخانىسى)

يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرىنىڭ تېنىدە يەنە ئۈچ خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك ئەگەشمە كېسەللىك يوشۇرۇنغان بولىدۇ. بۇ مەسىلە ھەممىمىزنىڭ دىققىتىنى تارتىشى كېرەك.

1. يۈرەك زەئىپلىشىش: يۇقىرى قان بېسىم بىلەن يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ مۇناسىۋىتى زىچ باغلىنىشلىق بولۇپ، يۇقىرى قان بېسىم يۈرەكزەئىپلىشىشنىڭ ئاساسلىق خەتەرلىك ئامىلى ۋە كېسەللىك سەۋەبىدۇر. تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ئىلمىي تەتقىقاتىدا كۆرسىتىلىشچە،كىشىلەر توپى ئىچىدىكى 40% ـ 50% يۈرەك زەئىپلىشىش كۆرۈلگەن كىشىلەرنىڭ كېسەللىك سەۋەبىيۇقىرى قان بېسىمدىن كەلگەن بولىدىكەن. يۇقىرى قان بېسىمنىڭ يۈرەك زەئىپلىشىشكە تەرەققىي قىلىشىغا نەچچە يىل ياكى نەچچە ئون يىل كېتىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم قانداق قىلىپ يۈرەك زەئىپلىشىشكە تەرەققىي قىلىدۇ؟ بىز ئاساسلىقى ئىككى خىل يول بار دەپ قارايمىز: بىرى، يۇقىرى قان بېسىم ← سول يۈرەكقېرىنچىسى قېلىنلاش ← يۈرەك زەئىپلىشىش؛ ئىككىنچىسى، يۇقىرى قان بېسىم ← يۈرەك مۇسكۇلتىقىلمىسى ← يۈرەك زەئىپلىشىش. ئالدىدىكىسى سول يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ كېڭىيىش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراشنى ئاساس قىلىدۇ، كېيىنكىسى سول يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ قىسقىراش ئىقتىدارىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى ئاساس قىلىدۇ.

يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ دائىم كۆرۈلىدىغان ئىپادىلىرى

1) ھەرىكەت قىلغاندا دىمى سىقىلغاندەك، نەپەس قىيىنلاشقاندەك ياكى يۈرىكى سالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

2) كېچىسى تۈز ياتقاندا قۇرۇق يۆتىلىدۇ، تۈز ئولتۇرغاندا ياكى ئۆرە تۇرغاندا، يۆتەلىيېنىكلەيدۇ ياكى يوقايدۇ.

3) ئۇخلاپ 1ـ2 سائەتتىن كېيىن، تۇيۇقسىز دىمى سىقىلىپ ئويغىنىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا نەپەسى تېزلىشىش ۋە ھاسىراش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. 30 مىنۇت ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنراق ۋاقىت ئولتۇرغاندىن كېيىن، بۇ خىل ئالامەتلەر پەسىيىدۇ.

4) كېچىسى تۈز ياتالمايدۇ. تۈز ياتسا ئىچپۇشقاندەك، دىمى سىقىلغاندەك ھېس قىلىپ، ياستۇقنى ئېگىز قىلىپ يېتىشقا ياكى يانچە يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ.

يېقىنقى يىللاردىن بېرى، گەرچە يۈرەك زەئىپلىشىشنى داۋالاش ۋاستىلىرى ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن بولسىمۇ، ئەمما يۈرەك زەئىپلەشكەن بى-

مارلارنىڭ تۇرمۇش سۈپىتى يەنىلا ناچار، ئۆلۈش نىسبىتى يەنىلا يۇقىرى بولماقتا. شۇڭا، كېسەللىكنى دەسلەپكى مەزگىلدىلا ئالدىنى ئېلىش ئىنتايىن مۇھىم.

يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى مۇۋاپىق تەدبىر بولسا، يۇقىرى قان بېسىم ← سول يۈرەك قېرىنچىسى قېلىنلاش ← يۈرەك زەئىپلىشىش ۋە يۇقىرى قان بېسىم ← يۈرەك مۇسكۇلتىقىلمىسى ← يۈرەك زەئىپلىشىشتىن ئىبارەتبۇ ئىككى تەرەققىيات باسقۇچىنىڭ ھەر بىر ھالقىسىنى ئۈنۈملۈك تىزگىنلەشتىن ئىبارەت.كلىنىكىلىق تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىپ داۋالاش سول يۈرەكقېرىنچىسى قېلىنلاشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتىنى تەخمىنەن %50 ئازايتىدۇ. بولۇپمۇ ياشانغان يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرىغا نىسبەتەن، قانبېسىمنى ئاكتىپ تىزگىنلەش يۈرەك زەئىپلىشىش يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئازايتىشتىكى مۇھىم يول.

2. يۈرەك دالانچىسى تىترەش

يۈرەك دالانچىسى تىترەش كۆپ كۆرۈلىدىغان يۈرەك رىتىمى تەرتىپسىزلىنىشتىن ئىبارەت. دالانچە تىترەشنىڭ خەۋپى ئاساسلىقى ئىككى جەھەتتە ئىپادىلىنىدۇ: بىرى، سول يۈرەك دالانچىسىنىڭ يان دىۋارىدىن قان نۆكچىسى تۆكۈلۈپ، قان نۆكچىسى كەملەشمىسىنى ھاسىل قىلىپ، قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەتراپ ئارتېرىيەلەرگە كىرىپ، ئاسانلا مېڭە كەپلەشمىسى (سەكتە)، پۇت ئارتېرىيە كەپلەشمىسى، ئۈچەي بېغىشى ئارتېرىيە كەپلەشمىسى ۋە تال كەپلەشمىسقاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ئىككىنچىسى يۈرەك دالانچىسىنىڭ تېز سۈرئەتتە تىترىشى بىلەن، يۈرەكنىڭ نورمال قىسقىراش ئىقتىدارى تەسىرگە ئۇچراپ، ئاسانلا يۈرەك ئىقتىدارى تولۇق بولماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

يۈرەك دالانچىسى تىترەشنىڭ ئۈچ چوڭ ئالاھىدىلىكى

1) دالانچە تىترەش ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ: بىرىنچىسى، تۇتقاقلىق خاراكتېرلىك دالانچە تىترەش بولۇپ، ئۇ ئۆزلۈكىدىن قوزغىلىپ، ئۆزلۈكىدىن ئەسلىگە كېلىدۇ. ئىككىنچىسى، داۋاملىشىش خاراكتېرلىك دالانچە تىترەش، ئۇ ئۇدا يەتتە كۈندىن ئارتۇق داۋاملىشىدۇ، ئۆزلۈكىدىن ياخشىلانمايدۇ، داۋالىغاندىن كېيىن سىنۇسلۇق يۈرەك رىتىمى ئەسلىگە كېلىدۇ؛ ئۈچىنچىسى ئۆمۈرلۈك دالانچە تىترەش. بۇ ئۇدا بىر يىلدىن ئارتۇق داۋاملىشىدۇ، ھەرقانداق داۋالاش ۋاسىتىلىرىنى قوللىنىپمۇ سىنۇسلۇق يۈرەك رىتىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ.

2) يۈرەك سېلىش بولسا، دالانچە تىترەش قوزغالغان ۋاقىتتا كۆرۈلىدىغان ئەڭ گەۋدىلىك ئالامەت. بۇنىڭدا يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ رىتىمى تېزلىشىپ، يۈرەكنىڭ سېلىشى تېخىمۇ روشەنبولىدۇ.

3) تومۇرنىڭ سوقۇشى رىتىمسىز بولۇپ، يۈرەكسوقۇشنىڭ قېتىم سانى تومۇرنىڭ سوقۇش قېتىم سانىدىن كۆپ بولىدۇ.

دالانچە تىترەش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان كېسەللىكلەر ئاساسلىقى: يۇقىرى قان بېسىم،تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك زەئىپلىشىش، كىلاپان مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، قالقانسىمان بەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش كېسىلى، دىيابېت كېسىلى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە يۇقىرى قان بېسىم بىلەن دالانچە تىترەشنىڭ مۇناسىۋىتى زىچ باغلىنىشلىق. تەتقىقاتلاردىن كۆرسىتىلىشىچە، يېرىمدىن ئارتۇق دالانچە تىترەش كۆرۈلگەن بىمارلاردا يۇقىرى قان بېسىم قوشۇلۇپ كېلىدىكەن. يۇقىرى قان بېسىم دالانچە تىترەشنىڭ مۇھىم بولغان خەتەرلىك ئامىلى. يۇقىرى قان بېسىم دالانچە تىترەشنىڭ خەۋپىنى كۆرۈنەرلىك ئاشۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە دالانچە تىترەش كۆرۈلگەن بىمارلاردا مېڭە قان تومۇر ھادىسىسىنىڭ كۆرۈلۈش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

3. بۆرەك ئىقتىدارى تولۇق بولماسلىق: يۇقىرى قان بېسىم بىلەن بۆرەك كېسىلىنىڭ مۇناسىۋىتى زىچ باغلىنىشلىق. يۇقىرى قان بېسىم بۆرەك كېسىلىنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۆرەك كېسەللىكى يۇقىرى قان بېسىمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقىرى قان بېسىمنىڭ بۆرەكنى زەخىملەشتۈرۈشىدىكى ئاساسىي مېخانىزم بولسا، قان بېسىم ئۇزۇن مەزگىل يۇقىرى بولغاندا بۆرەك قانتومۇرلىرى قېتىپ، بۆرەك شارچىلىرىنىڭ ئىچكى بېسىمى ئۆرلەپ، بۆرەك شارچىلىرىدىن ئۆتىدىغان قان ئېقىمى ئازلاپ، بۆرەككە قان يېتىشمەسلىكتىن بۆرەك ئىقتىدارى چېكىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈشنىڭ سەۋەپلىرى توغرىسىدا تەھلىل

قەيسەرجان يىمىت (844000)

(قەشقەر شەھىرى يېڭىئۆستەڭ بازارلىق دوختۇرخانا)

ئادەمنىڭ كۆكرەك دىۋارى بىلەن ئۆپكە ئارىلىقىنى ئىككى قەۋەت ئىنتايىن نېپىز پەردە ئايرىپ تۇرىدۇ، بۇ كۆكرەك پەردە دىۋار قەۋىتى ۋە ئىچكى ئەزا قەۋىتى دېيىلىپ، ئىككى قەۋەت كۆكرەك بوشلۇقىنى ھاسىل قىلىدۇ. ساغلام ئادەمنىڭ كۆكرەك بوشلۇقىدا ئاز مىقداردا رەڭسىز سۈزۈك شىرىلىك سۇيۇقلۇق بولۇپ (ئادەتتە 1ml ئەتراپىدا بولىدۇ، ئەڭ كۆپ بولغاندا 2ml دىن ئېشىپ كەتمەيدۇ)، كۆكرەك پەردىسىنى سىلىقلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. يەنى نەپەسلىنىش ھەرىكىتى قىلغاندا ئىككى قەۋەت كۆكرەك پەردىسى ئۆزئارا سۈركىلىپ زەخىملىنىشتىن ساقلايدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق دىۋار قەۋەت كۆكرەك پەردىسىدىن ھاسىل بولۇپ، ئىچكى ئەزا قەۋەت كۆكرەك پەردىسى تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ، دىنامىكىلىق تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرىدۇ. ناۋادا بەزى كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن كۆكرەك پەردىسىدىكى قىل قان تومۇر دىۋارىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ياكى ئوسموس بېسىمىدا ئۆزگىرىش بولسا، سۇيۇقلۇق كۆكرەك بوشلۇقىغا كۆپ مىقداردا سىرغىپ كىرىپ، كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىش بىرلەمچى خاراكتېرلىك ۋە ئىككىلەمچى خاراكتېرلىكتىن ئىبارەت ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئالدىنقىسى كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، كېيىنكىسى باشقا ئەزالاردىكى ياكى پۈتۈن بەدەنلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. خاراكتېر جەھەتتىن ياللۇغلىنىشتىن كېلىپ چىققان سىرغىش مەنبەلىك ۋە ياللۇغلىنىشتىن بولمىغان ئېقىپ چىقىش مەنبەلىكتىن ئىبارەت ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ، ئېقىپ چىققان سۇيۇقلۇقنىڭ يەنە شىرىلىك قاناش مەنبەلىك ياكى يىرىڭ مەنبەلىك ئىكەنلىكى پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئادەتتە ئېيتىلىۋاتقان كۆكرەكتىكى سۇ تاشقى جەھەتتە سۈس سېرىق رەڭدە، ھەتتا يېشىل رەڭدىكى سۈزۈك ياكى سۈزۈك سۇيۇقلۇقنى كۆرسىتىدۇ. يىرىڭلىق، قانلىق سۇيۇقلۇق ياكى خىلۇسلۇق سۇيۇقلۇق ئايرىم-ئايرىم ھالدا يىرىڭلىق كۆكرەك، قانلىق كۆكرەك (قانسىمان كۆكرەك سۈيى) ۋە خىلۇسلۇق كۆكرەك دېيىلىدۇ.

1. كۆكرەككە چۈشكەن سۇنىڭ ئۈچ چوڭ سەۋەبى

نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەردىن كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىش كېلىپ چىقىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە تۇبېركۇليوز، ئۆسمە، يۈرەك ئىقتىدارى تولۇق بولماسلىقلاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدۇ.

1) تۇبېركۇليوز مەنبەلىك كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈش: بىماردا كۆپىنچە يۆتىلىش، ئوغرى تەر چىقىش، ئورۇقلاش، كۆكرەك ئاغرىش، چۈشتىن كېيىن تۆۋەن قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، قاننى لابوراتورىيىلىك تەكشۈرگەندە تۇبېركۇليوز ئانتىتېلاسى بولىدۇ، بەلغەم ياكى كۆكرەك سۈيىدىن تۇبېركۇليوز باكتېرىيىسى بايقىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدە يىغىلغان سۇيۇقلۇقنىڭ مىقدارى ئاز بولغاچقا، ئېنىق بەدەن بەلگىلىرى بولمايدۇ، يىغىلغان سۇيۇقلۇقنىڭ مىقدارى كۆپەيگەندە نەپەس تېزلىشىش، يۈرەك سىقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچىلىرى كۆكرەك سۈيىنى ئېلىش، تۇبېركۇليوزغا قارشى داۋالاش

ئارقىلىق ساقىيىدۇ.

2) راك مەنبەلىك كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈش: ئۆپكە راكى كۆكرەك پەردىسىگە يۆتكەلگەندە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ، بىماردا كۆپىنچە نەپەس يولى ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: غىدىقلىنىش مەنبەلىك يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش، ئۆپكە قىسمى تەكرار يۇقۇملىنىش قاتارلىقلار، بۇنىڭغا ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىلگىرىلەش خاراكتېرلىك ئېغىرلاش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. كۆكرەك سۈيى كۆپىنچە قانسىمان بولىدۇ، كۆكرەك پەردىسىدىن توقۇلما ئېلىپ تەكشۈرگەندە راك ھۈجەيرىلىرى بايقىلىدۇ. كۆكرەكنى رېنتگېندە سۈرەتكە ئالغاندا ۋە ئۆپكىنى CT دا تەكشۈرگەندە ئۆسمىنىڭ ئورنىنى بايقىغىلى بولىدۇ.

3) يۈرەك مەنبەلىك كۆكرەككە سۇ چۈشۈش: يۈرەك زەئىپلىشىشتىن كېلىپ چىققان ۋېنا بېسىمى ئۆرلىگەندە قان پلازمىسى كۆكرەك بوشلۇقىغا ئېقىپ كىرىدۇ. ئالاھىدىلىكى بولسا تۈز ياتقاندا يۈرەكنىڭ يۈكى ئېغىرلاپ، روشەن ھالدا دىمى سىقىلىدۇ، ئولتۇرغاندا يۈرەكنىڭ يۈكى يېنىكلەيدۇ، دىمىنىڭ سىقىلىشىمۇ يېنىكلەيدۇ. بەدەننى تەكشۈرگەندە يۈرەكنىڭ چوڭايغانلىقى، رەڭلىك B تىپلىق ئاپپاراتتا تەكشۈرگەندە يۈرەكتىكى كېسەللىك ئۆزگىرىش بايقىلىدۇ. كۆكرەكتىكى سۇنى ئالغاندىن باشقا، يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ، بىرلەمچى كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك.

2. كۆكرەككە چۈشكەن سۇنىڭ كلىنىك ئەھمىيىتى

1) كۆكرەككە چۈشكەن سۇ سۈس سېرىق رەڭدە، ھەتتا سېرىق رەڭدە بولىدۇ: ئالدى بىلەن دائىمىي قائىدىلىك تەكشۈرۈلۈپ، سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇق ياكى ئېقىپ چىققان سۇيۇقلۇق ئىكەنلىكى پەرقلەندۈرۈلىدۇ، سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇق ئاساسلىق ھەر خىل ياللۇغلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئېقىپ چىققان سۇيۇقلۇق ئادەتتە يۈرەك، بۆرەك ياكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولمىغان كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر يەنىمۇ بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇقنىڭ زادى ياللۇغلىنىش ياكى راك ئىكەنلىكىنى بېكىتىشتە، چوقۇم باكتېرىيە ئىلمىلىك ۋە ھۈجەيرە ئىلمىلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

2) كۆكرەككە قان چۈشۈش (قانلىق كۆكرەك): كۆكرەككە يېڭى چۈشكەن قاننىڭ رەڭگى سىرتتىن كۆزەتكەندە گۆش يۇغان سۇغا ئوخشاش ھال رەڭدە بولىدۇ، مىكروسكوپ ئاستىدا كۆزەتكەندە كۆپ مىقداردا مۇكەممەل قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ بارلىقى بايقىلىدۇ. كۆكرەككە چۈشكەن قاننىڭ ۋاقتى ئۇزۇن بولسا، ئۇنىڭ رەڭگى سۈس قىزىل ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ، مىكروسكوپ ئاستىدا تەكشۈرگەندە نۇرغۇنلىغان بۇزۇلغان قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى بايقىلىدۇ. كۆكرەككە چۈشكەن بۇ خىل سۇ تۇبېركۇليوز مەنبەلىك، شۇنداقلا راك مەنبەلىكمۇ بولىدۇ، بۇ تۈكۈلگەن ھۈجەيرە ئىلمىلىك تەكشۈرۈشكە ئاساسەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

3) دۇغلاشقان يىرىڭسىمان سۇيۇقلۇق (يىرىڭلىق كۆكرەك): ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يىرىڭلىق كۆكرەك سىرتتىن زەخىملەنگەندە ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىش كېلىپ چىققاندىن سىرت، كۆپىنچە كۆكرەك قىسمىدىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك ياكى پۈتۈن بەدەن يۇقۇملىنىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ، مەسىلەن: چوڭ بۆلەكلىك ئۆپكە ياللۇغى، جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىدا دىئافراگما تېشىلىش كېلىپ چىقىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك يىرىڭلىق كۆكرەكنىڭ كۆپىنچىسى تۇبېركۇليوز مەنبەلىك بولۇپ، دائىم ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە ياللۇغى يامراش ياكى كانايچە كۆكرەك پەردە ئاقمىسىدىن كېلىپ چىقىپ، ئاسانلا ئارىلاشما يۇقۇملىنىدۇ. كانايچە كۆكرەك پەردە ئاقمىسى بولغان بىمارلار پات ـ پات يۆتىلىدۇ. بەلغىمىدە سېسىق پۇراق بولىدۇ، يۆتىلىش ۋە بەلغەم تۈكۈرۈشلەر كۆپىنچە بەدەن ھالىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

4) كۆكرەككە چۈشكەن خىلۇسلۇق سۇ: بۇ ھەقىقىي ۋە ساختا دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، ئالدىدىكىسى سۈتتەك ئاق بولۇپ يېرىم سۈزۈك بولىدۇ، مىكروسكوپ ئاستىدا تەكشۈرگەندە كۆپ مىقداردا ياغ توچكىلىرى بايقىلىدۇ. كۆكرەككە چۈشكەن ھەر 100ml سۇدىكى ماينىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى 400mg دىن ئېشىپ كەتكەندە، كۆكرەككە چۈشكەن سۇ خىلۇسسىمان سۇغا ئايلىنىدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى، كۆكرەك كانىلى تاسما قۇرت كېسىلسىمان بىخلىما گۆش ئۆسمىسى، دىئافراگما ئۆسمىسى، تۇبېركۇليوز مەنبەلىك لىمفا تۈگۈن ياللۇغى ياكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ بېسىشىغا ئۇچرىغانلىقتىن ياكى كۆكرەك كانىلى سىرتتىن زەخىملىنىش سەۋەبىدىن يېرىلىش، خىلۇسلۇق سۇيۇقلۇق دىئافراگمىغا ئېقىپ كىرىپ كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىش پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

يەلتاشمىنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا

ئايەت مەمەت(83)

(قومۇل ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمى)

يەلتاشمىنىڭ كېسەللىك مېخانىزمى بولسا، ھەر خىل ئامىللاردىن كېلىپچىققان تېرە شىللىق پەردە قان تومۇرلىرىدا ۋاقىتلىق ياللۇغلۇق قان تولۇش ۋە كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇقلار سىرغىپ چىقىشتىن، يەرلىك ئورۇن سۇلۇق ئىششىش مەنبەلىك زەخىملىنىشتىن ئىبارەت. بۇ خىل زەخىملىنىش تېز پەيدا بولۇپ، تېز يوقايدۇ، لېكىن قاتتىق قىچىشىدۇ.شۇنداقلا قىزىش، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش ياكى باشقا پۈتۈن بەدەنلىك كېسەللىك ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. يەلتاشما زىيادە سەزگۈرلۈك مەنبەسى بىلەن ئۇچراشقاندا ياكى بەدەندە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى فاكتورلار مەۋجۇت بولغانۋاقىتتا، پۈتۈن بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان پارچە ـ پارچە قىزىل رەڭلىك داغ پارچىلىرى پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇ خىل داغ پارچىلىرى پەيدا بولغان ئورۇن قاتتىق قىچىشىدۇ. ئەگەر زىيادە سەزگۈرلۈك مەنبەسى بىلەن ئۇچرىشىشنى يوقاتماي، داۋالاشنى كۈچەيتكەن تەغدىردىمۇ، يەلتاشمىنىڭ قىچىشى پەسەيمەي، ئەكسىچە تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. شۇڭا، بۇ ماقالىدە يەلتاشمىنىڭ كېسەللىك سەۋەبى ۋە داۋالاشقا مۇناسىۋەتلىك بەزى مەسىلىلەر ئۈستىدە توختىلىپ، ئوقۇرمەنلەرنىڭ پايدىلىنىشىغا سۇنماقچىمەن:

1. يەلتاشمىنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرى

يەلتاشمىنىڭ كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە: ① يېمەكلىك مەسىلەن:بېلىق، راك، قىسقۇچپاقا ۋە تۇخۇم قاتارلىقلار يەلتاشمىنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسلىق يېمەكلىكلەر ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا،يەنە بىر قىسىم پۇراقلىق تەم تەڭشىگۈچلەرمۇ يەلتاشمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ② دورىلاردىن، مەسىلەن: پېنىتسىللىن ، سۇلفانىلامىد تۈرىدىكى (类胺磺) دورىلار، فۇرازولىدون (灵特痢) ۋە قان زەردابى ۋاكسىنىسى قاتارلىقلار ئىممۇنىتېت مېخانىزمى ئارقىلىق يەلتاشمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ئاسپىرىن، مورفىن، ئاتروپىن، ۋىتامىن B_1 قاتارلىق دورىلار ھىستامىن (胺组) قويۇپ بەرگۈزگۈچدورىلار بولۇپ، بۇلار يوغان ھۈجەيرىلەرنى ھىستامىن قويۇپ بەرگۈزۈپ، يەلتاشمىنى پەيدا قىلىدۇ؛ ③ يۇقۇملىنىش. مەسىلەن: ۋىرۇس (مەسىلەن: جىگەر ياللۇغى ۋىرۇسى)، باكتېرىيە (مەسىلەن: ئالتۇن رەڭلىك ئۈزۈمسىمان شار باكتېرىيەسى)، زەمبۇرۇغ ۋە پارازىت قۇرت (مەسىلەن: سازاڭ مەددە) قاتارلىقلاردىن يۇقۇملىنىشلار؛ ④ ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك ئامىلى. مەسىلەن: ھاشارات چېقىۋېلىش ياكى گۈل چېڭى، پەي، كېپەك قاتارلىقلار؛ ⑤ فىزىكىلىق ئامىللار. مەسىلەن: سوغۇق ـ ئىسسىق، قۇياش نۇرى، سۈركىلىش ۋە بېسىم قاتارلىقلارمۇ يەلتاشمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا،ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكى، مېتابولىزم توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ئىچكى ئاجراتما توسقۇنلۇققا ئۇچراش ۋە روھىي ئامىل قاتارلىقلارمۇ يەلتاشمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. داۋالاش

ئادەم بەدىنىدە نۇرغۇنلىغان غىدىقلىغۇچى ماددىلار بار بولۇپ، بۇلار يەلتاشمىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ غىدىقلىغۇچى ماددىلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ ۋاسىتىچى ماددا دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى ھىستامىن بۇ خىل كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىدىكى ئەڭ مۇھىم ۋا-

ستە. ھېستامىنغا قارشى تۇرغۇچى دورا ھەر خىل
يەلتاشمىنى داۋالاشتىكى مۇھىم دورا بولۇپ، كۆپ
ساندىكى بىمارلارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تىز-
گىنلەيدۇ. ھېستامىنغا قارشى دورىلار گەرچە ھېستا-
مىنغا بىۋاستە قارشى تۇرالمىسىمۇ ياكى مۆتىدىل-
لەشتۇرەلمىسىمۇ ۋە ياكى ھېستامىنىنىڭ قويۇپ بېرى-
لىشىنى تىزگىنلىيەلمىسىمۇ، ئەمما ھېستامىنغا
نىسبەتەن قارشى تۇرۇش رولى باربولۇپ، تېرىنىڭ
زەخىملىنىشىنى تىزگىنلەيدۇ.

لېۋوسېتىرىزىن (左西替利嗪) يېڭى بىر ئەۋلاد يۇ-
قىرى ئۈنۈملۈك تىنچلاندۇرۇش رولى بولمىغان ھېس-
تامىنغا قارشى دورا، ئۇ سېتىرىزىن (西替利嗪) نىڭ
R - ئىزومېرى، ئۇنىڭ H_1 ئاكسېپتورغا بولغان بىرد-
كىش كۈچى سېتىرىزىنىنىڭ ئىككى ھەسسىسگە بارا-
ۋەر. تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، لېۋوسېتىرىزىن
ھىدروخلورىد ھېستامىن بىلەن قارشىلىشىش تەسى-
رىگە ئىگە بولۇپلا قالماستىن، ئۇ يەنە ھېستامىن ۋە
ئاللېرگىيەگە مۇناسىۋەتلىك بولغان كۆپ خىل يال-
لۇغلۇق ۋاستىچى ماددىلارنىڭ قويۇپ بېرىلىشىنى
تىزگىنلەش رولىغا ئىگە. سوزۇلما خاراكتېرلىك پەۋ-
قۇلئاددا يەلتاشمىغا نىسبەتەن، لېۋوسېتىرىزىنھىد-
روخلورىد كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تىزگىنلەش جە-
ھەتتە ئۈنۈمى تېز، تەسىر قىلىش ۋاقتى ئۇزۇن، چى-
داشچانلىقى ياخشى ۋە بىخەتەر بولۇشتەك ئالاھىدىلىك-
لەرگە ئىگە. لېكىن ئۇنىڭ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئېغىز
قۇرۇش، باش ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق
يېنىك دەرىجىدىكى ناچار تەسىرلىرىمۇ بار.

