ساقلىق ساقلاش

保健事业

医学类省级核心期刊

ئۆلكە دەرىجىلىك نۇقتىلىق تىببىي ژۇرنال 59 ـ يىل نەشرى ئومۇمىي 224 ـ سان

为“健康新疆—全民健康素养促进行动”加油！

«ساغلام شىنجاڭ ــ ئومۇمىي خەلق ساغلاملىق سەۋىيەسىنى ئۆستۈرۈش ھەرىكىتى» ئۈچۈن ئىرغىتلىلى !

قانداق قىلغاندا دىيابېت كېسەللىكىنى بالدۇر بايقىغىلى بولىدۇ؟

بوۋاق بالىنى قۇچاقلاپ كۆتۈرگەندە ئۇسۇلغا دىققەت قىلىڭ

ئورۇقلاشتىكى بەزى خاتا ئۇسۇللار

ياز پەسلىدە كۆتۈنۈش

2016.8 (ئالدىنقى سان)

ISSN 1002-9478

CN 65-1113/R

ISSN 1002-9478

پارچە باھاسى 8.00 يۈەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەبلزاد ئابدۇلھەق، مۇئاۋىن مۇدىر ۋىراچ، ئىشلەپ تۇرۇپ ئاسپىرانتلىقتا ئوقۇش تارىخىغا ئىگە، شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تېرە كېسەللىكلىرى ئىلمى بويىچە تەكلىپلىك ئوقۇتقۇچىسى، جۇڭخۇا تېببىي ئىلىم جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى، جۇڭخۇا بېببىي 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 تېببىي ھۆسن تۈزەش كەسپىي ۋىراچلىق سالاھىيىتىگە،دۆلەتلىك ئەيدىز ۋىرۇسىغا قارشى تۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش كەسپىي ۋىراچلىق سالاھىيىتىگە ئىگە، «ئەبلزاد دوختۇر تېرە كېسەللىكلىرى مەخسۇس ئامبۇلاتورىيەسى» نىڭ باشلىقى.

ئۇ، 1993-يىلى شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ داۋالاش كەسپىگە قوبۇل قىلىنغان، 1996-يىلى ياپونىيە توكيو ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ «ئەنئەنىۋى تېبابەتتە ئاقكېسەللىنى داۋالاش تەتقىقاتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاش تەتقىقات تۈرى»نىڭ ماتېرىيال يىغىش خىزمىتىگە مەسئۇل بولۇپ ،شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى ئاتاقلىق تېۋىپلارنىڭ سىناقتىن ئۆتكەن ،ئۈنۈملۈك رېتسېپلىرىنى يىغىپ ،رەتلەپ ئاقكېسەللىنى ئۈنۈملۈك داۋالاشتىكى بىرىنچى قول ماتېرىيالغا ئىگە بولغان.بۇ ئاساستا يېتەكچى ئوقۇتقۇچىسى بىلەن بىرلىشىپ يازغان «ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاقكېسەللىنى داۋالاش»ناملىق ماقالىسى1998 -يىلى ياپونىيە «ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك»ژۇرنىلىدا ئېلان قىلىنىپ،خەلقئارا ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ساھەسىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاقكېسەللىنى داۋالاشنى تونۇشىدىكى دەسلەپكى ماتېرىيال دەپ قارىلىپ زور تەسىر قوزغىغان. 2003 -يىلىلىق «ئۇيغۇر تېبابىتى 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 تېببىي ھۆسن تۈزەش كەسپى ۋىراچلىق سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان.

2014-يىلى1-ئايدا ئۆز ئالدىغا «ئەبلزاد دوختۇر تېرە كېسەللىكلىرى مەخسۇس ئامبۇلاتورىيەسى» نى قۇرۇپ،3-ئايدا ئۆز ئىگىلىكىدىكى «شىنجاڭ تېۋىپ خەلقئارا سودا چەكلىك شىركىتى»، «شىنجاڭ تېۋىپ يېمەكلىك زاۋۇتى» ،«ئۈرۈمچى شەھەرلىك تېۋىپ كەسپىي تېخنىكا تەربىيەلەش مەكتىپى » ،«شىنجاڭ تېۋىپ ژۇرنىلى» قاتارلىق ئاپپاراتلارنى بىرلەشتۈرۈپ ،«ئەبلزاد دوختۇر ئاقكېسەل يورۇشلۇق شىپالىق مەلھەملىرى،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 تېبابىتى،ئۇيغۇر تېبابىتى، جۇڭگو تېبابىتىنىڭ 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.

ئۆزىنى كەمسىتىشتىن ئېرىشكەن نوبېل مۇكاپاتى

فىرانسىيەلىك خىمىك ۋېكتور گېرىننىيا مىليونېر ئائىلىسىدە تۇغۇلغان، كىچىكىدىن باشلاپلا ھورۇنلۇق، بەتخەجلىك ۋە ھاكاۋۇرلۇقتەك يامان ئادەتلەرنى يۇقتۇرۇۋالغان ئىدى. لېكىن ئۇ 21 يېشىدا بىر قېتىم قاتتىق زەربىگە ئۇچرىغان.

بىر قېتىملىق زىياپەتتە، ئۇ پارىژلىق چىرايلىق بىر قىزغا كۆيۈپ قالىدۇ. ئۆزىنىڭ كېلىشكەنلىكى، پۇلدارلىقىغا ئىشىنىپ، ئۇنىڭغا ساقال تاشلايدۇ. ئويلىمىغان يەردىن ئۇ قىز:

— يوقىلىڭ، مەن سۆلەتۋاز بايۋەچچىلەرگە ئەڭ ئۆچ، — دەپ ئۇنىڭغا ئاھانەت قىلىدۇ. گېرىننىيا قاتتىق نومۇس ئىچىدە قالىدۇ.

ئۇ قاتتىق خورلۇق تارتقان ھالدا ئۆيىدىن ئايرىلىپ لىئونغا كېلىدۇ. ئۇ لىئوندا ئىسىم - فامىلىسىنى يوشۇرۇپ، ئىجتىھات بىلەن ئىلىم تەھسىل قىلىدۇ، كۈنبويى كۈتۈپخانا ۋە تەجرىبىخانىدىن چىقمايدۇ. پىروفېسسور فىلىپ بالىنىڭ يېتەكلىشى ۋە ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقى ئاستىدا، ئۇ «گېرىننىيا رېئاكتىپى» نى كەشىپ قىلىپ، 200 پارچىدىن ئارتۇق ئىلمىي ماقالە ئېلان قىلىدۇ. 1912 - يىلى، شىۋېتسىيە خان جەمەتى پەنلەر ئاكادېمىيەسى ئۇنىڭغا نوبېل خىمىيە مۇكاپاتىنى بېرىدۇ.

ھېكمەت: قەيسەر كىشىلەرگە نىسبەتەن، ئۆزىنى كەمسىتىش ئالغا ئىلگىرىلەش يولىدىكى توسالغۇ بولۇپ قالماسلىقى كېرەك، ئەكسىچە جاسارىتىنى ئۇرغۇتۇپ، مۇۋەپپەقىيەت يولىغا قەدەم قويۇشتىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ بولۇشى كېرەك. ئۆزىنى كەمسىتىش سەۋەبىدىن چۈشكۈنلىشىپ، باشقىلارنىڭ كەمسىتىشىگە ئۇچراپ يۈرگەندىن، ئۇنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ قىلىپ، ئىشەنچ يولىغا مېڭىپ، مەغلۇبىيەتتىن مۇۋەپپەقىيەتكە يۈزلىنىپ، كىچىكلىكتىن ئۇلۇغلۇققا قەدەم بېسىش ئەۋزەلدۇر.

«ھېكمەتلىك ھېكايەتلەر» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

تېببىي ئۇچۇرلار

رادىياتسىيە ھەققىدىكى سەپسەتىلەر .... (4)

كىلىنىكىلىق دوكلات

بالىياتقۇ ياللۇغى بىمارلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى توغرىسىدا دەسلەپكى ئىزدىنىش .... ئوغلەم توختى (6)
بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى غەيرىي ئورۇنلىشىش كېسىلىنى داۋالاش پىرىنسىپى .... بىيگۇل (8)
40 نەپەر موزا تەملىك بەلغەم خىلتىدىن بولغان يۇقىرى مايلىق قان كېسىلىنى داۋالاشتىن خۇلاسە .... ئابلىمىت ئىسمايىل (10)
يانپاش ئوغۇرى بىلەن بىللە شۇ تەرەپتىكى يوتا سۆڭىكى غولى سۇنۇشنى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ھەققىدە كىلىنىكىلىق مۇھاكىمە .... ئەكبەر ئەخمەت (12)
دىيابېت بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان مۇھىم نۇقتىلار .... مېھرىنسا تاۋار (15)
ئۈچەيدە ئېرىيدىغان ئاسپىرىنىنىڭ ناچار تەسىرلىرى .... تۇرسۇن ھاشىم (17)
نەپەس يولى كېسەللىكلەر بۆلۈمىدىكى بىمارلارنىڭ كانىيىغا نەيچە كىرگۈزۈش بىلەن كانايىنى يېرىشتىكى ئالاھىدىلىكلەر .... ئابىدە تۇرسۇن، ئانىقىز ئابلەت (19)
34نەپەر بىماردىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تەسىرىدىن كېلىپچىققان بىرلەمچى خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى داۋالاشتىن دوكلات .... قەيسەر ئابلەت، ئامانگۈل ئەخمەت (20)
پىلانلىق تۇغۇت دورا - سايمان باشقۇرۇش خىزمىتىنى يەنىمۇ كۈچەيتىش توغرىسىدا .... زورىگۈل موللا، مەريەم قېيۇم (23)
سوزۇلما بۆرەك شارچە ياللۇغىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاشتىن خۇلاسە .... ئابدىرېھىم مەھەممەت، ھۆرىگۈل ئابدىرېھىم (26)
قەنت سىيىش كېسىلى بىلەن ئاغرىغان 38 بىمارنى سۇفۇپى بەللۇت بىلەن داۋالاشتىن دوكلات .... ئابدۇقەيىم مۇسا (29)
ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى سۈپەتلىك تۇغۇش بويىچە سالامەتلىكنى ھەقسىز تەكشۈرۈش ھەققىدە بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار .... ئامىنەم ئابلا (31)
ھامىلدار بولۇشقا تەييارلىق قىلىۋاتقانلار ئىشنى ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى چۈشىنىشتىن باشلاش كېرەك .... ساجىدە ئابلەت (33)

ساقلىق ساقلاش
保健事业
2016 - يىللىق 8 - سان
(ئومۇمىي 224 - سان)

تەھرىر ھەيئەت مۇدىرى
لى شىنخۇا
تەھرىر ھەيئەت مۇئاۋىن مۇدىرلىرى
خالمۇرات غوپۇر، پەرھات كېرىم، پېڭ يۇڭ، ئەرشىدىن مەمەت، تۇرغۇن ئەمەر، ئىساق ئەخمەتجان، جياڭ بو، فۇلىپىن، 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 شيا
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 مەتىمىن، يۇلتۇز قېيۇم، دولقۇن مەتىمىن، دىلمۇرات سىراجىدىن، ئابلىمىت ئابدۇللا، ئىلىيار شەخىدىن، ھامۇت ئىسمايىل، باتۇر تۇردى، نەبىجان مەھمۇد، مىجىت سايىت

ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەت ۋە ئالدىنى ئېلىش ـ داۋالاش..........
.... شىرزات ياسىن، ھاۋاگۈل قارى (35)
ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ساغلاملىقنى ئاشۇرىدىغان تەبىـ
ئىي گۈزەللەشتۈرۈش دورىلىرىنىڭ تەسىرى توغرىسىدا ....
.....................نۇربىيە نىياز، ئايگۈل ئوسمان (36)

جىنسىي كېسەللىكلەر ۋە ئەيدىز

ئەيدىزگە مۇناسىۋەتلىك ئون ئاساسىي بىلىم ۋە ئون ئالاقىدار
ئۇچۇر .... (39)

قان مېيى، بېسىمى، شېكىرى يۇقىرىلار

قانداق قىلغاندا دىيابېت كېسەللىكىنى بالدۇر بايقىغىلى بولىدۇ؟ ... (42)
ئۇزاق مەزگىللىك يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ بەش چوڭ خەۋپىدىن ئېھـ
تىيات قىلىش .... (43)

پىسخىكىلىق ساغلاملىق

نېۋروز ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى .... (46)

پەسىل ۋە كۈتۈنۈش

ياز پەسلىدە كۈتۈنۈش .... (51)

ئىلمىي ئورۇقلاش

ئورۇقلاشتىكى بەزى خاتا ئۇسۇللار .... (53)
جىسمانىي ۋە ئەقلىي جەھەتتە چېنىقىشنى ماسلاشتۇرۇش . . . (54)

ئانا ـ بالىلار ساقلىقى

ـــويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يېمەكلىكلەر ...... (56)
ـــوۋاق بالىنى قۇچاقلاپ كۆتۈرگەندە ئۇسۇلغا دىققەت قىلىش ... (58)
ـــۇمۇرۇشچانلىقى كۈچلۈك بولغان تازىلىق قەغىزىنى تاللىماڭ ... (59)

كۆكنۇر سەيناسى

ـــنجاڭ 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
مەسئۇل مۇھەررىر
يالقۇن ئابدۇسالام
تېلېفون: 2827598 - 0991
مۇئاۋىن مەسئۇل مۇھەررىر
قۇربانجان قادىر، ئەركىن ئالىم
تېلېفون: 2840546 - 0991
جاۋابكار مۇھەررىرى
مەرھابا غاپپار
جاۋابكار كوررېكتورى
چولپان تۇرسۇن
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى
ئىسمايىلجان مۇھەممەت
مۇھەررىرلەر
قۇربانجان قادىر ،ئەركىن ئالىم
مەرھابا غاپپار، راھىلە روزى
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 چىـ قىرىدىغان ئۆلكە دەرىجىلىك ئۇقتىلىق تېببىي ژۇرنال
شىنجاڭ خۇئختۇ مەتبەئەتچىلىك چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
جايلاردىكى پوچتىخانىلار مۇشتەرى قوبۇل قىلىدۇ
ھەر ئاينىڭ 1 ـ كۈنى نەشردىن چىقىدۇ

رادىياتسىيە ھەققىدىكى سەپسەتىلەر

رادىياتسىيە دېگىنىمىز، ئېنېرگىيەنىڭ ئېلېكتىر ماگنىت دولقۇنى ياكى ئىيون (مەسىلەن: ئالفا ئىيونى، بېتا ئىيونى قاتارلىقلار) شەكلىدە سىرتقا قارىتا كېڭىيىشىنى كۆرسىتىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جىسىملار، پەقەت تېمپېراتۇرىسى مۇتلەق تېمپېراتۇرا نۆل سېلسىيە گىرادۇستىن يۇقىرى بولسىلا، ھەممىسى ئېلېكتىر ماگنىت دولقۇنى ۋە ئىيون شەكلىدە ئۈزۈكسىز ھالدا سىرتقا ئىسسىقلىق قويۇپ بېرىدۇ، يەنى «رادىياتسىيە» تارقىتىدۇ. جىسىملار رادىياتسىيە ئارقىلىق قويۇپ بەرگەن ئېنېرگىيە رادىياتسىيە ئېنېرگىيەسى دېيىلىدۇ، بۇنىڭ كۈچلۈكلۈك دەرىجىسى رېنتگېن / سائەت بويىچە ھېسابلىنىدۇ. تۇرمۇشتا دېيىلىدىغان رادىياتسىيە، ئادەتتە «غەيرىي ئىيونلۇق رادىياتسىيە» نى كۆرسىتىدۇ، ئۇلارنىڭ رادىياتسىيە ئېنېرگىيەسى يۇقىرى ئەمەس، پەقەتلا جىسىملارنىڭ ئىچىدىكى ئىيونلارنى تەۋرىتىپ، تېمپېراتۇرىسىنى يۇقىرىلىتىدۇ، ھەرگىزمۇ جىسىملارنىڭ ئاتومى ۋە مولېكۇلىلىرىدىن ئېلېكتىر ئىيونلىرىنى شەكىللەندۈرەلمەيدۇ.

1. مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقنىڭ رادىياتسىيەسى راك پەيدا قىلىدۇ.

[سەپسەتە] مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقنىڭ رادىياتسىيەسى راكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقتىن پايدىلىنىپ تاماق ئەتكەندە، يېمەكلىكنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ، ھەتتا ئوزۇقلۇق تەركىبىنى پۈتۈنلەي خورىتىۋېتىدۇ.

[چىنلىق] مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقنىڭ دولقۇنى ئۇزۇن دولقۇن، ئۇ DNA مولېكۇلىسىغا تەسىر يەتكۈزەلمەيدۇ، بەدەندە راك ئۆزگىرىشىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق ھەقىقەتەن رادىياتسىيەگە ئىگە، ئەمما بۇنىڭ راك كېسىلى بىلەن كۆپ مۇناسىۋىتى يوق. مىكرو دولقۇن-بىر خىل ئېلېكتىر ماگنىت دولقۇنى بولۇپ، كۆپچىلىك ئىشلىتىۋاتقان رادىيونىڭ ئېلېكتىر دولقۇنى، ئىنفرا قىزىل نۇر، شۇنداقلا كۆرۈنىدىغان نۇر بىلەن ماھىيەت جەھەتتىن ئوخشاش بىر نەرسە، پەقەت چاستوتىسىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەنلا پەرقلىنىدۇ. مىكرو دولقۇننىڭ چاستوتىسى ئېلېكتىر دولقۇنىدىن يۇقىرى، ئىنفرا قىزىل نۇر ۋە كۆرۈنىدىغان نۇرنىڭكىدىن تۆۋەن. ئېلېكتىر دولقۇنى ۋە كۆرۈنىدىغان نۇر راك كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ، چاستوتىسى ئۇ ئىككىسىنىڭ ئارىلىقىدا بولغان مىكرو دولقۇنمۇ ئەلۋەتتە راك كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. شۇڭا، لاياقەتلىك مىكرو دولقۇنلۇق مەھسۇلاتلار، ئىشلىتىش جەريانىدا بۇزۇلمىغان بولسىلا، ئادەم تېنىگە زىيانلىق مىكرو دولقۇن چىقارمايدۇ.

ئادەتتە، مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق ئىشلەتكەندە، ئارىلىق بىر مېتىردىن يىراق بولسىلا سالامەتلىككە خەۋپ يەتكۈزمەيدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق ئارقىلىق يېمەكلىكنى قىزىتىشتا ئىشلىتىلىدىغان قاچىغا «مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقتا قىزىتىشقا بولىدۇ» دەپ ياكى «سولياۋ قاچا» دەپ بەلگە چاپلانغان بولۇشى لازىم. ئۇنداق بولمايدىكەن، ئادەم بەدىنىگە زىيان يېتىپ قېلىشى مۇمكىن.