بۇ خىل دورىنى ئىچكۈچىلەر دىققەت قىلىشقا تې-
گىشلىك ئىشلار: جىگەر ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچ-
رىغان ياكى ئىلگىرى توسقۇنلۇققا ئۇچراش تارىخى
بارلار ئىچكەندە ئېھتىيات قىلىش؛ يۇقىرى بوشلۇقتا
خىزمەت قىلىدىغانلار، شوپۇرلار ياكى ئىستانوكتا
مەشغۇلات ئېلىپ بېرىۋاتقان مەزگىلدە ئىچىۋالغانلار
ئېھتىيات قىلىش؛ تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن
بىرلىكتە ئىچىشتىن ساقلىنىش؛ هاراق ئىچكەندىن
كېيىن دورا ئىچىشتىن ساقلىنىش؛ بۆرەك ئىقتىدارى
چېكىنگەنلەر بۇ دورىنىڭ مىقدارىنى مۇۋاپىق دەرىجە-
دە ئازايتىپ ئىشلىتىش؛ هامىلىدار ۋە بالا ئېمىتىۋات-
قان ئاياللار ئىچمەسلىك؛ ئىككى ياشتىن تۆۋەن با-
لىلارغا ئىمكانىبار بەرمەسلىك؛ ياشانغانلارنىڭ فىزىيو-
لوگىيەلىك ئىقتىدارى چېكىنگەنلىكتىن دورىنى
ئېھتىياتىبلەن ئىشلىتىش كېرەك.

3. داۋالاش مەزگىلىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك
ئىشلار: نۆۋەتتە يەلتاشمىنىڭ تۈرى ۋە كېسەللىك
ئەھۋالىغا ئاساسەن كىلىنىكىدا لېۋوسېتىرىزىن،
پېرسانتىن (潘生丁) ۋە سىمېتىدىن (西咪替丁) نى
بىرلەشتۇرۇپ ياكى لېۋوسېتىرىزىن ھىدروخلورىد
بىلەن سىپروھېپتادىن (赛康啶) نى بىرلەشتۇرۇپ ۋە
ياكى لېۋوسېتىرىزىن ھىدرو خلورىدبىلەن رانىتىدىن
(雷尼替丁) نى بىرلەشتۇرۇپ سوزۇلما خاراكتېرلىك
يەلتاشمىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلمەكتە. ئۇنىڭدىن باش-
قا، يەنە سىرتتىن ئىشلىتىدىغان تەركىبىدە ئانتىبى-
ئوتىك ۋە ستېروئىدلىق تەركىبلەر بار بولغان مەلھەم
دورىلار ياكى جۇڭيى تېبابەت دورىلىرىنى بىرلەشتۇ-
رۇپ ئىشلىتىش ئۇسۇلىنى قوللانسىمۇ بولىدۇ.

بىمار دورا ئىچىش مەزگىلىدە چوقۇم تۆۋەندىكى-
لەرگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. يەنى دوختۇرنىڭ
رېتسېپى ۋە دورا مىقدارىغا ئاساسلىنىش لازىم. ئۇدا
بىر مەزگىل دورا ئىچكەندىن كېيىن، دوختۇر بىمار-
نىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن، دورا مىقدارىنى تەڭشەپ
(كۈندە ئىچىشنى ئارىلىق قالدۇرۇپ ئىچىشكە ئۆزگەر-
تىش مۇمكىن)، پۈتۈنلەي ساقايغاندىن كېيىن ئاندىن
دورىنى توختىتىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك مەزگىلدە،
دورىنى ئەڭ ئاز دېگەندە بىر ئاي ئىچىش كېرەك. دورا
ئىچىش مەزگىلىدە ئەجرىنىڭ بىكار كېتىشىدىن ساق-
لىنىش ئۈچۈن، ھەرگىزمۇ دورىنى ئۆزى خالىغانچە
توختاتماسلىقى ياكى دورا مىقدارىنى ئازايتماسلىقى
لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، يەلتاشما بىمارلىرى كۈندىلىك
تۇرمۇشتا، يەنە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەتقىلىشى لازىم،
يەنى تاتىلىماسلىق، ئەگەر بۇنداق قىلمىغاندا قىچى-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

شىشنى پەسەيتكىلى بولمايلا قالماستىن، بەلكى تاتلىغانسېرى تېخىمۇ قىچىشىدۇ؛ ئىسسىق ئۆتكۈزمەسلىك، ئىسسىق ئۆتكۈزگەندە قان تومۇرلار كېڭىيىپ، تېخىمۇ كۆپ بولغان زىيادە سەزگۈرلۈك مەنبەسىنى قويۇپ بېرىدۇ؛ تەركىبىدە سۈنئىي خۇرۇچ ۋە ياغدا پىشۇرغان، ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم. تەركىبىدە ۋىتامىن مول بولغان يېڭى كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى، ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: ئۈزۈم، پەمىدۇر، كۈنجۈت، تەرخەمەك، سەۋزە، بانان، كۆك ماش قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

ئۆپكە مەنبەلىك نەپەس قىيىنلىشىشنىڭ تىپلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

ھامۇت باھاي، ئامىنگۈل قېيۇم(838102)

(توخسۇن ناھىيە غولبويى يېزا دوختۇرخانىسى)

(توخسۇن ناھىيە شاھ يېزا دوختۇرخانىسى)

نەپەس قىيىنلىشىش - نەپەسلىنىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى بىلەن قان ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ۋە ئەڭ مۇھىم بولغان ئالامەتتۇر. كۈچەپ نەپەسلىنىشكە مەجبۇر بولىدۇ. نەپەسلەنگەندە ئېغىزى ئېچىلىپ، مۇرىسى كۆتۈرۈلىدۇ. بۇرۇن قاناتلىرى ھەرىكەتلىنىدۇ، نەپەس مۇسكۇللىرى بىلەن نەپەس ياردەمچى مۇسكۇللىرىنىڭ ھەممىسى نەپەسلىنىش ھەرىكىتىگە قاتنىشىدۇ، كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ، نەپەس ھەرىكىتى قېتىم سانى، نەپەس رىتىمى، نەپەسلىنىشنىڭ چوڭقۇرلىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدە دىگۈدەك ئۆزگىرىش بولىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئادەتتە: ① ھاۋا يوللىرى سىپازمىسى، تارىيىش، توسۇلۇش قاتارلىق نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى ھاۋا ئۆتۈشۈش توسقۇنلۇققا ئۇچراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ② ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى، ئۆپكە تىقىلمىسى، ئۆپكە بېسىلىش قاتارلىق ئۆپكە قىسمىدىكى كېسەللىكلەر ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىنىڭ ھەجمى كىچىكلەشنى پەيدا قىلىپ، ھاۋا ئالمىشىشقا تەسىر قىلىدۇ؛ ③ كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇيۇقلۇق يىغىلىش، ھاۋا يىغىلىش، كۆكرەك پەردىسىنىڭ چاپلىشىپ قېلىشى قاتارلىق كۆكرەك پەردە كېسەللىكلىرى ئۆپكىنىڭ سىغىمچانلىقىنى ئازايتىپ ياكى كۆكرەك قەپىزىنىڭ ھەرىكىتىگە تەسىر قىلىپ، نەپەس قىيىنلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ؛ ④ كۆكرەك قەپىزىنىڭ شەكلى ئۆزگىرىش، نەپەسلىنىش مۇسكۇللىرى پالەچ قاتارلىق كۆكرەك دىۋارىنىڭ كېسەللىكلىرى پەيدا قىلغان نەپەسلىنىش ھەرىكىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن نەپەس قىيىنلىشىش پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە مەنبەلىك نەپەس قىيىنلىشىشنى ئۈچ خىل تىپقا بۆلۈشكە بولىدۇ:

1. نەپەس ئېلىش خاراكتېرلىك نەپەس قىيىنلىشىش: بۇنىڭدا نەپەس ئېلىش ۋاقتى روشەن ھالدا ئۇزىرايدۇ. ئېغىر بولغانلاردا «ئۈچ ئولتۇرۇشۇش ئالامىتى» پەيدا بولىدۇ. «ئۈچ ئولتۇرۇشۇش ئالامىتى» دېگىنىمىز - نەپەس ئالغاندا تۆش سۆڭىكى ئۈستى ئويمىنى ۋە ئۇقۇرەك سۆڭىكى ئۈستى ئويمىنى، قوۋۇرغا

ئارىلىق بوشلۇقلىرى ۋە قورساق يۇقىرىقى بۆرجىكى ئۆلتۈرۈشۈپ كېتىشتىن ئىبارەت. بۇ خىل ئەھۋال يۇقىرىقى نەپەسلىنىش يوللىرى تارايغاندا ياكى توسۇلۇپ قالغاندا، ھاۋا كىرىشنىڭ قارشىلىققا ئۇچرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇ كېكىردەك سۇلۇق ئىششىقى، كانايغا غەيرىي نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش، كانايىنىڭ بېسىلىشىدىن بولغان تارىيىشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

2. نەپەس چىقىرىش خاراكتېرلىك نەپەس قىيىنلىشىش: نەپەس چىقىرىش ۋاقتى روشەن ھالدا ئۇزىرايدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى خىرىلدىغان ئاۋاز قوشۇلۇپ كېلىش بولۇپ، كىچىكرەك ھاۋا يوللىرىدىكى توسۇلۇش ياكى تارىيىشنىڭ بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. چۈنكى نەپەس ئالغاندا تارايغان ئىنچىكە كانايچىلار بوشلۇقىنىڭ دىئامېتىرى ئازراق چوڭايغاچقا، شۇمۇرۇلگەن ھاۋا كىرەلەيدۇ. نەپەس چىقارغاندا تارايغان ئىنچىكە كانايچىلار بوشلۇقى تېخىمۇ تارىيىپ شۇمۇرگەن ھاۋانى چىقىرىش تەسكە توختايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن نەپەس چىقىرىش ئۇزىراپ، ھەمىشە دىگۇدەك خىرىلدىغان ئاۋاز بولىدۇ. بۇ سوزۇلما كانايچە ياللۇغى، توسۇلۇشتىن بولغان ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

3. ئارىلاشما نەپەس قىيىنلىشىش: بۇنىڭدا كېسەل نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىشنىڭ ھەممىسىدە قىيىنچىلىق ھېس قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى نەپەسلىنىشنىڭ تېز ۋە تېيىز بولۇشى، نەپەسلىنىش ئاۋازى ئاجىزلاش ۋە پاتولوگىيىلىك نەپەسلىنىش ئاۋازى قوشۇلۇپ كېلىشىدىن ئىبارەت. بۇ ئېغىر دەرىجىدىكى ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئادەتتە غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارغا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش بىلەنبىللە غەم بوشىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۆپكىنى تازىلاش مەقسىتىدە لوئوقى بادام، لوئوقى سەرپىستان، لوئوقى چىلغوزا، زۇپا شەربىتى، ھەببى غارىقۇن، ئەنسىل شەربىتى، مەجۇنى زۇپا، پەرىيادىئۇس شەربىتى قاتارلىقلار ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

ئىچكى بۆلۈم كېسەلخانا پەرۋىشلىرىنى باشقۇرۇش سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈش لازىم

شازادىخان، رەيھان تالىپ (844000)

(پىچان ناھىيەلىك چۇنپىڭ يېزىلىق دوختۇرخا)

ئىچكى بۆلۈم پەرۋىشى - ئىچكى بۆلۈم داۋالاش خىزمىتىنىڭ ئايرىلمايدىغان مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمىنى ئۆزىگە نەزەرىيىۋى ئاساس ۋە كلىنىك پەرۋىش ئەمەلىيىتىگە يېتەكچى قىلىدۇ. ئۇنىڭ مۇھىم مەزمۇنى ئىچكى بۆلۈم كېسەللىكلىرىنى دەۋرلەرگە بۆلۈپ پەرۋىش قىلىش ۋە ھەر قايسى سىستېما كېسەللىكلىرىنى مەخسۇس بۆلۈملەر بويىچە پەرۋىش قىلىشتۇر. بەزىبىر ئىچكى بۆلۈم كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىش جەريانى مۇرەككەپ بولۇپ، توغرا دىياگنوز قويۇش ۋە داۋالاش، ھەمدە ئەلا سۈپەتلىك مەخسۇس بۆلۈم پەرۋىشنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈش، ئەڭ ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە كاپا-

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

لەتلىك قىلىشلارنىڭ بىرسى كەم بولۇپ قالسا بولمايدۇ.

ئىچكى بۆلۈم كېسەلخانىلىرىدىكى پەرۋىش خىزمىتىنىڭ خاراكتېرىدە، باشقا بۆلۈملەرنىڭ پەرۋىشلىرىگە ئوخشىمايدىغان بىر مۇنچە ئالاھىدىلىكلەر بار، مەسىلەن: ئىچكى بۆلۈم كېسەلخانىلىرىدىكى ئاغرىقلاردا سوزۇلما كېسەللىكلەر، خەتەرلىك كېسەللىكلەر، ياشانغان ئاغرىقلار كۆپ بولۇپ، كېسەللىك ئەھۋالى دائىم مۇرەككەپ بولىدۇ. كېسەللەردە كۆپ ئۆزگىرىشكۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. بۇ دىياگنوز قويۇپ داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ ئەتراپلىق، ئەسۋاب - ئۈسكۈنىلىرىنىڭ تولۇق بولۇشىنى، شۇنداقلا ھازىرقى زامان پەرۋىشنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن، ئاغرىقلارنى مەركەز قىلىپ، ئاغرىقلار ئورگانىزمىنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن، پەرۋىشقېلىش پىلانلىرىنى تۈزۈپ، ئەتراپلىق ۋە سىستېمىلىق پەرۋىش قىلىشنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇلار كېسەلخانا پەرۋىشىنى باشقۇرۇشنى كۈچەيتىپ، ھەر خىل مۇنتىزىم پەرۋىشلەرنى، يېمەك - ئىچمەكلەرنى باشقۇرۇش، دېزىنفېكسىيە قىلىش ۋە ئايرىش، دورىلارنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش،قۇتقۇزۇشقا ماسلىشىش، ماتېرىيال ۋە ئەۋرىشكىلەرنى توپلاش، تاپشۇرۇۋېلىش - تاپشۇرۇپ بېرىش، ساقلىقنى ساقلاشقا يېتەكچىلىك قىلىش، پەن - تەتقىقات ۋە ئوقۇ - ئوقۇتۇش قاتارلىق تۈزۈملەرنى قەتئىي ئىجرا قىلىش، ھەمدەجاۋابكارلىق بىلەن پەرۋىش قىلىش تۈزۈمنى تەدرىجي تۇرغۇزۇپ ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇپ، ئىچكى بۆلۈم كېسەلخانىلىرىنىڭ پەرۋىش سۈپىتىنى ئۆستۈرۈشنى تەلەپ قىلىدۇ.

ئىچكى بۆلۈم پەرۋىش خىزمىتى پەقەت بىر خىلپەن بولۇپلا قالماستىن، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئۇ بىر خىل نازۇك سەنئەت بولۇپ، بۇ بىر تەرەپتىن مېدىتسىنانىڭ قائىدىلىرىنى ئىچكى بۆلۈم كېسەللىكلىرى پەرۋىشىنىڭ ئاساسى قىلىدۇ. شۇنداقلا يەنە بىر تەرەپتىن ئاغرىقنىڭكەسپىي، كەچۈرمىشلىرى، مەدەنىيەت سەۋىيىسى، ئائىلە ئەھۋالى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرىگە ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئوخشىماسلىقلىرىغا ئاساسەن ئۇنىڭغا باب كېلىدىغان پەرۋىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، پسىخولوگىيە ۋە فىزىئولوگىيە جەھەتلەردىن داۋالاش چارىلىرىغا ماسلاشتۇرىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندىلا، ئاندىن پەرۋىش خىزمىتىنىڭ ئۈنۈمىنى يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ ئۆستۈرگىلى بولىدۇ. شۇنداقلا ئادەم بولسا ئورگانىك بىر پۈتۈن گەۋدە بولغانلىقتىن، قوبۇل قىلغان ئۇچۇرلارغا ئىنكاس قايتۇرۇپ، مەلۇم كەيپىياتنى قوزغىتىدۇ.بۇ خىل كەيپىيات دائىم بەلگىلىك فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنى تەگەشتۇرۇۋالىدۇ. مەسىلەن: چەكلەش، ئەندىشە، قورقۇش قاتارلىقكەيپىياتلار، تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭە - ھىپوفىزلارنىڭ ھەرىكىتى ئارقىلىق مەلۇم ھورموننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تورمۇزلاش ئارقىلىق، ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتلىق فۇنكسىيىسىگە تەسىر قىلىش بىلەن بىر قاتار پاتولوگىك ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا بەزىبىر كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى پسىخىك ئىجتىمائىي ئامىللارغا بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، ئەڭ ياخشى پسىخىك ئامىل ھىپوفىزنىڭ مۇۋاپىق ئاجرىتىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ نورمال ھەرىكىتىنى تەڭشەش ئارقىلىق ئورگانىزىم ھالىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش بىلەن كېسەللەرنىساقايتىش مەقسىتىگە يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئىچكى بۆلۈم پەرۋىشىدە ئاغرىقلارنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىسىز بولغان بارلىق پسىخىك ئامىللارنى تىرىشىپ يوقىتىپ، پەرۋىش خىزمىتى داۋامىدا ئاغرىقلارغا كۆيۈنۈپ، ھېسداشلىق قىلىپ، ئۆزىنىڭ مول تەجرىبىسى ۋە ئىجتىمائىي بىلىمى، توغرا كىشىلىك تۇرمۇش قارشى بىلەن ئاغرىقلارنى قىيىنچىلىقلارنى يېڭىشكە تەربىيىلەپ، ئۇلارنى كېسەللىكلەرنى يېڭىش ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇشقا رىغبەتلەندۈرۈپ، چۈشكۈنلۈك، ئۈمىدسىزلىك كەيپىياتىنى يوقىتىپ، كېسەللىك ئەھۋالىنى ياخشىلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش لازىم.

ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاشتىكى ئاچقۇچ تەكشۈرۈشنى كېڭەيتىشتۇر

ئەيدىز-كېسەللىرىنىڭ ساغلاملىقىغا ئېغىر تەھدىت سېلىۋاتقان زور يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بۇ دۆلەتنىڭ ئىقتىسادىي تەرەققىياتى، جەمئىيەتنىڭ مۇقىملىقى، دۆلەتنىڭ بىخەتەرلىكى ۋە مىللەتنىڭ گۈللىنىشىگە چېتىلىدۇ.

دۆلەت ۋە ئاپتونوم رايونلۇق ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش داۋالاش ۋە چەكلەشنىڭ «12-بەش يىللىق» ھەرىكەت پىلانىدا،2015 -يىلى «ئەيدىزدىن يېڭى يۇقۇملىنىش سانىنى 25% كە چۈشۈرۈش» نى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئېنىق ئوتتۇرىغا قويۇلدى. «12-بەش يىللىق» ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تىزگىنلەش نىشانىغا يېتىش ئۈچۈن، چوقۇم قاراتمىلىق ھالدا ئۈنۈملۈك تەدبىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇش ھەمدە بۇ تەدبىرلەرنى تولۇق ئەمەلىيلەشتۈرۈش لازىم. ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىلار ۋە ئەيدىز بىمارلىرىنى بالدۇر بايقاپ، بالدۇر داۋالاش- ئەيدىزنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە تىزگىنلەشتىكى ئۈنۈملۈك ئۇسۇل، تەكشۈرۈش، ئۆلچەش-ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىلارنى بايقاش، كېسەللىك ئەھۋالىنى ئىگىلەشتىكى ئۈنۈملۈك ۋاستە، تەكشۈرۈش، ئۆلچەشنىڭ قاپلاش دائىرىسىنى كېڭەيتىش-يۇقۇملانغۇچىلارنى ئەڭ يۇقىرى چەكتە بايقاشنىڭ مۇھىم تەدبىرى.

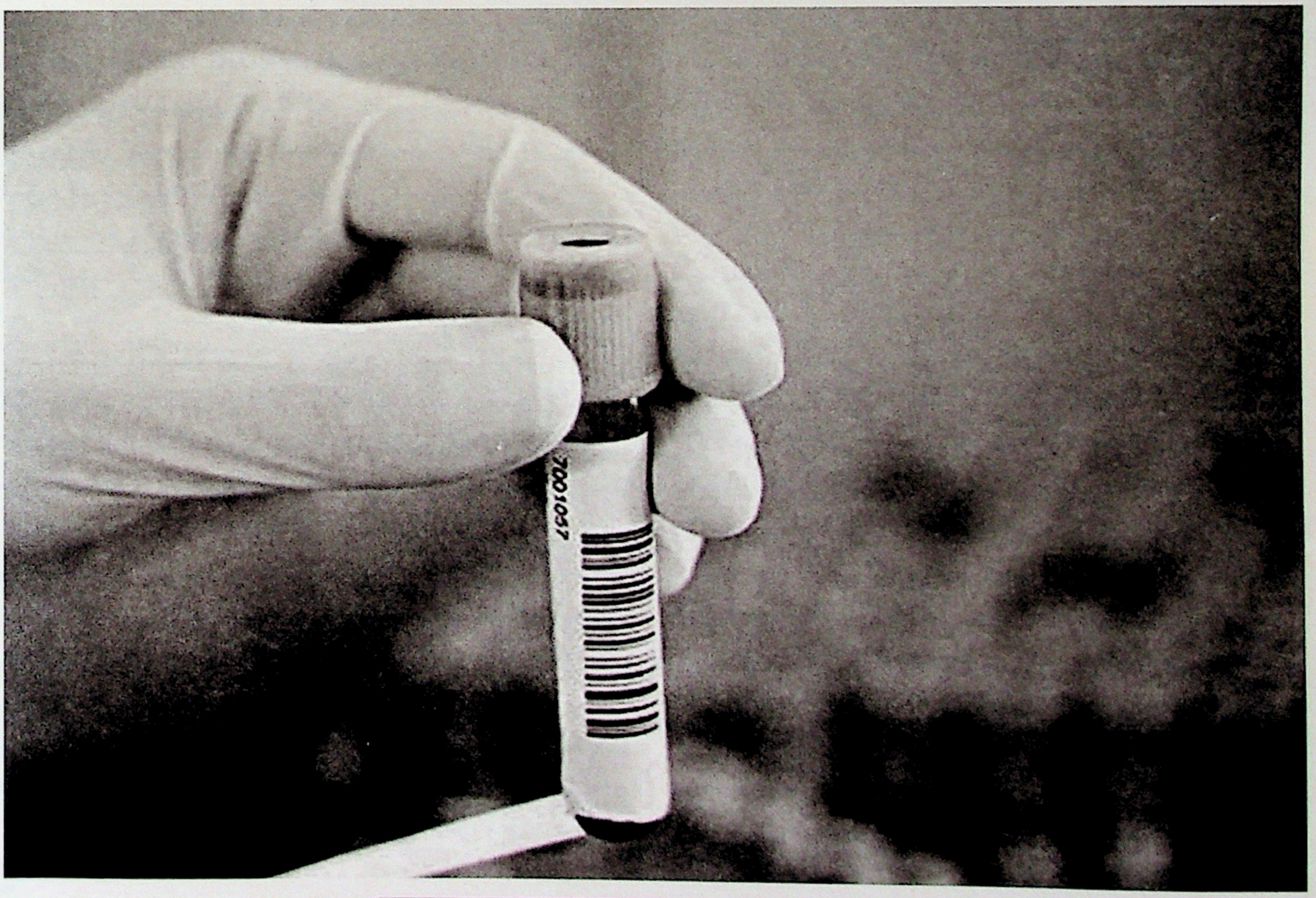
ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى2011 -يىلى «ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش خىزمىتىنى يەنىمۇ كۈچەيتىش توغرىسىدىكى ئۇقتۇرۇش» (يېڭى تەدبىر -29 [2011] نومۇرلۇق ھۆججەت(نى چۈشۈرۈپ، پۈتۈن ئاپتونوم رايون دائىرىسىدە ئەيدىزنى تەكشۈرۈش، ئۆلچەشنىڭ قاپلىنىش دائىرىسىنى كېڭەيتىپ، ئەيدىزدىن يۇقۇملانغۇچىلارنى ئەڭ زور چەكتە بايقاشنى بەلگىلىدى. ھەرقايسى جايلاردىن ئۆزلىرىدە بار بولغان داۋالاش، سەھىيە مەنبەلىرىگە تايىنىپ، ئەيدىزنى تەكشۈرۈش، ئۆلچەشنى يەنىمۇ كۈچەيتىپ، سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ ئالاقىدار تەلەپلىرى ۋە يەرلىكنىڭ ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش خىزمەت ۋەزىيىتىگە ئاساسەن، داۋالاش مەنبەلىرىنى مۇۋاپىق جايلاشتۇرۇش نۇقتىسىدا تۇرۇپ، ناھىيە دەرىجىلىكتىن يۇقىرى داۋالاش، سەھىيە ئورۇنلىرىدا تاللاپ تەكشۈرۈش تەجرىبىخانىسى، يېزا-بازار، مەھەللىلەردە تېز تەكشۈرۈش نۇقتىلىرىنى تەسىس قىلىپ، تەكشۈرۈشنىڭ ئۆتۈشچانلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنى تەلەپ قىلدى.

يىغىندى دوكلاتتىكى يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 500 دىن ئاشقان، ناھىيە، شەھەر، رايونلارغا قارىتا، ھەرقايسى داۋالاش، سەھىيە ئورۇنلىرى بالىنىستىتىكى بارلىق بىمارلارغا ۋە 80% تىن يۇقىرى ئامبولاتورىيە بىمارلىرىغا ئەيدىز تەكشۈرۈش تۈرىنى يولغا قويۇش؛ يىغىندى دوكلاتتىكى يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 300 دىن 499 غىچە بولغان ناھىيە، شەھەر، رايونلارغا قارىتا، ھەرقايسى داۋالاش ئورۇنلىرى بالىنىستىتىكى بارلىق بىمارلارغا ۋە 50% تىن ئارتۇق ئامبولاتورىيە بىمارلىرىغا ئەيدىز تەكشۈرۈش تۈرىنى يولغا قويۇش؛ يىغىندى دوكلاتتىكى يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى

www.uyghurkitap.com

300 دىن تۆۋەن بولغان ناھىيە، شەھەر، رايونلارغا قارىتا، ھەرقايسى داۋالاش ئورۇنلىرى بالنىستىتىكى 80% بىمارغا ۋە 30% تىن ئارتۇق ئامبولاتورىيە بىمارلىرىغا ئەيدىز تەكشۈرۈش تۈرىنى يولغا قويۇش؛ يىغىندى دوكلاتتىكى يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 50 تىن ئاشقان يېزا-بازارلاردىكى يېزا-بازار دوختۇرخانىلىرى، 50% تىن ئارتۇق ئامبولاتورىيە بىمارلىرىغا ئەيدىز تەكشۈرۈش تۈرىنى يولغا قويۇش لازىم؛ ھەرقايسى داۋالاش ئورۇنلىرى، ھەرقايسى تەكشۈرۈش پونكىتلىرى سۈپەتكە كاپالەتلىك قىلغان ئاساستا تەكشۈرۈش ۋەزىپىسىنى ئورۇنلىشى، تەكشۈرۈش نەتىجىسىنى ئانالىز قىلىشى ھەمدە ۋاقتىدا يۇقىرىغا دوكلات قىلىشى لازىم. ھەرقايسى دەرىجىلىك كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تىزگىنلەش ئورۇنلىرى، ئۇنىۋېرسال دوختۇرخانا ۋە ئانا-بالىلار ساقلىقىنى ساقلاش ئورۇنلىرىنىڭ ئەيدىزدىن ئىختىيارى مەسلىھەت سوراش، تەكشۈرتۈش نۇقتىلىرى، ئۆز ئىختىيارلىقى بىلەن ئەيدىزدىن مەسلىھەت سورايدىغان ۋە تەكشۈرتىدىغانلارنى ئەيدىزدىن ھەقسىز مەسلىھەت بېرىش ۋە دەسلەپكى تاللاپ تەكشۈرۈش مۇلازىمىتى بىلەن تەمىنلىشى لازىم. جامائەت خەۋپسىزلىك ئورۇنلىرى ئەدلىيە سىستېمىسىغا جىنايەتچى، ئەمگەك بىلەن ئۆزگەرتىلگۈچىلەرنى تاپشۇرىدىغان ۋاقىتتا، تەكرار تەكشۈرۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تۇتۇپ تۇرۇلغۇچىنىڭ تەكشۈرۈش نەتىجىسىنى بىللە تاپشۇرىشى لازىم. زەھەر تاشلاش ئورنى، تۇتۇپ تۇرۇش ئورنىدىكى مەجبۇرىي ئەيدىز تەكشۈرۈش تۈرىنى كۈچەيتىش، ھەر 3 ئايدا بىر قېتىم ئالاقىدار تەكشۈرۈش خىزمىتىنى قانات يايدۇرۇش، شارائىتى يار بېرىدىغان تۇتۇپ تۇرۇش ئورۇنلىرىدا تېز تەكشۈرۈش پونكىتلىرىنى تەسىس قىلىش لازىم.

ئىلى قازاق ئاپتونوم ئوبلاستى، ئۈرۈمچى شەھىرى، ئاقسۇ ۋىلايىتى، قەشقەر ۋىلايىتى، خوتەن ۋىلايىتى، تۇرپان ۋىلايىتى قاتارلىق كېسەللىك ئەھۋالى



بىر قەدەر ئېغىر رايونلاردا مۇناسىۋەتلىك سىپلىنمىلارنى كۆپەيتىپ، تويدىن ئاۋۋال ئەيدىزنى ھەقسىز تاللاپ تەكشۈرۈشنى قانات يايدۇرۇش، تىببىي مۇلازىمەت بىلەن تەمىنلەش لازىم.

«ئۇقتۇرۇش» يۈرگۈزۈلگەندىن تارتىپ، تۈرلۈك تەدبىرلەرنىڭ ئەمەلىيلىشىشىگە ئەگىشىپ، ھەر ئايدا، تەرەققىياتىنى ئىز قوغلاش، ئەھۋالنى دوكلات قىلىش يولغا قويۇلۇپ، ھەرقايسى جاي، ئوبلاست، شەھەرلەردىكى ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش خىزمىتىنىڭ قەدىمى تېزلىتىلدى.

ستراتېگىيە ۋە تەدبىر

1. بالنىستتىكى بىمارلار، ئامبولاتورىيەدىكى بىمارلار، ھامىلدار، تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ ۋە تويدىن ئاۋۋالقى ئەيدىز ۋىرۇسى ئانتىتېپلالاسىنى تەكشۈرۈش سالمىقىنى يەنىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈپ، بالنىستتىكى بىمارلار، ھامىلدار، تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ ۋە تويدىن ئاۋۋالقى ئەيدىز ۋىرۇسى ئانتىتېپلالاسىنى تەكشۈرۈشنى 100% كە يەتكۈزۈشنى تىرىشىپ قولغا كەلتۈرۈش لازىم. ئىمكان بار بالدۇر بايقاش، بالدۇر ئالدىنى ئېلىش، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى چەكتە بايقاپ، ئۆلۈش نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىش لازىم.

2. يۇقۇم مەنبەسى-يۇقۇملانغۇچىلارنى ياخشى باشقۇرۇش، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى تىزگىنلەشنىڭ ھالقىلىق باسقۇچى، يۇقۇملانغۇچى بايقالغان ھامان، يۇقۇم مەنبەسىنى ياخشى باشقۇرغاندىلا ئاندىن مۇداخىلە، داۋالاش، غەمخورلۇق، كەمسىتىشنى ئازايتىش قاتارلىق خىزمەتلەردىن ئېغىز ئاچقىلى بولىدۇ، ئاندىن تارقىلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

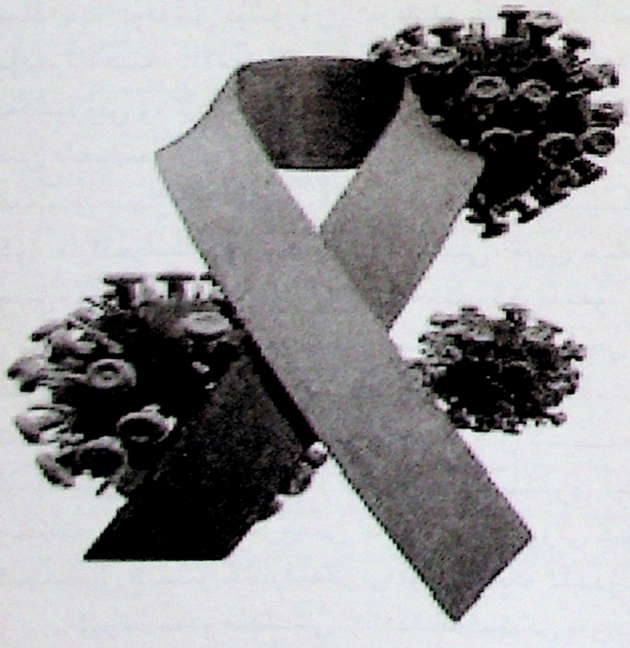
3. دۆلەتلىك كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تىزگىنلەش مەركىزى تەمىنلىگەن سانلىق مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، رايونىمىزدىكى يىغىلدىن دوكلات قىلىنغان ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ ئىچىدە، 17% يۇقۇملانغۇچىدا ئاللىقاچان كېسەللىك قوزغالغان. يەنى، بۇ كېسەللەرنىڭ ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغىنىغا 5 يىلدىن 8 يىلغىچە ۋاقىت بولغان. بۇ مەزگىلدە، بۇ بىمارلارنىڭ ئەيدىز ۋىرۇسىنى باشقىلارغا يۇقتۇرۇش پۇرسىتى ناھايىتى كۆپ؛ كېچىكىپ بايقاش، بەزى كېسەللەرنى كېسەلگە قارشى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى پۇرسىتىدىن مەھرۇم قىلىپ، تېخىمۇ زور خەۋپكە دۇچار قىلىدۇ؛ يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ ئۆز يۇقۇم ئەھۋالىنى بالدۇرراق بايقاپ، ئالاقىدار مەسلىھەت ۋە باشقا داۋالاش مۇلازىمەتلىرىنى بالدۇرراق قوبۇل قىلىشى- ئەيدىزنىڭ كىشىلەر توپىدا تارقىلىشى ۋە كېڭىيىشىنى توسۇشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

4. جەمئىيەتكە قارىتىلغان تەشۋىقات سالمىقىنى زورايتىپ، ئاممىغا ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش سىياسەتلىرىنى چۈشەندۈرۈپ، ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش بىلىملىرىنى تونۇتۇپ، تەشەببۇسكارلىق بىلەن تەكشۈرۈتۈشكە ئىلھاملاندۇرۇپ، بالدۇر ئالدىنى ئېلىش، بالدۇر بايقاش، بالدۇر داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرۇش لازىم.

5. ھەر دەرىجىلىك ھۆكۈمەت چوقۇم يۇكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ، تۈرلۈك تەدبىرلەرنى ئومۇمىيۈزلۈك ماسلاشتۇرۇپ يولغا قويۇشى، ئەيدىز ۋىرۇسى ئانتىتېپلالاسىنى تەكشۈرۈش ۋەزىپە كۆرسەتكۈچىنى كېڭەيتىشنىڭ ئۈنۈملۈك تاماملىنىشىغا كاپالەتلىك قىلىشى لازىم.

(ئاپتونوم رايونلۇق ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش خىزمەت كومىتېتى ئىشخانىسىدىن دىلشات ياقۇپ)

راھىلە روزى تەرجىمىسى.



يۇقىرى قان بېسىم بالىلارغا چاپلاشمىسۇن

بالىلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمغا دىياگنوز قويۇش ئۆلچىمى ۋە كېسەللىكنىڭ قوزغىلىش سەۋەبى

5 ـ 3ياشقىچە بولغان بالىلاردا يۇقىرى قان بېسىم كۆپ قېتىم 116/76mmHg دىن يۇقىرى، 9 ـ 6ياشقىچە بولغان بالىلارنىڭ 122/78mmHg دىن يۇقىرى، 12 ـ 10ياشقىچە بولغان بالىلارنىڭ 126/82mmHg دىن يۇقىرى، 15 ـ 13ياشقىچە بولغان ياش-ئۆسمۈرلەرنىڭ قان بېسىمى 136/86mmHg دىن يۇقىرى بولسا، بۇلارغا بالىلاردا كۆرۈلىدىغان يۇقىرى قان بېسىم دەپ دىياگنوز قويۇشقا بولىدۇ. بالىلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمنىڭ پەيدا بولۇشى يوشۇرۇن، تەرەققىياتى ئاستا بولۇپ، ئالاھىدە ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ، پەقەت بەدەن تەكشۈرۈش ۋە ئادەتتىكى تەكشۈرۈشنى قىلغاندىلا ئاندىن بايقىلىدۇ. بىردىنبىر تەكشۈرۈشكە بولىدىغىنى قىسمەن بىمارلاردا قانۇنىيەتسىز بولغان باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، دېمى سىقىلىش، يۈرەك ئېغىش قاتارلىق ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ.

بالىلاردىكى يۇقىرى قان بېسىم ئىككىلەمچى ۋە بىرلەمچى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، بىرلەمچى يۇقىرى قان بېسىمنىڭ ئاساسلىق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللىرى ئىرسىيەت، سېمىزلىك، روھىي جىددىيلىك، تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئىرسىيەت خاھىشى. ئاتا-ئانا ئىككى تەرەپتە يۇقىرى قان بېسىم بولسا، ئۇلارنىڭ پەرزەنتىنىڭ يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى 45%، ئاتا-ئانىنىڭ بىرسىدە بولسا، پەرزەنتىنىڭ يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى 28%، ئاتا-ئانا ئىككىلا تەرەپتە يۇقىرى قان بېسىم بولمىسا، ئۇلارنىڭ پەرزەنتىنىڭ يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى 3 . 8% بولىدۇ.

سېمىزلىك. سېمىزلىك يۇقىرى قان بېسىمنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي سەۋەپ. سېمىز بالىلارنىڭ بەدىنىنىڭ ھەجمى چوڭ بولۇپ، مېتابولىزم ئومۇمىي مىقدارى ۋە بەدەننىڭ ئوكسىگېننى خورىتىش مىقدارى ئاشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تېخىمۇ كۆپ قاننى سىقىپ چىقىرىپ، ئورگانىزىملارنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ، قان بېسىمىمۇ بۇنىڭغا ئەگىشىپ ئۆرلەيدۇ. سېمىز بالىلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتى بەدەن ئېغىرلىقى نورمال بولغان بالىلارنىڭكى 6 ـ 2ھەسسىسىگە توغرا كېلىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم بالىلارنىڭ 50% تىن كۆپرەكى سېمىز بالىلاردۇر.

جىددىي كەيپىيات. نۆۋەتتە ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئۆگىنىش بېسىمى بىر قەدەر ئېغىر، رىقابەت كۈچلۈك. بۇ بالىلارغا ئېغىر يۈك بولۇپ، ئۇلارنى ئاسانلا جىددىيلەشتۈرۈپ قويىدۇ. كۆزىتىشلەردىن بايقىلىشىچە، ئىمتىھاندىن بۇرۇن 74% بالا جىددىيلىشىدىكەن. بۇنىڭدىن باشقا، ئېلېكترونلۇق ئويۇن ماشى-

نىسىنىڭ شاۋقۇنى يۇقىرى بولۇپ، تېز سۈرئەتتە مەشغۇلات قىلىدىغانلىقتىن، بالىلار جىددىي ھالەتتە تۇرىدۇ. ئەگەر ئويناش ۋاقتى بىر قەدەر ئۇزاق بولسا، يۇقىرى قان بېسىمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلىش. يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولغان بالىلارنىڭ كۆپىنچىسى بوۋاق مەزگىلىدە تۇزنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغانلىقتىن، يۇقىرى قان بېسىم پەيدا بولغان. گوللاندىيەنىڭ بىر تۈرلۈك تەتقىقاتىدىن بايقىلىشىچە، بوۋاق مەزەدلىدە تۇزنى بىر قەدەر ئاز ئىستېمال قىلغان بالىلارنىڭ قورامىغا يەتكەندىن كېيىن قان بېسىمى بىر قەدەر تۆۋەن بولىدىكەن.

بالىلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمغا دەسلەپكى دەۋرىدىلا مۇداخىلە قىلىش ۋە ئالدىنى ئېلىش

بالىلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمغا دەسلەپكى دەۋرىدىلا مۇداخىلە قىلىمىغاندا، بالىلارنىڭ مىڭە ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرى زەخىملىنىدۇ. ئوتتۇرا ياش مەزگىلىدىكى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى بالىلىق مەزگىلدە باشلانغان بولۇشى مۇمكىن. ئوتتۇرا-باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ قان بېسىمىنىڭ قىسقىرىش بېسىمى ھەر لېتىردا 1-2mmHg يۇقىرى بولسا، ئۇلارنىڭ قورامىغا يەتكەندىن كېيىن يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى 10% ئاشىدۇ.

ئىلمىي ئوزۇقلىنىش. تېز رېتىملىق تۇرمۇش مۇھىتىدا، ئۆسمۈرلەرنىڭ ئەتىگەنلىك تاماقنى يېيەلمەسلىكى ئومۇميۈزلۈك مەسىلە بولۇپ قالدى. چۈشلۈك تاماق ۋاقتىدا، بەزىلەر مەكتەپتە ياكى ئىدارىدە قاچىلىق تاماق يەيدۇ، يەنە بەزىلەر غەرپچە تاماق يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى سالامەتلىككە زىيانلىق. تاماق يېگەندە چوقۇم ئۈچ ۋاق تاماقنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشى، بولۇپمۇ تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش، ھەربىر ئادەمنىڭ ھەر كۈنلۈك ئىستېمال قىلغان تۇز مىقدارى 5 گىرام ئىچىدە، ماي مىقدارى 25 گىرام ئىچىدە تىزگىنلىنىشى، مايلىق گۆش ۋە ھايۋانات ئىچكى ئەزالىرىنى ئاز يېيىش، قارا گۆش ۋە بېلىق، راكلارنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىش، يېڭى كۆكتات، دادۇر ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش، سۈتنى كۆپرەك ئىچىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

چېنىقىشنى كۈچەيتىش. كۈندىلىك تۇرمۇشتا سېمىزلىكتىن ساقلىنىش، ھەرىكەت مىقدارىنى ئاشۇرۇش لازىم. دەم ئېلىش ئارىلىقىدا قول بىلەن تامنى تىرەپ يەر بېغىرلاش ھەرىكىتى قىلىش ياكى ئۆز ئورنىدا تۇرۇپ زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ-قوپۇش ھەرىكىتىنى بىر نەچچە قېتىم ئىشلەش؛ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قورساق قاتلاش ھەرىكىتىنى بىر نەچچە قېتىم ئىشلىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ۋاقىت بولسا، ئەڭ ياخشىسى ھەر ھەپتىدە ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىنۇتتىن كۆپرەك ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت ئىشلەش كېرەك.

قەرەللىك ھالدا قان بېسىمنى ئۆلچەش. بالىلار ھەر ئىككى يىلدا بىر قېتىم، خەتىرى يۇقىرى بولغان بالىلار ئاز دېگەندە يېرىم يىلدا بىر قېتىم قان بېسىمىنى ئۆلچىتىپ تۇرۇشى، قان بېسىمنى ئۆلچەشتىن بىر سائەت بۇرۇن كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىش، يېمەكلىك يېيىش، تەركىبىدە كوفېئىن بولغان ئىچىملىكلەرنى ئىچىش، تاماكا چېكىش، قان بېسىمغا تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى ئىچىشتىن ساقلىنىشى، ئۆزىنى ئازادە تۇتۇپ، دوۋساقنى بوشۇتۇش، ئۆلچەشتىن ئىلگىرى ئاز دېگەندە بەش مىنۇت تىنچ ھالەتنى ساقلاش لازىم.

پسىخىكىسىنى تەڭشەش. ئۆز -ئۆزىنى تەڭشەش، جىددىي، ئەنسىز كەيپىياتنى پەسەيتىشنى ئۆگىنىۋېلىش، پايدا-زىيانغا ئاقىلانىلىك بىلەن قاراش، ئۆزىنى ئىلھاملاندۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىش، باشقىلار بىلەن ئۆزىنى سېلىشتۇرماسلىق لازىم. ئۇنداق بولمايدىكەن ئۆزى-ئۆزىنى كەمسىتىش پسىخىكىسى شەكىللىنىدۇ.

ئۆگىنىش بېسىمى زىيادە يۇقىرى بولغان ياش-ئۆسمۈرلەر ئۆز-ئۆزىنى تەڭشىشى، ئۆگىنىش ۋە تۇرمۇش مۇناسىۋىتىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ، خىزمەت ۋە دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈشى لازىم. بۇنداق قىلغاندا ئۆگىنىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قان يېغى يۇقىرىلاشقا سەۋەب بولىدىغان ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى

قەدىمكىلەرنىڭ «كېسەل ئېغىزدىن كىرىدۇ» دېگىنىدەك يۇقىرى ياغلىق قان كېسىلىمۇ يەپ-ئىچىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. قان يېغى يۇقىرىلاشقا سەۋەب بولىدىغان ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى تۆۋەندىكىچە:

1)تاماقنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش: تاماقنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش بولسا ئادەتتە ھەر قېتىملىق تاماقتا ھەر خىل گۆش-تائاملارنى، ھاراق-شارابلارنى ئۆزىنىڭ نورمال ئېھتىياجىدىن ئاشۇرۇپ كۆپ ئىستېمال قىلىش دېگەنلىك بولۇپ، بۇ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا كۆپ خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزۈپلا قالماستىن، يەنە يۇقىرى ئاقسىللىق ھەم يۇقىرى ياغلىق يېمەك-ئىچمەكلەر قاندىكى تىرىگلىتسېرىد بىلەن خولېستېرىننىڭ ئېشىپ كېتىشىنى، شۇنداقلا سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) تاماق تاللاش: تاماق تاللاشنىڭ زىيىنى ناھايىتى ئېغىر، بەزىلەر بىر نەچچە خىل يېمەكلىكنىلا يەپ، باشقا يېمەكلىكلەرنى يېمەيدۇ. مەسىلەن: بەزىلەر گۆش يېيىشكە ئامراق، كۆكتاتقا ئۆچ، بەزىلەر يېسىۋىلەك، تۇرۇپ يېيىشنى ياخشى كۆرۈپ، سامساق، پىياز يېمەيدۇ. بەزىلەر قوي، كالا گۆشىنىلا يەپ، بېلىق، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، توخۇ تۇخۇمى، يىرىك ئاشلىق، پۇرچاق مەھسۇلاتلىرىنى يېمەيدۇ، كالا سۈتى ئىچمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىزنىڭ ھەر كۈنى يەيدىغان يېمەكلىكلىرىمىز ئىسسىقلىق مىقدارى بويىچە ھېسابلىنىپ، مۇۋاپىق نىسبەت بويىچە تەقسىملەنگەن بولۇشى كېرەك. ئاشلىق ۋە كۆكتاتلار 65% ـ 60%نى؛ گۆش تۈرلىرى، يېمەكلىك ياغلىرى، پۇرچاق تۈرلىرى 30% ـ 20%نى؛ تۇخۇم، گۆش، سۈت ۋە بېلىقلاردىكى ئاقسىللار 15% ـ 10%نى ئىگىللىشى كېرەك. ئىنسانلارغا كېرەكلىك ھەر خىل ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار تۈرلۈك يېمەكلىكلەرگە تەكشىسىز تارقالغان بولىدۇ. ئەگەر يېگەن يېمەكلىكنىڭ تۈرى كۆپ بولسا، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىش، بولۇپمۇ بەزى ئۆسۈملۈك مەنبەلىك ئاقسىللار، ۋىتامىنلار، يېمەكلىك تالاسىنىڭ يېتىشمەسلىكى قاتارلىق ئەھۋاللار ئاسانلىقچە كۆرۈلمەيدۇ. بۇلار كەمچىل بولغاندا يۇقىرى ياغلىق قان كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقى ئاشىدۇ.

3)ھەددىدىن زىيادە ئاچ قورساق يۈرۈش: «ئاز يېسەڭ مەززىلىك تېتىيدۇ، كۆپ يېسەڭ زىيان قىلىدۇ»، «ساغلام بولاي دېسەڭ زورلاپ يېمە»، «قورسىقىڭ ئاچقاندا ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ يېمە، كۆپ ئىچمە. ھەر ۋاقلىق تامىقىڭدا 80% تويساڭ تېنىڭ سالامەت بولىدۇ» دېگەنلەر يېمەك-ئىچمەك ۋە ئوزۇقلىنىشقا دائىر ئۈنۈملۈك ئەقلىيە سۆزلەردۇر. بۇلارنىڭ ئاساسلىق رولى يېمەك-ئىچمەكنى تىزگىنلەپ، قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەت. ھەددىدىن زىيادە ئاچ قېلىشمۇ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىۋېتىپ، قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىشنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

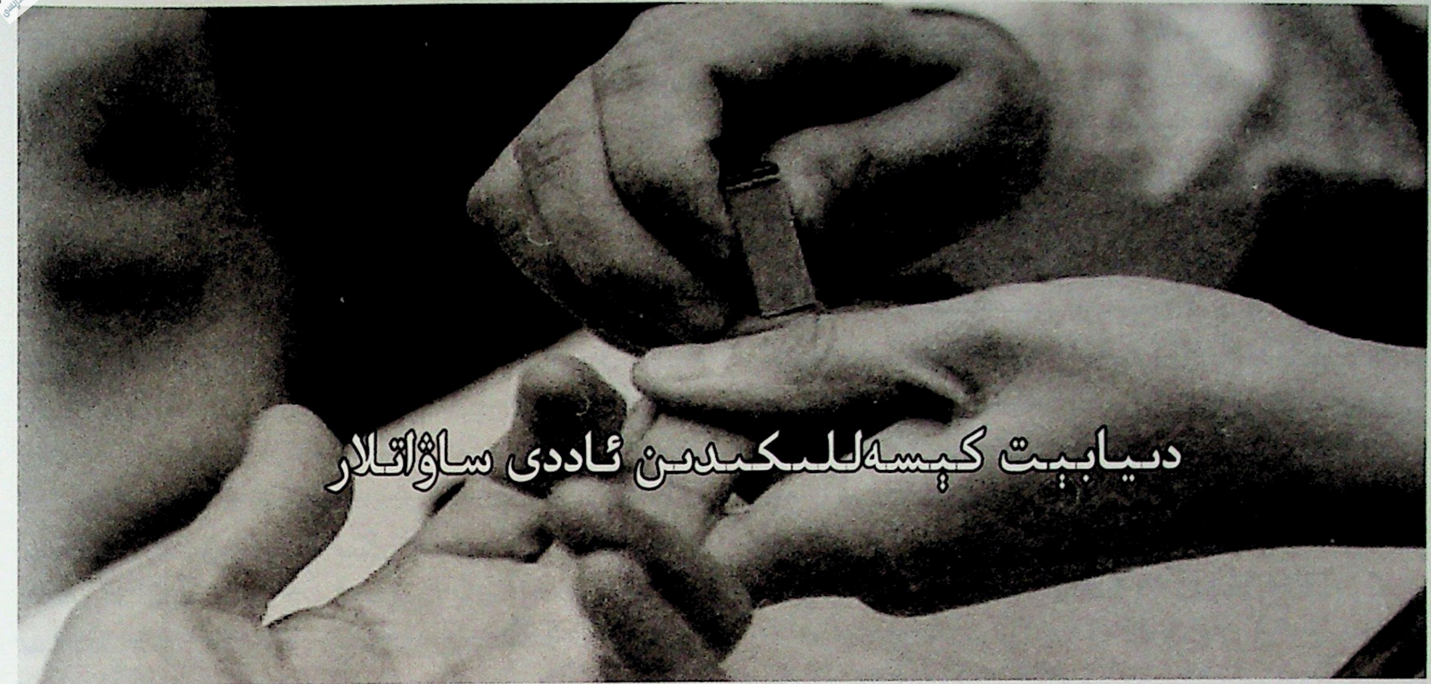
4) كەچلىك تاماقنى كۆپ يېيىش: كەچلىك تاماقنى كۆپ يېگەندە، ماي تەركىبى كۆپ، يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يېگەندە قاندا ماي تۇيۇقسىز كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى قان كېچىسى دائىم دېگۈدەك ماي مىقدارى يۇقىرى ھالەتتە تۇرىدۇ. كېچىدە تاماقنى كۆپ يېيىش تەكرارلىنىۋەرسە، جىگەرنىڭ خولېستېرىننى بىرىكتۈرۈشى كۆرۈنەرلىك كۆپىيىدۇ، شۇنداقلا جىگەرنىڭ كۆپلىگەن تۆۋەن زىچلىقتىكى ياغ ئاقسىلىنى ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى-

نى غىدىقلايدۇ، نەتىجىدە زىيادە كۆپ خولېستېرىن ئارتېرىيە دىۋارىغا يىغىلىپ، ئارتېرىيەنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بارا-بارا دىيابېت كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. دىيابېت كېسىلى قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

5)تاماكا چېكىش: تاماكا چېكىشنىڭ خەتىرى ناھايىتى زور بولۇپ، ئىلمىي تەتقىقاتلار كۆك تاماكىنىڭ تەركىبىدە 3000 خىلدىن ئارتۇق زىيانلىق ماددىنىڭ بارلىقىنى، ئۇنىڭ ئىچىدە خەتىرى ئەڭ زور بولغىنى كوكس مېيى، نىكوتىن، كاربون چالا ئوكسىد قاتارلىقلار ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. كاربون چالا ئوكسىد بىلەن قان قىزىل ئاقسىلىنىڭ بىرىكىش كۈچى ئوكسىگېن بىلەن قىزىل قان ئاقسىلىنىڭ بىرىكىش كۈچىنىڭ 250 ھەسسىسىگە تەڭ كېلىدۇ. تاماكا چەككەندىن كېيىن قاندىكى كاربون چالا ئوكسىد قاندىكى ئوكسىگېننىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ-دە، قاننىڭ ئايلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن خولېستېرىن ئاسانلا چۆكۈۋېلىپ، ئارتېرىيەنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىغا ئاساس يارىتىپ بېرىدۇ.

6)ھاراقنى كۆپ ئىچىش: ھاراقنى كۆپ ئىچىشنىڭ زىيىنى ئىنتايىن چوڭ بولۇپ، ھاراق ئورگانىزمدىكى تىرى گلىتسېرىدنىڭ بىرىكىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش بىلەن بىللە جىگەردە تىرى گلىتسېرىد بىلەن بىرىكىدىغان ماددىلارنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى كۈچەيتىپ، قاندىكى تىرى گلىتسېرىد مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ خىزمەت ئېھتىياجى بىلەن باردى-كەلدى زىياپەتلىرى كۆپ بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت ئىسپىرت ۋە ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىۋالىدۇ، نەتىجىدە قان زەردابىدىكى تىرى گلىتسېرىد مىقدارى كۆپىيىپ كېتىپ، شۇ سەۋەبتىن يۇقىرى ياغلىق قان كېسىلى، قان تومۇرلار بوتقىسىمان قېتىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

مەرھابا غاپپار تەييارلىغان



دىيابېت كېسەللىكىدىن ئاددى ساۋاتلار

بىرلەمچى دىيابېت كېسلى دېگەن نېمە؟ ئىككىلەمچى دىيابېت كېسلى دېگەن نېمە؟

بىرلەمچى دىيابېت كېسلىنىڭ سەۋەبى ئېنىق ئەمەس، لېكىن كۆپلىگەن ئالىملار ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىك، دەپ قارايدۇ. مۇتلەق كۆپ ساندىكى دىيابېت كېسەللىرى بىرلەمچى دىيابېت كېسلىگە تەۋە بولىدۇ. بىرلەمچى دىيابېت ئىنسۇلىنغا بېقىنىدىغان دىيابېت كېسلى، يەنى I تىپلىق دىيابېت كېسلى (IDDM) ۋە ئىنسۇلىنغا بېقىنمايدىغان دىيابېت كېسلى، يەنى II تىپلىق دىيابېت كېسلى (NIDDM) دەپ بۆلۈنىدۇ.