2. WIFI سالامەتلىككە زىيانلىق

[سەپسەتە] WIFI ئىسپېرمىنى ئۆلتۈرىدۇ، ئىسپېرمىنىڭ DNA سىنى ئېغىر زىيانغا ئۇچرىتىدۇ؛ WIFI نىڭ رادىياتسىيەسى بار، ئۇ ئادەمنىڭ ساغلاملىقىغا زىيانلىق، شۇنداقلا يەنە دىققەتنى يىغالماسلىق، روھسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ قاتارلىقلار.

[چىنلىق] WIFI نىڭ ساغلاملىققا بولغان تەسىرى ئاساسىي جەھەتتىن بىخەتەر دائىرىدە بولۇپ، بەدەندىكى ھۆجەيرىلەرگە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

نۆۋەتتە WIFI نىڭ رادىياتسىيەسى ناچار تەسىر ئېلىپ كېلىدىغانلىقى ھەققىدە ھېچقانداق دەلىل-ئىسپات يوق. شياڭگاڭ ئېلېكتر ئالاقىسىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى 2007-يىلى شەھەر ئىچىدىكى 62 ئورۇندا (بولار ئاشپۇزۇل، تاللا بازىرى، كۇتۇپخانا، ئولتۇراق ئۆي، ئىشخانا قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، ئايرىم-ئايرىم ھالدا سىمسىز روتېرغا يېقىن ئارىلىقتىن، WIFI سىمسىز روتېرى ئەتراپىدىكى رادىياتسىيەنىڭ كۈچلۈكلۈك دەرىجىسىنى ئۆلچىگەن، نەتىجىدە رادىياتسىيە مىقدارى ئادەم بەدىنى قوبۇل قىلالايدىغان دائىرە ئىچىدە چىققان بولۇپ، ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوقكەن. گەرچە شياڭگاڭنىڭ نوپۇسى زىچ، WIFI نۇقتىسى ئىنتايىن قويۇق بولسىمۇ، ئەمما نەتىجىدە كۆرسىتىلىشچە، ئۆلچەش قىممىتى خەلقئارا غەيرىي ئىيونلۇق رادىياتسىيە كومىتېتى بېكىتكەن بىخەتەرلىك چېكىنىڭ 0.03% دىن 0.3% كىچە بولغان.

WIFI ئەمەلىيەتتە بىر كىچىك تار دائىرىلىك تور، ئۇنىڭ تارقاتقۇچىسى بولغان سىمسىز روتېر ئەتراپىقا مۇئەييەن رادىياتسىيە تارقىتىدۇ. كۆپ ئۇچرايدىغان سىمسىز روتېرنىڭ خىزمەت قۇۋۋىتى كۆپ بولسا 30 دىن 500 مىللىۋات كېلىدۇ، ئادەتتىكى يانفونلارنىڭ قۇۋۋىتىدىنمۇ كىچىك. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، WIFI رادىياتسىيەسىنىڭ ساغلاملىققا بولغان تەسىرى ئىنتايىن ئاز.

3. ھامىلدارلار چوقۇم رادىياتسىيەدىن ساقلىنىش كىيىمى كىيىشى كېرەك.

[سەپسەتە] رادىياتسىيە ھامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراپ كېتىشى، ھامىلىنىڭ غەيرىي بولۇپ قېلىشى، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە يېنىك بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ھامىلىنىڭ ساغلاملىقىغا خەۋپ ئېلىپ كېلىدۇ، ھامىلدارلار ھەرۋاقىت رادىياتسىيەدىن ساقلىنىش كىيىمى كىيىپ يۈرگەندىلا ئاندىن بىخەتەر بولىدۇ.

[چىنلىق] ھەقىقىي رادىياتسىيەدىن ساقلىنىش كىيىمىنىڭ ھەقىقەتەن مەلۇم دەرىجىدە رادىياتسىيەدىن ساقلاش رولى بار، ئەمما نۆۋەتتە غەيرىي ئىيونلۇق رادىياتسىيەنىڭ ھامىلدارلار ۋە ھامىلىگە زىيانلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدىغان تولۇق دەلىل-ئىسپات يوق.

نۆۋەتتە كۈندىلىك غەيرىي ئىيونلۇق رادىياتسىيەنىڭ ھامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراپ كېتىش، ھامىلىنىڭ غەيرىي بولۇپ قېلىش نىسبىتىنى يۇقىرىلىتىۋېتىدىغانلىقى ھەققىدە دەلىل-ئىسپات يوق، شۇنداقلا يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە يېنىك بولۇشىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ؛ پەقەت ناھايىتى ئاجىز دەلىللەرلا بەزى كۈندىلىك غەيرىي ئىيونلۇق رادىياتسىيەنىڭ بەزى كېسەللىكلەرنىڭ قوزغىلىشىغا مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنىلا كۆرسىتىپ بېرىدۇ، ئەمما بۇنىڭدىكى سەۋەب-نەتىجىلىك مۇناسىۋەتنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا مەلۇم مىقداردا تەبىئىي ئىيونلۇق رادىياتسىيە مەۋجۇت بولىدۇ، ئەمما مىقدارى ئادەم تېنى قوبۇل قىلالايدىغان دائىرىدە بولۇپ، كۆپ ئەندىشە قىلىش ھاجەتسىز.

ئىشەنچلىك زاۋۇتلار ئىشلەپچىقارغان سۈپەتلىك رادىياتسىيەدىن ساقلىنىش كىيىملىرىنىڭ مۇئەييەن دەرىجىدە رادىياتسىيەدىن ساقلاش رولى بار. ئەمما ئېلېكتر مەھسۇلاتلىرى بىلەن كۆپ ئۇچرىشىدىغان ھامىلدارلارنىڭ ھەر ۋاقىت رادىياتسىيەدىن ساقلىنىش كىيىمى كىيىپ يۈرۈشىنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.

بالىياتقۇ ياللۇغى بىمارلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى توغرىسىدا دەسلەپكى ئىزدىنىش

ئوغلەم توختى (842100)

(توخسۇ ناھىيەلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

بالىياتقۇ ياللۇغى ئاياللاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە پەيدا بولۇش سەۋەبىگە ئاساسەن، سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغى، قان خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغى، بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغى، سەۋدا خىلىتىنىڭ تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغى دەپ تۆت تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئۇ كېسەلنىڭ سەۋەبىگە ئاساسەن توغرا دىياگنوز قويغاندىن كېيىن كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا پىشۇرغۇچى، سۈرگۈچىلەرنى بېرىپ ماددا تازىلانغاندىن كېيىن رەئىس ئەزا ۋە كېسەللەنگەن ئەزانى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ دورىلارنى ئىشلىتكەندىن سىرت بىمارنىڭ مىزاج ۋە خىلىت ئەھۋالىغا ئاساسەن يېمەك - ئىچمەكتە ئالاھىدە پەرھىزلەرنى بۇيرۇغاندا داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرى بولۇشىغا چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. تۆۋەندە مەن نەچچە يىللىق كلىنىكا ئەمەلىيىتىمگە ئاساسەن بالىياتقۇ كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى توغرىسىدا ئۆز كۆز قارىشىمنى قىسقىچە ئوتتۇرىغا قويىمەن.

1. سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغى بىمارلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى

ھەممىگە مەلۇم سەپرا خىلىتى بىرخىل ئۆتكۈر خىللىق بولغاچقا ئۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغان ھەرقانداق كېسەل ئۆتكۈر بولىدۇ. شۇڭا سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەردە بولۇپمۇ سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغىغا ماس كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەك كەيپىياتى ھۆل سوغۇق بولغان سەپرا خىلىتىنى تەڭشەيدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن تاۋۇز، ئاچچىق ئانار، قارىئۆرۈك، ئەينۇلا قاتارلىقلارنى بەرگەندىن سىرت سەپرانى تەڭشەيدىغان بەزى دورىلارنى يەيدىغان غىزالىرىغا قوشۇپ يەنى، ئۈگرە، خولۇپئاش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى تەييارلىغاندا سۇنىڭ ئورنىدا كاسىنە ئەرقى، يەرلىك شوخلا ئەرقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى قوشۇش سۇنىڭ ئورنىدا ئۇسسۇزلۇقىغا يەنە شۇلار يەنى كاسىنە ئەرقى، يەرلىك شوخلا ئەرقى، قارىئۆرۈك چىلانىمىسى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش، ئۇنىڭدىن باشقا سۇيدۇك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى غىزاسىغا مۇۋاپىق قوشۇش كېرەك.

چەكلىنىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر

كەيپىيات جەھەتتە ئىسسىق بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق بولغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن تەبىئىي قۇرۇق ئىسسىق بولغان تەم تەڭشىگۈچلەر قوشۇلغان غىزالاردىن تاۋا كاۋاپ، ئاسما كاۋاپ، پېتىر مانتا، پولۇ، گۆشگىردە، سامسا، تەبىئىي قۇرۇق ئىسسىق بولغان قۇرۇق مېۋىلەردىن ياڭاق، قىزىل ئۈزۈم ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن پەرھىز قىلىش. كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقۇچە تۇزدىن چەكلەش، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تەم تەڭشىگۈچلەردىن يىراق تۇرۇش لازىم.

ساقايتىش ساقلاش

2. قان خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغىنىڭ يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى

تەبىئىي قان خىلتى ھاياتلىقنىڭ ئاساسى بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم خىلىت دەپ قارىلىدۇ. ئۇنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىمۇ نۇرغۇن سەۋەبلەرگە باغلىنىشلىق بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن قان خىلتى قايسى ئەزاغا تەسىر قىلسا شۇ ئەزادا ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغىمۇ شۇنىڭ قاتارىدىندۇر. قان خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغىنىڭ يېمەك - ئىچمەك پەرھىزىنى تۆۋەندىكىدەك ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك.

1) ماس كېلىدىغان يېمەكلىكلەر

تەبىئىي سوغۇققا مايىل ياكى قۇرۇق سوغۇققا مايىل مېۋىلەردىن بېھى، ئانار، ھىندى خورمىسى، كىچىك چىلان، ئاچچىق ئۆرۈك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئاساس قىلىپ پەرھىز ئېشى تەييارلاپ بېرىش. كۆكتاتلاردىن سېمىز ئوت، پالەك، پىدىگەن، كاللەك كىرنۇپ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى بېرىش، ئارپا سۈيى ئىچۈرۈش، قارىئۆرۈك، كىچىك چىلان، شوۋىگۈرۈچ تەييارلاپ بېرىش داۋالاش ئۈنۈمىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2) چەكلىنىدىغان يېمەكلىكلەر

كەيپىيات جەھەتتىن ئىسسىق بولۇپمۇ ھۆل ئىسسىق يېمەكلىكلەردىن، ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ گۆشى، تاتلىق نەرسىلەردىن قوغۇن، قىزىل ئۈزۈم، ھەر خىل مۇراببالار، ھەسەل، قىزىلگۈلقەنت، ئام ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن چەكلەش، مەلۇم ۋاقىت تۇزدىن ئۆزىنى تارتىش، ئۇنىڭدىن باشقا سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغىدا چەكلىنىدىغان نەرسىلەردىن چەكلەش پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچلەر ۋە ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچتىن چەكلەش كېرەك.

3. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغىنىڭ يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى

بەلغەم خىلتى بەدەندە مۇھىم رولى بار مىقدارى كۆپ بىر خىل خىلىت بولۇپ، زۆرۈر تېپىلغاندا قانغا ئۆزگىرىپ قاننىڭ بىرلىك ھەجمىنى تولۇقلايدۇ ۋە قان خىلتى بېجىرگەن بەزى خىزمەتلەرنى بېجىرىدۇ.

ئەگەر ئۇ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ بىرەر ئەزاغا تەسىر قىلسا ئۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى ۋە تۈزۈلۈشىنى بۇزۇپ ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغىدا يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە تۆۋەندىكىلەرگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

1) ماس كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر

تەبىئىي قۇرۇق ۋە ئىسسىق بولغان يېمەكلىكلەردىن ياڭاق، قىزىل ئۈزۈم، قىزىلگۈلقەنت، زىخ كاۋاپ، نوقۇت، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بېرىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچلەردىن قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار قوشۇپ تەييارلانغان قازان كاۋاپ، تونۇر كاۋاپ، شورپا، قورداق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش، زەنجىۋىل مۇرابباسى، ياڭاق مۇرابباسى، شاقاقۇل مۇرابباسى قاتارلىق مۇراببالارنى تەڭشەپ بېرىش، ئۇسسۇزلۇقىغا بەدىيان ئەرقى، جۇۋىنە ئەرقى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش لازىم.

2) چەكلىنىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر

تەبىئىي ھۆل سوغۇق ياكى بەلغەم پەيدا قىلىدىغان غىزالاردىن ھەرقانداق چالا پىشقان مېۋە ۋە غىزالار چەكلىنىدۇ. شاتۇت، قارىئۆرۈك، تەرخەمەك، توڭ تاۋۇز ۋە قوغۇن، سۈت، قېتىق، بېلىق، تەبىئىي سوغۇق مېۋىلەردىن تەييارلانغان مۇراببا ۋە شەربەتلەر، تەبىئىي سوغۇق ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز كۆكتاتلاردىن يېسىۋىلەك، شوخلا، ياڭيۇ، قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ.

4. سەۋدا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغىنىڭ يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى

سەۋدا خىلتى بىر خىل ئېغىر، چۆكمىگە چۆشۈشى تېز بىر خىل خىلىت بولۇپ، ئۇ تەبىئىي بولسا سۆڭەك، ئەسەب ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەزالارغا ئوزۇق-

www.uyghurkitap.com

لۇق بولىدۇ، ئەگەر غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرسە ئۇ تەسىر قىلغان ھەرقانداق ئەزادا جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۈنىڭدىن پەيدا بولغان بالىياتقۇ ياللۇغىنىڭ يېمەك - ئىچمەك پەرھىزىدە تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

1) ماس كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەك

تەبىئىي ھۆل ئىسسىق ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى غىزالاردىن تۇخۇم سېرىقى، چۈجە گۆشى، پاقلان گۆشى شورپىسى، شويلا، نارىن قاتارلىقلارنى تاللاپ بېرىش، ئىششىق، تۇسالغۇ ئاچقۇچى تەڭشىگۈچىلەردىن كاۋاۋىچىن، دارچىن، بەدىيان قاتارلىقلارنى غىزاسىغا قوشۇش، سوقماق، قىزىل گۈلقەنت، بېھى مۇراببasى، ئالما مۇراببasى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش، كۆكتاتلاردىن چامغۇر، سەۋزە، پىياز قوشۇلغان پاقلان گۆشى شورپىسى، چۈجە گۆشى شورپىسى بېرىش لازىم.

2) چەكلىنىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر

تەبىئىي زىيادە ئىسسىق، خىلىتلارنى كۆيدۈرىدىغان تەم تەڭشىگۈچىلەردىن قارىمۇچ، ئاقمۇچ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار قوشۇلغان غىزالاردىن چەكلەش، چوڭ، قېرى مالنىڭ گۆشىدىن ئۆزىنى تارتىش، زىيادە تۇزلۇق، كۆيۈپ كەتكەن غىزالارنى بەرمەسلىك، كۆكتاتلاردىن پىدىگەن، ياڭيۇ قاتارلىقلاردىن چەكلەش زۆرۈر.

يۇقىرىقىلار مېنىڭ نەچچە يىللىق كلىنىكا ئەمەلىيىتىمدە ھېس قىلغىنىمدۇر. بالىياتقۇ ياللۇغى يەنە ئۈنىڭدىن باشقا سەۋەبلەردىنمۇ پەيدا بولىدۇ. شۇنداق شارائىتتىمۇ بىمارنىڭ مىزاجىنى ئاساس قىلىپ يۇقىرىقىدەك يېمەك - ئىچمەك پەرھىزىنى ئاساس قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بارسا دورا بىلەن داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدىكەن.

بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى غەيرىي ئۆرۈنلىشىش كېسىلىنى داۋالاش پىرىنسىپى

بىيگۈل (831100)

(مورى قازاق ئاپتونوم ناھىيەسى خەلق دوختۇرخانىسىدىن)

بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ بالىياتقۇ بوشلۇقىدىن تاشقىرى نورمال بولمىغان ئۆرۈنغا ئۆرۈنلىشىشى — كلىنىكىدا بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى غەيرىي ئۆرۈنلىشىش دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ بىر قاتار كلىنىك ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاياللار بۆلۈم كېسەللىكى، نورمال بولمىغان ئۆرنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ مۇنداق ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ ئۆز ئىچىدە غەيرىي ئۆرۈنلىشىشى، بۇنىڭدا بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى نورمال بولمىغان ھالدا بالىياتقۇ مۇسكۇل قەۋىتىگە ئۆرۈنلىشىدۇ، بۇ بالىياتقۇ مۇسكۇل بەز كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. 2 . بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ سىرتقى ئۆرنىدىكى غەيرىي ئۆرۈنلىشىشى بولۇپ، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى تۇخۇمدان، بالىياتقۇ تارىمۇشى، تۈز ئۈچەي بىلەن جىنسىي يول پاسىلىدا ۋە تۇخۇمدان نەيچىسى، تۈز ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي ياكى دوۋساقنىڭ ئۈستىنى يېپىپ تۇرغان داس بوشلۇقى، قورساق پەردىسى قاتارلىق ئۆرۈنلاردا ئۆسىدۇ. شۇنداقلا كىندىك، قورساق ئوپېراتسىيەسى تاتۇقى، سوقۇر ئۈچەي، جىنسىي يول، سىرتقى جىنسىي ئەزا، بالىياتقۇ بويىنى قاتارلىقلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

1. ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە تەكشۈرۈش: كېسەللىك پەيدا بولغان ئۆرۈننىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ھەيز تېخىمۇ قالايمىقانلىشىدۇ. داس بوشلۇقى قورساق پەردىسى تەسىرگە ئۇچرىغاندا، بالىياتقۇ ئارقىغا قىيسىيىپ چاپلىشىپ قالغانلىقتىن ھەرىكىتى

چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ. بالىياتقۇ تۈز ئۇچەي ئويمىنى ۋە بالىياتقۇ يانپاش سۆڭەك تارىمۇشىنىڭ ئۈستىدە پۈرچاق چوڭلۇقىدا ھەتتا ئۇنىڭدىن چوڭراق، چوڭ-كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان قاتتىق تۈگۈنچىلەر قولغا ئۇرۇنىدۇ، خاراكتېرى قاتتىق بولۇپ، قول تەگكەندە كۆرۈنەرلىك ئاغرىيدۇ، كۆپىنچە ھەيز مەزگىلىدە چوڭىيىدۇ. تۇخۇمدان تەسىرگە ئۇچرىغاندا بىر ياكى ئىككى تەرەپ قوشۇمچە ئەزالاردا چاپلاشقان خالتىلىق مونەكنى تۇتۇپ بىلگىلى بولىدۇ. جىنسىي يول، بالىياتقۇ بوينى ياكى ئوپېراتسىيە تاتۇقىدا ئىچكى پەردە غەيرىي ئورۇنلاشقان بولسا، بىنەپشە رەڭلىك تۈگۈنچە ياكى كىچىك دائىرىلىك قاناش يۈز بېرىدۇ. بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ ئۆز ئىچىدىكى غەيرىي ئورۇنلىشىشىدا بالىياتقۇ سەل چوڭىيىدۇ، يۈزى بەزىدە تەكشى چوڭايسا، بەزىدە قوپاللىشىدۇ.