ئىككىلەمچى دىيابېت كېسلى مەلۇم كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. سەۋەبى بىرقەدەر ئېنىق، لېكىن دىيابېت كېسلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئاز قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. مەسىلەن:

1. ئاشقازان ئاستى بېزى مەنبەلىك دىيابېت كېسلى: ئاشقازان ئاستى بېزىدە تاش پەيدا بولۇش، ئاشقازان ئاستى بېزى راكى، ئاشقازان ئاستى بېزىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش قاتارلىقلاردىن ئاشقازان ئاستى بېزى ھۈجەيلىرىنىڭ كۆپ قىسمى بۇزۇلۇپ، ئىنسۇلىننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى يېتەرلىك بولماي، دىيابېت كېسلى كېلىپ چىقىدۇ.

2. ئىچكى ئاجراتما مەنبەلىك دىيابېت كېسلى: ئىنسۇلىنغا قارشى ئىچكى ئاجراتما ھورمونى كۆپىيىپ كەتكەنلىكتىن دىيابېت كېسلى كېلىپ چىقىدۇ.

3. دورا مەنبەلىك دىيابېت كېسلى: بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق ھورمونلىرىدىن پرېدنىزون ۋە مەلۇم دورىلار، يەنى ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى، ئاسپىرىن قاتارلىقلاردىن دىيابېت كېسلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دىيابېت كېسلى نېمە سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ؟

1. ئىرسىيەت: بىر ئەۋلادلارنىڭ ياكى قېرىنداشلارنىڭ دىيابېت كېسلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئادەتتىكى ئادەملەر توپىغا قارىغاندا كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولىدۇ. دىيابېت كېسلىگە گىرىپتار بولغان كۆپلىگەن جەمەتلەرنى تەكشۈرۈش ۋە بىر تۇخۇمدىن بولغان قوشكېزەكلەرنى كۆزىتىش ئارقىلىق دىيابېت كېسلىنىڭ ئىرسىيەتلىك كېسەللىك ئىكەنلىكى مۇئەييەنلەشتۈرىدۇ.

2. ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىش: ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىش I تىپلىق دىيابېت كېسلىدىكى مۇھىم بىر ئامىل. دىيابېت كېسلىگە ئوڭاي گىرىپتار

بولىدىغان ئادەملەر ۋىرۇسلۇق مېڭە پەردە ياللۇغى، ۋىرۇسلۇق يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغىغا گىرىپتار بولغاندا ۋە كوكساكى B_4 ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغاندا، ۋىرۇس ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچىلىرىدىكى B ھۈجەيرىلەرگە بىۋاسىتە بۇسۇپ كىرىپ، ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى قوزغايدۇ ـ دە، بەدەندىكى B لىمفا ھۈجەيرىلىرى ئىنسۇلىن ھۈجەيرىلىرىگە قارشى ئانتىتېلا ھاسىل قىلىدۇ، بۇ خىل ئانتىتېلا ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچىلىرىدىكى B ھۈجەيرىلەرنى بۇزۇپ، ئىنسۇلىننىڭ بىرىكتىشىنى ئازايتىپ، دىيابېت كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېتى: دىيابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلاردا ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېت كېسەللىكلىرىدىن قالقانبەز فۇنكسىيەسى كۆچىيىپ كېتىش، قان ئازلىق، ئېغىر ئۆتىدىغان مۇسكۇللار جانسىزلىنىش كېسىلى قاتارلىقلار كۆپىنچە بىللە كېلىدۇ. ۋىرۇستىن يۇقۇملانغاندىن كېيىن، ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچە توقۇلمىلىرى ۋە B ھۈجەيلىرى ياللۇغلىنىپ، بۇزۇلۇپ، ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېت كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ. ۋىرۇس ۋە ئانتىتېلانىڭ تەسىرىدە ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچىلىرىدىكى ھۈجەيرىلەر تېخىمۇ كۆپلەپ بۇزۇلغانلىقتىن، ئىنسۇلىننىڭ ئاجرىلىشى ئازىيىپ، دىيابېت كېسىلى كېلىپچىقىدۇ.

4. يېمەكلىك: تاماقنى كۆپ يېيىشتىن سېمىزلىك كېلىپ چىقىدۇ، بەزىلەر مايلىق ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەر دىيابېت كېسەللىكىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، دەپ قارايدۇ.

5. جىسمانىي ھەرىكەت: جىسمانىي ھەرىكىتى ئاز كىشىلەردە دىيابېت كېسىلى ئوڭاي پەيدا بولىدۇ.

6. ھامىلدارلىق: بەزىلەر، ھامىلدارلىق قېتىم سانىنىڭ دىيابېت كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى، كۆپ قېتىم ھامىلدار بولۇشنىڭ دىيابېت كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى بايقىدى.

7. ياش: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، شېكەرگە چىدامىلىق دەرىجىسى تۆۋەنلەشكە قاراپ يۈزلىنىدۇ، شۇڭا، 45 ياشتىن ئاشقانلاردا II تىپلىق دىيابېت كېسىلى ئوڭاي پەيدا بولىدۇ.

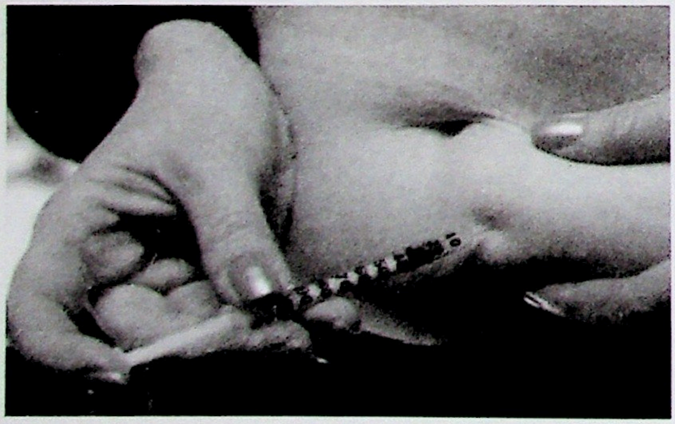
يېقىنقى يىللاردىن بېرى نېمە ئۈچۈن دىيابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولىدىغانلار بارغانسېرى كۆپىيىپ كېتىدۇ؟

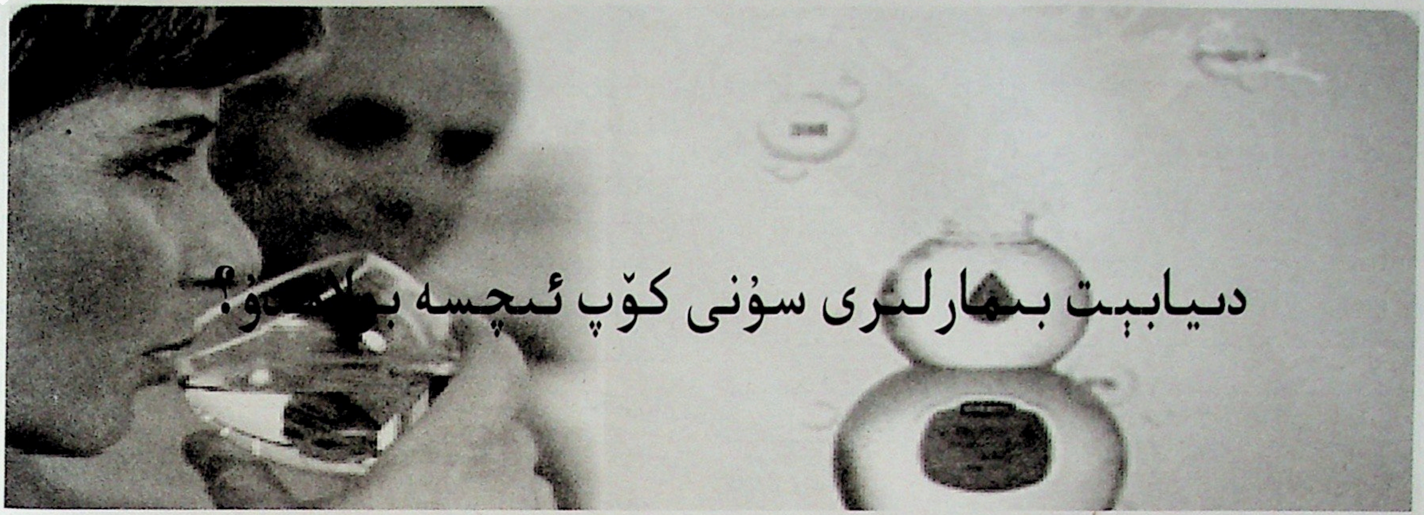
يېقىنقى يىللاردىن بېرى دىيابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ سانى ئۆرلىمەكتە. بۇنىڭدىكى ئاساسلىق سەۋەب تۆۋەندىكى بىر نەچچە نۇقتىدىن ئىبارەت:

1. يېمەكلىكلەرنىڭ بارغانسېرى سەرخىللىشىشى، كىشىلەر تۇرمۇش سەۋىيەسىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، مايلىق ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان، يىرىك ئاشلىقنى ئاساسەن ئىستېمال قىلمايدىغان بولدى. بۇ خىل مايلىق، ئاقسىللىق ۋە يۇقىرى ئېنېرگىيەلىك يېمەكلىكلەر دىيابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ سانىنى كۆپەيتمەكتە.

2. كۆپلىگەن دېھقانلار يېزا نوپۇسىنى شەھەرگە يۆتكەپ، ئەمگەك قىلىدىغانلار ئازىيىپ، يۇقىرى ئېنېرگىيەلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىدىغانلار كۆپىيىپ كەتكەچكە، دىيابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولىدىغانلارنىڭ نىسبىتى ئاشماقتا.

3. مەملىكىتىمىز نوپۇسىنىڭ قېرىش سۈرئىتى تېز بولغاچقا، دىيابېت كېسىلى ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپ بولماقتا.





دىيابېت بىمارلىرى سۇنى كۆپ ئىچسە بولامدۇ؟

دىيابېت كېسەللىكىنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى كۆپ يېيىش، كۆپ سىيىش، كۆپ ئىچىش. بىز داۋالاش جەريانىدا يېمەكلىكلەرنى كونترول قىلىپ كۆپ يېمەسلىكنى ئاللىبۇرۇن بىلگەن، بىراق بەزى كىشىلەر سۇنى ئىچىشنى كونترول قىلىپ، ئامال بار سۇ مىقدارىنى ئازايتىش كېرەك دەيدۇ. يەنە بەزى بىمارلار سۇ ئىچىشنىڭ كۆپ-ئازلىقى كېسەللىكنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكىنى بەلگىلەيدىغان ئۆلچەم دەپ قارايدۇ. مەسىلەن: بەزى كېسەللەر «مېنىڭ يېقىنقى ئەھۋالىم ياخشى، ئاساسەن سۇ ئىچمەيۋاتىمەن» دەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇلارنىڭ ھەممىسى كۆپ سۇ ئىچىش ئالامىتىگە بولغان خاتا چۈشەنچە. كۆپ سۇ ئىچىش ۋە كۆپ يېيىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاقىۋەت پۈتۈنلەي ئوخشىمايدۇ، ھەرگىزمۇ ئوخشاش كۆز قاراشتا قارىماسلىق كېرەك.

بىز ئاۋۋال دىيابېت بىمارلىرىنىڭ كۆپ سۇ ئىچىش ئادىتىنىڭ قانداق شەكىللىنىدىغانلىقىنى كۆرۈپ باقايلى. كۆپچىلىك بىلىدۇ، بۆرەك شېكەرنىڭ قويۇقلۇقىغا نىسبەتەن ئىشكىللىك رول ئوينايدۇ. قاندىكى شېكەرنىڭ قويۇقلۇقى 8.9mmol/l دىن تۆۋەن بولسا، بۇ ئىشىك ئېتىلىپ قالىدۇ، قاندىكى شېكەرنىڭ قويۇقلۇقى 8.9mmol/l دىن يۇقىرى بولسا بۇ ئىشىك ئېچىلىدۇ. شېكەر سۈيدۈككە كىرىپ شېكەر سىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈيدۈكتە شېكەرنىڭ قويۇقلۇقى يۇقىرى، بۇ يۇقىرى ئوسموسلۇق سۈيدۈك راۋان بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەندىكى سۇ شېكەرلىك سۈيدۈك بىلەن كۆپ مىقداردا يوقالغانلىقتىن، قان پلازمىسى ئوسموس بېسىمى يۇقىرىلاپ، ئۇسساش مەركىزى نېرۋىسىنى غىدىقلاپ، كېسەللەرنى ئۇسسىغاندەك ھېس قىلدۇرۇپ، كۆپ ئىچىشتىن يوقالغان سۇنى تولۇقلاش ئارقىلىق ئۇسساش ئالامىتى بارا-بارا يوقىلىدۇ. بۇلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، كۆپ سۇ ئىچىش بولسا ئەمەلىيەتتە ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن سۇ تولۇقلاش رولىنى ئويناپلا قالماستىن، بەلكى قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، مېتابولىزمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ھەمدە كېتوننى يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا، كۆپ سۇ ئىچىشنى ھەرگىزمۇ چەكلىمەسلىكىمىز، بەلكى تېخىمۇ ئىلھاملاندۇرۇشىمىز كېرەك.

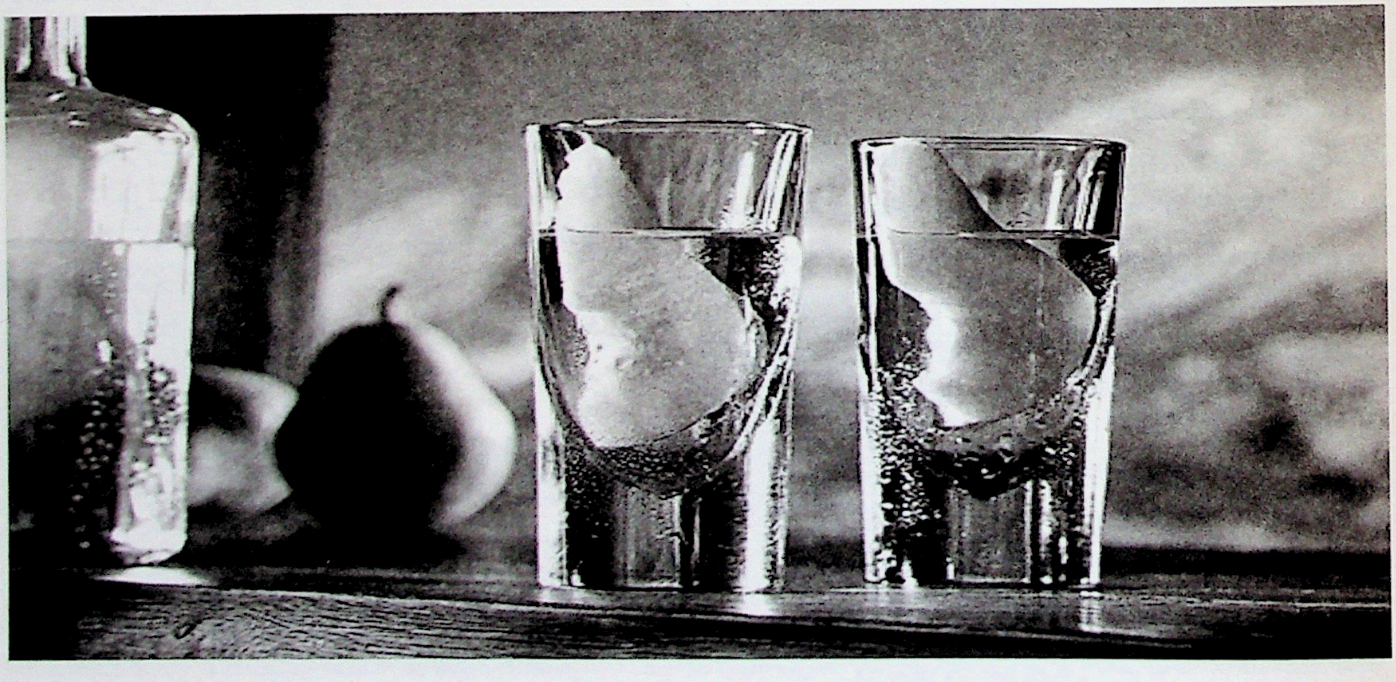
بەزى كىشىلەر كۆپ شېكەر سىيىش كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددىنىڭ بىر خىل تولۇقلىنىشى تۇرسا، نېمىشقا كۆپرەك يېيىشنى چەكلەيدۇ، دەپ سورايدۇ. بۇنى ئەلۋەتتە ئۇ كەلتۈرۈپ چىقارغان ئورگانىزم تەسىرى ھەمدە كۆرۈلگەن ئۈنۈمگە ئاساسەن تەھلىل قىلىپ چىقىرىشىمىز كېرەك. دىيابېت بىمارلىرى ئەگەر كۆپ يېسە، شېكەرنىڭ سۈمۈرۈلۈشى كۆپىيىپ، قاندىكى شېكەر ماددىسى يۇقىرىلاپ كېتىدۇ، ئىنسۇلىن ئۆز ۋاقتىدا كۆپ ئاقىرىلىپ چىقالمىغاچقا، شېكەرنىڭ ھېچقانداق رولى قالماي، قاندىكى شېكەر قويۇقلۇقى يۇقىرى ئۆرلەپ، سۈيدۈكتىكى شېكەر تېخىمۇ كۆپ بولۇپ، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ بېسىمى تېخىمۇ ئې-

شىپ كېتىپ، يامان خاراكتېرلىك ئايلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپ سۇ ئىچىش قاندىكى شېكەرنى يوقىتىپلا قالماستىن، ئەكسىچە قاننى سۇيۇلدۇرۇپ قان شېكىرىنى تۆۋەنلىتىدۇ. يەنى قان شېكىرىنىڭ شىلىمشىق دەرىجىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ. مېڭە توسۇلۇش، يۈرەك تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ناھايىتى چوڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، كۆپ سۇ ئىچىش بىلەن كۆپ يېيىش، پۇتۇنلەي ئوخشاش بولمىغان مېتابولىزم ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. گەرچە دىيابېت كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى بىرلا ۋاقىتتا ئىپادىلىنىپ چىقمىسىمۇ، بىراق دىيابېت كېسىلىنى داۋالاش جەريانىدا شېكەر ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

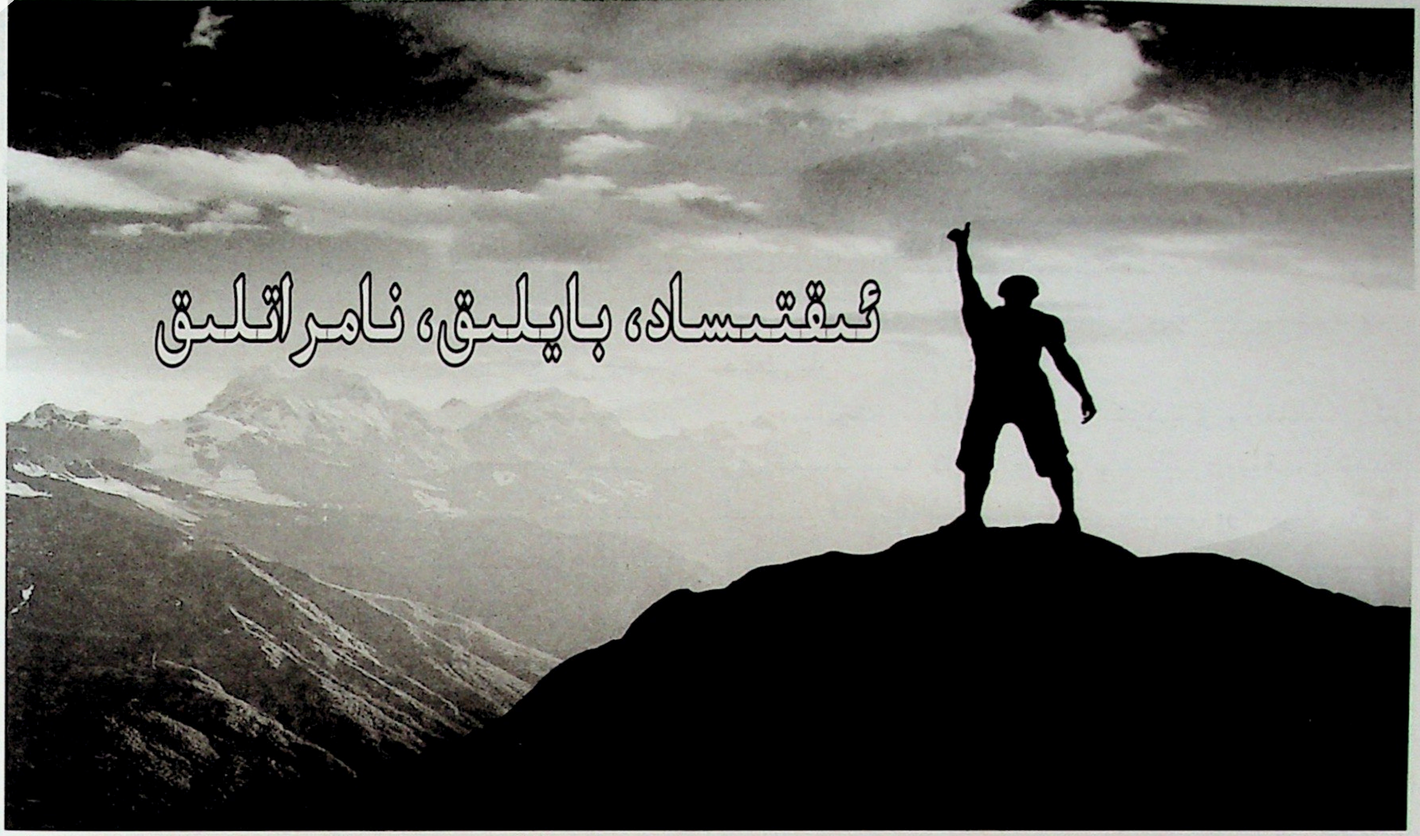
يەنە بەزى كىشىلەر «كۆپ سۇ ئىچىش بەدەندىكى يوقالغان سۇنى تولۇقلاشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى، ئۇنداقتا ئۇسسىمىسا بەدەندىكى سۇ كەمچىل بولمايدۇ. شۇڭا، سۇ ئىچمىسىمۇ بولامدۇ؟» دەپ سورايدۇ. بۇ خىل قاراشنىمۇ تەھلىل قىلىپ باقايلى: بەدەندىكى سۇ كەمچىلىكى چوقۇم مەلۇم باسقۇچقا يەتكەندىن كېيىن ئازدىن ئۇسساش ئالامىتى كېلىپچىقىدۇ. يېنىك تىپتىكى سۇ كەمچىلىكىنىڭ ئالامىتى كۆرۈنەرلىك ئىپادىلەنمەيدۇ. ئۇسساش مەركىزىي نېرۋىسى ئۇزاق مۇددەت غىدىقلاشقا ئۇچرىغاندىن كېيىن سەزگۈرلۈكى ئاجىزلاپ، بەدەندىكى ئۇسساش سېزىمى ئاجىزلاپ سۇ كەمچىل بولسىمۇ، ئۇسساش ئالامىتى ئىپادىلىنىپ چىقمايدۇ. ياشانغانلارنىڭ ئۇسساش مەركىزىي نېرۋىسى سەزگۈر بولمىغانلىقتىن، بەدەندە سۇ ئاز بولسىمۇ ئۇسسىغاندەك سېزىم ئىنتايىن ئاجىز بولىدۇ. شۇڭا، ئۇسسىمىسىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئىچىشنىڭ پايدىسى بار.

دىيابېت بىمارلىرىدا قان شېكىرى ۋە قاندىكى تىرى گلىتسېرىد قاتارلىق ياغ ماددىلىرى يۇقىرىلىغانلىقتىن قاننىڭ شىلىمشىق دەرىجىسى يۇقىرىلاپ، قان ئايلىنىش ئاستىلاپ، ئۇششاق قان تومۇرلار قېتىۋېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپچىقىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىر تەرەپتىن ئاكتىپلىق بىلەن قان شېكىرىنى تۆۋەنلىتىش كېرەك بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنى تۆۋەنلىتىش لازىم، قاننى سۇيۇلدۇرۇش بىر خىل ئۈنۈملۈك ئۇسۇل. سۇ ئىچىش بولسا ھەم ئاددىي ئۇسۇل بولۇپلا قالماستىن، بەلكى بىر خىل ئەمەلىي قوللىنىشچانلىقى ئىگە، شۇنداقلا دىيابېت بىمارلىرىدا قان تومۇر كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئەڭ ياخشى ئۇسۇل.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى



ئىقتىساد، بايلىق، نامراتلىق



♣ ئالىيجانابلىقنىڭ دەرىجىسى پۇلدا ۋە توقلۇقتىلا ئەمەس، پىكىردە، مۇھاكىمە بولمىغانىكەن، ئەمەلىيەتچىل پىكىرمۇ بولمايدۇ. ناھايەت پۇل، مەنسەپ دېگەنلەر ئالىيجانابلىقنى مۇكەممەل مەنىگە ئىگە قىلالمايدۇ.

«ئا . جالالىددىن ماقالىلىرى»، «داغمۇ ياكى زىننەتمۇ؟»، 57 ـ بەت

♣ بازارلىششقا كۆڭۈل بۆلۈش بىلەن مەنىۋى مەھسۇلاتلارنىڭ ئۆزگىچە خاس بولغان خۇسۇسىيىتى ۋە سۈپىتىگە كۆڭۈل بۆلۈش بىر ـ بىرىگە ماسلاشقان بولۇشى ئىنتايىن مۇھىم.

«ئا . جالالىددىن ماقالىلىرى»، «ماددىي ئىستېمال، مەنىۋى پەرھىز»، 161 ـ بەت

♣ بايلىق ئاشقانسېرى ئۇ مەنىۋى ساپانىڭ مۇناسىپ ھالدا ئۇسۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ، ناۋادا بايلىقنىڭ ۋەزنىگە تېتىغۇدەك مەنىۋى ساپاھىيەت بولمىسا ئۇ روھىيەتكە ئەركىنلىك، خۇشاللىق ئەمەس، ئەكسىچە بېسىم ۋە ئازاب ئېلىپ كېلىدۇ.

«ئا . جالالىددىن ماقالىلىرى»، «ماددىي ئىستېمال، مەنىۋى پەرھىز»، 169 ـ بەت

♣ تېگىشلىك مەنىۋى تاۋلىنىش ۋە تېگىشلىك مەدەنىي مۇھىتتىن ئايرىلىپ قالغان ماددىي باياشاتلىق ئاخىرقى ھېسابتا ئاپەتتۇر.

«ئا . جالالىددىن ماقالىلىرى»، «ماددىي ئىستېمال، مەنىۋى پەرھىز»، 169 ـ بەت

♣ نامراتلىق كىشىنىڭ مائارىپتىكى سۈپىتىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ، مائارىپ جەھەتتىكى سۈپەتسىزلىك نامراتلىقنى نەچچە ھەسسە قاتلايدۇ، بۇ ئاخىر بېرىپ جەمئىيەتتىكى ئىشسىزلىق ۋە ئىجتىمائىي تەڭسىزلىكنىڭ مەنبەسىگە ئايلىنىدۇ.

«ئا . جالالىددىن ماقالىلىرى»، «ئەسىر ئاخىرىدىكى ئويلار»، 240 ـ بەت

♣ پۇل تېپىشتىكى غايە ۋە مەقسەتنى توغرا ھەل قىلالمىغان ئادەم مەڭگۈلۈك نامراتلىققا مىخلانغان بولىدۇ.

«ئا . جالالىددىن ماقالىلىرى»، «ئەسىر ئاخىر-

دىكى ئۆيلار»، 245 ـ بەت

♣ بازارنىڭ ھۇجۇمى شېئىرىيەت ياشايدىغان بوشلۇقنى تارايتىۋەتتى، ئەمەلىيەتتە، كىشىلەر ئۆزىنىڭ بۇلغانغان روھىنى پاكلايدىغان ئابىھاياتتىن بارغانسېرى قىسىر قېلىۋاتىدۇ.

«ئا . جالالىددىن ماقالىلىرى» ، «بىزنىڭ ئەدەبىي تەرجىمىچىلىكىمىز ۋە دۇنيا ئەدەبىياتى»، 406 ـ بەت

ئارزۇ ئىنسان ھەرىكىتىنىڭ كۈچ مەنبەسى ، ئۈمىد ئىنسان ھەرىكىتىدىكى ئىزچىللىقنىڭ كاپالىتى. ئۇنىڭدىن مەھرۇم بولغان ئادەمنىڭ قولىدىكى پۇل بايلىق ئەمەس ، بەلكى قەغەز ياكى مېتال، بۇ نۇقتىدىن قارىغاندا، بىزدە پۇلى بار گادايلار ئاز ئەمەس، پۇلغا لايىق يېتەكچى ئىدىيە ۋە غايىنىڭ بولماسلىقى نامراتلىق سايىسىنىڭ باش ئۈستىدە ئەگىپ يۈرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئا . جالالىددىن: «ئۆزىنى ئىزدەش بوسۇغىسىدا» «گۇ پىروفېسسور»، 280ـبەت

♣ ئىنسان ئۆزىگە ئېھتىياجلىق ئۆينى بەرپا قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزىگە خاس مەنىۋى دۇنيانىمۇ قۇرۇپ چىقىدۇ. ئۆيدىكى نەقىش، لىم، بىرەر تامدىكى بىرەر داغمۇ ئۆي ئىگىسىنىڭ ئىخلاسى ھەم ئېتىقادى بىلەن تەبىئىي ئۇيغۇنلۇقنى، ئۈن ـ تىنسىز دىيالوگنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ، ماھىيەتتە بىر خىل ئارامبەخش روھىي گىمناستىكا بولۇپ، روھ ئاشۇ خىل يول بىلەن راھەتلىنىدۇ.

ئا . جالالىددىن: «داغمۇ ياكى زىناخمۇ؟»، «شىنجاڭ مەدەنىيىتى»، 2002 ـ يىلى 3ـسان، 14ـبەت

♣ ئىنسان ئىزدەيدۇ، ئۇ ئۆزىدە بولمىغان نەرسىلەرنى تولۇقلايدۇ. ئىنسان ئۆزىگە خاس دۇنيانى ئاپىرىدە قىلىشقا تولىمۇ ھېرىسمەن كېلىدۇ، ئۇ ئۆزىگە يات نەرسىلەردىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ، بۇنىڭغا قادىر بولالمىسا كۆنۈپ قېلىشقا تىرىشىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئۈچۈن ھاياتلىق ئەۋزەل، پەقەت ھاياتلىق بولغاندىلا مەقسەت كۆرۈشى بولىدۇ. ئىنسان ئاۋۋال روھى بىلەن ئىزدەيدۇ، ئاندىن كۆزى ۋە باشقا جىمى ئەزايى بىلەن ئىزدەيدۇ، ھاياتنىڭ ھەر بىر نۇقتىسى ئۇنىڭ ئۈچۈن بىر ئۆتەڭ. ئۇ، چەكلىك شارائىت ئىچىدە چەكسىزلىكنىڭ چاقىرىقىنى غۇۋا ئاڭلاپ تۇرىدۇ.

ئا . جالالىددىن: «داغمۇ ياكى زىناخمۇ؟»، «شىنجاڭ مەدەنىيىتى»، 2002ـيىلى 3ـسان، 14ـبەت

♣ ئىنسان قوغلايدۇ، ئىنسان چېكىنىدۇ.

ئا . جالالىددىن ، «داغمۇ ياكى زىناخمۇ؟»، «شىنجاڭ مەدەنىيىتى»، 2002ـيىلى 3ـسان ، 14ـبەت

♣ ئىنسانىيەتنىڭ ئېرالىق مەدەنىيىتى ئىزدەش ۋە كۆچۈش بىلەن تولغان .

ئا . جالالىددىن ، «داغمۇ ياكى زىناخمۇ؟»، «شىنجاڭ مەدەنىيىتى»، 2002ـيىلى 3ـسان ، 14ـبەت

♣ ئادەم ئۆزى تۇرغان مۇھىتقا نىسبەتەن مەلۇم ئېلاستىكلىق ئىقتىدار يېتىلدۈرگەن بولىدۇ. لېكىن ئادەمدىكى ئېلاستىكلىقنى مۇتلەق ئېنىق چۈشەندۈرۈش تەس. ئېلاستىكلىقنىڭ ئوخشىمىغان مەيداندا ئوخشىمىغان نىشانى بولىدۇ، ئۇ شۇنىڭغا ئاساسەن ئۆزگىرىدۇ ھەم قىسقىرايدۇ.

ئا . جالالىددىن: «داغمۇ ياكى زىناخمۇ ؟»، «شىنجاڭ مەدەنىيىتى»، 2002ـيىلى 3ـسان، 15ـبەت

uyghurkitap.com

روھىي ساغلاملىقنىڭ ئۆلچىمى نېمە؟

قانداق كىشىلەر روھىي جەھەتتە ساغلام ھېسابلىنىدۇ؟ ئۇلار قانداق ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە؟ بۇ مەسىلىگە ئىنسانىيەت تارىخىدىن بۇيان نۇرغۇن ئوخشىمىغان كۆزقاراش ۋە يەكۈنلەر ئوتتۇرىغا چىقتى. تىپىك ھەم نۇۋەتتە پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە بولغانلىرى تۆۋەندىكىچە:

1) ئامېرىكىنىڭ روھىي كېسەللىكلەر ئالىمى ماسلوۋ (1970—1908) ۋە مىتىلمانلارنىڭ يەكۈنى بويىچە ئېيتقاندا، روھىي ساغلاملىقنىڭ ئۆلچىمى تۆۋەندىكى 10 تۈردىن ئىبارەت:

(1)بىخەتەرلىك تۇيغۇسىغا باي بولۇش: يەنى ھاياتلىق پائالىيىتىدىكى ھەرقانداق ۋاقىت ۋە ھەربىر ئىش - ھەرىكەتتە بىخەتەرلىك تۇيغۇسىغا ئىگە بولۇش ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشنى كۆرسىتىدۇ.

(2)ئۆزىنى تولۇق چۈشىنەلەيدىغان بولۇش: يەنى ئۆزىنىڭ ئەقلى، مىجەز - خاراكتېرى، قابىلىيىتى، يوشۇرۇن ئىقتىدارى، ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت ماھارىتىنى چۈشىنىپ ۋە ئۇنى ئىشقا سېلىشنى كۆرسىتىدۇ.

(3)تۇرمۇش نىشانى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولۇش: يەنى ھاياتلىق نىشانى رېئاللىققا ماس بولۇش، رېئاللىقتىن ھالقىغان، دائىم رېئاللىقتىن كېيىن قالىدىغان بولماسلىقنى كۆرسىتىدۇ.

(4)رېئال مۇھىت بىلەن يېقىنلىقنى ساقلىيالايدىغان بولۇش: يەنى ئۆز ئەتراپىدىكى مۇھىتقا ماسلىشالايدىغان، راۋان ھەم يېقىن ئالاقە قىلالايدىغان ئىجتىمائىي ئالاقىنى كۆرسىتىدۇ.

(5)قەدىر - قىممىتىنى ساقلىيالايدىغان بولۇش: يەنى ھەر قانداق جاي، ھەرقانداق ۋاقىتتا ئۆزىنىڭ ئىنسانىي كىشىلىك قەدىر - قىممىتى ۋە پەزىلىتىنى ئىپادىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

(6)تەجرىبىدىن ساۋاق ئېلىشقا ماھىر بولۇش: يەنى ھاياتلىق پائالىيىتىدىكى بارلىق ئىشتىن تەجرىبە - ساۋاق يەكۈنلىشى ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشنى كۆرسىتىدۇ.

(7)ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساقلىيالايدىغان

بولۇش: يەنى ئىجتىمائىي ئالاقىنىڭ ھەرقايسى قاتلاملىرى ۋە ئالاقىدار كىشىلەر بىلەن دائىم ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساقلاشنى كۆرسىتىدۇ.

(8)كەيپىياتىنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، تىزگىنلەپ تۇرالايدىغان بولۇش: ئۆز كەيپىياتىنى ھەر ۋاقىت سەگەكلىك بىلەن تەڭشەپ، مۇقىم تىزگىنلەپ تۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. ھەرگىزمۇ ھاۋا رايىدەك قەرەلسىز ئۆزگىرىپ، چېچىلىپ جېدەل قىلىشنى كۆرسەتمەيدۇ.

(9)كوللېكتىپ مەنپەئەتىگە زىيان سالماسلىق شەرتى ئاستىدا، خاسلىقىنى جارى قىلدۇرالايدىغان بولۇش: كوللېكتىپ ۋە باشقىلارغا تەسىر يەتكۈزمەسلىك ئاستىدا ئۆزىنىڭ مىجەز - خاراكتېر ئالاھىدىلىكى ۋە قابىلىيىتىنى جارى قىلدۇرالىشى لازىم.

(10)ئىجتىمائىي مىزانغا خىلاپلىق قىلماسلىق شەرتى ئاستىدا ئۆزىنىڭ ئاساسلىق ئېھتىياجىنى مۇۋاپىق قاندۇرالايدىغان بولۇش: يەنى قانۇن يول قويغان دائىرە ئىچىدە ئۆزىنىڭ بارلىق ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدىغان، ھاياتلىق پائالىيىتىنى مەنىلىك، رازىمەنلىكتە ئۆتكۈزىدىغان بولۇشنى كۆرسىتىدۇ. ھەرگىزمۇ ئاغرىنىش، نادامەت، پۇشايمانلىق ئىچىدە ئۆتكۈزمەسلىكنى كۆرسىتىدۇ.

2) روھىي ساغلاملىق تەتقىقاتچىلىرى قارىشىدا يەنە تۆۋەندىكى ئالتە خىل ئۆلچەممۇ بار:

(1)زېھنىي كۈچى نورمال بولۇش: نورمال ۋە نورمالدىن يۇقىرى زېھنىي كۈچ، شەخسنىڭ ئۆگىنىش، خىزمەت، تۇرمۇشنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈشىدىكى ئاساس. «روھىي ھالەت ئىلمى»دا ئادەمنىڭ زېھنىي كۈچ تەرەققىياتى ئادەتتىن تاشقىرى، ئادەتتىكى (نورمال)، ئادەتتىكىدىن تۆۋەن دەپ ئۈچكە ئايرىلىدۇ.

زېھنىي كۈچى نورمال ئەمەسلەر روھى ساغلام ئەمەسلەر دېيىلىدۇ.

(2)كەيپىياتى ساغلام بولۇش: كەيپىياتىنىڭ ساغلام، خۇشال - خۇرام بولۇشى ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي پائالىيىتىنىڭ ياخشى ماسلىشىشانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئادەم كەيپىيات جەھەتتە ساغلام بولسا، ئىجابىي جەھەتتە ئالغا ئىنتىلىدۇ.

(3)ئىرادىسى ساغلام بولۇش لازىم: ساغلام ئىرادە ساغلام ھەرىكەتنىڭ ئىچكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى. ساغلام بولمىغان ناچار ئىرادە رەزىللىك، پەسكەشلىكنىڭ سەۋەبچىسى، روھىي نورمالسىزلىقنىڭ ئىپادىسىدۇر.

(4)ھەرىكىتى ماسلاشقان بولۇش لازىم: روھىي ھالىتى ساغلام ئادەمنىڭ ئىدىيەسى بىلەن ھەرىكىتى بىردەك ماسلاشقان بولىدۇ. نىشانى ئۈچۈن تەرتىپلىك پائالىيەت ئېلىپ بارىدۇ. روھىي ھالىتى ساغلام بولمىغان ئادەمنىڭ ھەرىكىتى بىر - بىرىگە زىت بولىدۇ، ھەرىكىتىدە باغلىنىشلىق بولمايدۇ، ئۈنۈمى تۆۋەن بولىدۇ.

(5)كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئۇيغۇنلاشقان بولۇش لازىم. ئېلىمىز ئاتاقلىق پسىخولوگى فىراپسورنىڭ قارىشى بويىچە ئېيتقاندا، ئىنساننىڭ كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئۇيغۇنلىشىشى، ماسلىشىشى روھىي ھالىتىنىڭ ساغلاملىقى، كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ بۇزۇلغان ۋاقتى روھىي ساغلاملىقىنىڭ بۇزۇلغان، روھىي كېسەللىكنىڭ باشلانغان ۋاقتى بولىدۇ.

(6)ئىنكاسى مۇۋاپىق بولۇش لازىم. ئادەم ئىنكاسىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشى روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم بىر بەلگىسى. ئىنكاسىنىڭ ھەددىدىن زىيادە تېز ۋە بەكلا ئاستا بولۇشى، ئاۋازىنىڭ بەكلا يۇقىرى ۋە بەكلا تۆۋەن، چۈشكۈن بولۇشى، روھىي تەڭپۇڭسىزلىق ياكى روھىي ساغلام ئەمەسلىكنىڭ ئىپادىسى. ئەمەلىيەتتە يۇقىرىقىلارنى ئىنچىكە، ئەستايىدىل كۆزىتىپ تەجرىبە ئېلىپ بېرىپ، ئاندىن يەكۈن چىقىرىش، ئالدىراقسانلىق قىلماسلىق كېرەك.

مۇختەرجان ئەھمەت.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

ئىشق نېمىدۇر؟

جىبران خېلىل

مېھر سوئال سورىدى:

-بىزگە ئىشقنىڭ نېمىلىكىنى چۈشەندۈر.

ئەۋلىيا بېشىنى كۆتىرىپ، خەلققە قارىدى، ھەممە جىم بولۇپ قالدى. كېيىن ئۇ تىنىق ئاۋاز بىلەن سۆز باشلىدى:

- ئەگەر ئىشق يېتەكلىسە، ئۇنىڭغا ئەگىشىڭلار. گەرچە ئۇ باشلىغان يوللار قىيىن ۋە تىكەنلىك بولسىمۇ.

- ئەگەر ئىشق قانىتىنى سىزگە تەگكۈزسە، گەرچە بالۇ پەرى بەدىنىڭىزنى تىلسىمۇ، كۆرسەتكەن يولدىن مېڭىڭ.

- ئەگەر شىمال ئىزغىرىنى (شامىلى) باغلارنى ۋەيران قىلغاندەك، ئىشق سەۋداسى كۆڭلىڭىزنى، ئارزۇ ھەۋەسلىرىڭىزنى ۋەيران قىلسىمۇ ئۇنىڭغا ئىشىنىڭ.

- چۈنكى، ئىشق سىزنى پادشاھ قىلغۇسى ۋە ئىشق سىزنى ئازاد قىلغۇسى.

- ئىشق شامىلى ئۆمۈر دەرىخىڭىزنىڭ شاخ-پۇتاقلىرىدىكى قۇياش نۇرىدا تىترەۋاتقان ياپراقلىرىنى ئەركىلىتىپ، ئەللەيلەيدۇ ۋە يىلتىزلىرىڭىزغىچە كىرىپ، سىلكىتىپ، لەرزان قىلىدۇ.

***

ئىشق سىزلەرنى ئۆز ئەتراپىغا يىغىپ، بۇغداي ئومىسىدىكى كەبى غەملەيدۇ.

ئۇ سىزنى يەلپۈپ، دېنىڭىزنى كېپەكتىن تازىلايدۇ.

ئۇ سىزنى تۈگمىنىدە پارچىلاپ يانچىيدۇ.

ئۇ سىزنى يۇمشاق خېمىردەك بولغىنىڭىزغا قەدەر يۇغۇرىدۇ.

ئۇ سىزنى مۇقەددەس ئوتقا تۇتۇپ، لەززەت ئۈچۈن ئۇشتىلىدىغان تەۋەررۇك ناندەك پىشۇرىدۇ.

***

ئىشق سىزلەرنى شۇ كويغا سالىدۇ. شۇندىلا سىز قەلبىڭىزنىڭ سىر-ئەسرارىنى بىلىسىز ۋە بۇ بىلىم ھاياتىڭىزنىڭ مېغىزىدۇر.

ئەمما سىز بۇ كۆرگۈلۈكلەردىن قورقۇپ، سۆيگۈدە پەقەت ئارام ۋە لەززەت ئىزلىسىڭىز، ياخشىسى كۆپۈكلىرىڭىز بىلەن ئۆزىڭىزنى يوشۇرۇڭ، ھايات تۈگمىنىدىن چەتكە چىقىڭ، يىل پەسىللىرى بىلىنمەيدىغان، ئادەملىرى يۈرەكتىن كۈلەلمەيدىغان ۋە يۈرەكتىن يىغلىيالمايدىغان ئالەمدە ياشاڭ.

ئىشق پەقەت ئۆزىنى ھەدىيە ئېتىدۇ ۋە ئالسىمۇ پەقەت ئۆزىدىن ئالىدۇ.

ئىشق ھېچ كىمنى قۇل قىلمايدۇ ۋە ئۆزىمۇ ھېچ كىمگە قۇللۇق قىلمايدۇ. چۈنكى ئىشق پەقەت ئۆزى بىلەن قانائەتلىنىدۇ.

ئىشق تورلىرىنى ئۆزۈم توقۇيمەن دەپ خىيال قىلما، ئەكسىچە ئۇ سېنى شۇ تورىغا مۇناسىپ دەپ بىلسە ئوراپ ئالىدۇ ۋە سېنى يولغا سالىدۇ.

ئىشقنىڭ يېگانە ئىستىكى ئۆزىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرۈشتۇر.

ئەمما، ئەي ئادەم، سەنمۇ سۆيۈپ، ھەم ئارزۇ-ھەۋەسلەرگە بېرىلسەڭ، مەزكۇرلارنى ھەۋەس قىلغىن:

- كەچلىرى ئۆزىچە كۈيلىگۈچى جىلغىغا ئوخشاش، زېمىنگە سىڭىپ يوقۇلۇشنى.

-چەكسىز مېھر-مۇرۇۋۋەت دەردىنى تۇيۇشنى.

-سۆيگۈگە يېتىش ئۈچۈن جاراھەتلىنىشنى.

-چىن دىلدىن، خۇشاللىق بىلەن ۋەيرانە ئېتىلىشىڭنى.

-ھەر تاڭ شادلىق بىلەن ئويغىنىپ، ئىشقتا يەنە بىر كۈن ئۆمۈر كۆرگىنىڭ ئۈچۈن شۈكرانە ئېتىشنى.

-چاشگاھتا ئارام ئېلىش ۋە ئىشق جازىبەسى ھەققىدە كۆزىتىش ۋە ئىزدىنىشنى.

-ھەر ئاخشام شۈكرانىلەر ئېيتىپ، ئۆيگە قايتىشنى.

-چىن دىلدىن مەشۇققا تىلەكلەر تىلەپ، ئۇنىڭغا مەدھىيە ئېيتىپ، ئۇيقۇغا كېتىشنى.

ئۆزبېكچىدىن تەييارلىغۇچى: يالقۇن ئابدۇسالام.

ساغلاملىق ئۆلچىمى ۋە ئىككىلەمچى ساغلاملىق

ئالىم يۇنۇس

1. ساغلاملىق ئۆلچىمى

ساغلاملىق توغرىسىدا دۆلەتلەرنىڭ ئوخشاش بولمىغان ئۆلچەملىرى، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئوخشاش بولمىغان تەبىرلىرى ۋە كىشىلەرنىڭ ئوخشاش بولمىغان چۈشەنچىلىرى بار. بەزىلەر «سېمىزلىك بايلىق، ساغلاملىقنىڭ ئىپادىسى» دەيدۇ. بەزىلەر «ئورۇق بولساڭ ساغلام بولىسەن، شۇڭا كىشىلەر پۇل خەجلەپ ئورۇقلايدىغان تۇرسا» دەيدۇ. بەزىلەر «يېيەلىسەڭ، ئىچەلىسەڭ شۇنىڭ ئۆزى ساغلاملىق» دەيدۇ. يەنە بەزىلەر «كېسەللىك يوق، بېجىرىم بولساڭ ساغلام بولىسەن» دەيدۇ...، ئەمەلىيەتتە بۇ خىل قاراشلارنىڭ ھەممىسى ئىلمىي ئەمەس. قان بېسىمى، قان مېيى، قان شېكىرى يۇقىرى بولۇش، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش، ئۆت خالتىسى ياللۇغى، راك كېسىلى قاتارلىقلار سېمىزلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، سېمىز بولغان كىشىلەرنىڭ ساغلام بولۇشى ناتايىن. ئورۇق ئادەم ساغلام بولامدۇ؟ - ياق. ھەددىدىن زىيادە ئورۇق بولسا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، نەتىجىدە ئادەم ئاسانلا كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. بىر مۇنچە كىشىلەر ئۆزىنى ناھايىتى ساغلام دەپ ئويلاپ، سالامەتلىكىنى تەكشۈرتمەيدۇ، مەندە مەسىلە يوق دەپ قارايدۇ. ئۆزىنى ياخشى سېزىش ساغلام بولغانلىقنىڭ مۇھىم بەلگىسى ئەمەس. مەسىلەن: قان تومۇر قېتىش، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلار ئاستا - ئاستا يوشۇرۇن ھالدا تەرەققىي قىلىدۇ، بىلىپ - بىلمەي، 20~10 يىل ئۆتىدۇ، ساندىن سۈپەت ئۆزگىرىشىگە ئۆتكەندە چوڭ كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. كۆپ ھاللاردا راك كېسىلى بايقالغاندا ئاساسەن ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ قالغان بولىدۇ.

جەمئىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشى، مېدىتسىنا ئەندىزىسىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ ساغلاملىق ئېڭى چوڭقۇرلاشماقتا ۋە كېڭەيمەكتە. كىشىلەر ساغلاملىق توغرىسىدىكى يېڭى قاراشلىرىنى يەكۈنلەپ چىقماقتا. ب د ت سەھىيە تەشكىلاتى ساغلاملىققا قارىتا: ساغلام بولۇش ئۈچۈن بەدەندە كېسەل بولمايلا قالماي، يەنە فىزىئولوگىيىلىك، پسىخىك جەھەتتە بېجىرىم، جەمئىيەتنى توغرا تونۇيالايدىغان ۋە ئۇنىڭغا ماسلىشالايدىغان ئىقتىدار بولۇشى كېرەك دەپ تەبىر بەرگەن.

ب د ت ئوتتۇرىغا قويغان ساغلاملىقنىڭ كونكرېت ئۆلچىمى: ① زېھنى قۇۋۋىتى تولۇق بولۇش؛ ② ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىشتا ئۈمىدۋار بولۇش، يەنى ھاياتقا كۈلۈپ بېقىش؛ ③ تۇيغۇسى ياخشى بولۇش؛ ④ بەدەن ئېغىرلىقى نورمال بولۇش؛ ⑤ ماسلىشىش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولۇش؛ ⑥ئادەتتىكى كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرالايدىغان بولۇش؛ ⑦ كۆزى روشەن بولۇش؛ ⑧ چىشى تولۇق ھەم مۇستەھكەم بولۇش؛ ⑨ چېچى پارقىراق بولۇش؛ ⑩ بۇلجۇڭ گۆش-

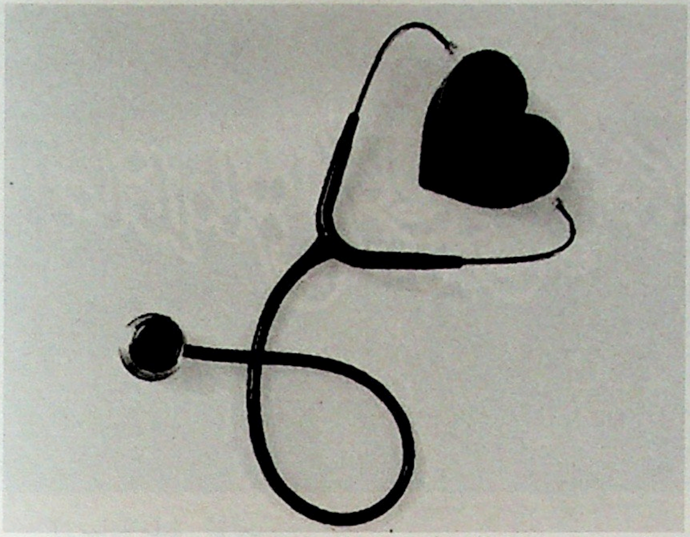
ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىرىنىڭ تېرىسى ئېلاستىك بولۇش لازىم.

2001 - يىلى سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ ياشانغانلار مېدىتسىناسى تەتقىقات ئورنى ئېلىمىزنىڭ ياشانغانلارنىڭ ساغلاملىقى توغرىسىدىكى ئون چوڭ ئۆلچىمىنى تۇنجى قېتىم ئېلان قىلدى: ① قەددىدە ئېنىق پۈكۈلۈش ئالامەتلىرى بولمىغان بولۇش؛ ② سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ھەرىكىتى ئاساسەن نورمال بولۇش؛ ③ نېرۋا سىستېمىسى ۋە يۈرىكى ئاساسەن نورمال بولۇش؛ ④ مەلۇم ئاڭلاش، كۆرۈش ئىقتىدارى بولۇش؛ ⑤ مەلۇم ئۆگىنىش ۋە ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى بولۇش؛⑥مەلۇم ئىجتىمائىي ئالاقە ئىقتىدارى بولغان بولۇش؛ ⑦ مىجەز - خاراكتېرى بىرقەدەر مۇكەممەل بولغان بولۇش؛ ⑧ كەيپىياتى بىرقەدەر مۇقىم بولۇش؛ ⑨ مۇھىتقا ماسلىشالايدىغان بولۇش؛ ⑩ ئائىلە بىلەن جەمئىيەتتىكى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى جايىدا بىر ياقلىق قىلالايدىغان بولۇش.

ب د ت سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ ساغلاملىققا بەرگەن تەبىرى ۋە ساغلاملىق ئۆلچىمى ھەمدە 2001 - يىلى سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ ياشانغانلار مېدىتسىناسى تەتقىقات ئورنى ئېلىمىزنىڭ ياشانغانلارنىڭ ساغلاملىقى توغرىسىدىكى ئون چوڭ ئۆلچىمى كىشىلەرنىڭ ۋە ياشانغانلارنىڭ بەدەن ساپاسى ۋە بەدەن ئىقتىدارىنى بەلگىلەيدىغان مۇھىم ئۆلچەم. بىز مۇشۇ ئۆلچەم ئاساسىدا كىشىلەرنىڭ كۈچ، سەزگۈرلۈك دەرىجىسى، سۈرئەت، چىداملىقنى چۈشىنىپ، ساغلاملىق دەرىجىسىنى دەلىللەشتۈرەلەيمىز.

نورمال كىشىلەرنىڭ ساغلاملىق سەۋىيىسى ئوخشىمايدۇ، بەدەن ساپاسى، بەدەن ئىقتىدارىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. سالامەتلىك ئەھۋالىمۇ پەرق بولىدۇ. ساغلاملىقتا - ساغلاملىق، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش - داۋالاش، ساقايتىشتىن ئىبارەت تۆت باسقۇچ بار. ساغلاملىق بولسىلا كېيىنكىلىرى بولمايدۇ. بىزنىڭ تەكىتلەيدىغىنىمىز ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرۈش ھەم ساغلاملىق سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈشتىن



ئىبارەت. بىز ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرۈشكە، ساغلاملىق سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشىمىز لازىم. بۇ، بىز ئىنتىلىدىغان ساغلاملىقنىڭ يۈكسەك پەللىسى بولۇشى كېرەك.