2. يۇقىرىدىكى كلىنىك ئالامەتلىرى ۋە بەدەن بەلگىلىرىگە ئاساسلىنىپ دىياگنوزىنى مۇقىملاشتۇرۇشقا بولىدۇ. گۇمانلىق بىمارلارغا قارىتا جىنسىي ھورمۇن ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلسە، مۇشۇ خىل كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئويلىشىشقا بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ دىياگنوزىنى مۇقىملاشتۇرۇشتا پاتولوگىيەلىك تەكشۈرۈش نەتىجىسىنى ئاساس قىلىش كېرەك.

داۋالاش

1. داۋالاشتا بىمارنىڭ ياش ئامىلى، ئالامىتىنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكى، كېسەللىك ئۆزگىرىش ئورنى ۋە دائىرىسى، پەرزەنتلىك بولۇش ئارزۇسى قاتارلىقلار ئويلىشىلىدۇ. پەرزەنتلىك بولۇش ئارزۇسى يۇقىرى ياش ئاياللارغا قارىتا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە دورا ئارقىلىق داۋالاش قوللىنىلىدۇ. يېشى چوڭراق، پەرزەنتلىك بولۇش ئارزۇسى يوق ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ ۋە قوشۇمچە ئەزالىرىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ياكى رادىيوئاكتىپلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2. دورا ئارقىلىق داۋالاش: غەيرىي ئورۇنلاشقان ئىچكى پەردىنىڭ تۇخۇمدان ئىچكى ئاجراتمىسىغا قارىتا ئىنكاسچانلىقى بولىدۇ. جىنسىي ھورمۇننى ئۇزاق مەزگىل ئىشلەتكەندە تۇخۇم چىقىرىشى تورمۇزلىنىپ، ھەيز توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن غەيرىي ئورۇنلاشقان ئىچكى پەردە چېكىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىپ، ئالامىتى يوقىلىدۇ، داۋالاش ئۈنۈمىمۇ تۇراقلىق بولمايدۇ. ئاز ساندىكى بىمارلاردا دورىنىڭ قوشۇمچە تەسىرى كۆرۈلىدىغان بولغاچقا، نېگىزىدىن داۋالاش مەقسىتىگە ئوڭايلىقچە يەتكىلى بولمايدۇ.

3. ھامىلىدارلىق ھورمۇنى ئىشلىتىش: بىرىكتۈرۈلگەن ھامىلىدارلىق ھورمۇنىدىن: نورئېتىنىدون (快诺酮) نورئېتىنودىللارنى ئىچۈرۈپ دەۋرلىك داۋلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەيزنىڭ 25-، 26-كۈنلىرى ھەر كۈنى 5 - 10 مىللىگىرام دورا ئىچۈرسە تۇخۇم چىقىرىشى تورمۇزلىنىدۇ، بۇ دورا ئىزچىل ئالتە باسقۇچ ئىشلىتىلىدۇ.

4. ساختا ھامىلىدار قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى: ھامىلىدارلىق ھورمۇنى ئۇزاق مەزگىل يۇقىرى مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. مىقدارىنى ئازدىن تەدرىجىي كۆپەيتىپ ئۇدا 3 — 9 ئاي ئىشلەتكەندە داس بوشلۇقىغا غەيرىي ئورۇنلاشقان بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىدە سويۇلۇش ھادىسىسى پەيدا بولۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا نېكروزلىنىپ سۈمۈرۈلۈپ، داس بوشلۇقىدىكى چاپلىشىش ئازىيىدۇ. داۋالاش مەزگىلىدە ئاز ساندىكى بىمارلاردا بالىياتقۇ پارتلاش خاراكتېرلىك قاناش يۈز بەرسە، دورىدا مىقدارىنى ئاشۇرۇپ قان توختىتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بەزلەپ داۋالاش ئوپېراتسىيەسىدىن كېيىن قېپقالغان كىچىك پارچە غەيرىي ئورۇنلاشقان ئىچكى پەردىگە كۆپ قوللىنىلىدۇ. دورىنى 3 — 4 ئاي ئىچۈرۈشكە بولىدۇ. ھامىلىدارلىق ھورمۇنىنى ئۇزاق مەزگىل ئىچۈرۈپ داۋالىغاندا جىگەر فۇنكسىيەسىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلسە دورا ئىچىشنى دەرھال توختىتىش كېرەك.

5. ئەرلىك ھورمۇن: مېتىل تېستوستېرون (丙酸睾丸酮) ھەر كۈنى 10 مىللىگىرامدىن، بىر ئايدا 20 كۈن ئىچۈرۈلسە ئالامىتى يېنىكلەيدۇ. بۇ دورىنى يەككە ئىشلىتىشكىمۇ ياكى ھامىلىدارلىق ھورمۇنى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

6. ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالاش: دورا ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى روشەن بولمىغۇچىلار ياكى دورا رېئاكسىيەسى كۆرۈلگۈچىلەرگە قارىتا ئوپېراتسىيە

ئارقىلىق دۇۋالاش ئويلىشىلىدۇ. ئوپېراتسىيەلىك داۋالاش بەزلەپ داۋالاش ۋە نېگىزىدىن داۋالاش دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئوپېراتسىيە ئالدىدا ھامىلىدارلىق ھورمۇنىنى بىرقانچە ئاي ئىشلەتسە چاپلىشىش يۇمشايدۇ.

7. رادىيوئاكتىپلىق داۋالاش: كېسەللىك ئۆزگىرىشى ئۇچەي، سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى، داس بوشلۇقىدىكى بىرىكتۇرگۇچى توقۇلما قاتارلىق ئورۇنلاردا بولۇپ، ئوپېراتسىيە قىلىش قىيىن بولغۇچىلاردا، جىنسىي ھورمۇن ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈلگەن ياكى ھەيز كېسىلىشكە ئاز قالغان، بەدەن ئەھۋالى ناچار، ئوپېراتسىيە قىلىشقا مۇۋاپىق كەلمىگۈچىلەرگە رادىيوئاكتىپلىق داۋالاش ئارقىلىق تۇخۇمدان فۇنكسىيەسىنى بۇزۇپ غەيرىي جايلاشقان ئىچكى پەردە تەدرىجىي يىگىلىتىلىدۇ.

40 نەپەر موزا تەملىك بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى مايلىق قان كېسىلىنى داۋالاشتىن خۇلاسە

ئابلىمىت ئىسمايىل (841600)

(بۈگۈر ناھىيەلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

مەقسەت: موزا تەملىك بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى مايلىق قان كېسىلىنى ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاش ئۇستىدە ئىزدىنىش.

ئۇسۇل: موزا تەملىك بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى بىلەن ئاغرىغان40نەپەر بىمارنى كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا مۇنزىج-مۇسھىل ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە مۇناسىپ بولغان بىر قىسىم سىرتتىن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش ئارقىلىق داۋالىدۇق.

خۇلاسە: موزا تەملىك بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى مايلىق قان كېسىلىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەنئەنىۋى داۋلاش ئۇسۇلى بويىچە مۇنزىج بېرىپ بەدەندىكى كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ماددىنى پىشۇرۇپ بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىش. ئاندىن مۇسھىل بېرىپ كېسەللىك سەۋەبچى بولغان ماددىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاش، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بىرلەشتۇرۇپ ئىشلىتىش بىلەن بىرگە سىرتتىن مۇۋاپىق بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانغاندا داۋالاش ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

ئاچقۇچلۇق سۆزلەر: يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى،داۋالاش خۇلاسىسى، موزا تەملىك بەلغەم خىلتى.

1. ئادەتتىكى ماتېرىيال:

40نەپەر بىمار ئىچىدە يېشى ئەڭ چوڭى70 ياش،ئەڭ كىچىكى45ياش بولۇپ، ئوتتۇرىچە يېشى5.57 ياش، كېسەللىك تارىخى ئەڭ ئۇزۇن بولغىنى6 يىل،ئەڭ قىسقا بولغىنى 1 يىل.

2.كېسەللىك سەۋەبى:

موزا تەملىك بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى ئادەتتە بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ خىل بىمارلارنىڭ تومۇرى توم-ئاستا چۆكمە ھالەتتە سالىدۇ، چىرايى نۇرسىز،قورغاق،ئازابلىنىشقا مايىل، ئۇيقۇسى ئاز،كۆپ چۈش كۆرىدۇ،ئېغىز تەمى قىرتاق،ئىشتىھاسى ناچار، قول-پۇتلىرى سوغۇق،تىل جىسمى توم،تىل ئۇستىدە

قارامتۇل ئاققا مايىل گەز بار،كىچىك تەرەتنىڭ رەڭگى كۆكۈچكە مايىل كېلىدۇ. بەدەن ھالىتى نىسبەتەن ئوروق،تېرىسى يىرىك نۇرسىز،قولغا قۇرغاق ھەم سوغۇق بىلىنىدۇ.

موزا تەمىلىك بەلغەم خىلىتى مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تەبىئىي بەلغەم خىلىتىغا سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغان بولۇپ،بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنىڭ تەمى قىرتاق،قىيامى قويۇق،چۆكمە پەيدا قىلىش ئىقتىدارى يۇقىرى بولغانلىقتىن ئاسانلا قان تومۇر دىۋارىغا چۆكۈۋېلىپ، قان تومۇرنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ۋە ئېلاستىكىلىقىنى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇپ،ئوزۇقلۇقلارنىڭ نورمال ئايلىنىش پائالىيىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، بۇ خىل ئەھۋالنىڭ بەدەندە ئۇزاققىچە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى نەتىجىسىدە بۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولغان.

دىياگنوز ئاساسى:

1.تىپىك بولغان كلىنىك ئىپادىلىرىگە ئاساسەن دىياگنوز قويۇلىدۇ.

باش ئاغرىش،باش قېيىش،كۆز تورلىشىش، كۆز ئىچىدا سېرىق رەڭلىك مايىلىق ئۆسمە پەيدا بولۇش،پۇت-قوللار ئۇيۇشۇش،بەدەن ھالىتىدە نورماللىسىزلىق كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە ئېغىرلىق، ئىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

2.قوشۇمچە تەكشۈرۈش نەتىجىسىگە ئاساسەن دىياگنوز قويۇلىدۇ.

يەنى بىمارنىڭ قېنىنى ئېلىپ لابوراتورىيەلىك تەكشۈرگەندە قاندىكى تۆۋەن زىچلىقتىكى خولېستېرىن،تىرى گلىتسېرىن يۇقىرىلايدۇ، يۇقىرى زىچلىقتىكى ماي ئاقسىلى تۆۋەنلەيدۇ.

داۋالاش:

1- باسقۇچتا كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا مۇنزىج-مۇسھىل بېرىپ بەدەن تازىلاندى.

2- باسقۇچتا رەئىس ئەزالارنى بولۇپمۇ جىگەرنى قۇۋۋەتلەش،قان تومۇرنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلاش،قاننى سۇيۇلدۇرۇپ توسالغۇلارنى ئېچىش،قان تەركىبىدىكى ماينى تۆۋەنلىتىش،ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش مەقسىتىدە مەتبۇخ ئەفتىمۇن،مەتبۇخ ئەفسەنتىن تەييارلاپ100مىللىلىتىردىن 3ۋاق،قۇرسى ئىترىفىل سانا 5 تالدىن 2 ۋاق،مەجۇنى خىيارشەنبەر10 گىرامدىن2ۋاق،خېمىرى گاۋزىبان10 گىرامدىن2 ۋاق،خېمىرى مەرۋايىت10 گىرامدىن2 ۋاق،بادرەنجبۇيا جەۋھىرى12گىرامدىن3 ۋاق،دىنار شەربىتى30مىللىلىتىردىن3 ۋاق،ھەببى غارىقۇن 7 تالدىن 2 ۋاق،ئەۋرىشىم شەربىتى30مىللىلىتىردىن 3 ۋاق،ئەرقى كاسىنە100 مىللىلىتىردىن 3 ۋاق تاللاپ ئىچىشكە بېرىلدى.

3.باسقۇچتا:جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش،توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش مەقسىتىدە جىگەر ساھەسىگە دورا تېڭىش ئۇسۇلى قوللىنىلدى.

زىمات نۇسخىسى:

قاپاق لىشى100گىرام،نىلۇپەر،گاۋزىبان،رەۋەن،ئۇستىقۇددۇس،قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى،كاسىن ئۇرۇقى،غارىقۇن10گىرامدىن،ئىسپىغۇل150 گىرام،دورىلارنى يۇمشاق ھالەتتە سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابى ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ جىگەر ساھەسىگە كۈندە بىر قېتىم3 سائەت ئەتراپىدا تېڭىلدى.

مېڭىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ باش ئاغرىشنى پەسەيتىش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش مەقسىتىدە، قاپاق لېشى 50 گىرام، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، قىزىلگۈل، بابۇنە قاتارلىق دورىلاردىن10 گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىدا مەلھەم قىلىپ باش ساھەسىگە كۈندە بىر ۋاق3 -5سائەت ئەتراپىدا تېڭىلدى.

بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقىتىش،ھارارەت پەيدا قىلىپ تەبىئەتكە ياردەم بېرىش مەقسىتىدە ئىكلىلمەلىك، بابۇنە، سېرىقچېچەك، قىزىلگۈل، زاراڭزا چېچىكى، بادرەنجبۇيا، ئۇستىقۇددۇس، ئەمەن قاتارلىق دورىلاردىن15گىرامدىن ئېلىپ، كۈندە بىر قېتىم7 كۈن پاشۇيە قىلىندى،يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرى بەدەن ئەھۋالىغا ئاساسەن ماسلاشتۇرۇلدى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بىمارغا توغرا بولغان يېمەك-ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، نورمال بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىشقا ئۈندەلدى.

نەتىجە:ئومۇمىي بىمار سانى40 نەپەر ،ساقايغانلار28 نەپەر بولۇپ، %70 نى، ئۈنۈمى كۆرۈلگەنلەر 8 نەپەر بولۇپ %20 نى، ئۈنۈمى بولمىغانلار 4 نەپەر %10نى ئىگىلەپ،داۋالاشنىڭ ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى %90بولدى.

مۇھاكىمە:موزا تەملىك بەلغەم خىلتىدىن بولغان يۇقىرى مايلىق قان كېسەلى ھازىرقى جەمئىيەتتە مىزدە بىر قەدەر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ كېسەللىك ئەھۋالىمۇ ئېغىرلىشىپ بېرىۋاتىدۇ.بۇنىڭ سەۋەبى ئوزۇقلىنىش ئادىتىنىڭ توغرا بولماسلىقى،يۇقىرى مايلىق ئاقسىللىق يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش،نورمال بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، قان تومۇر ئېلاستىكىلىقى بۇزۇلۇش،قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ئېشىپ كېتىش،قاندا ماي ماددىسى يۇقىرىلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىۋاتىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا مىزاج ئالاھىدىلىكىنى مۇھىم نۇقتا قىلىپ مۇنزىج - مۇسھىل بېرىش بىلەن بىرگە قان تومۇر ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلاش، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش ۋە قاننى سۇيۇلدۇرۇش، رەئىس ئەزالارنى بولۇپمۇ جىگەرنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش بىلەن بىرگە جىگەر ۋە باش ساھاسىگە زىمات تېڭىش،پاشۇيە قىلىش ،ساغلام بولغان يېمەك-ئىچمەك ئادىتىنى،مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش قاتارلىقلارنى بىرگە ئېلىپ بارغاندا ياخشى بولغان داۋالاش ئۈنۈمىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

يانپاش ئوغۇرى بىلەن بىللە شۇ تەرەپتىكى يوتا سۆڭىكى غولى سۇنۇشنى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ھەققىدە كىلىنىكىلىق مۇھاكىمە

ئەكبەر ئەخمەت (843000)

(شىنجاڭ ئاقسۇ ۋىلايەتلىك بىرىنچى خەلق دوختۇرخانىسى)

[مۇھىم نۇقتا] مەقسەت: يانپاش ئوغۇرى بىلەن بىللە شۇ تەرەپتىكى يوتا سۆڭىكى غولى سۇنۇشنى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ۋە داۋالاش ئۈنۈمىنى خۇلاسىلەش. ئۇسۇل: 2012 — 2015-يىلىغىچە جەمئىي 12 نەپەر بىمار مەزكۇر ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالاندى. يوتا سۆڭىكى غولى سۇنۇشنى AO Mü ller تۈرگە ئايرىش ئۇسۇلى بويىچە ئايرىغاندا، A1 تىپ 3 نەپەر، A2 تىپ 2 نەپەر، A3 تىپ 3 نەپەر، B2 تىپ 3 نەپەر، C2 تىپ 1 نەپەر. يانپاش ئوغۇرى سۇنۇشنى AOLetournelJudet تىپقا ئايرىش ئۇسۇلى بويىچە ئايرىغاندا، A1 تىپ 2 نەپەر، A2 تىپ 1 نەپەر، B تىپ 5 نەپەر، C تىپ 4 نەپەر. سۆڭەك سۇنۇش تىپلىرىغا ئاساسەن، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلىدا، سۇنۇق ئورنىغا كەلتۈرۈلۈپ، ئىچىدىن مۇقىملاشتۇرۇلدى. نەتىجە: 12 نەپەر بىمار ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 15.8 ئاي سۈرۈشتۈرۈپ تەكشۈرۈلدى، Matta رادىيولوگىيەلىك نومۇر قويۇش ئۇسۇلىغا ئاساسلانغاندا، ئاناتومىيەلىك ئورنىغا كەلتۈرۈلگىنى 7 نەپەر، قانائەتلىنەرلىك ئورنىغا كەلتۈرۈلگىنى 3 نەپەر، قانائەتلىنەرلىك بولمىغىنى 2 نەپەر. D ′ Aubigné ۋە Postel ئۆلچەملىرىگە نومۇر قويۇش

ئۇسۇلى بويىچە، ئەلا بولغىنى 6 نەپەر (50.00%)، ياخشىسى 2 نەپەر (16.67%)، لاياقەتلىكى 3 نەپەر (25.00%)، ناچىرى 1 نەپەر (8.33%).