2. ئىككىلەمچى ساغلاملىق

ئىككىلەمچى ساغلاملىق - يوشۇرۇن كېسەل ھالەت، نىسپىي ساغلاملىق، سۇس ساغلاملىق دەپمۇ ئاتىلىدۇ، بۇ تۆت خىل ئاتىلىش ئوخشاش مەنىگە ئىگە بىرلا ئۇقۇمدىن ئىبارەت. ئىككىلەمچى ساغلاملىق جىسمانىي، روھىي جەھەتتە ھەمدە جەمئىيەتكە ماسلىشىش جەھەتتە ئىقتىدارى تۆۋەن بولغان، ئەمما ئېنىق كېسەللىك دىياگنوزى (كلىنىكىلىق تەكشۈرۈش ئاساسى) بولمىغان، بەدەندە كېسەل ئالامىتى ۋە ئاغرىق سېزىم يوق ھالەتنى كۆرسىتىدۇ. ئىككىلەمچى ساغلاملىق ساغلاملىق بىلەن كېسەل ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىق ھالەت بولۇپ، ئۇ، كېسەل قوزغىلىش يوشۇرۇن خەۋپى بىلەن كېلىپ چىققان، ئورگانىزم قۇرۇلمىسى ۋە فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىدا چېكىنىش بولغان تەن سۈپىتى، روھىي تەڭپۇڭسىزلىقنى كۆرسىتىدۇ.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ئېلان قىلغان سانلىق مەلۇماتتا كۆرسىتىلىشىچە، «ھازىر پۈتۈن يەر شارىدىكى %15 ئادەم ساغلام ھالەتتە، %15 ئادەم كېسەل ھالىتىدە، قالغان %70 ئادەم ئىككىلەمچى ساغلام ھالىتىدە ئىكەن».

ئىككىلەمچى ساغلاملىقنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمىسمۇ، كىشىلەر تەن ۋە روھىي ھالىتىدە يۈز بېرىۋاتقان ئۆزگىرىشلەرگە ئاساسەن ئۇنى سېزەلەيدۇ ۋە ھېس قىلالايدۇ. بۇ خىل يوشۇرۇن ھالەتنىڭ ئالامەتلىرى، مەسىلەن: ھارغىنلىق ھېس قىلىش، بەدەن ئاجىزلاش، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، ھەيز قالايمىقان كېلىش، مۇسكۇللار تارتىشىش، قىسمەن ئورۇنلار ئۇيۇشۇش، يۆتىلىش، چۈشكۈرۈش، پۈتۈن بەدەن ۋەياكى قىسمەن يەرلىرى قىچىشىش، تاماق مىقدارى ئازلاپ كېتىش، بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىش، روھىي جەھەتتە چارچاش، كېچىدە ئۇخلىيالماسلىق، كۆپ قارا بېسىش، ئوڭاي چۆچۈپ ئويغىنىپ كېتىش، بېشى ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئاسان خاپا بولۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيىتى چېكىنىش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، ئۆزىنى كەمسىتىش، خىزمەت ئۈنۈمى تۆۋەن بولۇش قاتارلىقلاردا ئىپادىلىنىدۇ. روھىي جەھەتتىكى چارچاش ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشسا ئورگانىزمنىڭ ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتىپ كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. كىشىلەر بۇ نۇقتىغا دائىم سەل قارايدۇ. بۇ ھالەت داۋام قىلسا ئاخىرى ئاشقازان يارىسى، يۇقىرى قان بېسىمى، ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، روھىي كېسەللىك قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

ئىككىلەمچى ساغلاملىق كىشىلەر ساغلاملىقىغا بېرىلگەن ئاگاھلاندۇرۇش، بۇنداق يوشۇرۇن ئالامەتلەر ۋاقتىدا تىزگىنلەنمىسە، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئادەم سوزۇلما كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ. «شامال چىقمىسا دەرەخ لىڭشىمايدۇ»، «سەۋەبسىز ئىش بولمايدۇ». ئەگەر سىزدە مۇشۇنداق ئالامەتلەر بولسا، ئاگاھ بولۇڭ، يوشۇرۇن كېسەل ھالىتىدە تۇرۇۋاتقان بولىشىڭىز مۇمكىن. سالامەتلىككە ھەر ۋاقىت دىققەت قىلىپ، ئالدىنى ئېلىشنى ئاساس قىلىپ، كېسەلنى ۋاقتىدا بايقاپ، ۋاقتىدا تىزگىنلەش، يەنى كېسەللىكنى بالدۇر بايقاش، بالدۇر دىياگنوز قويدۇرۇش، بالدۇر داۋالاشقا كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك.

ساغلاملىقىمىزغا ۋە ھاياتىمىزغا ئەڭ چوڭ تەسىر كۆرسىتىۋاتقان ئامىل بىزنىڭ شەخسىي تۇرمۇش ئادىتىمىز ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلىمىز. ئەگەر بىز ناچار تۇرمۇش ئادىتىمىزنى ئۆزگەرتىپ، تۇرمۇش ئۇسۇلىمىزنى تەڭشىيەلەيدىغانلا بولساق، چوقۇم يوشۇرۇن كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئالالايمىز.

ئىككىلەمچى ساغلاملىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى يوقىتىش دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ 21 ـ ئەسىردىكى ئالدىنى ئېلىش خاراكتېرىدىكى ساغلاملىق ئىستراتېگىيىسى. يېقىندا جۇڭگو تىببىي ئىلمىي جەمئىيىتى «ئىككىلەمچى ساغلاملىق» دىن ساقلىنىشقا كاپالەتلىك قىلىشنىڭ توققۇز تۈرلۈك كۆرسەتمىسىنى ئوتتۇرىغا قويدى. ئۇنىڭ قىسقىچە مەزمۇنى: ① ھەر كۈنى 30 مىنۇت پىيادە يول يۈرۈش؛ ② ھەر كۈنى 8 سائەت ئۇخلاشقا، ئۇيقۇنىڭ سۈپەتلىك، تولۇق بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش؛ ③ ھەر كۈنى ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ 5~4 ئىستاكان قايناق سۇ ئىچىش؛ ④ زىيادە تويۇنۇپ غىزالىنىشتىن ساقلىنىش، يەنى تاماق يېگەندە 70% ئەتراپىدا تويۇنۇشقا ئادەتلىنىش؛ ⑤ روھىي كەيپىياتنى تەڭشەپ، تۇرمۇشنى كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزۈش؛ ⑥ نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش؛ ⑦ ئۈچ ۋاخلىق تاماقنىڭ قانۇنىيەتلىك، كۆپ خىل بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، ناشتىلىقنى ئوبدان، چۈشلۈك تاماقنى نورمال، كەچلىك تاماقنى ئازراق يېيىش؛ ⑧ ھاراق، تاماكىدىن ئۆزىنى تارتىش؛ ⑨ كۈن بويى ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار ھەر بىر سائەتتە بىر قېتىم ئورۇندىن تۇرۇپ، ئىختىيارى ھەرىكەت قىلىش.

(قاراماي شەھىرى جەرەنبۇلاق رايونى جۇڭشەن يولى 1 ـ مەھەللە سەھىيە مۇلازىمەت مەركىزى).

www.uyghurkitap.com

5-ئىيۇن دۇنيا مۇھىت كۈنىنىڭ كېلىپ چىقىشى ھەققىدە

ھەر يىلى 5-ئىيۇن دۇنيا مۇھىت كۈنى (World Environment Day) بولۇپ، بۇ كۈننىڭ تۇرغۇزۇلۇشى، دۇنيادىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ مۇھىت مەسىلىسىگە بولغان تونۇشى ۋە پوزىتسىيەسىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ، ئىنسانلارنىڭ گۈزەل مۇھىتتا بولغان ئىنتىلىشى ۋە ئارزۇسىنى ئىپادىلەپ بەردى. بۇ كۈن- بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىنىڭ يەرشارى مۇھىت ئېڭىنى ئىلگىرى سۈرۈش، ھۆكۈمەتلەرنىڭ مۇھىت مەسىلىسىگە ئەھمىيەت بېرىشى ۋە ھەرىكەت قوللىنىشىنى كۈچەيتىشىدىكى ئاساسلىق ۋاستىلىرىنىڭ بىرى. بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى مۇھىت پىلانلاش مەھكىمىسى ھەر يىلى 5-ئىيۇندا بىر ئەزانى تاللاپ، «دۇنيا مۇھىت كۈنى» خاتىرىلەش پائالىيىتىنى ئۆتكۈزىدۇ، «مۇھىتنىڭ نۆۋەتتىكى ئەھۋالىنىڭ يىللىق دوكلاتى» نى ئېلان قىلىدۇ ۋە «يەرشارىدىكى 500 ئەڭ» مۇھىت مۇكاپاتىنى تارقىتىدۇ، شۇنداقلا شۇ يىللىق دۇنيا ئاساسلىق مۇھىت مەسىلىسى ۋە مۇھىت قىزىق نۇقتىسىغا ئاساسەن، قاراتمىلىق ھالدا «دۇنيا مۇھىت كۈنى» نىڭ باش تېمىسىنى بېكىتىدۇ.

20-ئەسىرنىڭ 60-يىللىرىدىن بۇيان، دۇنيا مىقياسىدا مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى ۋە ئېكولوگىيەنىڭ بۇزۇلۇشى كۈنسېرى ئېغىرلىشىپ، مۇھىت مەسىلىسى ۋە مۇھىتنى قوغداش تەدرىجىي ھالدا خەلقئارا جەمئىيەتنىڭ دىققەت مەركىزىگە ئايلاندى.

1972-يىلى 6-ئاينىڭ 5-كۈنى بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى شىۋېتسىيەنىڭ پايتەختى ستوكھولمدا بىرلەشكەن دۆلەتلەر ئىنسانىيەت ۋە مۇھىت يىغىنىنى چاقىردى، يىغىندا «ئىنسانىيەت مۇھىت خىتابنامىسى» ۋە يەرشارى مۇھىتىنى قوغداشنىڭ «ھەرىكەت پىلانى» ماقۇللاندى. بۇ ئىنسانىيەت تارىخىدىكى تۇنجى قېتىملىق دۇنيا مىقياسى بويىچە ئېچىلغان ئىنسانىيەت مۇھىتىنى ئاسراش تەتقىق قىلىنغان يىغىن بولۇپ، يىغىنغا قاتناشقان 113 دۆلەت ۋە رايوننىڭ 1300 نەپەر ۋەكىلى يىغىن ئېچىلغان كۈننى يەنى 6-ئاينىڭ 5-كۈننى «دۇنيا مۇھىت كۈنى» قىلىپ بېكىتىش تەكلىپىنى بەردى ۋە شۇ يىلى 10-ئايدا ئېچىلغان 27-قېتىملىق بىرلەشكەن دۆلەتلەر يىغىنىدا بۇ تەكلىپ قوبۇل قىلىندى.

بىرلەشكەن دۆلەتلەر سىستېمىسى ۋە ھەرقايسى دۆلەت ھۆكۈمەتلىرى ھەر يىلى 6-ئاينىڭ 5-كۈنىدە

تۇرلۇك پائالىيەتلەرنى قانات يايدۇرۇپ، ئىنسانىيەت مۇھىتنى قوغداش ۋە ياخشىلاشنىڭ مۇھىملىقىنى تەشۋىق قىلىدۇ ۋە تەكىتلەيدۇ. بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى پىلان مەھكىمىسى ھەر يىلنىڭ بېشىدا شۇ يىللىق دۇنيا مۇھىت كۈنى باش تېمىسىنى جاكارلايدۇ ھەمدە ھەر يىللىق دۇنيا مۇھىت كۈنىدە مۇھىتنىڭ نۆۋەتتىكى ئەھۋالىنىڭ يىللىق دوكلاتىنى ئېلان قىلىدۇ. جوڭگو دۆلەتلىك مۇھىت ئاسىراش باش ئىدارىسىمۇ بۇ مەزگىلدە جوڭگونىڭ مۇھىت ئەھۋالى دوكلاتىنى ئېلان قىلىدۇ.

جوڭگودا 1985 - يىلى 6 - ئاينىڭ 5 - كۈنىدىن باشلاپ دۇنيا مۇھىت كۈنى خاتىرىلەش پائالىيىتى ئۆتكۈزۈلۈشكە باشلىغان بولۇپ، «ياشلار، مۇھىت» ئاساسىي تېما قىلىنغان. شۇنىڭدىن باشلاپ، ھەر يىلى 6 - ئاينىڭ 5 - كۈنى مەملىكەتنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا خاتىرىلەش پائالىيىتى ئۆتكۈزۈلىدىغان بولدى. 1993 - يىلى بېيجىڭ خاتىرىلەش پائالىيىتى ئۆتكۈزۈلىدىغان شەھەر بولۇپ تاللاندى، بۇ قېتىمقى باش تېما «نامراتلىق ۋە مۇھىتنىڭ ئېسكەنجىسىدىن قۇتۇلۇش» ئىدى. 2014 - يىلى 4 - ئايدا تۈزىتىپ ئېلان قىلىنغان «جوڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ مۇھىت ئاسىراش قانۇنى» نىڭ 12 - ماددىسىدا: ھەر يىلى 6 - ئاينىڭ 5 - كۈنى مۇھىت ئاسىراش كۈنى قىلىپ بېكىتىلدى.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.

كۆكتاتلار ۋە ئۇلارنىڭ پايدىسى

بەزى كۆكتاتلار ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

سەۋزە: سەۋزە قېرىشقا تاقابىل تۇرىدىغان يېمەكلىك، سەۋزىنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا كاروتىن بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى قېرىغۇچى يوشۇرۇن ئاپەت — ئەركىن رادىكالنى يوقىتىدۇ.

سامساق: سامساق باكتېرىيەگە تاقابىل تۇرالايدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئالدىنقى قاتارىدا تۇرىدۇ. خام يېسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ياڭيۇ: ياڭيۇ مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان يېمەكلىك. ياڭيۇ تەركىبىدە زور مىقداردا كالىي بولۇپ، ئۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، قان تومۇر يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەر ھەپتىدە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 5 ـ 6 دانە ياڭيۇ يەپ بەرسە، مېڭىگە قان چۈشۈش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى 40%

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئازىيىدۇ.

بېلىق: بېلىق يۇرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان يېمەكلىك. ھەر كۈنى 30 گرام بېلىق يەپ بەرسە، يۇرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى %50 ئازىيىدۇ. بېلىقنىڭ يەنە مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇش، دىيابېت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

قىشلىق موگۇ ئىممۇنىتېت كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ

قىشلىق موگۇ تەركىبىدە ئوزۇقلۇقلار ناھايىتى مول بولۇپ، «موگۇلارنىڭ خانىشى»، «كۆكتات شاھى» دېگەن چىرايلىق نامى بار.

قىشلىق موگۇ تەركىبىدە بىر خىل ئالاھىدە ماددا — موگۇ قەنتى بولۇپ، بۇ خىل ماددا بەدەن مۇسكۇللىرىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىكەن. يەنە بۇنىڭ تەركىبىدىكى باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭمۇ بەدەندىكى ھەر خىل ۋىرۇسلارنى يوقىتىش رولى ئالاھىدە يۇقىرى بولۇپ، دائىم قىشلىق موگۇ يەپ بەرگەندە بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ھەقىقەتەن يۇقىرى كۆتۈرىدىكەن.

سامساق يەپ بەرسە ئىممۇنىتېت كۈچى ئاشىدۇ

سامساقنىڭ ۋىرۇسقا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى ئالاھىدە يۇقىرى بولۇپ، ئۇ جىگەرنى قوغداپ، قەنت مىقدارىنى تەڭشەيدۇ، يۇرەك قان تومۇرلىرىنى ئاسراپ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇرلار قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئوزۇقلۇقشۇناسلارنىڭ تەتقىقاتىغا قارىغاندا، سامساقنىڭ ئۆسمىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى رولى ئالاھىدە ئىكەن، شۇڭا، كۈندە ئۈچ گرامدىن بەش گرامغىچە سامساق ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك ئىكەن.

ئاق تۇرۇپ گۈزەللىكنى ساقلاپ، قاننى جانلاندۇرىدۇ

زامانىۋى تېببىي ئىلىم ئىسپاتلىدىكى، ئاق تۇرۇپ تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولۇپ، ئۇنى دائىم يەپ بەرگەندە بەدەندىكى قارا پىگمېنتنى چەكلەپ، تېرىنىڭ ئاق، جۇلالىق بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدىكەن.

بەزى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، ئۈچەي راۋان بولماسلىق سەۋەبىدىن، ئۈچەي يولىغا كىرگەن كۆپ مىقداردىكى ئاقسىل ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلار قانغا ئۆتكەندىن كېيىن، قان تومۇرلاردا توسالغۇ ۋە قان ئەخلەتلىرىنى پەيدا قىلىپ، بەدەنگە ناچار تەسىر كۆرسىتىدىكەن ۋە قېرىشنى تېزلىتىدىكەن. ئاق تۇرۇپ ئۈچەينى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۈچەيدىكى بۇ خىل پايدىسىز ئامىللارنى سۈپۈرۈپ تاشلاپ، بەدەننىڭ گۈزەللىكىنى ساقلاپ، جاننى جانلاندۇرىدىكەن.

ئۈندۈرمە تېرىگە جۇلا بېرىدۇ

ئۈندۈرمە تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولۇپ، تېرىنىڭ قېرىشىنى ئاستىلىتىپ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، شۇنداقلا تېرىنىڭ ئەسلىي رەڭگىنى ساقلاپ، قارا داغ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

دادۇر تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ

دادۇر تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولۇپ، بەدەندىكى بۇزۇلغان يېمەكلىك قالدۇقلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپلا قالماي، يەنە تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدىكەن.

دادۇرنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك

دادۇر تەبىئىي يېمەكلىكلەر ئىچىدە ئوزۇقلۇق مىقدارى ئەڭ مول يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىـ

دۇ.

دادۇر تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ئاقسىل، ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك بولغان ئامىنو كىسلاتاسى ۋە ياغلار بار بولۇپ، بۇنداق مول تەركىب باشقا يېمەكلىكلەردە تېپىلمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، دادۇر تەركىبىدە ياللۇغنى قايتۇرىدىغان ئالاھىدە بىر خىل ماددا بار بولۇپ، ھەر خىل ياللۇغنى قايتۇرۇپ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلەتىش رولىنى ئوينايدۇ.

زامانىۋى تېببىي ئىلىمنىڭ قارىشىچە، دادۇر قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بەدەننىڭ سەمرىپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ، تومۇر كەملىكنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، كالتسىي ۋە بەدەندە كەمچىل بولغان بەزى ماددىلارنىڭ ساقلىنىشىنى ئاكتىپ ئىلگىرى سۈرۈپ، مېڭە توقۇلمىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

دادۇرنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، ئۆچەينى راۋانلاشتۇرىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ زەھەر پارچىلايدۇ، ھەر خىل ئۆسمىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالىدۇ. شۇڭا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا دادۇر يېيىشنى ئۈزۈپ قويماسلىق كېرەك.

كۆكتات، مېۋە شەربەتلىرىنىڭ پايدىسى كۆپ

يېڭى مېۋە، كۆكتات شەربەتلىرىدە ناھايىتى مول بولغان ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار بار بولۇپ، ئۇنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

ئادەتتە مېۋىنى بىۋاستە يېگەندە، ئۇ ئاشقازاندا ئاز دېگەندە ئىككى سائەت ساقلىنىدۇ، ئاندىن ھەزىم بولۇپ قان تومۇرلارغا ئۆتىدۇ، ئەمما مېۋە، كۆكتات شەربەتلىرى ئاشقازانغا كىرىپ 20 - 30 مىنۇت ئۆتمەيلا قانغا ئۆتىدۇ - دە، ئوزۇقلۇق بولۇش ۋاقتى قىسقىرايدۇ.

دائىم ئىستېمال قىلىشقا بولىدىغان كۆكتات شەربەتلىرىدىن: سەۋزە شەربىتى، كەرەپشە شەربىتى، يېسىۋىلەك شەربىتى، تەرخەمەك شەربىتى قاتارلىقلار؛ مېۋە شەربەتلىرىدىن: ئالما شەربىتى، ئەبنۇس شەربىتى، نەشپۈت شەربىتى قاتارلىقلار بار. يۇقىرىدىكى شەربەتلەردىن كۈندە بىر ئىستاكاندىن ئىچىپ بەرگەندە، ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى ئۆزلىشىدۇ، ئەڭ ياخشىسى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىش كېرەك.

غولپىيازنىڭ قانداق خۇسۇسىيەتلىرى بار؟

نورمال چوڭلۇقتىكى بىر تال غولپىياز بىلەن بىر دانە ئالمىنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ھاسىل بولغان شەربەتكە ئىككى قوشۇق ھەسەلنى قوشۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچسە، بوغۇز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

سۈتتە قاينىتىپ قويۇلغان غولپىيازنى يىرىڭلىق قاپارتقۇ ھەم چىيقاندەك يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە، شىپا بولىدۇ.

قۇلاق ئاغرىغاندا، دورىلانغان پاختىنى غولپىياز سۈيىگە چىلاپ قۇلاق ئىچىگە سېلىپ بەرسە، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ئېزىپ پىشۇرۇلغان غولپىيازنىڭ كانايدىكى ۋە ئۆپكىدىكى بەلغەملەرنى بوشىتىپ چىقىرىشقا پايدىسى بار. ئەگەر قوي مېيى بىلەن بىرلىكتە قايناتسا، داۋالاش ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

غولپىياز بېشىنى ئىنچىكە توغراپ، بىر قوشۇق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، بىر سائەتتىن كېيىن تاتلىق چىقىدۇ. ئۇنى شامالداپ قالغان، زۇكام بولغان، يۆتەلگەن ۋاقىتلاردا، كىچىك قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن، كۈنىگە 5 - 6 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

غولپىياز پوستىنى قاينىتىپ، چاچ يۇسا، چاچتىكى كېپەكنى يوقاتقىلى، ھەم چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى، يۇمشاقلىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خولېستېرىننى بىلەمسىز؟

خولېستېرىن بەدىنىمىزدىكى ئورگانىزملارغا زۆرۈر بولغان بىر خىل بىئو-خىمىيىلىك ماددا بولۇپ، ھاياتلىقتا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ، ھەتتا خولېستېرىن بولمايدىكەن ھاياتلىقمۇ مەۋجۇت بولمايدۇ. ئەمما، قېنىمىزدىكى خولېستېرىننىڭ مىقدارى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتسىمۇ، يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىگە دۇچ كېلىسىز، شۇنداقلا، خولېستېرىننىڭ مىقدارى قانچە يۇقىرى بولسا، خەتەرمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ. شۇڭا، بۇ سىز سەل قاراشقا بولمايدىغان خەتەر ھېسابلىنىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، خولېستېرىن «ياخشى» ۋە «يامان» خولېستېرىن دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. خولېستېرىن قاندا ئېرىمەيدىغان بولغاچقا، ئۆزى يۆتكىلەلمەيدۇ. ئۇنىڭ قاندىكى يۆتكىلىشى ياغ ئاقسىلى ئارقىلىق تاماملىنىدۇ، يەنى خىمىيىلىك رېئاكسىيە ئارقىلىق، ياغ ئاقسىلىغا چاپلىشىۋالىدۇ. تۆۋەن قويۇقلۇقتىكى ياغ ئاقسىلىغا چاپلىشىۋالغان خولېستېرىن تۆۋەن قويۇقلۇقتىكى ياغ ئاقسىل خولېستېرىنى دەپ ئاتىلىدۇ. يەنى بۇ «يامان» خولېستېرىندۇر. تۆۋەن قويۇقلۇقتىكى ياغ ئاقسىل خولېستېرىننىڭ مىقدارى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتكەندە، يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرىۋېتىدۇ. يۇقىرى قويۇقلۇقتىكى ياغ ئاقسىلىغا چاپلىشىۋالغان خولېستېرىن يۇقىرى قويۇقلۇقتىكى ياغ ئاقسىل خولېستېرىنى دېيىلىدۇ. ئۇ «ياخشى» خولېستېرىندۇر. ئەگەر سىزدە يۇقىرى قويۇقلۇقتىكى ياغ ئاقسىل خولېستېرىننىڭ مىقدارى بىرقەدەر يۇقىرى بولسا، سىزنىڭ يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىڭىز تۆۋەن بولىدۇ.

تۆۋەن قويۇقلۇقتىكى ياغ ئاقسىلى خولېستېرىننى بەدەندىكى توقۇلمىلارغا ئېلىپ كىرىدىغان ئاساسلىق «ۋاستىچى»، ئەمما يۇقىرى قويۇقلۇقتىكى ياغ ئاقسىلى بولسا، خولېستېرىننى بەدەندىكى توقۇلمىلاردىن ئېلىپ چىقىپ كېتىدۇ. قاندا كۆپ مىقداردا تۆۋەن قويۇقلۇقتىكى ياغ ئاقسىلى بولسا، خەتەرمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ. چۈنكى زىيادە كۆپ خولېستېرىن ئارتېرىيە دىۋارىغا ئېلىپ كېلىنىپ، قان تومۇرلارنى زەخىملەندۈرىدۇ ۋە يەنە خولېستېرىن ۋە ياغلار ئارتېرىيىنىڭ ئىچكى قىسمىدا تەدرىجىي يىغىلىپ قېلىپ، «ئارتېرىيە قېتىشىش» نى پەيدا قىلىدۇ. خولېستېرىننىڭ يىغىلىپ قېلىشى قاننىڭ يۈرەككە نورمال ئېقىپ كىرىشىنى توسۇشى، ھەتتا ئارتېرىيىنىڭ پۈتۈنلەي توسۇلۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇ يۈرەك كېسىلىنىڭ كېلىپ چىقىشىدا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەب، ئەمما ئۇنىڭ شەكىللىنىش سۈرئىتى ئىنتايىن ئاستا بولغاچقا، سىز ئۇنى ۋاقتىدا ھېس قىلالمايسىز.

قايسى خىل يېمەك - ئىچمەكلەر راك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؟

راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەك ئامىلى. بىزنىڭ بەدىنىمىز يېمەك - ئىچمەك يولى بىلەن بەدىنىمىزگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن ھاسىل بولغان قۇۋۋەتكە تايىنىپ ئۆزىنىڭ پائالىيەتلىرىنى ئېلىپ بارىدۇ. ئادەتتە ھەرقانداق بىر خىل يېمەكلىك ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرەلمەيدۇ. يېمەكلىك ئادىتىمىز ئىلمىي بولغاندا ۋە كۈندىلىك ئوزۇقلۇقىمىز كۆپ خىل بولغاندىلا، ئاندىن بەدىنىمىزنىڭ ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى قاندۇرۇلىدۇ، بۇ ئارقىلىق ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭ بولۇش، ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. يېمەكلىكلەرنى تەييارلاش جەريانىدا، كۆكتاتلارنى يۇقىرى ھارارەتلىك ئوتتا ئۇزاق قورۇش، گۆشلەرنى ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇش ۋە ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى ئۇزاق مۇددەت تۇزغا چىلاپ قويۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدىكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى كۆپەيتىش رولىنى ئوينايدۇ. راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن تۆۋەندىكىلەر بار:

1. تۇزغا چىلانغان يېمەكلىكلەر. كۆكتاتلار ئۇزاق مۇددەت تۇزغا چىلاپ قويۇلغاندا، ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مىقدارى خوراش بىلەن بىرگە كۆپلىگەن راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان نىترات كىسلاتا تۇزلىرى، نىتراتلار، ئازوت كىسلاتا تۇزلىرى، نىتروزامىن قاتارلىقلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇلار ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئىككىلەمچى ئامىللار بىلەن بىرىكىپ، ئاممونىي نىترات ۋە نىتروزامىننى پەيدا قىلىدۇ. ئاممونىي نىترات ۋە نىتروزامىن بولسا، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان راكى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي ماددا.

2. جاڭيۇ ۋە جاڭيۇدىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر. جاڭيۇ بولسا كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدىغان تاماقلارغا ئىشلىتىلىدىغان تەڭشىگۈچتۇر. بىراق يېقىنقى يىللاردىكى تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، جاڭيۇ ۋە جاڭيۇدىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر تەركىبىدە كۆپ مىقداردا راك پەيدا قىلىدىغان ماددىلار، ئەركىن رادىكاللار بار ئىكەن. جاڭيۇ ۋە جاڭيۇدىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر بولسا سېرىق پۇرچاق، بۇغداي ئۇنى، خاسىڭ قاتارلىق خام ئەشيالارنى ئېچىتىش ئارقىلىق ياسىلىدۇ. بۇ خىل خام ئەشيالارنىڭ تەركىبىدە راك پەيدا قىلىدىغان نىتروزامىنغا ئوخشاش ماددىلار ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ھەزىم قىلىش سىستېمىمىزدا ھەر خىل يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنى پەيدا قىلىدۇ. جاڭيۇ ۋە جاڭيۇدىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن

يېمەكلىكلەرنىڭ سۈپىتى قانچە ناچار بولسا، ئۇلارنىڭ راك پەيدا قىلىش دەرىجىسى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ. ئادەتتە جاڭيۇ ۋە جاڭيۇدىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ۋىتامىن C كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلغاندا، نىتروزامىن قاتارلىق راك پەيدا قىلىدىغان ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. ئىسلانغان يېمەكلىكلەر. ئۆردەك كاۋىپى، توخۇ كاۋىپى، سۆرلەنگەن قوي گۆشى، قېزا ۋە تورلۇك كاۋاپ قاتارلىق ئىسلاپ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ يېقىملىق خۇشبۇي ھىدى، ئۆزگىچە تەمى كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە تارتىدۇ. بىراق بۇ خىل يېمەكلىكلەر كۆمۈر گازى، تەبىئىي گاز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان نېفىت گازى ۋە ھەر خىل ئىسلىق ۋە ئىسسىز كۆمۈرلەر ئارقىلىق ئىسلاپ پىشۇرۇلۇش جەريانىدا، ئۇلاردا راك پەيدا قىلىدىغان بېنزوپىرېن قاتارلىق ماددىلار كۆپلەپ پەيدا بولىدىكەن. بۇ ھەقتە شۋېتسىيەنىڭ تاشقى كېسەللىكلەر دوكتورى مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر كىشىلەر ئىسلاپ پىشۇرۇلغان ۋە پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەردىن ھەر كۈنى 30 گرام يېسە، ئۇنداقتا ئاشۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ ئاشقازان راكىغا گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى 30% يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. ئىسلانغان يېمەكلىكلەرنى تەييارلاش جەريانىدا ئوتنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولماسلىقى، يېمەكلىك خام ئەشياسى ئۇزاق ۋاقىت ئوتقا قاقلانماسلىقى، ئەڭ ياخشىسى توك دۇخوپكىسى ۋە ئىسسىز كۆمۈرلەردە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە پىشۇرۇلۇشى كېرەك، بۇ خىل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ۋىتامىن C مىقدارى كۆپ بولغان يېشىل، رەڭلىك كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

4. كۆيۈپ كەتكەن يېمەكلىكلەر. يېمەكلىك خام ئەشيالىرى مەسىلەن: گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر ئوتقا ئۇزاق ۋاقىت قاقلانغاندىن كېيىن، يېمەكلىكتىكى ئاقسىل ماددىسى تەركىبىدىكى ئامىنو كىسلاتاسىدا تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش بولۇپ، راكنى پەيدا قىلىدىغان ماددىلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ماددىلارنىڭ كۈچلۈكلۈك دەرىجىسى سېسىق ئېچىتقۇ زەمبۇرۇغى زەھىرىدىن كۈچلۈك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆيۈپ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەن نان، كۆكتات، گۆش ۋە بېلىقنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، ئۇلارنىڭ جىگەر راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

5. تۇز مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر. تۇز مۇھىم تېتىتقۇ بولۇپ، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىنى قوغداشتا مۇھىم رولغا ئىگە. بىراق ئۇنى كۆپ يېيىش مۇۋاپىق ئەمەس. دۆلەت ئىچى-سىرتىدىكى بىر قىسىم تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىغا ئاساسلانغاندا، قوبۇل قىلىنغان تۇز مىقدارىنىڭ ئاز ۋە كۆپ بولۇشى ئاشقازان راكىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. يەنى تۇز ئىستېمالى كۆپ بولغان رايونلاردا ئاشقازان راكىنىڭ پەيدا بولۇشى يۇقىرى، تۇز ئىستېمالى ئاز بولغان رايونلاردا ئاشقازان راكىنىڭ قوزغىلىشى تۆۋەن بولىدىكەن. چۈنكى مىقدارى چەكتىن ئېشىپ كەتكەن تۇز ئاشقازان دېۋارىنى چىرىتىدۇ - دە، نىتروزامىنغا ئوخشاش راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار ئاسانلا چىرىگەن ئورۇندىن ئاشقازانغا بۆسۈپ كىرىپ ئاشقازان راكىنى قوزغايدۇ. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى كىشىلەرنىڭ بىر كۈنلۈك تۇز مىقدارىنىڭ ئالتە گىرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكىنى بەلگىلىگەن. شۇڭلاشقا، بىز تۇزنىڭ مىقدارىنى مۇۋاپىق ئىگىلەپ، ھەددىدىن ئارتۇق تۇز ئىستېمال قىلماسلىقىمىز كېرەك.

6. سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەن ۋە بۇلغانغان يېمەكلىك. بۇ، كۆكىرىپ قالغان قوناق، خاسىڭ، پىشۇرۇش جەريانىدا كۆيۈپ كەتكەن گۆش ۋە بېلىق، ئۇزاق تۇرۇپ قالغان كۆكتات قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلارنىڭ تەركىبىدە ئېچىتقۇ زەمبۇرۇغى دەيدىغان بىر خىل باكتېرىيە بولۇپ، ئۇ ئۆزىدىن بىر خىل زەھەرلىك ماددا، يەنى ئافلاتوكسىن دېگەن ماددىنى چىقىرىدۇ. بۇ خىل ماددا جىگەر راكىنى پەيدا قىلىدىغان ماددىدۇر. ئافلاتوكسىن ئادەتتىكى تاماق ئېتىش جەريانىدا پارچىلانمايدۇ، سەككىز يىلغىچىمۇ ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ھەرگىز يوقالمايدۇ. شۇڭا، سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەن ۋە بۇلغانغان يېمەكلىكلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك.

ئاياللار سالامەتلىكىنى ئاسرىشى كېرەك

ئاياللار يەڭگەندىن كېيىن داس سۆڭىكى تۇراقلىق ھالەتتە بولمايدۇ، ئەگەر بۇ مەزگىلدە يۇمشاق كارىۋاتتا ياتسا بەدەن كارىۋات تەگلىكىنى بېسىپ ئىچىگە كىرى كېتىدۇ. بۇنداق بولغاندا كارىۋاتتىن قوپۇش، ئۆرۈلۈش قاتارلىق ھەرىكەتلىرى قىيىن بولۇپ، ئاسانلا داس سۆڭەك ۋە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك باشقا ئورۇنلارنىڭ ساقسىز بولۇشى، بەل قىسمىنىڭ ئاغرىشى، ھەتتا پۇت-قوللىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش قىيىن بولىدۇ، شۇڭا قىرقى مەزگىلدىكى ئاياللار بىر مەزگىل ياغاچ كارىۋات ياكى ئاستىغا شال سېلىنغان قاتتىق ئورۇندا يېتىشى كېرەك.

پسىخولوگلارنىڭ تەتقىقات نەتىجىسىدىن مەلۇم بولۇشىچە، دائىم ئوينىتىپ ئەللەي ئېتىپ ۋە باغرىغا بېسىپ كۆتۈلگەن بالىلارنىڭ پسىخىكا ساپاسى بۇ خىل كۆرۈنۈشتىن مەھرۇم قالغان بالىلاردىن زور دەرىجىدە ياخشى بولىدىكەن.

سەۋزە بىلەن كالا سۈتى سۆڭەكنى چىڭىتىدۇ. ئوۋقلۇقشۇناسلارنىڭ تەجرىبىسىدىن مەلۇم بولۇشىچە، سەۋزىنى ئېزىپ شەربىتىنى چىقارغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا بىر ئاز كالا سۈتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئاياللارنىڭ تېنىدىكى سۆڭەك ئاقسىلى ۋە ئانىلىق ھورمۇنىنىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، سۆڭەك شالاڭلىشىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن.

ھامىلىدار ئاياللار گۈلنى ئاز پۇرىشى كېرەك. كۈچلۈك گۈل پۇرىقى ھامىلىدار ئاياللارنىڭ نېرۋىسىنى غىدىقلاپ، باش ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، ياندۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ھەمدە ئۇلارنىڭ ئىشتىھاسىغا تەسىر يەتكۈزۈشى، ئېغىر بولغاندا تۆرەلمىنىڭ مۇقىملىشىشىغا تەسىر يەتكۈزۈشى، ھەتتا بويىدىن ئاجراپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

كەرەپشە ئاياللارغا ئىنتايىن پايدىلىق كۆكتات بولۇپ، ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى.

ئاياللار پۇرچاق ئۇيۇتمىسى (دۇفۇ) نى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھەيزنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشىنى ياخشىلاش ۋە سۆڭەكنىڭ چىڭىشىغا ياردىمى بولىدۇ.

تۇغۇلۇق ئاياللار قارا سۆڭەكلىك توخۇ گۆشى يەپ بەرسە، قۇۋۋەت بولىدۇ، خۇن تەۋرەشنى توختىتىدۇ.

قېنى ئاز ئاياللار چىلاننى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تۆمۈر ۋە قان تولۇقلاشقا ياردىمى بولىدۇ.

بالا ئېمىتىش ئانىنىڭ يۈرىكىگە پايدىلىق. يېڭى تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشىچە، بالىلارنى ئانا سۈتىدە باققاندا بوۋاقنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، يەنە ئانىنىڭ يۈرەك ساغلاملىقىغىمۇ پايدىلىق ئىكەن.

ئاياللارنىڭ بەل ئومۇرتقىسى ئاسانلا تۇرقلىقىنى يوقىتىدۇ. دوختۇرلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، بەل ئومۇرتقىسىنىڭ تۇراقلىقىنى يوقىتىش كېسەللىكى كۆپىنچە سەمرىپ كەتكەن ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئاياللاردا كۆرۈلىدىكەن. كۆپ قىسىم ئاياللارنىڭ بەل-دۈمبە مۇسكۇلى ۋە قورساق مۇسكۇلىنىڭ كۈچى بىر قەدەر ئاجىز بولۇپ، سەمرىپ كەتكەندە بەل ئومۇرتقىسىنىڭ يۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

مەرھابا غاپپار تەييارلىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بالىلاردىكى يۇقۇملىنىش ۋە قان ئازلىق

بالىلاردىكى يۇقۇملىنىشمۇ قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرامدۇ؟ ئەلۋەتتە.

كېسەللىكنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىدىن قارايدىغان بولساق، يۇقۇملىنىشتىن بولغان قان ئازلىقنىڭ بالىلىق مەزگىلدىكى قوزغىلىش نىسبىتى تۆمۈر كەملىكتىن بولغان قان ئازلىقتىن كېيىنلا تۇرىدىغان بولۇپ، يۇقۇملىنىش مەنبەلىك قان ئازلىق دەپ ئاتىلىدۇ. يۇقۇملىنىش مەنبەلىك قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يۇقۇملىنىشنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، باكتېرىيەدىن كېلىپچىققان يىرىڭداش مەنبەلىك يۇقۇملىنىش ۋە تارقىلىشچان كېسەللىكلەرنى ئاساس قىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە باكتېرېمىيە، ئۆپكە ياللۇغى، باكتېرىيەلىك يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى، باكتېرىيەلىك مېڭە پەردە ياللۇغى، يىلىك ياللۇغى، چوڭقۇر قىسىم يىرىڭداش، تۇبېركۇليوز، كېزىك، باكتېرىيەلىك تولغاق، ۋىرۇسلۇق جىگەر ياللۇغى قاتارلىقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. باشقا يۇقۇملىنىشلار زەمبۇرۇغ، مىكوپلازما، بەزى ۋىرۇسلار (مەسىلەن، EB ۋىرۇسى، زور ھۈجەيرە قاتارلىقلار)، يەنە بەزگەك ۋە ئىلمەكلىك مەدە قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ يۇقۇملىنىشلارنىڭ قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش مېخانىزمى ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن، ئىلمەكلىك مەددىدە ئۈچەي يولى ئۇزاق مەزگىل ئاز مىقداردا قان يوقۇتۇشتىن تۆمۈر كەملىكتىن بولغان قان ئازلىق كېلىپچىقىدۇ؛ بەزگەك پەيدا قىلغان قان ئازلىقتا بەزگەك پلازمودىيسىنىڭ بىۋاستە قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنى بۇزۇشىدىن كېلىپچىققان قان ئېرىش مەنبەلىك قان ئازلىق كېلىپچىقىدۇ؛ باكتېرىيە توكسىنى يېلىكنىڭ قان ياساش ھۈجەيرىسىنى بىۋاستە تىزگىنلەيدۇ، بۇ باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپچىققان قان ئازلىقنىڭ تەسىر قىلىش مېخانىزملىرىنىڭ بىرى.

يۇقۇملىنىشتىن كېلىپچىققان قان ئازلىقنىڭ دەرىجىسى يۇقۇملىنىشنىڭ يېنىك-ئېغىرلىقى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئېغىر يۇقۇملانغانلاردا قان ئازلىقنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتىمۇ ئېغىر بولىدۇ؛ يۇقۇملىنىش ۋاقتى ئۇزاق بولغانلار مەسىلەن: بىر ئايدىن ئاشقانلاردا قان ئازلىقنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. يۇقۇملىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغان قان ئازلىق يۇقۇملىنىشتىن كېلىپچىققان قىزىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىقى ۋە قان چۆكمىسىنىڭ تېزلىشىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، قىزىش ۋاقتى ئۇزاق، قاننىڭ چۆكىشى تېز بولسا قان ئازلىقنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتىمۇ ئاشىدۇ. بوۋاقلارغا نىسبەتەن

ئېيتقاندا، يىنىك دەرىجىدە قىزىشمۇ قان ئازلىقنى
پەيدا قىلىدۇ، كۆپ ساندىكى يىنىك دەرىجىدىكى قان
ئازلىق كۆرۈلگەنلەرنىڭ قىزىل قان ئاقسىلى 1110¯100
g/ بولىدىغانلار كۆپ سانىنى ئىگەللەيدۇ.

بالىلاردىكى قان ئازلىق بولۇپمۇ بوۋاق بالىلار ـ
دىكى يىنىك دەرىجىدىكى قان ئازلىق ياكى ئوتتۇرا دە ـ
رىجىدە قان ئازلىق كۆرۈلگەنلەرگە يۇقۇملىنىشتىن
بولغان قان ئازلىق دەپ دىياگنوز قويۇشتىن بۇرۇن،
چوقۇم باشقا سەۋەبلەردىن بولغان قان ئازلىقنى نەزەر ـ
دىن ساقىت قىلىش كېرەك، بۇنىڭ ئىچىدىكى ئاساس ـ
لىقى تۆمۈر كەملىكتىن بولغان قان ئازلىق. بالىلار ـ
دىكى قان ئازلىق بىلەن يۇقۇملىنىش بىرگە مەۋجۇت
بولغان ياكى يېقىنقى مەزگىلدە (1 ـ 3 ئاي) بىر قېتىم
ياكى بىر قېتىمدىن كۆپرەك يۇقۇملانغان مەسىلەن،
ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغىنى نەپەس يولى يۇقۇملىنىش يا ـ
كى ھەزىم يولى يۇقۇملىنىش قاتارلىقلار كۆرۈلگەندە،
ئاندىن يۇقۇملىنىشتىن بولغان قان ئازلىقنىڭ كۆرۈ ـ
لۈش مۇمكىنچىلىكىنى ئويلىشىشقا بولىدۇ. بەزىدە
مۇناسىۋەتلىك لابولاتورىيەلىك تەكشۈرۈش ئارقىلىق
دىياگنوزنى ئېنىقلاشقا بولىدۇ.

يۇقۇملىنىشتىن بولغان قان ئازلىق ئادەتتە ھە ـ
قىقىي قىزىل قان ھۆجەيرە ھەقىقىي قان پىگمېنتى
مەنبەلىك قان ئازلىق بولۇپ، يەنە كىچىك ھۆجەيرە
مەنبەلىك قان ئازلىق ياكى كىچىك ھۆجەيرە تۆۋەن
پىگمېنتلىق قان ئازلىقنى كۆرسىتىدۇ. قان
پلاستىنكىسىدىكى قىزىل قان ھۆجەيرىسى كۆپەيسە
ياكى نورمال بولسا ۋەياكى ئازراق ئازلىسا، ئاق قان
ھۆجەيرىلىرىنىڭ سانى يۇقۇملانغۇچىلارنىڭكى بىلەن
بىردەك بولىدۇ. ئەگەر تۆمۈر كەملىكتىن بولغان قان
ئازلىق بىلەن پەرقلەندۈرۈشكە توغرا كەلسە، تۆمۈرگە
مۇناسىۋەتلىك بىئوخىمىيىلىك تەكشۈرۈشلەرنى
قىلسىلا بايقىغىلى بولىدۇ.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ كىندىك پەرۋىشى

كىندىك ھامىلە بىلەن ئانىنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدى ـ
غان مۇھىم كۆۋرۈك. ھامىلە دەۋرىدە كىندىك ۋە بالا
ھەمرىيى توشۇش يولى سۈپىتىدە ئانىنىڭ تېنىدىكى
ئوكسىگېن ۋە تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تەركىبى بولغان
قاننى ھامىلىگە يەتكۈزۈپ بېرىپ، مېتابولىزىم چە ـ
قىرىندىلىرىنى ئانا تېنى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا
چىقىرىدۇ، بۇ ھامىلە ئايلىنىشى دېيىلىدۇ. بوۋاق تۇ ـ
غۇلغاندا يىغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ، دوختۇر ھامىلىنىڭ
كىندىكىنى كەسكەندىن كېيىن، بوۋاق ئۆزى نەپەس ـ
لىنىدۇ ۋە يېمەكلىك يېيىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇق
تەركىبلەرنى قوبۇل قىلىشقا باشلايدۇ. ئادەتتىكىچە
قىلىپ ئېيتقاندا، 7 ـ 3 كۈندىن كېيىن كىندىكنىڭ
قالدۇق ئۇچى قاقاچ تۇتۇپ چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن
ئىز قالىدۇ، مانا بۇ ئىز كىندىك دېيىلىدۇ.

يۇمران بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، كىندىك
قىسمى كېسەللىك مەنبەئىي بولغان مىكرو جانلىقلار
ھوجۇم قىلىپ كىرىدىغان ئالاھىدە ئىشىك. ئەگەر
كىندىك قىسمىنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلمىسا، يەر ـ
لىك ئورۇن ئاسانلا يۇقۇملىنىدۇ ۋە قانايدۇ، باكتېرى ـ
يەلەر كۆپەيسە كىندىك يىرىڭدايدۇ، ئېغىر بولغاندا
سېپتىتسېمىيە پەيدا بولىدۇ، ھەتتا بوۋاقنىڭ ھاياتى ـ
غا خەۋپ يېتىدۇ.

دوختۇرخانىدىن چىققاندا، دوختۇر ئادەتتە كىندىككە كىندىك قوغداش قوغداش چاپلىقى چاپلاپ قويىدۇ. بۇنىڭدا بىرى سۈركىلىپ كېتىشتىن ساقلايدۇ، يەنە بىرى سىرتقى دۇنيادىكى باكتېرىيەلەردىن ئايرىپ تۇرىدۇ، شۇنداقلا كىندىك قوغداش چاپلىقى سۇ ئۆتكۈزمەيدۇ، بوۋاقنى يۇيغان تەقدىردىمۇ كىندىك قوغداش چاپلىقى بوۋاقنىڭ كىندىكىنى سۇدىن قوغدايدۇ، بوۋاقنى يۇيۇشتىن ئىلگىرى ئاتا-ئانىلار ئالدى بىلەن كىندىك قوغداش چاپلىقى بىلەن كىندىكنىڭ قالدۇق ئۇچىنى تېگىپ قويسا سۇدا ھۆل بولۇپ كېتىشتىن ساقلايدۇ. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن كىندىك قوغداش چاپلىقىنى ئاستا ئېلىۋېتىش كېرەك. تېرىنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن چاپلاقنى ئېلىشتىن بۇرۇن ئۇنى نەمدەپ، ئاندىن نۆل گىرادۇسلۇق ئۇسۇلنى قوللىنىپ، پىلاستىرنى ئاستا-ئاستا سويۇپ ئېلىۋېتىش كېرەك. دېزىنفېكسىيەلەشتىن ئىلگىرى كىندىك قىسمىنىڭ نورمال ياكى ئەمەسلىكى، سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇق، قان قاتارلىقلارنىڭ بار-يوقلۇقىنى كۆزىتىپ، ئاندىن دېزىنفېكسىيەلەش كېرەك.

ئادەتتىكىچە قىلىپ ئېيتقاندا، 3 ـ 7كۈندىن كېيىن كىندىكنىڭ قالدۇق ئۇچىنىڭ چۈشۈپ كېتىشى نورمال ئەھۋال، ئەمما بەزى بوۋاقلارنىڭ كىندىكىنىڭ چۈشۈشىگە ئۇزاقراق ۋاقىت كېتىدۇ، ھەتتا بەزى بوۋاقلارنىڭ يېشىغا تولغاندا ئاندىن چۈشىدۇ. كىندىك قالدۇق ئۇچىنىڭ چۈشۈش ۋاقتى ئادەمگە قاراپ پەرقلىق بولىدۇ، پەقەت كىندىك قىسمى قىزىرىپ ئىششىمىغان بولسىلا، ئۇنداقتا ۋاقتى ئۇزاقراق بولسىمۇ بۇ نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ.

ئەمما ئەسكەرتىشكە تېگىشلىكى شۇكى، كىندىك قالدۇق ئۇچىغا تېگىشىپ تۇرىدىغان كىيىم، زاكا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چوقۇم پاكىز، قۇرۇق بولۇشى، ھۆل بولغان بولسا دەرھال ئالماشتۇرۇش، بولۇپمۇ چوڭ-كىچىك تەرەتنىڭ بۇلغىشىدىن ساقلىنىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك، كىندىك قالدۇق ئۇچى تۆكۈلۈپ پۈتۈنلەي قۇرۇشتىن ئىلگىرى ھەر كۈنى دېزىنفېكسىيە قىلىش، ئەگەر بوۋاقنىڭ كىندىك ئەتراپى قىزىرىپ ئىششىپ، كىندىك قىسمىدىن سىرغىندى ماددىلار چىقسا، ئېغىر بولغاندا روھسىزلىنىپ سۈتنى ياخشى ئېچمەيدۇ ھەتتا قىزىش قاتارلىق پۈتۈن بەدەنلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بۇ بوۋاقنىڭ كىندىكـ

نىڭ ياللۇغلانغانلىقىدىن بىشارەت بېرىدۇ، بۇ ۋاقىتتا
بوۋاقنى دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىش كېرەك.

دېزىنفېكسىيەلەش باسقۇچلىرى

دىزىنفېكسىيەلەنگەن پاختا پەلكۇچنى ...ياكى 75%
لىك ئىسپىرتقا چىلاپ دىزىنفېكسىيە قىلىنىدۇ.
كىندىك بېغىنىڭ تۈۋى، كىندىك ئەتراپىدىكى تېرىد-
لەرگە قارىتا تەرتىپ بىلەن سۈركەش، دىزىنفېكسىيە
قىلغاندا ئاتا- ئاتىلار بەك كۈچەپ سۈرتمەسلىكى،
بەك يىنىكمۇ سۈركەپ قويماسلىقى لازىم، ئۇنداق بول-
مايدىكەن دىزىنفېكسىيەلەش ئۈنۈمگە يەتكىلى بول-
مايدۇ. دىزىنفېكسىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن دەرھال
باكتېرىيەسىز داكا بىلەن كىندىك قالدۇق ئۇچىنى
تېڭىپ مۇقىملاشتۇرۇش، ئاندىن زاكىسىنى تاقاپ،
كىيىمنى كىيگۈزۈش كېرەك.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىنكى ئورۇقلاش ئۇسۇللىرى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك

يېڭىدىن ئانا بولغانلارنىڭ تۇغۇتلۇق دەم ئېلىش
ۋاقتى توشقاندىن كېيىن خىزمەت ئورنىغا قايتىشىغا
توغرا كېلىدۇ، ئەمما بەدىنىگە ئىلگىرىكى كىيىملىرى
توغرا كەلمىگەنلىكتىن، ئورۇقلاش ئۇلارنىڭ مۇھىم
نىشانى بولۇپ قالىدۇ. نۇرغۇنلىغان ياش ئانىلار دورا
ئىچىپ ئورۇقلاش، تاماقنى پەرھىز قىلىپ ئورۇقلاش
ۋە ھەرىكەت قىلىپ ئورۇقلاش قاتارلىق تۈرلۈك ئو-
رۇقلاش ئۇسۇل- چارىلىرىنى قوللىنىپ باقىدۇ. شۇ-
ڭا، تىببىي مۇتەخەسسىسلەر ياش ئانىلارنىڭ قارى-
غۇلارچە ئورۇقلىماسلىقى، بولۇپمۇ بالا ئېمىتىش باس-
قۇچىدىكى ئاياللارنىڭ ئورۇقلىماسلىقىنى ئەسكەرتى-
دۇ. ئادەتتە بۇ ياش ئانىلارنىڭ تۇغۇپ تۆت يېرىم ئايدىن
كېيىنكى مەزگىلى ئەڭ ياخشى ئورۇقلاش مەزگىلى.
ئەگەر ئورۇقلاش ئۇسۇلى توغرا بولمىسا ئانىنىڭ سالا-
مەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، بەلكى يەنە
بوۋاقنىڭمۇ سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

ئورۇقلىتىش دورىسى ئىچىشنىڭ بوۋاققا بولغان
تەسىرى چوڭ

نۆۋەتتە، تاماقتىن پەرھىز تۇتۇش، ئورۇقلىتىش
دورىسى ۋە چېيىنى ئىچىش ئارقىلىق ئورۇقلاش ياش
ئانىلارنىڭ ئەڭ كۆپ قوللىنىدىغان ئۇسۇلى بولۇپ،
ئۇلارنىڭ قارىشىچە بۇ ئەڭ ئاددىي، ئەكس تەسىرى ئاز
بولغان ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ. ئاياللار كېسەللىكلىرى
دوختۇرىنىڭ قارىشىچە، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى
ئانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مەجبۇرىي تاماقتىن
پەرھىز تۇتۇش، ئورۇقلىتىش دورىسى ۋە چېيى ئىچىش
ئانچە مۇۋاپىق ئەمەس بولۇپ، بۇ ياش ئانىلارنىڭ بەدى-
نىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى ئاستىلىتىپلا قالماي، ئې-
غىر بولغاندا ھەر تۈرلۈك تۇغۇتتىن كېيىنكى ئەگەش-
مە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن
ئىكەن. ئۇندىن باشقا بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ياش
ئانىلار ئورۇقلىتىش دورىسى ئىستېمال قىلغاندا، كۆپ
مىقداردىكى دورا سۈت ئارقىلىق بوۋاقنىڭ تېنىگە
كىرىدۇ. بۇ ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشسا، بالىنىڭ جىگەر

شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق شىركىتى

شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق شىركىتى ئىلغار تېخنىكىلارنى كىرگۈزۈش، ئېچىش ۋە بۇ تېخنىكىلارنىڭ ياردىمىدە ئىشلەپچىقىرىلغان ئەلا مەھسۇلاتلارنى تاۋارلاشتۇرۇش؛ ھاياتىي كۈچكە ئىگە يەرلىك مەھسۇلاتلارنى، ئېسىل مەدەنىيەت ئەنئەنىلىرىمىزنى زامانىۋى سۈپەتكە ئىگە قىلىش؛ مىللىي قىممەت قاراشلىرىمىزنى ئىلغار تېخنىكا بىلەن ئىسمى - جىسمىغا لايىق ھەقىقىي مەھسۇلاتقا ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق بەلگىلىك ئىقتىسادىي ئۈنۈم يارىتىشنى مەقسەت قىلغان شەخسلەر ئىگىلىكىدىكى ئىقتىسادىي كارخانا.