خۇلاسە: مۇۋاپىق ئوپېراتسىيە پەيتىنى ئىگىلەپ، سۇنۇق تىپىنى توغرا باھالاش، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلىنى توغرا تاللاپ، جانلىق بىر تەرەپ قىلىش داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنىڭ ئاچقۇچى.

【ئاچقۇچ سۆز】 يانپاش ئوغۇرى؛ يوتا سۆڭەك؛ سۇنۇق؛ تاشقى كېسەللىك؛ ئوپېراتسىيە؛ نەتىجە

يانپاش ئوغۇرى سۇنۇش بوغۇم ئىچكى سۇنۇققا تەۋە بولۇپ، قىسمەن توقۇلمىلارنىڭ قۇرۇلمىسى مۇرەككەپ، ئوپېراتسىيە قىيىنلىق دەرىجىسى بىرقەدەر يۇقىرى، يوتا سۆڭىكى غولى بىلەن بىللە شۇ تەرەپتىكى يانپاش ئوغۇرى سۇنۇشتا بولسا، ئىككىسىنىڭ ئورنى تۇتاش، ئۆز ئارا تەسىر قىلىدىغان بولغاچقا، داۋالاشنىڭ قىيىنلىق دەرىجىسى تېخىمۇ يۇقىرى. دوختۇرخانىمىز 2012 — 2015-يىلىغىچە 12 بىمارنى داۋالاپ، بىرىنچى باسقۇچلۇق ئوپېراتسىيەدە كېسىپ ئورنىغا كەلتۈرۈش ئىچىدىن مۇقىملاشتۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، بىرقەدەر ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشتى، ئالاقىدار دوكلات تۆۋەندىكىچە.

كىلىنىكىلىق ماتېرىيال

1. ئادەتتىكى ماتېرىيال: مەزكۇر گۇرۇپپىدىكى بىمارلار جەمئىي 12 نەپەر، ئەرلەر 10 نەپەر، ئاياللار 2 نەپەر؛ چوڭى 57 ياش، كىچىكى 27 ياش، ئوتتۇرىچە يېشى 43 ياش. 11 نەپەر بىمار قاتناش ھادىسىسىگە ئۇچرىغان، 1 نەپەر بىمار ئېگىز جايدىن يىقىلغان. بىرلا ۋاقىتتا يانپاش بوغۇمى چىقىپ كەتكەنلەر 3 نەپەر، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى زەخىملەنگەنلەر 1 نەپەر، قورساق ئىچى ئەزالىرى يۇقۇملانغانلار 3 نەپەر، باش سۆڭىكى زەخىملەنگەنلەر 1 نەپەر.

2. ئوپېراتسىيەدىن ئاۋۋالقى بىر تەرەپ قىلىش: شوك بولغان بىمارلارنىڭ قان سىغىمچانلىقى تولۇقلاندى، نەپەس يوللىرىنىڭ راۋان بولۇش، نەپەس ۋە قان ئايلىنىشىنىڭ تۇراقلىقى ساقلاندى. ئۇنىڭدىن باشقا تەپسىلىي بەدەن تەكشۈرۈلۈپ، چالا دىياگنوز قويۇلۇپ قېلىشنىڭ ئالدى ئېلىندى، زەخمە بىللە كەلگەنلەر پائال داۋالاندى.

3. رادىيولوگىيەلىك تەكشۈرۈش: بارلىق بىمارلار ئوپېراتسىيەدىن ئاۋۋال بىر دەك ئالدى ۋە يان تەرەپتىن رېنتگېنگە چۈشۈرۈلدى، يانپاش ئوغۇرى سۇنغانلار بىر دەك يانپاش سۆڭىكى ۋە يېپىق تۆشۈكى ياتتۇ ھالەتتە رېنتگېنگە چۈشۈرۈلدى. شارائىتى بارلار CT دا تەكشۈرۈلدى.

4. ئوپېراتسىيە پەيتى: ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىش ئۈچۈن، ئوپېراتسىيەدىن ئاۋۋال تولۇق تەييارلىق قىلىنىپ، ئادەتتىكى ئەھۋالى تۇراقلاشقانلار تېز ئوپېراتسىيە قىلىندى، ئېغىر ئەگەشمە كېسەللىكى بارلارنى ئاكتىپ داۋالاش بىلەن بىرگە، سۆڭىكى تارتىپ داۋالاندى، ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن دەررۇ ئوپېراتسىيە قىلىندى.

5. ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالاش ۋە ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى بىر تەرەپ قىلىش: ئادەتتىكى ئەھۋالى تۇراقلاشقان بىمارلار 1 ھەپتە ئەتراپىدا ئوپېراتسىيە قىلىندى، ئوپېراتسىيەدە ئاۋۋال يوتا سۆڭىكى غولى بىر تەرەپ قىلىنىپ، ئاندىن يانپاش ئوغۇرى بىر تەرەپ قىلىندى. يوتا سىرتىدىن يانتۇ كېسىلىپ، يوتا سىرتى يان مۇسكۇلى ئايرىۋېتىلگەندىن كېيىن، سۆڭەكنىڭ سۇنغان ئۇچى ئېچىلدى. ئورنىغا كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن، يىلىك ئىچىدىن مۇقىملاشتۇرۇش ئۇسۇلى قوللىنىلدى. مەزكۇر گۇرۇپپىدىكى بىمارلارنىڭ ئىچىدە، 10 نەپىرىگە يىلىك ئىچى قۇلۇپلۇق مىخدا مۇقىملاشتۇرۇش ئۇسۇلى، 1 نەپىرىگە پولات تاختىدا بېسىپ ئىچىدىن مۇقىملاشتۇرۇش ئۇسۇلى قوللىنىلدى. ئوپېراتسىيەدە ئاساسەن، بىر دەك مەخسۇس ئۇسكۇنە ئىشلىتىلىپ، سۇنغان بۆلەك ئىمكان بار ئاناتومىيەلىك ئورنىغا كەلتۈرۈلدى. بوغۇم ئىچىدىكى سۆڭەك پارچىلىرى ئېلىۋېتىلدى. يانپاش ئوغۇرىدىكى بوغۇم يۈزى ئولتۇرۇشۇپ ياكى بېسىلىپ كەتكەنلەرنىڭ بوغۇم يۈزى كۆتۈرۈلۈپ، ئىمكانقەدەر ئاناتومىيە-

www.uyghurkitap.com

لىك ئورنىغا كەلتۈرۈلدى، ئۆز تېنىدىن سۆڭەك كۆچۈرۈش ئارقىلىق سۆڭەك كەمتۈك ئورۇنلار تولۇقلاندى.

2. نەتىجە

1. سۈرۈشتۈرۈپ تەكشۈرۈش ئەھۋالى: مەزكۇر گورۇپپىدىكى بىمارلار 6 — 35 ئايغىچە، ئوتتۇرىچە 15.8 ئاي سۈرۈشتۈرۈپ تەكشۈرۈلدى. بارلىق بىمارلارنىڭ يارىسى دەسلەپكى مەزگىلدىلا ساقايدى، ياللۇغلانغان ياكى كېچىكىپ ساقايغانلار يوق. ئوپېراتسىيە قىلغىلى 1 يىلدىن ئاشقانلارنىڭ ئىچىدىن مۇقىملاشتۇرغۇچىسى بىردەك ئېلىۋېتىلدى. سۈرۈشتۈرۈپ تەكشۈرۈشتە، ئىچىدىن مۇقىملاشتۇرغۇچ بوشاپ كەتكەن، سۇنۇپ كەتكەن، سۇنۇق ئۇچى تۇتۇپ قالغان ئەھۋاللار بايقالمىدى.

2. ئورنىغا كەلتۈرۈش سۈپىتى: ئوپېراتسىيەدىن كېيىن سۇنۇقنىڭ ئورنىغا كېلىش سۈپىتى Matta ئۆلچىمى بويىچە باھالاندى. مەزكۇر گورۇپپىدا ئاناتومىيەلىك ئورنىغا كەلگەنلەر 7 نەپەر، قانائەتلىنەرلىك ئورنىغا كەلگەنلەر 3 نەپەر؛ قانائەتلىنەرلىك بولمىغانلار 2 نەپەر.

3. ئىقتىدارىنى باھالاش: يانپاش ئىقتىدارىنى باھالاشتا D ´ Aubigné ۋە Postel نومۇر قويۇش ئۇسۇلى قوللىنىلدى. مەزكۇر گورۇپپىدىكى بىمارلاردىن ئەلا بولغىنى 6 نەپەر (50.00%) ، ياخشى بولغىنى 2 نەپەر (16.67%)، لاياقەتلىك بولغىنى 3 نەپەر (25%) ، لاياقەتسىز بولغىنى 1 نەپەر (8.33%)، ئەلا، ياخشى بولۇش نىسبىتى 66.76%.

4. رادىيولوگىيەلىك باھالاش: ئوپېراتسىيەدىن كېيىن بىمارلار قەرەللىك ھالدا رېنتگېندە تەكشۈرۈلۈپ، Epstein ئۆلچىمى بويىچە باھالاندى. مەزكۇر گورۇپپىنى سۈرۈشتۈرۈپ تەكشۈرۈشتە ئەلا بولغانلار 7 نەپەر، ياخشىلار 2 نەپەر، لاياقەتلىكلەر 2 نەپەر، لاياقەتسىز 1 نەپەر بولۇپ، ئەلا، ياخشى بولۇش نىسبىتى 75%.

5. ئەگەشمە كېسەللىك: 12 نەپەر بىمارنىڭ ئىچىدىكى 1 نەپەر (8.33%) بىماردا يوتا سۆڭىكى بېشى نېكروزلىنىش، يارا خاراكتېرلىك بوغۇم ياللۇغى كۆرۈلدى.

3. مۇھاكىمە

1. يانپاش ئوغۇرى سۇنۇقى ئىچكى سۇنۇققا تەۋە بولۇپ، توقۇلمىلارنىڭ قۇرۇلمىسى مۇرەككەپ، ئوپېراتسىيە تەلىپى بىرقەدەر يۇقىرى؛ يانپاش ئوغۇرى بىلەن بىللە شۇ تەرەپتىكى يوتا سۆڭىكى غولى سۇنۇشتا بولسا، يارىلانغان ئورۇن ئۆزئارا تەسىر قىلىدىغان بولغاچقا، داۋالاشنىڭ قىيىنلىق دەرىجىسى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

2. ئوپېراتسىيە پەيتىنى تاللاش: ئوپېراتسىيە پەيتىنىڭ مۇۋاپىق تاللىنىشىمۇ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىنى بەلگىلەيدىغان مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى.يانپاش ئوغۇرى ئەتراپىدا مۇسكۇل كۆپ، قان ئايلىنىش مول بولغاچقا، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئاسانلا سۆڭەك قاقچى ۋە غەيرىي تۇتۇپ قېلىش يۈز بېرىپ، ئوپېراتسىيەنىڭ قىيىنلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئاخىرقى داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ. مەزكۇر گورۇپپىدىكى دەسلەپكى مەزگىلدىلا ئوپېراتسىيە قىلىنغان كۆپ سانلىق بىمارنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ياخشى بولدى، بىر نەپەر بېمارنىڭ ئوپېراتسىيە ۋاقتى كېچىكتۈرۈلگەچكە، ئىقتىدارىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى بىرقەدەر ناچار بولدى.

3. ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالاش: ئوپېراتسىيە قىلغاندا، بىز ئالدى بىلەن يوتا سۆڭىكى غولى سۇنۇقىنى بىرتەرەپ قىلىپ، ئاندىن يانپاش ئوغۇرى سۇنۇقىنى بىرتەرەپ قىلىش كېرەك دەپ قارايمىز. پەقەت يوتا سۆڭىكىنىڭ ئۇزۇكسىزلىكى ئەسلىگە كەلسىلا، ئاندىن يانپاش ئوغۇرى سۇنۇقىنى ئوبدان ئورنىغا كەلتۈرگىلى، مۇقىملاشتۇرغىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئوپېراتسىيەدە بەدەن ئورنىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە ئوپېراتسىيە مەشغۇلاتىنىڭ كاشىلىسى سەۋەبلىك يانپاش ئوغۇرى سۇنۇقىنىڭ ئورنىغا كېلىش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

دىيابېت بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان مۇھىم نۇقتىلار

مېھرىنسا تاۋار (844000)

(خوتەن ۋىلايەتلىك خەلق دوختۇرخانىسى ئىچكى ئاجراتما كېسەللىكى بۆلۈمى)

دىيابېت — بىر خىل قەنت ئالمىشىش قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان سوزۇلما ئىچكى ئاجراتما كېسەللىكى بولۇپ، نۆۋەتتە پەيدا بولۇش نىسبىتى بىر قەدەر يۇقىرى بولماقتا. بۇ كېسەللىكنىڭ 40 — 60 ياشقىچە بولغان كىشىلەر توپىدا پەيدا بولۇش نىسبىتى بىر قەدەر يۇقىرى. ئەگەر بىمار دورا ئارقىلىق داۋالىنىش جەريانىدا دوختۇرغا زىچ ماسلىشىپ، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە پەرھىزگە ئەمەل قىلالىسا، داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى، شۇنداقلا كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

1. ئۇزۇقلۇقنى تەڭشەش ۋە كۆپ يېيىش، ئىچىشتىن ساقلىنىش: بىمارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياجىغا ئاساسەن، ئۇزۇقلۇق تەڭشىلىدۇ. چۈنكى دىيابېت بىمارلىرىنىڭ بەدىنىدىكى گىلۇكوزىنىڭ كۆپ قىسمى سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىپ كېتىدىغان بولغاچقا، دائىم قورسىقى ئېچىپ، ئۇسساپ ئۆزىنى تىزگىنلىشى قىيىنغا چۈشىدۇ. بىراق دىيابېتتا شېكەرنى تىزگىنلەش ئاساسلىق داۋالاش تەدبىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بەزى بىمارلاردا جۇدەش، ئۆپكە تۇبېركۇليوز ئەگىشىپ كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار ھامىلدار ئاياللار، بالا ئەمگۈزۈۋاتقان ئاياللار ياكى بالىلاردا كۆرۈلسە قوشۇمچە يېمەكلىكلەردىن پۇرچاق ئۇيۇتمىسى، گۆش، تۇخۇم ھەم ئاقسىل تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەر ۋە كۆكتاتلارنى قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ، بۇنىڭدا چوقۇم دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئەمەل قىلىش شەرت.

2. قالايمىقان دورا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش: دىيابېت بىمارلىرىدا ئۇزۇقلۇقنى تىزگىنلەش، پەرھىز تۇتۇپ داۋالاش ئۈنۈم بەرمىگەندە بىمارنىڭ يەككە تەن كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن دورا ياكى ئىنسۇلىن ئوكۇل قىلىش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. دورا ئىشلىتىش جەريانىدا دورىنى خالىغانچە توختىتىپ قويۇشقا ياكى مىقدارىنى ئۆز مەيلىچە كۆپەيتىپ ياكى كېمەيتىشكە بولمايدۇ، بۇنىڭدا چوقۇم دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئەمەل قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ ئىنسۇلىن ئىشلىتىپ ئادەتلەنگەن بىمارلارغا دورا مىقدارىنى خالىغانچە ئۆزگەرتىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا كېتون كىسلاتاسىدىن زەھەرلىنىش، ھەتتا ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئېغىر ئاقىۋەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

3. زۇكامداش ۋە يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش: دىيابېت بىمارلىرىنىڭ بەدەن قارشىلىق كۈچى تۆۋەن بولۇپ، قان شېكىرى يۇقىرى بولغانلىقتىن ئوڭايلا زۇكام ۋە باشقا يۇقۇملىنىشلارغا دۇچار بولىدۇ. كۆپىنچە نەپەس يولى يۇقۇملىنىش، ھەزىم يولى يۇقۇملىنىش، تېرە يۇقۇملىنىش قاتارلىقلار يۈز بېرىدۇ، تۇبېركۇليوز ۋە تېرە يۇقۇملىنىشىمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھاۋا رايى ئۆزگەرگەن ۋاقىتلاردا قېلىنراق كىيىنىش، تېرە ۋە سۈيدۈك يولى تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش شەرت. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار مۇۋاپىق مىقداردا ۋىتامىن E ۋە B گۇرۇپپا ۋىتا-

www.uyghurkitap.com

مىن ئىچىپ بېرىشى شەرت.

4. سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن ساقلىنىش: دىيابېت بىمارلىرىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىدىغانلىقتىن تۈرلۈك يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا، سىرتقى يۇقۇملىنىشتىن يۈز بېرىدىغان تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش، سۇنۇش، چىقىق، ئوپېراتسىيە، ناركوز قاتارلىقلاردىكى يۇقۇملىنىشنىڭ ئاكتىپ ئالدى ئېلىنىدۇ.

5. جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى چارچاشتىن ساقلىنىش: دىيابېت بىمارلىرى ئىمكانقەدەر جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە زىيادە چارچاپ كېتىشتىن ساقلىنىشى لازىم، بولۇپمۇ، ئاچ قورساق ۋاقىتتا قان شېكىرى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا جىسمانىي ھەرىكەت ۋە تەنتەربىيە بىلەن شۇغۇللىنىشقا بولمايدۇ، ئۇنداق قىلمىغاندا كۈتۈلمىگەن ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا قاتتىق غەزەپلىنىش، قورقۇش، جىددىيلىشىش، قايغۇرۇش، تەشۋىشلىنىش قاتارلىق پاسسىپ روھىي ھالەتلەردىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش كېرەك، چۈنكى بۇ خىل روھىي ئامىللار قان شېكىرىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

6. تاماكا چەكمەسلىك: مەملىكەت ئىچى - سىرتىدىكى تەتقىقاتچىلار تاماكىنىڭ دىيابېتنى داۋالاشقا ئىشلىتىلگەن دورىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. چۈنكى ئىشلىتىلگەن دورا، ئوكۇللار ئادەم ئورگانىزمىغا كىرگەندىن كېيىن جىگەردە ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىپ، دورىنىڭ جىگەردىكى فېرمېنت ئالماشتۇرۇش رولىنى كۈچەيتىۋېتىپ، نەتىجىدە دورىنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى تۆۋەنلەپ، ئۈنۈممۇ ئاجىزلاپ كېتىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، دىيابېت بىمارلىرىنىڭ ئىنسۇلىنغا بولغان ئېھتىياجى باشقا كىشىلەرگە قارىغاندا 20% يۇقىرى بولىدىكەن.

7. مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش: دىيابېت بىمارلىرىنىڭ كۆپىنچىسى يېشى چوڭ، سېمىز كىشىلەر بولغاچقا مۇۋاپىق چېنىقىپ بەرگەندە بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا قان شېكىرىنىڭ تۇراقلىق ھالىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

8. ھاراق ۋە پىۋا ئىچمەسلىك: دىيابېتنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار ئىسپىرت بىلەن رېئاكسىيەلىشىپ ئېغىزدا بىرخىل غەيرىي تەم پەيدا قىلىدۇ ھەم تېزلا سۈت كىسلاتاسىدىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسپىرت گىلۇكوگېنىنىڭ شەكىللىنىشى ۋە ئىنسۇلىنىنىڭ ئاجرىلىشىنى تورمۇزلاش، فېنفورمىن (苯乙双胍) نىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە بولغاچقا قان شېكىرىنى ئېغىر دەرىجىدە ئازايتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، دىيابېتنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچىۋاتقان ۋاقىتتا ھەرگىز ھاراق ۋە ئىسپىرت تەركىبلىك ئىچىملىكلەرنى ئىچىشكە بولمايدۇ.

9. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرىنى ئىچمەسلىك: دىيابېتقا گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرىنى ئىچىشى چەكلىنىدۇ. چۈنكى ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرى دىيابېتنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ ھەمدە بىمارنىڭ ئىنسۇلىنغا بولغان ئېھتىياجىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇنداقلا، يۈرەك قان تومۇر سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ.

10. ھورمون تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك: چۈنكى ھورمون تۈرىدىكى دورىلار ئاساسلىق شېكەر، ئاقسىل، مايىنىڭ ئالمىشىشىغا پاسسىپ تەسىر كۆرسىتىپ، نەتىجىدە قان ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەرنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. ھورمون تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلەتكەندە جىگەردىن باشقا ئەزالاردىكى ئاقسىلنىڭ پارچىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مايىنىڭ پارچىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قاندىكى مايىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ ھەم سۇ ۋە ئېلېكترولىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۈچەيدە ئېرىيدىغان ئاسپىرىننىڭ ناچار تەسىرلىرى

تۇرسۇن ھاشىم (841600)

(بۈگۈر ناھىيەلىك خەلق دوختۇرخانىسى دورا بۆلۈمى)

ئۈچەيدە ئېرىيدىغان ئاسپىرىن (肠容阿斯匹林) نىڭ يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش - داۋالاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىۋاتقىنىغا خېلى يىللار بولدى. ئامېرىكا يۈرەك كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسلىرى ئاسپىرىننى ئاز مىقداردا ئىشلەتكەندە خەتىرىنىڭ ئانچە چوڭ بولمايدىغانلىقى، ئەمما يۈرەك كېسىلى قوزغىلىۋاتقان كىشىلەر ئۈچۈن خەتىرىنىڭ چوڭ بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان.

ئاسپىرىن كىلىنىكىدا ئۇزۇندىن بۇيان ئىشلىتىلىپ كېلىنىۋاتقان كونا دورا بولۇپ، ئۇ، قىزىتما قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىش، رېماتىزم ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا مۇھىم رول ئويناپ، بىمارلارنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشىپ كەلمەكتە. ئەمما ئاسپىرىننىڭ كەڭ كۆلەمدە ئىشلىتىلىشىگە ئەگىشىپ تۆۋەندىكىدەك ناچار تەسىرلىرى بايقالماقتا:

1. ئاشقازان - ئۈچەيگە بولغان تەسىرى: نۇرغۇن كىشىلەردە ئاسپىرىننى ئىچكەندىن كېيىن قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئاشقازىنى ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ مىقدارىنى كۆپەيتىپ ئىچكەندە يۇقىرىقى ئالامەتلەر تېخىمۇ روشەن ئىپادىلىنىدۇ. شۇنداقلا چوڭ تەرەت قارا كېلىدۇ ياكى قان قۇسىدۇ. ئاسپىرىننىڭ ئاشقازان - ئۈچەيگە كۆرسىتىدىغان ناچار تەسىرلىرىنىڭ پاتولوگىيەلىك مېخانىزمى ئۇنىڭ ئاشقازان شىللىق پەردىسىنى بىۋاستە غىدىقلاپ، ئاشقازان كىسلاتاسى ۋە ئاشقازان ئاقسىل فېرمېنتىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىرىلىشىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق، ئاشقازان شىللىق پەردىسىنىڭ ئۆز - ئۆزىنى خورىتىش ۋە زەخىملەندۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بۇ خىل ئەكس تەسىر دورا مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بىلەن ئوڭ تاناسىپ. شۇڭا ئاسپىرىننىڭ ئاشقازان - ئۈچەيگە بولغان ناچار تەسىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، مىقدارى مۇۋاپىق بولۇشى ۋە تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر مىقدارىنى ئاشۇرۇپ ئىچىشكە توغرا كەلسە، ئاشقازان كىسلاتاسىنى تورمۇزلىغۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچىش كېرەك.

2. زىيادە سېزىمچانلىق ئېشىپ كېتىش: ئاز ساندىكى زىيادە سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش كېسەللىك تارىخى بار بىمارلاردا ئاسپىرىن ئىچىپ3 — 4سائەت ئۆتكەندىن كېيىن يەلتاشما، قان تومۇر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، دورا ئەسۋىسى ۋە زىققە كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە يەلتاشما بىلەن زىققە كىشىنىڭ دىققىتىنى ئالاھىدە قوزغايدۇ. يەلتاشما4 — 5كۈن داۋاملىشىپ چىدىغۇسىز قىچىشىپ، ئۇيقۇ، نورمال خىزمەت ۋە ئۆگىنىشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ. زىققە ئادەتتە ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بەزىلەردە دورا ئىچىپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدە بىمارنىڭ بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ، ئارقىدىنلا نەپەس قىيىنلىشىپ دېمى سىقىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا چىرايى كۆكىرىپ بەزىدە تۇنجۇقۇش يۈز بېرىدۇ ھەتتا ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بۇ خىل رېئاكسىيە دورا مىقدارى بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولۇپ ئالاھىدە يەككە تەن خاراكتېرلىك قوزغاتقۇچى ئامىل (گۈل چېڭى، يېمەكلىك

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ۋە ئىسپىرت) لار بىلەن مۇناسىۋەتلىك، شۇڭا، ئاسپىرىننى زىيادە سېزىمچانلىق كېسەللىك تارىخى بار بىمارلارغا ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ. سوزۇلما بۆرۈن ياللۇغى، بۆرۈن كاۋىكى ياللۇغى، بۆرۈن مونچاق گۆشى كېسەللى بارلارغا ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

3. سالىتسىلىك كىسلاتادىن زەھەرلىنىش: ئاسپىرىننى رېماتىزم كېسىلىنى داۋالاش مىقدارىدا ئىشلەتكەندە قۇلاق غوڭۇلداش، ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، كېكىرىش، ياندۇرۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مانا بۇلار سالىتسىلىك كىسلاتادىن زەھەرلىنىش ئىپادىسى. شۇڭا ئاسپىرىننى ئىشلەتكەندە مىقدارىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، بولۇپمۇ ئوقۇش يېشىغا توشمىغان بالىلارغا ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. ماتېرىياللاردا كۆرسىتىلىشىچە، ئاسپىرىننى بالىلارغا كۆپ مىقداردا ئىشلەتكەندە، بالىلارنىڭ نەپەس مەركىزىنى غىدىقلاپ، نەپەسلىنىشنى تېزلىتىپ، نەپەسلىنىش مەنبەلىك ئىشقاردىن زەھەرلىنىشنى پەيدا قىلىدىكەن، ھەتتا كىسلاتا ــ ئىشقار تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇپ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

4. جىگەرنى زەخىملەندۈرۈش تەسىرى: 3 ــ 12 ياشتىكى بالىلارغا ئۇزاق مۇددەت، كۆپ مىقداردا ئاسپىرىن ئىشلىتىلسە جىگەرنى زەخىملەندۈرىدۇ، ھەتتا ئاسپىرىن مەنبەلىك جىگەر ياللۇغىنى پەيدا قىلىدۇ. ھىستولوگىيەلىك ئىپادىسى، جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىچى ۋە سىرتىدا كىسلاتا خۇمار تەنچىلەرنى پەيدا قىلىدۇ. كىلىنىكىدا سېرىقلىق چۈشۈش، ئامىنوترانسېفىرازا يۇقىرىلاش، ئىشتىھاسىزلىنىش، قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىش، قورساق كۆپۈش ۋە مايدىن سەسكىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاسپىرىن مەنبەلىك جىگەر زەخىملىنىش ئالامەتلىرى ئادەتتە دورا ئىشلىتىپ 2 ــ 3 ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۇزاق مۇددەت ئاسپىرىن ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، جىگەر فۇنكسىيەسىنى قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، تەكشۈرۈش نەتىجىسى مۇسبەت چىقسا دورا ئىچىشنى دەرھال توختىتىپ، جىگەرنى ئاسرىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئاسپىرىن مەنبەلىك جىگەر ياللۇغىنى بالدۇر بايقاپ، بالدۇر داۋالىسا 1 ــ 2 ئايدا ساقىيىپ كېتىدۇ.

5. بۆرەككە بولغان تەسىرى: ئاسپىرىننى ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتسە بۆرەكنى زەخىملەندۈرىدۇ. سۈيدۈكتە ئاقسىل، ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىلىرى، سىلىندىر بايقىلىدۇ، ئېغىر بولسا سۈيدۈك ئازىيىش، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىق بۆرەك فۇنكسىيەسى تولۇق بولماسلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ، ئاسپىرىننىڭ بۆرەك پوستلاق ماددىسىدىكى قان مىقدارىنى ئازايتىپ، بۆرەك ئارىلىق ماددىسى مەنبەلىك بۆرەك ياللۇغىنى پەيدا قىلىشى، بۆرەك شارچىلىرى، بۆرەك نەيچىلىرىنى نېكروزلاندۇرۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ھالقىلىق تەدبىر، دورىنى قالايمىقان ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش، بولۇپمۇ ياشانغان بىمارلارغا نىسبەتەن ئاسپىرىننى «ئاغرىق توختاتقۇچى دائىملىق دورا» ئورنىدا خالىغانچە ئۇزاق مۇددەت ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش، بۆرەك فۇنكسىيەسىنىڭ ئېغىر زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سۈيدۈكنى قائىدىلىك تەكشۈرتۈپ، سۈيدۈكتە نورمالسىزلىق سېزىلگەن ھامان دورا ئىچىشنى توختىتىش لازىم.

6. يۈرەك قان تومۇرلىرىغا بولغان تەسىرى: ئاسپىرىننى ئاز مىقداردا ئىچىپ بەرگەندە يۈرەك قان تومۇر سىستېمىسىنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ. بولۇپمۇ قان يېتىشمەسلىكتىن بولىدىغان يۈرەك مۇسكۇل كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن كۆپ مىقداردا ئىشلەتكەندە ئاسپىرىننىڭ ئاساسلىق تەركىبى بولغان سالىتسىلات كىسلاتا تۇزلىرى سۇ ۋە ناترىي جۇغلىنىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىر بولغاندا يۈرەك زەئىپلىشىش ۋە ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. قان ئىشلەش فۇنكسىيەسىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ: ئاسپىرىن ئۇزاق مۇددەت كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە قان پىلاستىنكىلىرىنىڭ ئۇيۇش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىپ، قان ئۇيۇش ۋاقتىنى ئۇزارتىۋېتىدۇ ــ دە، قاناشنى توختىتىش قىيىنغا چۈشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قان ئۇيۇتقۇچى ئامىللارنىڭ جىگەردە سىنتېزلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، تۆۋەن تىرومبوگېنلىق قان كېسىلىنى پەيدا قىلىپ، قان ئۇ-

يۇش سۇرئىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەمدە قان ئىشلەش ئىقتىدارىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇڭا ھەزىم ئىقتىدارى ناچار، كەم قانلىق كېسىلى بار بىمارلارغا ئاسپىرىننى ئۇزاق مۇددەت ئىشلىتىشتىن ۋە كۆپ مىقداردا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

8. مېتابولىزمدا نورمالسىزلىق پەيدا قىلىدۇ: ئاسپىرىننىڭ ئاساسلىق تەركىبى بولغان كىسلاتا تۇزلىرى ئارىلىق مېتابولىزمغا، بولۇپمۇ PAT نىڭ بىر تەكشىگە كاشىلا پەيدا قىلىپ، قان شېكىرىنىڭ داۋاملىق يۇقىرىلىشى ياكى داۋاملىق تۆۋەنلىشى، ئامىنو كىسلاتا سىيىش، ياغنىڭ شەكىللىنىشى ئازىيىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا دىيابىت بىمارلىرىغا، تېنى ئاجىز بىمارلارغا ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

نەپەس يولى كېسەللىكلەر بۆلۈمىدىكى بىمارلارنىڭ كانىيىغا نەيچە كىرگۈزۈش بىلەن كانايىنى يېرىشتىكى ئالاھىدىلىكلەر

ئابىدە تۇرسۇن، ئانىقىز ئابلەت (844000)

(قەشقەر ۋىلايەتلىك 1 ـ خەلق دوختۇرخانىسى نەپەس ئىچكى كېسەللىكلەر ICU بۆلۈمى)

ئادەتتە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىك ئۆتكۈر قوزغىلىپ، نەپەسى زەئىپلەشكەن بىمارلارنى ئومۇملاشتۇرۇپ داۋالىغاندا، كۆپىنچە خەتەردىن ئامان قالىدۇ. بىراق قىسمەن بىمارلارنىڭ نەپەس يولىدا بەلغەم توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، ھاۋا ئالماشتىش ئېغىر دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، كېسەل ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا پەيتىنى قولدىن بەرمەي كانايغا نەيچە كىرگۈزۈش ياكى كانايىنى يېرىش ئارقىلىق كېسەلنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قېلىپ، داۋالاشقا يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا شەرت ـ شارائىت ھازىرلاش كېرەك. ئادەتتە ئالدى بىلەن كانايغا نەيچە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭغا ئامال بولمىغاندا كاناي يېرىلىدۇ.

كانايغا نەيچە كىرگۈزۈشنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرى ۋە كەمچىلىكلىرى: ئارتۇقچىلىقلىرى: مەشغۇلات ئاددىي، ئوپېراتسىيە ئىشلىمىسىمۇ ئۈنۈمسىز بوشلۇقتىكى ھاۋانى ئازايتىپ، ھاۋا ئالماشتىشنى ياخشىلايدۇ؛ ھوشسىز كېسەللەرنىڭ قۇسۇقلىرى ياكى ئېغىزىدىكى ئاجرالما ماددىلار ئۆپكىگە سۈمۈرۈلۈپ تونجۇقۇپ قېلىش ياكى ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؛ ئوكسىگېندا داۋالاش بىلەن بىرگە قوشۇمچە نەپەسلەندۇرۇش قولايلىق. كەمچىلىكى: چىداش تەس، بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن دەرھال ئېلىۋېتىش لازىم؛ نەيچە ئۇزۇن، بەلغەمنى تولۇق چېقىرىۋېتىش تەس؛ تۇرغۇزۇش ۋاقتى قىسقا، ئادەتتە 2 ـ 3 كۈن (ئەڭ ئۇزۇن بولغاندىمۇ، بىر ھەپتىدىن ئاشمايدۇ)، ئۇنداق بولمىغاندا ئاسانلا ئاۋاز ئىشكى سۇلۇق ئىششىقى ۋە يارىسى پەيدا بولۇپ، تارتۇق قورۇلۇشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ئېغىز پەرۋىشىنى قىلىش قېيىن، ئوڭايلا ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى ياكى شىللىق پەردە يارىسى پەيدا بولىدۇ.

كاناي يېرىشنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرى ۋە كەمچىلىكلىرى: ئارتۇقچىلىقلىرى: كاناي نەيچىسى كىرگۈزۈشتىكىدەك كەمچىلىكلەر يوق؛ نەپەس يوللىرىدىكى ئاناتومىيەلىك بەزى بوشلۇقلارنى ئازايتىپ، ھاۋا ئالما-

شىشنى ياخشىلايدۇ؛ ئېغىز پەرۋىشىدە قولايلىق. نەپەس يوللىرى ۋە ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئاجرالما ماددىلارنى ۋاقتىدا تازىلاپ، ئۆپكىگە سۇمۇرۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ؛ ھاۋا سۇمۇرۇش قارشىلىقى،نەپەس قۇۋۋىتى ۋە ئوكسىگېن سەرپىياتىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئوكسىگېندا داۋالاش بىلەن بىرگە قوشۇمچە نەپەسلەندۇرۇش قولايلىق، ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتكۇچىلارگە مۇۋاپىق؛ نەپەس يوللىرىنىڭ يەرلىك ئورۇنلىرىنى نەمدەش ۋە دورا بىلەن (سۇمۇرتۇپ ياكى تېمىتىپ) داۋالاش قولايلىق بولۇپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ؛ سەگەك ياكى يېرىم سەگەك بىمارلار ئاسانراق قوبۇل قىلىدۇ. تاماق يېگۈزۈش قولايلىق. قاپلىق نەيچىنى كىلىنىكىلىق ئېھتىياجغا قاراپ ئۇزاق مۇددەت تۇرغۇزۇپ،قايتىلاپ يېرىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ (مەملىكىتىمىزدىكى مەلۇماتلارغا قارىغاندا نەيچىنى ئۇزاق مۇددەت تۇرغۇزغاندا ھايات كەچۈرۈش ۋاقتى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن3 . 5يىل بولغان، ھەتتا 10 يىل ھايات كەچۈرگەنلەرمۇ بولغان) كەمچىلىكلىرى: كانايىنى يارغاندىن كېيىن، سۇمۇرۇلگەن ھاۋا (ئوكسىگېن) بۇرۇننىڭ ئىللىتىش، سۈزۈش ۋە نەمدىشىدىن ئۆتمەيدۇ. شۇنداقلا بەلغەم ئاسان قېتىپ قالىدۇ-دە، نەپەس يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىش پۇرسىتى ئېشىپ كېتىدۇ؛ ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكىدىكى نەپەس زەئىپلىكى دائىم قايتا-قايتا قوزغىلىدۇ. لېكىن كۆپ قېتىم كاناي يېرىشقا بولمايدۇ؛ ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: دەسلەپكى مەزگىلدىكى تېرە ئاستى،تىك پاسىللاردىكى ھاۋالىق ئىششىقلار، يارا ئېغىزى قاناشلار، ۋاقىت ئۇزىراپ كەتسە، يەرلىك ئورۇن يۇقۇملىنىش، نېكروزلىنىش، يارىلىنىش، ھەتتا تېشىلىش، كاناي تارىيىش، ئۆپكە كېڭىيەلمەسلىك ۋە ئۆپكە يالىلۇغى قاتارلىقلار ئوڭايلا پەيدا بولىدۇ.