شىركىتىمىز دەسلەپتە ئۇيغۇر تېبابىتىنى تونۇتقا قىلىش ۋە ئۇيغۇر تېبابەت مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتلار جەريانىدا ئۇزاق مۇددەتلىك جاپالىق تەييارلىق جەريانلىرىنى بېسىپ ئۆتۈپ، 2005 - يىلى نورۇزدا رەسمىي قۇرۇلدى ۋە شۇ يىلى 8 - ئاينىڭ ئاخىرى دورىگەرلىك ساھەسىدە1995 - يىلدىن بۇيان قوللىنىپ كېلىۋاتقان كۆپۈكلەنمە تابلېت تېخنىكىسىنى قوللىنىپ، ئۇيغۇر تېبابەت دورا ئۆسۈملۈكلىرى ئاساسىدا ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىكىنىڭ تۇنجى كۆپۈكلەنمە تابلېتى — جانلالە ياللۇغ قايتۇرۇش تابلېتىنى بازارغا سالدى.

يۇقىرى تېخنىكا شىركىتى بولۇش سۈپىتى بىلەن شىركەت تەتقىقات سېلىنمىسىنى ئۈزلۈكسىز ئاشۇرۇپ، ئىزچىل ھالدا مۇستەقىل ۋە خاس بولغان مەھسۇلات ئىشلەپچىقىرىش يولىنى تۇتۇپ، ھەر يىلى ئىككىدىن تۆتكىچە يېڭى مەھسۇلاتنى بازارغا سالدى. يۇقىرى پەن - تېخنىكىدىن پايدىلىنىپ، ئىلغار مەدەنىي مىراسلىرىمىزنى ئېچىپ ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇپ، بازار ئىگىلىكى شارائىتىدا ئەنئەنىۋى مەدەنىيەت مىراسلىرىمىزنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇشنى ئۆزىگە مىزان قىلدى. ئىلغار پەن - تېخنىكا ۋە باشقۇرۇش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، مەھسۇلاتنى سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن تېخىمۇ ياخشىلاشقا قان - تەر سىڭدۈردى. مىللىي مەدەنىيەتنى تاۋارلاشتۇرۇش، ئۇيغۇر تېبابەت دورا - دەرمەكلىرىنى پائال ئېچىش ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش، يېمەكلىك، دورا، تۇرمۇش بۇيۇملىرى، ئېچىملىكلەرنى تەتقىق قىلىپ ئىشلەپ، يەرلىك مەھسۇلاتلار ئەۋزەللىكىنى زامانىۋى تېخنىكا بىلەن بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق رىقابەت كۈچىنى كۈچەيتىپ، بۈگۈنكى كۈندە مۇنتىزىم، سىستېمىلاشقان، بەلگىلىك ئىختىساسلىقلار قوشۇنىغا ئىگە، ياسالما تەجرىبىخانىسى، دورا شەكلى تەجرىبىخانىسى، كلىنىكا تەجرىبىخانىسى قاتارلىق ئون نەچچە تۈرلۈك تەجرىبىخانىسى، ھەمكارلاشقۇچى تەجرىبىخانىسى بولغان زامانىۋى كارخانىغا ئايلاندى. نۆۋەتتە، شىركەت ئىشلەپچىقىرىپ بازارغا سالغان ئۇيغۇر تېبابەت مەھسۇلاتلىرى 40 خىل

دىن ئېشىپ، ئىستېمالچىلارنىڭ ياقتۇرۇپ ئىستېمال كۆرۈشىدۇ.
قىلىشىغا مۇيەسسەر بولۇپ كەلمەكتە.

شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق شىركىتى سەرخىل ئىختىساسلىقلار قوشۇنىنىڭ رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ماددىي مىراسلىرى ۋە جەۋھەرلىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش بىلەنلا توختاپ قالماي، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مەنىۋى مىراسلىرىنى يورۇقلۇققا چىقىرىشنىمۇ شىركەت خىزمىتىنىڭ مۇھىم بىر كونتېرتىپىگە كىرگۈزۈپ، بۇ جەھەتتە بىرقاتار ئەمەلىي خىزمەتلەرنى ئىشلىدى.

شىركەتتىكى ئىختىساسلىقلار قوشۇنىنىڭ ئورتاق كۈچ چىقىرىشى ۋە تىرىشچانلىقى، شىركەتنىڭ ئىقتىسادىي جەھەتتە مەبلەغ سېلىشى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيەۋى ئاساسى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ تۇرغۇزۇلۇشى ئۈچۈن زور تەسىر كۆرسەتكەن دۇنياغا داڭلىق ھەكىم، پەيلاسوپ، ئالىم ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ «تېبابەت قانۇنى» ناملىق زور ھەجىملىك ۋەكىللىك ئەسىرىنىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدىكى تەرجىمىسىنى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىپ تارقاتتى. شىركەت خادىملىرىنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرىنىڭ مېۋىسى بولغان «ئۇيغۇر تېبابەتى پەلسەپەسى» ناملىق چوڭ ھەجىملىك ئەسەر شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى ئۇيغۇر تېبابەت كەسپى تولۇق كۇرس ئوقۇغۇچىلىرى ئۈچۈن مەخسۇس دەرسلىك قىلىپ ئىشلىتىلىش ئالدىدا تۇرماقتا ھەم بۇ ئەسەر پات يېقىندا نەشردىن چىقىپ، كەڭ جامائەتچىلىك بىلەن يۈز كۆرۈشكۈسى.

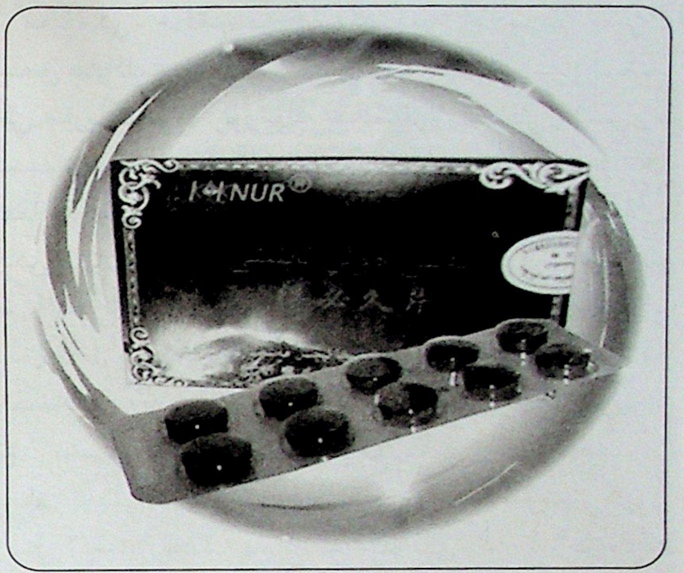
شىركەت خادىملىرى يەنە ھازىرغىچە يورۇقلۇققا چىقمىغان كىلاسسىك ئەسەرلەرنى يورۇقلۇققا چىقىرىش خىزمىتىنىمۇ يۇقىرىقى ئىلمىي خىزمەتلەرگە ماسلاشتۇرغان ھالدا ئىشلەپ، 16 ـ، 17 ـ ئەسىرلەردە قەشقەردە ياشاپ ئۆتكەن، ھازىرغىچە نام ـ شەرىپى ۋە ئەسەرلىرى بىزگە تېخى نامەلۇم بولغان بۈيۈك ئالىم ئەلى بەگ مۇراتبەگ ئوغلىنىڭ «تېببىي ئەغراز» ناملىق ئىلمىي ئەسىرىنى نەشرگە تەييارلىدى. بۇ كىتابمۇ يېقىندا نەشر قىلىنىپ، جامائەتچىلىك بىلەن يۈز

مەلۇمكى، خەلقىمىز چارۋىچىلىق ۋە يېرىم چارۋىچىلىق ھاياتلىرىدا، ئۆۋچىلىق قانۇنىيەتلىرىنى ئىگىلەش جەريانلىرىدا تۈرلۈك جانىۋارلارنىڭ يەملىرى، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق كەيپىياتلارنىڭ ھاياتلىققا كۆرسىتىدىغان تەسىرلىرىنى ئىگىلەپلا قالماي، بەلكى ھاياتلىق مېخانىزملىرى ۋە جانلىقلار ئۆزۇقلىرىنىڭ ھاياتلىققا بولغان تەسىرلىرىنى بايقاپ خاتىرىلىدى ۋە ئۇنى كىشىلىك ساقلىقنى قولغا كەلتۈرۈشكە تەتبىقلىدى. دۇنياۋى بۈيۈك ئالىملىرىمىزدىن فارابى، ئىبن سىنا، مەنسۇر بىننى مۇھەممەد بىننى ئەھمەد، ئىساق ئوغلى مۇرات، ھاجى پاشا، ھەكىم سۇلتان ئەلى، پولاتبېك ئىبنى مۇراتبېك ئوغلى، ئەجەملخان قاتارلىقلارنىڭ قولىدا تېخىمۇ يۇكسەك دەرىجىگە كۆتۈرۈلۈپ ۋە بېيىپ، 18 ـ ئەسىرگىچە دۇنيا تېبابەت ساھەسىدە يۇكسەك ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ كەلدى.

شىركەت نۆۋەتتە تەتقىقات بىلەن مائارىپنى ماسلاشتۇرۇش، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيەۋى مۇستەقىللىقىنى ساقلاش، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ زامانىۋىلىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى ياخشى بىر تەرەپ قىلىش ئۇستىدە پائال ئىزدىنىش بىلەن بىللە، سىستېمىلاشقان ئۇيغۇر تېبابىتى دوختۇرخانىسى قۇرۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ زامانىۋىلىشىشى، ساغلام تەرەققىي قىلىشى ئۈچۈن ئاكتىپ تۆھپىلەرنى قوشۇپ، بەلگىلەنگەن پىلان ۋە لايىھەلەر بويىچە ئۆز فۇنكسىيەسىنى جارى قىلدۇرۇۋاتىدۇ. كىشىلىرىمىزنىڭ جىسمانىي ساغلاملىقىغا كۆڭۈل بۆلۈشنى ئۆزىنىڭ تۈپ مىزانى قىلغان شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق شىركىتى مەنىۋى ساغلاملىققا كۆڭۈل بۆلۈشنىمۇ ئۆزىنىڭ بىر تۈرلۈك مۇھىم بۇرچى دەپ بىلىپ، خەلقىمىزنىڭ مەنىۋىيىتىنى يورۇتقۇچى چىراغ بولالايدىغان، تەپەككۇرنى ئاچالايدىغان بىر تۈركۈم دۇنياۋى پەلسەپە، پسىخولوگىيە، تېبابەت ئەسەرلىرىنىڭ ئۇيغۇر تىلىدىكى تەرجىمىسىنى روياپقا چىقىرىشنى شىركەتنىڭ پىلانىغا كىرگۈزۈپ، بۇ ھەقتىكى ئالاقىدار خىزمەتلەرنى ئىشلىمەكتە.

www.uyghurkitap.com

تەپتى جۇشنىڭ بۇيرۇلۇشى



بۇ مەھسۇلات تەبىئىيتى ئاجىز كىشىنىڭ بۇلجۇك گۆشلىرىنى ئاغرىتىپ بوزەك قىلىۋالغاچقا، ئۇنى يېيىشتىن بۇرۇن 15 كۇن ئەتراپىدا كالتسىي تابلىتى يەپ بەدەننىڭ تەبىئىيتىنى كۆتۈرۈپ، ئاندىن بۇ مەھسۇلاتنى ئىشلىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ناۋادا بۇنداق قىلماي بۇلجۇك گۆشلەر ئاغرىپ كەتكەن بولسا كۆپقان ياكى قارا ئۆرۈك قاينىتىپ ئىچىش، سۈتۈ ئىچىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

1. مەنىي تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا تەپتىجۇش بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا كوپقان قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2. كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا تەپتىجۇش كوپقان بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

مەزى بېزى ئامپۇلىنىڭ بۇيرۇلۇشى

1. دوۋسۇن يارىسىغا، ئۇرۇقدان ياللۇغىغا، مەزى بېزى ئامپۇلى قەلەمپۇر مېيى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدا دورا ئىشلىتىشتىن يەتتە كۇن بۇرۇن ئۇدا يەل كەسكە يەۋېتىش تېخىمۇ مەنپەئەتلىك.

2. مەزى بېزى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ. قەلەمپۇر مېيى بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ. بەدەن 15 كۇن يەل كەسكىدە تازىلىنىپ، ئاندىن ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

چۈچۈك شېكرى

بوۋاقلاردىكى سېرىقلىقنى ئالىدۇ، چۈچۈكنى ھەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىپ ماغدۇر پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. يەڭگىگەن ئانىنىڭ سوغۇق تەرلەشى ۋە قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. تېنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ ئىچىنى يېنىك ھەيدەشكە بەك ماس كېلىدۇ.

شىپايى يۆتەلنىڭ بۇيرۇلۇشى

1. ئادەتتىكى يۆتەلگە بېرىلىدۇ.

2. بەلغەم يوق، كېچىلىرى ئۇيقۇدىن كېيىن ئېغىرلىشىپ قالىدىغان، باش ۋە چېكىلىرى ئاغرىپ قىزىشىدىغان يۆتەلگە دەسلەپ ئىككى كۇن سازقان ئىچۈرۈۋېتىپ، ئاندىن شىپايى يۆتەل بىلەن تەرياقى زۇكام بېرىلىدۇ.

3. يۆتەل بىلەن شىلىمشىق بەلغەم چىقىدىغان، كۆكرەكتە خىرقىراش، نەپەس قىسىلىش بار يۆتەلگە شىپايى يۆتەل شىپايى نەپەس بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

ئۈچ كۈن بۇرۇن ئۇدا يەل كەسكە بىلەن ئىچىپ، ئاندىن بۇ دورىلارنى باشلىسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

4. كۆك يۆتەلگە شىپايى يۆتەل شىپايى زەمزەم بە-لەن بىللە بېرىلىدۇ ۋە خام سامساقتىن بىر چىشنى يۇمشاق سوقۇپ ئىككى ۋاخ بىللە ئىچىدۇ.

5. زۇكام بىلەن بىللە كەلگەن يۆتەلگە شىپايى يۆ-تەل بىلەن تەرياقى زۇكام بىللە بېرىلىدۇ.

6. چوڭقۇر يەردىن كېلىۋاتقان كالتە يۆتەلگە شىپايى يۆتەل ئۇتدان بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. بۇ ھالدا بەلدە تېلىش ياكى ئاغرىق بولسا كاتتا مېغىز قوشۇلىدۇ.

7. تېيىز لا يەردىن چىقىۋاتقان كالتە يۆتەلگە شى-پايى يۆتەل كالېتسىي ئامپۇل، قان بېسىم تابلېتى يا-كى شىپايى زەمزەم، كاتتا مېغىز قوشۇپ بېرىلىدۇ.

شىپايى دىيابېت كاپسۇلى

دىيابېتنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەسەيتە-دۇ،قان قەنتىنى چۈشۈرۈپ نورمال دائىرىدە تۇرغۇزى-دۇ،قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ؛ ئۈچەي ماسارىتقا ئەترا-پىدىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ،مۇسكۇلنى چە-ڭىتىپ سىرغىپ خوراشنى ئازايتىدۇ،تەشنالىقنى با-سىدۇ،نېرۋىنى پەسەيتىدۇ.يۈرەك،جىگەر،ئاشقازان ئاستى بېزى قاتارلىق ھالسىرىغان ئەزالارنى كۈچەي-تىدۇ؛ئاشقازان ئاستى بېزىدىكى چاتاقنى ئوڭشاشقا

كۈچەيدۇ، ئاشقازان ئاستى بېزى سۈيۇقلۇقىنىڭ سان ۋە سۈپىتىنى ئۆستۈرىدۇ.

ئۆزگىچە داۋا- بوزۇغا مېيى

مىجەزنىڭ سوغۇقلىشىپ كېتىشىدىن بولغان بارلىق ساقسىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ باللار ۋە بوۋاقلارنىڭ ئۆپكىسى گىژىلداپ قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ؛بوينىدىكى قالقانسىمان بەز ئىششىشىغا ئىش-لىتىلىدۇ؛كۆزنىڭ مۇڭگۈز پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ياز ۋە كۈز پەسلىدە بەكرەك قوزغىلىدىغان قا-پارتمىلىق ئانگىنا(بادام بەز ياللۇغى)غا ئوبدان مەنپە-ئەت قىلىدۇ؛گالغا تېمىتىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ؛قوزغالسا بويۇن ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى لىمفا تۈگۈنى يوغىناپ قالىدىغان،بەزىدە ئۈنىڭغا قوشۇلۇپ ئاشقازان ، ئۈچەي ساقسىزلىقى كۆرۈلىدىغان،قىزىپ گال ئاغرىپ،گال ئىچى ئەتراپى تومۇرلىرىغا قان تو-لۇۋالىدىغان ،كۆز سانچىلىپ ئاغرىيدىغان،يۆتقۇنچاق بىرىكمە پەردە ئىسسىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ گالغا تې-مىتىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ؛ تېرە ئەتراپى-دىكى ئۆسمىلەرگە سۈرتۈلسە پايدىسى بولىدۇ؛ئەرلەر بەل ۋە ئۇرۇقدان قىسمىغا سۈرۈپ بەرسە باھنى قۇۋۋ-ۋەتلەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

ساقلىق ساقلاش

保健事业

2016. 6

（月刊，总第222期）

编委会主任

李新华

编委会副主任

哈木拉提·吾甫尔、帕尔哈提·克力木、彭 永、艾 尔西丁· 买买提、吐尔洪·艾 买尔、伊沙克·阿合买提江、姜 波，符俐萍、马明辉，阿依夏木·玉努斯、道尔吉，地力夏提·亚克甫、居来提·克里木、唐培作、刘文生、斯拉甫·艾 白、博拉提、阿不都克尤木·赛买提、凯赛尔· 阿不都克热木、木合塔尔·阿不力米提、热娜·卡斯木、温志琪、白霞

常务编委

马尔当·阿不都热合曼、阿不都热依木·卡德尔、柯比努尔·买买提、阿依仙·阿合尼亚孜、克力木·阿不都热依木、帕尔哈提·拜合提、阿达来提·卡斯木、艾百都拉·肉孜、伊河山·伊明、赛力克·对山拜、木合塔尔·霍加、吐尔逊江·买买提伊明、柯星星、多鲁坤·买买提明、迪力木拉提·斯热吉丁、阿布力米提·阿不都拉、伊力亚尔·夏合丁、阿木提·司马义、巴图尔·吐尔底、纳毕江·玛贺穆德、米吉提·沙依提

总 编

殷宇霖、 买买提·牙森

副主编

亚力坤·阿不都萨拉木、艾尔肯·阿力木

本期责任编辑

库尔班·卡得尔

本期责任校对

早热古丽·司地克

编辑人员

艾尔肯·阿力木、阿依古丽·买合木提·土尔根

地力夏提·沙吾提、买力哈巴·阿帕尔

目录

医学研究

长期用手机增加脑癌危害 ………… (4)

临床报告

实施全面两孩政策与计划生育行政执法思考 ……… 古丽加那提·依米提(6)
78例带状疱疹临床疗效分析 ……… 阿吉古丽·艾尔肯 塔吉古丽·麦麦提(8)
21例红皮病型银屑病首先没柿子制剂进行治疗临床总结 ……… 努尔比亚·艾莎(10)
探讨影响维吾尔医药蜜膏制剂疗效的主要因素及解决措施 ……… 阿不都海力力·艾干木(11)
关于对孕产妇慎用的维吾尔医生药的讨论 ……… 孜牙尼·木艳比尔努、买买提·克依木(15)
急性心梗诱发因素及治疗措施 ……… 阿尔祖古丽·热杰普、阿那尔古丽·图尔荪尼亚孜(16)
警惕高血压并发症 ……… 哈力旦·艾麦提(18)
浅谈胸腔积水原因分析 ……… 克依沙尔江·依米提(20)
关于寻麻症病因及治疗措施 ……… 阿也提·买买提(22)
肺源性呼吸困难的分类及其治疗 ……… 阿木提·巴海、阿米尼古丽·克依木(24)

临床护理

浅谈要提高病房护理管理水平 ……… 夏扎德汗、热衣汗·它力甫(25)

性病和艾滋病

艾滋病防治扩大检测是关键 ………… (27)

“三高症”专栏

别让高血压缠上孩子 ………… (30)
引起高血脂的生活习惯 ………… (32)
糖尿病小常识 ………… (34)
糖尿病患者可以多喝水吗 ………… (36)

心理健康

经济、财富、贫困 ………… (38)
心理健康的标准是什么？ ………… (40)

季节与养生

关于世界环境日的由来 ………… (46)
蔬菜的好处 ………… (47)
了解胆固醇吗？ ………… (50)
哪种食物引起癌症？ ………… (51)

妇幼保健

女儿要爱护自己 ………… (53)
小儿感染与贫血 ………… (54)
新生儿脐部护理有讲究 ………… (55)

科学减肥

新妈咪产后瘦身方法需得当 ………… (57)

科科努尔专栏

不断发展的新疆科科努尔高科开发股份公司 ………… (60)

كۆكنۇر KNUR

قان قويۇقمۇ ؟

qan qoyuqmu?

كۆكنۇر پەن - تېخنىكىسى

科科努儿科技

www.koknur.net

400 0991 911   0991-8569862

شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق شىركىتى

تىجارەت بۆلۈم ئورنى : ئۈرۈمچى شەھىرى بۇغدا يولى 175 - نومۇر (خەلقئارا چوڭ بازاردىكى يوچتا بانكىسى يېنىدا)

ئېلزاد دوختۇر مەخسۇس كېسەللىكلەر ئامبۇلاتورىيەسى داۋالاش

داۋالاش دائىرىسى

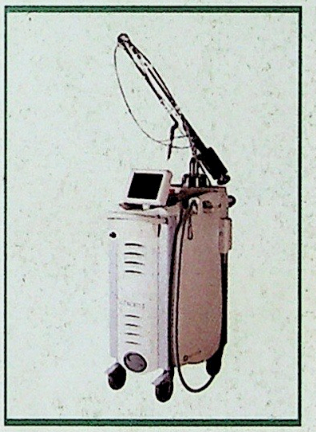
◎ تېرە ئىچكى بۆلۈم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەركىزى
◎ ئاقكېسەلنى دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
◎ تەڭگە تەمرەتكىنى دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
◎ لازېر نۇرىدا ھۆسن تۈزەش مەركىزى
◎ تېرە تاشقى بۆلۈم كېسەللىكلىرىنى دىياگنوز قويۇپ داۋلاش مەركىزى
◎ جىنسىي كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇپ داۋلاش مەركىزى
◎ ئاياللار كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇپ داۋلاش مەركىزى
◎ مىكرو زەخىملىك داۋالاش مەركىزى
◎ تۇغماسلىققا دىياگنوز قويۇپ داۋلاش مەركىزى
◎ ئاياللار جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇپ داۋلاش مەركىزى
◎ بالىياتقۇ بوينى كېسەللىكلىرىنى داۋلاش مەركىزى
◎ ئاياللار يالluغلۇق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەركىزى
◎ لابوراتورىيەلىك تەكشۈرۈش بۆلۈمى

لابوراتورىيەلىك تەكشۈرۈش بۆلۈمى

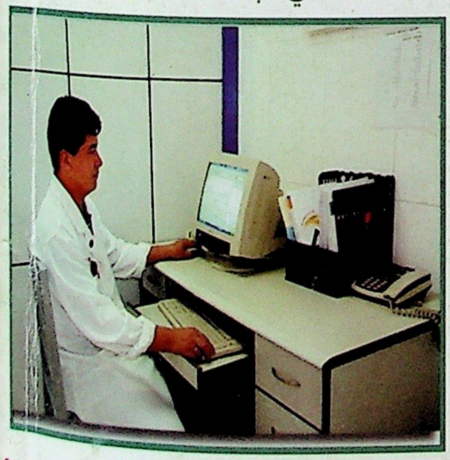
ئامبولاتورىيەنى تونۇشتۇرۇش.

ئامبولاتورىيەمىز يۇقىرى دەرىجىلىك سەھىيە ئورۇنلىرىنىڭ تەكشۈرۈپ تەستىقلىشى بىلەن قانۇنلۇق قۇرۇلغان تېرە كېسەللىكلىرى، جىنسىي كېسەللىكلەر، ئاياللار كېسەللىكلىرى بويىچە كۆپ كۆرۈلىدىغان، مۇرەككەپ كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇش ۋە داۋالاشنى ئۈستىگە ئالغان كلىنىكا پەن-تەتقىقات قوشۇنى بولغان، داۋالاش ئۈنۈمى دۆلەت ئىچىدە ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدىغان مۇنتىزىم داۋلاش ئاپپاراتى ھېسابلىنىدۇ. مەزكۇر ئامبۇلاتورىيە دۆلەت ۋە ئاپتونوم رايون دەرىجىلىك 5 تىن كۆپرەك پەن-تەتقىقات تېمىسىغا مەسئۇل بولغان، ئېلان قىلغان ئىلمىي ماقالىسى 40 پارچىدىن، نەشر قىلغان كىتابى 10 پارچىدىن ئارتۇق، تەتقىقات نەتىجىسى پەن-تېخنىكىدا ئىلگىرىلەش1-، 2-، 3- دەرىجىلىك قاتارلىق مۇكاپاتلارغا ئېرىشكەن.

لازېر نۇرىدا ھۆسن تۈزەش مەركىزى



جىنسىي كېسەللىكلەر بۆلۈمى



ئاياللاركېسەللىكلىرى بۆلۈمى

ئاياللار كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
مىكرو زەخىملىك داۋالاش مەركىزى
تۇغماسلىققا دىياگنوز قويۇپ داۋلاش مەركىزى
ئاياللار جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇپ داۋلاش مەركىزى
بالىياتقۇ بوينى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەركىزى
ئاياللار يالluغلۇق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەركىزى

تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمى

ئاقكېسەلگە دىياگنوز قويۇپ داۋلاش مەركىزى

دىئاگنوز قويۇپ داۋالاشتا بىز ئەڭ كەسىپلەشكەن! ساغلام، ئازادە روھىي ھالەت كاپالىتى - ئېلزاد دوختۇر!

1. پەرھىز تۇتۇش ھاجەتسىز
2. ئاپتاپقا قاقلىنىش ھاجەتسىز
3. ئۇزۇن مۇددەت دورا يېيىش ھاجەتسىز
4. ئۈچ كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ

مەنزىل: ئۈرۈمچى دۆڭكۆۋرۈك بازىرى قىران بۇركۇت بىناسى3 -قەۋەت
تېلېفون: 0991 - 2808822
13699359160

ژۇرنال نومۇرى: ISSN1002-9478 / CN65-1113/R
باھاسى : 5.00 يۈەن (پارچە باھاسى 8.00 يۈەن)
پوچتا ۋاكالەت نومۇرى: 邮发代号:58-119