دېمەك، ھوشسىز ياكى يېرىم ھوشسىز ھالىتىگە چۈشۈپ قالغان ئېغىر دەرىجىلىك ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى ئاكتىپلىق بىلەن داۋالىغاندىمۇ ياخشىلىنىشقا يۈزلەنمىسە، بىماردا ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بىمارغا ئوكسىگېن پۈرىتىش ئەڭ مۇھىم. ھەم بىماردا بەلغەم كۆپ، ھەم قويۇق بولسا چىقىرىۋېتىش تەس ياكى چىقىرىۋېتىشقا ماغدۇر يەتمەي تۇنجۇقۇش خەۋپى كۆرۈلىدۇ، بۇلارنىڭ كانىيىغا چوقۇم نەيچە كىرگۈزۈش لازىم، بۇ داۋالاش ئۈنۈم بەرمىسە كانايدىكى نەيچىنى ئېلىۋەتمىگەن ئەھۋال ئاستىدا كانايىنى يېرىش تېخىمۇ قولايلىق ھەم تېخىمۇ بىخەتەردۇر.

34نەپەر بىماردىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن كېلىپچىققان بىرلەمچى خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى داۋالاشتىن دوكلات

قەيسەر ئابلەت، ئامانگۈل ئەخمەت (843400)

(ئۇچتۇرپان ناھىيەلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)

قىسقىچە مەزمۇن: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن كېلىپچىققان بىرلەمچى خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى داۋالاش ئۈنۈمىنى كۆزىتىش.

ئۇسۇل: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن كېلىپچىققان بىرلەمچى خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا مۇنزىج-مۇسھىل بېرىش بىلەن بىرگە قان بېسىمنى

چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىرلەشتۈرۈپ داۋالاش.

نەتىجە: 34نەپەر بىمار ئىچىدە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغانلار19 نەپەر (55.9%)، ئۈنۈمى كۆرۈلگەنلەر13 نەپەر (38.2%)، ئۈنۈمى كۆرۈلمىگەنلەر2 نەپەر (5.9%) بولۇپ، داۋالاشنىڭ ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى %1.94.

يەكۈن: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن كېلىپچىققان ئىرلەمچى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشتا كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا مۇنزىج-مۇسھىل بىرىش بىلەن بىرگە قان بېسىمنى چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىرلەشتۈرۈپ داۋالىغاندا داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىپ باشقا يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپچىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئاچقۇچلۇق سۆزلەر: ئىرلەمچى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى.

ئىرلەمچى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى بولسا خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى، ئىرسىيەت ۋە روھىي-نېرۋا ئامىللىرى تەسىرىدىن ئىرلىك ھەجىمدىكى ئارتېرىيە تومۇرنىڭ بېسىمى يۇقىرىلاپ كىلىنىكىدا باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، ئېغىر بولغاندا قىسقا ۋاقىت سۆزلىيەلمەسلىك، كۆرۈش ئىقتىدارى چېكىنىش، ئەس-ھوشى تۇسقۇنلۇققا ئۇچراش، يۈرەك سېلىش، نەپەس تېزلىشىش، قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە«جۇشانى خۇن»دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئىرلەمچى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ئىچىدە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى ئاساسلىق ئورۇننى ئىگىلەيدۇ دەپ قارىلىدۇ.سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى ۋە سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشنى ئاساس قىلىدۇ. نورمال سەۋدا خىلىتى باشقا خىلىتلارغا قارىغاندا ۋەزىن جەھەتتىن ئېغىر ۋە قويۇق بولۇپ ئاسانلا چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.ئەگەر سەۋدا خىلىتىدا مىقدار ۋە سۈپەت جەھەتتىن غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش يۈز بەرسە يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلىرى تېخىمۇ گەۋدىلىنىپ قان تومۇرلاردا تۇسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش جەريانىنى تۆۋەندىكىدەك ئىككى تەرەپتىن مۇلاھىزە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

بىرىنچى: سەۋدا خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئېشىپ كېتىشى: سەۋدا خىلىتىنىڭ ئىرلىك مىقدارى ئېشىپ كەتكەندە بەدەندە قۇرۇق-سوغۇق كەيپىيات كۈچىيىپ كېتىدۇ.بۇ خىل قۇرۇق-سوغۇق كەيپىيات خىلىتلارنى جۈملىدىن قان خىلىتىنى تەدرىجىي قويۇلدۇرۇپ قان تومۇرلارنىڭ تەبىئىي نەملىكىنى قۇرۇتۇپ، قان تومۇرلارنىڭ ئەۋرىشىمچانلىقى ۋە ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە قان خىلىتىنى ئاساس قىلغان باشقا خىلىتلارنىڭ تەركىبىدىكى ئاسان چۆكمىگە چۈشىدىغان ماددىلار قان تومۇر دىۋارىدا ئولتۇرۇشۇپ قان تومۇرلار مول ئەزالاردا، مەسىلەن: يۈرەك، مېڭە، بۆرەكتە ئاسانلا تۇسۇلۇش پەيدا قىلىپ قان بېسىمى يۇقىرىلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىككىنچى: سەۋدا خىلىتىنىڭ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى: يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدىن كۆيۈپ قويۇقلاشقان سەۋدا خىلىتى ۋە كۆيۈپ چۆكمىگە چۈشكەن بەلغەم، سەپرا خىلىتىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى ۋەزىن جەھەتتىن ئېغىر، يېپىشقاقلىقى كۈچلۈك بولۇپ قان تومۇرلاردا ئاسانلا چۆكمە پەيدا قىلىپ، قان تومۇر ئىچكى دىۋارىنى قېلىنلاشتۇرۇپ قان تومۇرلاردا تەدرىجىي تۇسۇلۇش پەيدا قىلىش نەتىجىسىدە قان بېسىمى يۇقىرىلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دوختۇرخانىمىزنىڭ ئىچكى كېسەللىكلەر بۆلۈمىدە2015 -يىلى1 -ئايدىن2016 -يىلى5 -ئايغىچە34 نەپەر غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن كېلىپچىققان ئىرلەمچى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بىمارلىرىنى ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى ئارقىلىق داۋالاپ بىر قەدەر ياخشى بولغان داۋالاش ئۈنۈمىنى قولغا كەلتۈردۇق.تۆۋەندە بۇ كېسەلىكنى داۋالاش جەريانى ۋە نەتىجىسىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1.ماتېرىيال ۋە ئۇسۇل:

1) ئادەتتىكى ماتېرىيال:بىمارلار ئىچىدە ئەرلەر20 نەپەر بولۇپ %58.8، ئاياللار14 نەپەر بولۇپ %41.2، ياش ئايرىمىسى جەھەتتەئەڭ چوڭى64 ياش، ئەڭ كىچىكى42 ياش، ئوتتۇرىچە يېشى53 ياش.

www.uyghurkitap.com

2) دىياگنوز قويۇش:دىياگنوز قويۇشتا بىمارنىڭ كېسەللىك تارىخى، كىلىنىكىلىق ئىپادىسى، قان بېسىمىنى قەرەللىك تەكشۈرۈش ۋە مەخسۇس بۆلۈملۈك تەكشۈرۈش ئاساس قىلىندى.

3) داۋالاش:داۋالاشتا ئالدى بىلەن بىمارغا داۋالاش ئۇسۇلى ۋە داۋالاش جەريانى توغرىسىدا چۈشەنچە بېرىلىپ، بىماردا كېسەللىكتىن ساقىيىش ئىشەنچىسى تۇرغۇزۇلدى.ئوزۇقلۇق جەھەتتە تەستە ھەزىم بولىدىغان، تۇزلۇق، مايلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىشقا بۇيرۇلدى. ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش چەكلەندى.

دورا بىلەن داۋالاشتا :ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىغا قارىتا سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجغا قان تومۇر ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلىغۇچى، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن گۇلى گاۋزىبان، بىخ كەرەپشە، ئەپتىمۇن، ئاق سەندەل قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ مۇنزىج تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن 9 — 15 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلدى. ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇنزىج تەركىبىگە بىستىپايەج، سانا، ئەپتىمۇن، تەرەنجىبىن، خىيار شەنبەر، بادام يېغى قوشۇپ مۇسھىل تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا100 مىللىلىتىردىن 3 — 5 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلدى. مۇنزىج - مۇسھىل تەكرار بېرىلىپ غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ بەدەندىن تولۇق تازىلىنىشى قولغا كەلتۈرۈلدى. بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا بىرلەشتۈرۈلۈپ قان تومۇرنى كېڭەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، يۈرەكنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە ئەرقى سەندەل، ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ، ئەرقى بادىيان، خېمىر گاۋزىبان، خېمىر مەرۋايىت، قۇرسى گاۋزىبان، ئىترىفىل ئەپتىمۇن، ئەۋرىشىم شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلدى. ئۇسسۇزلۇقىغا قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، بادرەنجبۇيا، گۇلى گاۋزىبان، بىدىمۇشكى، قوناق ساقلى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىشكە بېرىلدى.

1.4 داۋالاش ئۈنۈمىگە باھا بېرىش: بۇ خىل كېسەللىك ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇش، ئۈنۈمى بولۇش، ئۈنۈمى كۆرۈلمەسلىك دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلدى. ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇش: بىماردىكى كېسەللىك ئالامىتى يوقىلىش بىلەن بىرگە، قان بېسىمىنى قەرەللىك تەكشۈرگەندە قان بېسىمى نورمال بولۇش. ئۈنۈمى كۆرۈلۈش: بىماردىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللەش بىلەن بىرگە، قان بېسىمىنى قەرەللىك تەكشۈرگەندە ئەسلىدىكىدىن تۆۋەنلەش لېكىن نورمال بولماسلىق. ئۈنۈمى كۆرۈلمەسلىك: بىماردىكى كىلىنىكىلىق ئالامەتلىرى يوقالماسلىق، قان بېسىمى ئەسلىدىكى بىلەن ئوخشاش بولۇش.

2.نەتىجە:

34نەپەر بىمار ئىچىدە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغانلار19 نەپەر (55.9%)، ئۈنۈمى كۆرۈلگەنلەر13 نەپەر (38.2%)، ئۈنۈمى كۆرۈلمىگەنلەر2 نەپەر (5.9%) بولۇپ، داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 94.1% كە يەتتى.

3. مۇھاكىمە:

1) بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا ئۆزگەرگەن مىزاجغا قارىتا مۇۋاپىق بولغان ئوزۇقلىنىش ئەندىزىسىنى تۇرغۇزۇپ يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش بىلەن بىرگە مۇنزىج-مۇسھىل بېرىش ۋاقتىنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، ئايرىلاپ بېرىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا كېسەللىك ماددىسىنى تولۇق پىشۇرغىلى ۋە بەدەندىن تولۇق تەنقىيە قىلغىلى، شۇنداقلا قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى دورىلارنىڭ تېز ئۈنۈم بېرىشىگە شارائىت ھازىرلاپ مېڭىگە قان چۈشۈش، يۇقىرى قان بېسىملىق يۈرەك كېسىلى، يۈرەك زەئىپلىشىش قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن.

2) كىلىنىكا ئەمەلىيىتى جەريانىدا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تەسىرىدىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، سەۋدا خىلتى نىسبەتەن جاھىل، كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشىش ۋاقتى نىسبەتەن ئۇزۇن بولغاچقا مۇنزىج-مۇسھىلنى تەكرار بېرىش بىلەن بىرگە، بەدەن ئىچى-سىرتىدىن دورا ئىشلىتىشنى بىرلەشتۈرۈپ قانۇنىيەتلىك داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ئۈنۈملۈك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىدۇق.

پىلانلىق تۇغۇت دورا-سايمان باشقۇرۇش خىزمىتىنى يەنىمۇ كۈچەيتىش توغرىسىدا

زورىگۈل موللا، مەريەم قېيۇم (835000)
(كورلا شەھەرلىك تېكىچە يېزا پىلانلىق تۇغۇت ئىشخانىسى)

پىلانلىق تۇغۇت ئالدىنقىلار ئەجىر قىلىپ، كېيىنكىلەر نەپكە ئېرىشىدىغان ئۇلۇغۋار ئىش، 20-ئەسىرنىڭ 70-يىللىرىدىن، بولۇپمۇ ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ئېلىپ بېرىلغاندىن بۇيان، دۆلىتىمىز پىلانلىق تۇغۇتتىن ئىبارەت تۈپ دۆلەت سىياستىنى ئومۇميۈزلۈك يولغا قويدى.پىلانلىق تۇغۇت دورا-سايمان خىزمىتى پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ دۆلىتىمىزنىڭ پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتىدىكى رولى ۋە تۆھپىسى تولىمۇ زور. پىلانلىق تۇغۇت ئەلا مۇلازىمەت خىزمىتىنىڭ چوڭقۇر قانات يايدۇرۇلۇشىغا ۋە كىشىلەرنىڭ ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش، كۆپىيىش سىستېمىسى ساغلاملىقى، سۈپەتلىك تۇغۇش، سۈپەتلىك تەربىيەلەش بىلىملىرىگە بولغان ئېھتىياج، تەلىپىنىڭ ئۈزۈكسىز ئېشىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ، تۇغۇت يېشىدىكى ئاممىنى ئۈنۈملۈك بىخەتەر، سۈپەتلىك قولايلىق، تېجەشلىك بولغان ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورا-سايمانلىرى بىلەن تەمىنلەش، يېڭى ۋەزىيەتتە نوپۇس ۋە پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتىنى كۈچەيتىش، تۆۋەن تۇغۇت سەۋىيەسىنى مۇقىملاشتۇرۇش، ئاممىنىڭ پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتىنى كۈچەيتىش، ئاممىنىڭ پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتىدىن رازى بولۇش دەرىجىسىنى ئاشۇرۇشنىڭ مۇقەررەر تەلىپى بولۇپ كەلدى. كۆپ يىللىق خىزمەت ئەمەلىيىتى، پىلانلىق تۇغۇت دورا-سايمىنىنى باشقۇرۇش قېلىپلاشقانلىقى، ئەلا مۇلازىمەت ئەمەلىيلەشكەنلىكى، كاپالەت كۈچەيگەنلىكى، پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتى سەۋىيەسىنىڭ شۇنچە ئۆسىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش، دورا-سايمانلارنى باشقۇرۇشنى قىسقارتىپ دورا-سايمانلىرىنى باشقۇرۇش دەپ ئاتايمىز. بۇ دورا-سايمانلارنى ئىشلەپچىقىرىش، تەمىنلەش، تارقىتىش پىلانى، تەشكىللەش، كونترول قىلىش قاتارلىق بىر يۈرۈش ھەرىكەتلەرنى ئېلىپ بارىدۇ، ئۇنىڭ ماھىيىتى ئادەم كۈچى، ماددىي كۈچ ۋە مالىيە كۈچى قاتارلىق ئامىللاردىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ، تۇغۇت يېشىدىكى كەڭ ئامما ئۈچۈن دورا-سايمانلارنى ئىشلەپچىقىرىپ، ئەلا سۈپەتلىك، ئىشەنچلىك، يۇقىرى ئۈنۈملۈك دورا-سايمان بىلەن تەمىنلەپ ۋە ئەلا مۇلازىمەت قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا نوپۇسنى مۇۋاپىق تىزگىنلەش نىشانىغا يېتىشتىن ئىبارەت.

دۆلىتىمىز مالىيەسىدىن ھەريىلى بەلگىلىك مىقداردا مەخسۇس خىراجەت ئاجرىتىپ، ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورا-سايمانلىرىنى سېتىۋېلىشقا سەرپ قىلىدۇ.يېڭى دەۋردە پارتىيە مەركىزىي كومىتېتى، گوۋۇيۈەن «نوپۇس ۋە پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتىنى ئومۇميۈزلۈك كۈچەيتىپ، نوپۇس مەسىلىسىنى ھەر تەرەپلىمە ھەل قىلىش توغرىسىدىكى قارار»دا ھازىرقى پىلانلىق تۇغۇت تېخنىكا مۇلازىمەت تورى ئەۋ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زەللىكىدىن پايدىلىنىپ، ساغلاملىقىقا، ساغلام بولغان ئامما توپىغا يۈزلىنىپ، دورا-سايمان تارقىتىش مەسئۇلىيىتىنى ئادا قىلىش، پىلانلىق تۇغۇت كۆپىيىش سىستېمىسى ساغلاملىقى ۋە ئانا-بالا ساقلىقىنى ساقلاش قاتارلىق مۇلازىمەت تۈرلىرىنى كۈچەيتىشنى تەلەپ قىلدى.كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ ئۈزۈكسىز ئېشىپ بېرىۋاتقان ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش، تۇغۇت چەكلەش، كۆپەيتىش سىستېمىسى ساغلاملىقىغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن،90 -يىللارنىڭ ئاخىرىدىن باشلاپ مەركەز مالىيەسىدىن ئاجرىتىدىغان ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورا-سايمانلىرىغا بولغان خىراجەت سېلىنمىسىنى ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورا-سايمانلىرىغا بولغان خىراجەت سېلىنمىسىنى كۆپەيتتى، تەمىنلەش تۈرى30 خىلدىن ئاشتى.كەڭ خەلق ئاممىسىنى ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورا-سايمانلىرى بىلەن ھەقسىز تەمىنلەش بولسا ھۆكۈمەتنىڭ ئاممىۋى مۇلازىمەت ۋە ئاممىۋى ئىشلەپچىقىرىش خىزمەتلىرىدىكى مۇھىم مەزمۇنلارنىڭ بىرى بولۇپ قالدى.ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورا-سايمانلىرى ئىجتىمائىي، ئاممىۋى مەھسۇلات بولۇش سۈپىتى بىلەن، كەڭ ئاممىنىڭ ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش، تۇغۇت چەكلەش، سۈپەتلىك تۇغۇش، سۈپەتلىك تەربىيەلەش، كۆپىيىش سىستېمىسى ساغلاملىقى قاتارلىق جەھەتلەردە مۇھىم رول ئويناپ كەلدى.

دورا -سايمانلار، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىپ تۇغۇت چەكلەشتىكى مۇھىم تەدبىرلەرنىڭ بىرى، ئۇنى باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش بولسا نوپۇسنىڭ كۆپىيىشىنى ئۈنۈملۈك تىزگىنلەشتە كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم رول ئوينايدۇ، دورا-سايمان باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش پىلانلىق تۇغۇتتىكى «ئۈچنى ئاساس قىلىش»نىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى، دورا-سايمان باشقۇرۇشنى ياخشى ئىشلىگەندە "ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنكى تولۇقلاش تەدبىرى قوللىنىش"تىن "ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرىكى"باشقۇرۇشقا ئايلاندۇرۇشنى ئىلگىرى سۈردى.خالىمىغان ھامىلىدارلىق ۋە سۈنئىي ئۇسۇلدا بالا چۈشۈرۈشنى زور دەرىجىدە ئازايتىپ، تۇغۇت يېشىدىكى كەڭ ئاممىنىڭ روھىي، جىسمانىي جەھەتتىكى زىيىنىنى ئۈنۈملۈك تۈگىتەدۇ.شۇنداقلا كەڭ ئاممىغا بولغان غەمخورلۇقنى تېخىمۇ ياخشى گەۋدىلەندۈرۈپ، پارتىيە بىلەن ئاممىنىڭ، كادىرلار بىلەن ئاممىنىڭ مۇناسىۋىتىنى يەنىمۇ قويۇقلاشتۇردى. دورا-سايمانلارنى باشقۇرۇش ئادەتتىكى باشقۇرۇش ئومۇمىيلىقىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، يەنە ئۆزىنىڭ ئېنىق ئالاھىدىلىكلىرىگە ئىگە.بىرىنچىدىن، دورا-سايمانلارنى ساغلام كىشىلەر ئۇزاقىچە ئىشلەتسە بولىدۇ. ئىككىنچىدىن، دورا-سايمانلار كۆپىنچە ھەقسىز تەمىنلىنىدۇ، شۇڭا ئۇ بىر خىل تاۋار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.ئۈچىنچىدىن، دورا-سايمانلىرىنى ھەقسىز تەمىنلەش سىياسىتى، دورا-سايمانلارنى باشقۇرۇشنىڭ قويۇق ئىجتىمائىي ئالاھىدىلىككە ئىگە ئىكەنلىكىنى بەلگىلىگەن.تۆتىنچىدىن، دورا-سايمانلار بىلەن ھەقسىز تەمىنلەش دورا-سايمانلارنى باشقۇرۇشنىڭ بىر قەدەر كۈچلۈك ئىجتىمائىي تەڭشەش ئالاھىدىلىككە ئىگە ئىكەنلىكىنى بەلگىلىگەن.بەشىنچىدىن، دورا-سايمانلارنى باشقۇرۇش پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتىدىكى بىر خىل ئۇنىۋېرسال باشقۇرۇش خىزمىتى بولۇپ، ئىنتايىن مۇرەككەپ ۋە مۇشكۈللۈككە ئىگە.

پىلانلىق تۇغۇت خىزمىتىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى، قىيىن نۇقتىسى ئاساسىي قاتلاملاردا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاساسىي قاتلاملاردا پىلانلىق تۇغۇت دورا-سايمانلىرىنى باشقۇرۇش ۋە مۇلازىمەت خىزمىتىنى

كۆچەيتىش ھەم ياخشىلاش ئالدىمىزدىكى جىددىي مەسىلە بولماقتا.

بۇنىڭ ئۈچۈن بىز تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرلۈك خىزمەتلەرنى ياخشى ئىشلىشىمىز لازىم.

1) تەشۋىق-تەربىيە سالمىقىنى زورايتىپ، نوپۇس ۋە پىلانلىق تۇغۇت قانۇن-نىزاملىرى، ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش، تۇغۇت چەكلەش ۋە كۆپىيىش سىستېمىسى ساغلاملىقى بىلىملىرىنى زور كۈچ بىلەن ئومۇملاشتۇرۇش لازىم.يەنى نوپۇس ۋە پىلانلىق تۇغۇت تەشۋىق-تەربىيەسىنى ئاممىنىڭ ئېھتىياجىنى چۆرىدەپ، مەزمۇن، شەكىل، ئۇسلۇب جەھەتتىن يېڭىلىق يارىتىپ، پەقەتلا ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش، تۇغۇت چەكلەش تەدبىرلىرىنى تەشۋىق قىلىشتىن جىنسىي كېسەللىك، ئېيدىز، سۈپەتلىك تۇغۇپ، سۈپەتلىك تەربىيەلەش بىلىملىرىنى تەشۋىق قىلىشقا كېڭەيتىش لازىم.

2) تەشۋىق، مۇلازىمەت قوشۇنى ۋە ئوبيېكتىنى ئۆزلۈكسىز زورايتىش لازىم.ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش تۇغۇت چەكلەش تەدبىرلىرىنى بىلىپ تاللاشنى يەنىمۇ زور كۈچ بىلەن ئومۇملاشتۇرۇپ، پاسسىپ مۇلازىمەتنى ئاكتىپ مۇلازىمەتكە ئۆزگەرتىپ، تۇغۇت يېشىدىكى ئاممىنىڭ ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش، تۇغۇت چەكلەش بىلىملىرى ۋە كۆپىيىش سىستېمىسى ساغلاملىقى بىلىملىرىگە ئىگە بولۇش يوللىرىنى كېڭەيتىش ۋە بۇ ئارقىلىق كەڭ ئاممىنى بۇ جەھەتتىكى بىلىملەرگە قارىتا چوڭقۇر چۈشەنچىگە ئىگە قىلىش لازىم.

3) پىلانلىق تۇغۇت تېخنىكا مۇلازىمەت سەۋىيەسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، تۇغۇت يېشىدىكى ئاممىنى بىخەتەر، ئۈنۈملۈك، قولايلىق بولغان ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش، تۇغۇت چەكلەش تەدبىرى بىلەن تەمىنلەشكە كاپالەتلىك قىلىش لازىم.پىلانلىق تۇغۇت تېخنىكا مۇلازىمەت خادىملىرى ۋە دورا-سايمان باشقۇرغۇچىلارغا بولغان تەربىيەلەشنى كۈچەيتىپ، خىزمەت مەسئۇلىيىتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش، تۇغۇت چەكلەش تېخنىكا سەۋىيەسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، تېخنىكا مۇلازىمەت مەشغۇلاتىنى ئۆلچەملەشتۈرۈپ، مەسلىھەت بېرىش، يېتەكچىلىك قىلىش، ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى زىيارەتنى كۈچەيتىپ، ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىپ، تۇغۇت چەكلەش تەدبىرلىرىنىڭ ئىشەنچلىك، قولايلىق، تېجەشلىك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، تۇغۇت يېشىدىكى ئاممىنىڭ ئۆز ئالاھىدىلىكىگە ماس كېلىدىغان ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىپ، تۇغۇت چەكلەش تەدبىرىنى تاللىۋېلىشىغا ئىلمىي ئۇسۇلدا يېتەكچىلىك قىلىش لازىم.ئاياللار ئارىسىدىكى ئاجىزلار توپىغا كۆڭۈل بۆلۈپ، ئاكتىپ ھالدا ئۇلارنى ئەلا مۇلازىمەت ۋە كۆپىيىش سىستېمىسى ساغلاملىقى مۇلازىمىتى بىلەن تەمىن ئېتىش لازىم.

4) ئادەمنى ئاساس قىلىش مۇلازىمەت ئېڭىنى تۇرغۇزۇپ، كەڭ تۇغۇت يېشىدىكى ئاممىغا قولايلىق، ئەلا مۇلازىمەت مۇھىتى يارىتىپ بېرىشىمىز لازىم.كەنت دەرىجىلىك دورا-سايمان باشقۇرغۇچى خادىملار دورا-سايمانلارنى ئىشىك ئالدىغىچە يەتكۈزۈپ بېرىش ۋە پىلانلىق تۇغۇت دورا-سايمانلىرىنى ھەقسىز تارقىتىش يوللىرىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاممىنىڭ ئۆز ۋاقتىدا، ئۆزى ئېھتىياجلىق بولغان ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورا-سايمانلىرىغا ئېرىشىشىگە كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سوزۇلما بۆرەك شارچە ياللۇغىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاشتىن خۇلاسە

ئابدىرېھىم مەھەممەت، ھۆرنىگۈل ئابدىرېھىم (843800)

(مارالبېشى ناھىيەلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

قىسقىچە مەزمۇن ۋە مەقسەت: سوزۇلما بۆرەك شارچە ياللۇغى مۇستەقىل كېسەللىك بولماستىن پەقەت ئوخشىمىغان تۈردىكى بىرلەمچى ياكى ئىككىلەمچى بۆرەك شارچە ياللۇغلىرىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدىكى بۆرەك زەئىپلىشىشنىڭ تەرەققىيات باسقۇچىدىن ئىبارەت.

ئوخشىمىغان تۈردىكى بۆرەك شارچە ياللۇغلىرى پاتولوگىيەلىك ۋە كىلىنىكىلىق ئىپادىسى بىردەك بۆرەك كىچىكلەش، بۆرەك ئىقتىدارى چېكىنىش، بۆرەكنىڭ ئەسلىگە كەلمەيدىغان ھالدا زەھەرلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولۇپ. بۆرەك زەئىپلىشىشنىڭ 60% ىنىمۇ سوزۇلما بۆرەك شارچە ياللۇغى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇسۇل:35نەپەر سوزۇلما بۆرەك شارچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بىمار ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاندى.

نەتىجە:كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 25 كۈندىن 45 كۈنگىچە بىر داۋالاش كۇرسى قىلىپ، داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى كۆزەتكەندە ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى كۆرۈنەرلىك بولدى.

يەكۈن:سوزۇلما بۆرەك شارچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بىمارلار دەسلەپ غەرب تېبابىتىدە داۋالىنىپ ئۈنۈمى ياخشى بولغان، كېيىن ئىزچىل تۈردە قايتا قوزغالغان. ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن سىستېمىلىق، باسقۇچلۇق ھالدا داۋالىغاندا داۋالاش ئۈنۈمىنى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى كۆتۈرىلدى.

ئاچقۇچلۇق سۆزلەر: سوزۇلما بۆرەك شارچە ياللۇغىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش.

كىلىنىكىلىق ماتېرىيال:ئادەتتىكى ماتېرىيال 35 نەپەر بىمار ئىچىدە ئەر23نەپەر، ئايال12 نەپەر، يېشى ئەڭ كىچىكى13 ياش، ئەڭ چوڭى55ياش، ئوتتۇرىچە يېشى 34 ياش، كېسەللىك تارىخى ئەڭ قىسقىسى3ئاي، ئەڭ ئۇزۇنى10يىل، ئوتتۇرىچە5 يىل بىر يېرىم ئاي.

كىلىنىكىلىق ئىپادىسى:

(1) كېسەللىك باشلىنىشى ئاستا، ئۇزۇنغىچە قايتا-قايتا قوزغىلىدىغان بولغاچقا بۆرەك ئىقتىدارى تەدرىجى چېكىنىپ، قان ئازلىق ۋە سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېلىپچىقىدۇ.

(2) ئاقسىللىق سۈيدۈك، قانلىق سۈيدۈك، سۇلۇق ئىششىق، قان بېسىمى يۇقىرىلاش قاتارلىق ئالامەتلەر ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئىپادىلىنىدۇ.

(3) ئارىلىقتا كېسەللىك جىددىي قوزغىلىپ قالغاندىمۇ بىر قىسىم بىمارلار ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

(4) ئېغىر دەرىجىدىكى جاھىل خاراكتېرلىك قان بېسىم كېسەللىكى بارلارنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولماي كۆپ سىيىش ئالامەتلىرى بىرلىشىپ كېلىدۇ، مېڭە- يۈرەك، ئۆپكە ۋە ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى زەئىپلىشىپ خەتەرلىك ئەھۋالغا ئېلىپ بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بۆرەكنىڭ ناترىي بىلەن سۇنى بىر تەرەپ قىلىش ئىقتىدارى چېكىنگەنلىكتىن ناترىي ۋە سۇنىڭ قوبۇل قىلىنىش ۋە چىقىرىلىش مىقدارىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش زۆرۈر، ئەھۋالغا قارىتا تەڭشەش، ئىمكانقەدەر چەكلىمە قويۇش لازىم.

(2) يېمەكلىكتە ئېنېرگىيەنى مۇۋاپىق تەڭشەش، يۇقىرى سۈپەتلىك ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى كۈندىلىك ئېھتىياجىغا ئاساسەن تەڭشەش، كۆپ بولۇپ كې-

تىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

(3) يۇقۇملىنىپ قېلىپ كۆپ قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم، تەكرار قوزغىلىش بۆرەك زەئىپلىشىشنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

(4) بۆرەك خىزمىتىگە زىيانلىق دورا، يېمەك-ئىچمەك،ھاراق، پىۋا،مۇزلىتىلغان تۈرلۈك ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، ھېرىپ - چارچاش،ئېغىر دەرىجىدە جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش،جىنسىي تۇرمۇش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش.

(5) ئىلگىرى داۋالىنىش جەريانىدا ھورمۇنلۇق دورىلارنى ئىشلەتكەن بولسا چوقۇم تەرتىپ بويىچە ئىشلىتىش،ئىشلەتمىگەن بولسا ئىمكانقەدەر ئىشلەتمەسلىك كېرەك،

(6) ئالامىتى ۋە سەۋەبىگە قارىتا داۋالاشنىڭ مۇھىم ھالقىسى،ئەگەر قان ئازلىق كۆرۈلسە مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد، ئالما شەربىتى،مائۇللەھمى بېرىلىدۇ.ئەگەر سەۋەبچىسى باشقا كېسەللىك(رېماتىزم، بۆرە چاقىسى)بولسا ئالدى بىلەن شۇ كېسەللىكنى ئاكتىپلىق بىلەن داۋالاش لازىم،قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتە بۆرەك مەنبەلىك قان بېسىم كېسەللىكنى بىرلەمچى قان بېسىم كېسەللىكدىن پەرقلەندۈرۈش،داۋالاش تەدبىرى قوللانغاندا زىيادە سوغۇقلۇقتىن قەتئىي ئېھتىيات قىلىش لازىم،يەنى كەرەپشە، كەشنىز، ھەشقىپىچەك، سەندەل قاتارلىق دورىلارنى ئىمكانقەدەر ئىشلەتمەسلىك،بەل، تۆۋەنكى مۇچىلەرنى ئىسسىق ساقلاش لازىم، بۆرەك ئىششىقىنى ياندۇرۇپ قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتە تۆۋەندىكى رېتسېپ ئىشلىتىلدى:ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سۆئلەپ ياپرىقى،سېرىقچېچەك، بىنەپشە، ئەپتىمۇن، نىلۇپەر24گرامدىن،بەديان،بىخ كاسنە پوستى،تۇخۇمى كاسنە،تۇخۇمى كەرەپشە ،ئوغرىتىكەن18گرامدىن،ئىتئۈزۈمى مېۋىسى،ئىتئۈزۈمى كۆكى، چۆپچىن120گرامدىن،تاۋۇز ئۇرۇقى240 گرام،ئۇن ھەسسە قايناق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ سۈس ئوتتا 1/3 قىسمى قالغۇچىلىك قايناتىپ100مىللىلىتىردىن كۈندە ئۈچ ۋاق ئىچىلىدۇ، مەتبۇخ بۇزۇرى ھارنى 60 مىللىلىتىردىن100 مىللىلىتىرغىچە 3 ۋاق، سۈيدۈكتىكى قاننى چەكلەش مەقسىتىدە قۇرسى كاكنەچ ياش پەرقىگە ئاساسەن ھەر قېتىمدا3 تالدىن5 تالغىچە كۈنىگە3 ۋاق ئىچىشكە بېرىلدى. بۇ دورىلار بىر داۋالاش كۇرسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ، بۆرەك خىزمىتىدە ياخشىلىنىش بولمىسا مەجۇنى ئىترىفىل ئەپتىمۇننى ھەر كۈنى كەچ 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلدى، بۇنىڭدىن باشقا شەربىتى ئەپسەنتىن،شەربىتى مائۇلئۇسۇل،چۆپچىن200 گرامنى بىرلەشتۈرۈپ شەربەت تەييارلاپ، يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ بېرىلگەندە ئۈنۈمى ياخشى بولدى، ئۇزۇقلۇقنى كۈچەيتىپ،بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلاپ بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە گۈلقەنت،ئاملە نۇشدارى،مەجۇنى زەر ئۈنى،لوبوبى كەبىر قاتارلىقلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قارىتا مۇۋاپىق بېرىلدى.غەرب تېبابىتىدە داۋالىنىپ قايتا - قايتا قوزغىلىپ داۋالاش ئۈنۈمى ياخشى بولمىغان،ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاپ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ قايتا قوزغىلىش ئېھتىمالى بارلارغا چۆپچىن120 گرام،ئىتئۈزۈمى120گرام بىرلەشتۈرۈپ قايناتىپ100مىللىلىتىردىن3ۋاق ئىزچىل ئىككى ئايغىچە ئىچىشكە بېرىلگەندە سۈيدۈكتىكى ئاقسىل،قان،قان بېسىمى،قان ئازلىق،بۆرەك ساھەسى ئاغرىش، ھالسىزلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈنەرلىك ياخشىلاندى ھەم مۇقىملاشتى.

نەتىجە: 35نەپەر بىمار ئىچىدە تولۇق ساقايغانلار14 نەپەر بولۇپ %40 نى، ياخشىلانغانلار18 نەپەر بولۇپ %51.4 نى ،ئۈنۈمى كۆرۈلمىگەنلەر 3 نەپەر بولۇپ %8.6 نى ئىگىلەپ داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى %91.4 بولدى،كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ تۇراقلاشقاندىن كېيىنمۇ ئىككى ئايدىن ئۈچ ئايغىچە ئەرقى چۆپچىن،ئەرقى شوخلىلارنى ئىچىپ بەرگەندە كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى.

مۇھاكىمە: ئادەتتە بۆرەك شارچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان كېسەللەرنىڭ كېسەللىك جەريانى ئالتە ئايدىن ئاشقان،قان ئازلىق،سۇلۇق ئىششىق،يۇقىرى قان بېسىم،ئاقسىللىق قانلىق سۈيدۈك ئاساسلىق ئىپادىسى بولغان جەريانىنى كۆرسەتسىمۇ كۆپىنچە جىددىي كېسەللىك جەريانى بولمايلا بەزىلەردە بۆرەك ئورنى ئاغرىش، سۈيدۈك كۆپىيىش، سۈيدۈكتە ئاقسىل كۆرۈلۈش، ھېرىپ- چارچاش،بەزىلەرنىڭ قاپاقتىلا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىششىق بولۇشتەك تىپىك بولمىغان بەلگىلەر خېلى
ئۇزۇن داۋاملىشىپ، ئاندىن تۈرلۈك ئېنىق بولغان
بەلگىلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ،ئادەتتە باللار ۋە
ياشلاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان بولۇپ، سىرتقى زەخمە-
لىنىش سەۋەبلىك بۆرەك زەخىملىنىپ ئۇزۇن مەزگىل
ياخشىلىنالماي سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى كېلىپچىقىدۇ-
نى ھېسابقا ئالمىغاندا ئاساسلىق ماددىلىق ھۆل سو-
غۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن ماددىلىق قۇرۇق سو-
غۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ، ماددىلىق قۇرۇق
سوغۇق ئەزالارغا ئولتۇرۇشۇپ كىسەللىك ماددىسى ئە-
زاغا بېسىم ئېلىپ كېلىپ غىدىقلايدۇ، زەھەرلەيدۇ،
سوغۇق كەيپىياتى ئەزانى سوۋۇتۇپ قان ئايلىنىش،قان
بىلەن تەمىنلىنىشنى تۆۋەنلىتىدۇ ، خىزمەت ئىقتىد-
دارىنى سۇسلاشتۇرىدۇ،نورمال ھارارەتنى تۆۋەنلىتىپ
كىچىك توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنى تەدرىجىي تارايتىدۇ
ھەم قاتۇرىدۇ، نەتىجىدە ئۇزۇقلۇقنىڭ توقۇلمىلارغا
سۈمۈرۈلۈشىنى چەكلىمىگە ئۇچرىتىدۇ،شۇنىڭ بىلەن
ئەزاغا قان يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ئەزا چارچاش،
ئاغرىش،يېقىمسىزلىنىش قاتارلىق تەسىرلەرنى كۆر-
سەتسە ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن ماددىلار-
نى نەملەش، ئېرىتىش، يۇمشىتىش،ئېقىتىشتەك رو-
لىنى ياخشى بېرەلمەيدۇ، ھەتتا مۇزلاش،قاتۇرۇشتەك
ئەكس رول ئوينايدۇ،مانا مۇشۇنداق ماددىي مىزاج مەن-
بە تەسىرىدىن بۆرەك ۋە ئۇنىڭ خىزمەت بىرلىكلىرى
نۇقسانغا ئۇچراپ بىماردا دائىملا بەدەن بوشاپ سوۋۇپ
تۇرۇپ ئىسسىماسلىق،دەسلەپتە سۈيدۈك كۆپىيىش،
كېيىن بۆرەكنىڭ قان ئايلىنىش سىغىمچانلىقى بىلەن
ئىقتىدارىدا تۈز ۋە سۈنى ئاكتىپ بىرتەرەپ قىلالماي
بەدەندە تەدرىجىي ھالدا سۇلۇق ئىششىق كېلىپچىقى-
دۇ،قۇرۇقلۇقنىڭ بىۋاستە تەسىرى بولمىسىمۇ بىراق
سوغۇقلۇق تەسىرىدە ھۆللۈكنىڭ ئايلىنىشىنى چەك-
لەپ ئەزانىڭ نەملىكى ۋە ئېلاستىكلىقىنى تۆۋەنلى-
تىش،قۇرغاقلاشتۇرۇش،يىرىكلەشتۇرۇش تەسىرى بى-
لەن بۆرەك توقۇلمىلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى ۋە بۇزۇ-
لۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ .ئەزانى تەدرىجىي قات-
تىقلاشتۇرۇپ يىگىلىتىدۇ،مانا بۇ سوزۇلما بۆرەك يال-
لۇغى بىمارلىرىدا زەھەرلەنگەن بۆرەكنىڭ تەدرىجىي
ھالدا ساق بۆرەكتىن كىچىكلەپ ئۆز ئىقتىدارىدىن
قەدەممۇ قەدەم مەھرۇم قىلىپ ئاخىرىدا سوزۇلما بۆ-
رەك زەئىپلىكى پەيدا بولۇشىنىڭ ماددىلىق مىزاج بۇ-
زۇلۇش ماھىيىتى.

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى: سوزۇلما
بۆرەك ياللۇغىغا نىسبەتەن تەمسىز بەلغەم خىلىتىگە
زىيادە مىقداردىكى سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن
بولىدۇ،چۈنكى تەمسىز بەلغەمنىڭ سوغۇقلۇقى بۇنىڭ-
غا زىيادە مىقداردىكى سەۋدا قوشۇلغاندا سوغۇقلۇقى
تېخىمۇ ئېشىپ ھۆللۈكى قويۇق (غەلىز)ھالەتنى ئالى-
دۇ،بۇ خىل ھەم سوغۇق ھەم قويۇق خىلىت بۆرەك
خىزمىتىگە ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ.

قۇۋۋىتى تەبىئىي (ئۆز تەنلىك قۇۋۋەت) نىڭ ئاجىز-
لىشىدىن بۆرەك خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ئېغىرلىشى-
دۇ.

يېمەك-ئىچمەك:ھېرىپ-چارچىغاندا ،قىزىتىپ
تەرلەۋاتقاندا ،ئۇسساپ تەشنالىق بولغاندا زىيادە سو-
غۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىك ۋە يېمەكلىكلەرنى بىراقلا
كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىشتىن،ئەزادا ماددىلىق
مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ھالەتنى شەكىللەندۈ-
رىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرى ئاقسىللىق تەستە ھەزىم
بولىدىغان گۆش،تۇخۇم قاتارلىقلارنى كۆپ مىقداردا
داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، بۆرەك كىچىك شارچى-
سىغا كىرىدىغان قىلسىمان ئارتېرىيەلەرگە تاللاش
خاراكتېرلىك تەسىر كۆرسىتىپ ئارتېرىيەلەردە كې-
ڭىيىش پەيدا قىلىدۇ،بۇخىل ئەھۋال بۆرەك بىرلىك-
لىرىنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ زەھەرلىنىشنى
تېزلىتىۋېتىدۇ،شۇڭا بۆرەك ئىقتىدارىنى ئاسراشتا
تۆۋەن ئاقسىللىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان،تۇز تەركى-
بى تۆۋەن بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش
بۆرەك زەئىپلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھاۋا كىلىمات:ھاۋاسى نەم سوغۇق جايلاردا ئۇزۇن
ياشاش،بىردىنلا سوغۇق، جۇدۇن، يامغۇردا قې-
لىش،نەم،زەي داق يەردە يالاڭ ھالدا ئۇخلاش قاتار-
لىقلار ئالاھىدە ھاۋا كىلىمات سەۋەبلىك ماددىلىق مى-
زاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ بۆرەك زەئىپلى-
شىشنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

پايدىلانغان ماتېرىيال: (ئۇيغۇر تېبابەت ئىچكى
كېسەللىكلەر ئىلمى)

قەنت سىيىش كېسىلى بىلەن ئاغرىغان 38 بىمارنى سوفوپى بەللوت بىلەن داۋالاشتىن دوكلات

ئابدۇقەيىم مۇسا (844300)

(پەيزاۋات ناھىيەلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى ئىچكى كېسەللىكلەر بۆلۈمى)

قەنت سىيىش كېسەللىكى بەدەندىكى ئىچكى ئاجراتما بەزلەر خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان، ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىك بولۇپ، ھازىرغا قەدەر داۋالاش ئۇنۇمى نىسبەتەن تۆۋەن بولۇپ كەلمەكتە.

دوختۇرخانىمىز بۇ كېسەللىكنى داۋالاش جەھەتتە كۆپ ئىزدىنىش نەتىجىسىدە 2013 ـ يىلىدىن بۇيان بۇ كېسەللىكنى سوفوپى بەللوتنى ئاساس قىلىپ داۋالاپ مەلۇم نەتىجىلەرگە ئېرىشتى. تۆۋەندە مەن 2013 ـ يىلى 1 ـ ئايدىن 2016 ـ يىلى 1 ـ ئايغىچە بولغان تۆت يىل ئىچىدە بۇ كېسەللىك بىلەن دوختۇرخانىمىزدا يېتىپ داۋالانغان 38 نەپەر بىمارنىڭ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ جەريانى ۋە نەتىجىسىنى دوكلات قىلىپ ئۆتىمەن.

ماتېرىيال ۋە ئۇسۇل:

38 نەپەر بىمار ئىچىدىن 17 نەپەر بىمار 44.7% نى، قالغان 21 نەپەر بىمار 55.3% نى ئىگىلەيدۇ، ياش ۋە جىنس ئايرىمىسى جەھەتتە، بۇ بىمارلاردىن يېشى ئەڭ كىچىكى 26 ياش، ئەڭ چوڭى 60 ياش بولۇپ، ئوتتۇرىچە يېشى 43 ياش، بۇنىڭ ئىچىدە 21 — 30 ياشتىكىلەر بەش نەپەر بولۇپ 13.2% نى، 31 — 40 ياشتىكىلەر 20 نەپەر بولۇپ 52.6% نى، 51 — 60 ياشتىكىلەر بەش نەپەر بولۇپ 13.2% نى ئىگىلەيدۇ. ئەرلەر 25 نەپەر بولۇپ 65.8% نى، ئاياللار 13 نەپەر بولۇپ 34.2% نى ئىگىلەيدۇ، مىزاج ئايرىمىسى جەھەتتە، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكىلەر 18 نەپەر بولۇپ 47.4% نى، قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكىلەر يەتتە نەپەر بولۇپ 18.4% نى، ھۆل ئىسسىق مىزاجدىكىلەر 10 نەپەر بولۇپ، 26.3% نى، ھۆل سوغۇق مىزاجدىكىلەر ئۈچ نەپەر بولۇپ 7.8% نى ئىگىلەيدۇ.

بىز بۇ بىمارلارنى بالنىستتا قوبۇل قىلىپ 2 ـ كۈنى ئەتىگەندە ھەممىسىدىن قان ۋە سۈيدۈك ئېلىپ تەكشۈرگىنىمىزدە قاندىكى قەنت مىقدارى 10.3mmol/L ــ 25.8mmol/L گىچە سۈيدۈكتىكى قەنت مىقدارى (+) ــ (++++) قىچە، ئومۇمىي ئاقسىل (TP) 40mmol/L-80mmol/L غىچە چىقتى، يۈرەكنى تەكشۈرگىنىمىزدە يۈرەك نىسبەتەن زەئىپلەشكەن، بىمارلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى 40kg دىن 60kg غىچە، بۇ بىمارلارنىڭ كېسەللىكنى داۋالاشتا پەرۋىش ئارقىلىق داۋالاش بىلەن دورا ئارقىلىق داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالىدۇق.

پەرۋىش ئارقىلىق داۋالاشتا، ھەربىر بىمارغا قەنت سىيىش كېسەللىكىگە قائىدە بويىچە بېرىلىدىغان تاماقلاردىن يېڭى سەي ـ كۆكتاتلارنى، مەسىلەن: نوقۇت، ماش، كاۋا قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، بەدەننى مۇۋاپىق ھالدا چېنىقتۇرۇشنى تەكىتلەپ تۇردۇق.

دورا بىلەن داۋالاشتا ئالدى بىلەن بىمارنىڭ مىزاجىنى ئايرىپ چىقىپ، ئۇنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى كۆرسەتمە بويىچە بەردۇق، ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەك ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئومۇمىي بەدەننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ئەرقى گۈلابتىن 30ml نى كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىشقا بېرىلدى.

بەدەنگە سۇيۇقلۇق تولۇقلاش ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەخسۇس تەييارلانغان چايلىق ئېچىشكە بېرىلدى. بۇلارغا قوشۇپ ھەربىر بىمارغا بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق دورىسى سۈپىتىدە سۇفۇپى بەللۇتنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا10گىرامدىن تاماقتىن بىرسائەت بۇرۇن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلدى.

نەتىجە:

بۇ بىمارلارنىڭ كېسەللىكنى يۇقىرىقى ئۇسۇللار بويىچە داۋالاپ،داۋالاشنىڭ10 ـ كۈنىدىن كېيىن بىمارنىڭ ئېغىزى قۇرۇپ،كۆپ ئۇسسايدىغان،ماغدۇرسىزلىنىدىغان ئەھۋاللار پەسىيىپ،سۈيدۈك قېتىم سانى ئازايغان،قان تەركىبىدىكى قەنت ئەسلىدىكى قان قەنت مىقدارىدىن 1.8mmol/L - 2.1mmol/L تۆۋەنلىگەن. سۈيدۈكتىكى (+) تۆۋەنلىگەن. 20كۈندىن كېيىن كېلىنىكىلىق ئالامەتلەر كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ياخشىلىنىپ، قاندىكى قەنت مىقدارى 3.5mmol/L - 5.1mmol/L غىچە، سۈيدۈكتىكى قەنت (++) تۆۋەنلىگەن.بەدەن ئېغىرلىقى نىسبەتەن ئاشقان،روھىي كەيپىياتمۇ خېلى ياخشىلانغان.بىر ئايدىن كېيىن قان ۋە سۈيدۈكتىكى قەنت مىقدارى نورمال ھالەتكە كېلىپ،كىلىنىكىلىق ئالامەتلەر ئاساسەن يوقالغان،بىز بۇ بىمارلارنىڭ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئاخىرقى نەتىجىسىنى ئېنىقلاپ كۆرگەندە بۇ بىمارلاردىن كېسەللىكى داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈلگىنى 18 نەپەر بولۇپ 47.4% نى،تولۇق ساقايغىنى18 نەپەربولۇپ 47.4% نى،ئۈنۈم بولمىغىنى2 نەپەر بولۇپ 5.3% نى ئىگىلەپ، داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 94.8% كە يەتتى.

مۇھاكىمە:

1. قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشى جىگەر،يۈرەك ۋە ئاشقازاندىكى ھەرقايسى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، بولۇپمۇ جىگەردىكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت بىلەن تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئۆزگىرىپ جىگەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋەتكەنلىكتىن،ئۇ تەدرىجىي ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ خىزمىتىگە تەسىركۆرسىتىپ ئۇنىڭ ئىنسۇلىن ئاجرىتىپ چىقىرىش خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، يۇقىرىقى ئۆزگەرگەن قۇۋۋەتلەرنى نورماللاشتۇرۇشنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئاساسلىق پرىنسىپى قىلىش لازىم.

2. سۇفۇپى بەللۇت قەنت سىيىش كېسىلىنىڭ ئاساسلىق دورىسى بولۇپ، ئۇ بەدەنگە سۇمۇرۇلگەندىن كېيىن بىرتەرەپتىن بەدەندىكى يۇقىرىدا كۆرسىتىلىپ ئۆتۈلگەن ئۆزگەرگەن قۇۋۋەتلەرنى نورماللاشتۇرۇش جەھەتتە دورىلىق تەسىرىنى كۆرسەتسە،يەنە بىرتەرەپتىن بۆرەكنىڭ سۈزۈش خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، قان تەركىبىدىكى قەنتنىڭ بەدەنگە ئۆزلەشتىنى ئىلگىرى سۈرۈش جەھەتلەردە دورىلىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

3. قەنت سىيىش كېسەللىكنى داۋالاشتا،دورا بىلەن داۋالاشقا بىرلەشتۈرۈپ،پەرھىز ئارقىلىق داۋالاشنى،بولۇپمۇ ئوزۇقلۇق پەرھىز ئارقىلىق داۋالاشنى زىچ ماسلاشتۇرۇپ قوللانغاندا داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

4. بۇ كېسەللىكنى دورا ئارقىلىق داۋالاشتا، بىمارلارنىڭ نۆۋەتتىكى مىزاجىنى ئاساس قىلىپ، ئۇنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل دورىلىرىنى قائىدىلىك ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسلىق دورا سۈپىتىدە سۇفۇپى بەللۇتنى ئۇقتىلىق ئىشلەتكەندە،بۇ كېسەللىكنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاشنىڭ ھەقىقىي ئۈنۈمىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى سۈپەتلىك تۇغۇش بويىچە سالامەتلىكنى ھەقسىز تەكشۈرۈش ھەققىدە بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار

ئامىنەم ئابلا (841600)

(بۈگۈر ناھىيە ئاقساراي يېزىلىق پىلانلىق تۇغۇت ئىشخانىسى)

ھەربىر ئائىلە ئەقىللىق بىر ئىز باسارنىڭ بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ، سۈپەتلىك ھامىلىدار بولۇش، سۈپەتلىك تۇغۇش ۋە سۈپەتلىك يېڭى بىر ئەۋلادلارنى تەربىيەلەپ چىقىش ھەربىر جۈپ ئەر-خوتۇنلار تۇرمۇشىدىكى مەڭگۈلۈك تېمىغا ئايلاندى، بىراق نۆۋەتتە رايونىمىزدا كەمتۈك، غەيرىي تۇغۇلۇش نىسبىتى يىلسېرى ئاشماقتا. كەمتۈك تۇغۇلۇش ئائىلىگە ئېغىر ئىقتىسادىي بېسىم ئېلىپ كېلىپلا قالماي يەنە غايەت زور روھىي بېسىم ئېلىپ كېلىپ، ئائىلىنىڭ بەختلىك بولۇشىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسەتمەكتە. نوپۇس ۋە پىلانلىق تۇغۇت ئىشلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، بولۇپمۇ بىرقانچە يىلدىن بۇيان، ھەردەرىجىلىك نوپۇس ۋە پىلانلىق تۇغۇت تارماقلىرى تۇغۇلغان نوپۇسنىڭ ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، خەلق تۇرمۇشى قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتتى. دۆلەتلىك نوپۇس ۋە پىلانلىق تۇغۇت كومىتېتى ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ بىر قىسىم ناھىيەلەردە ھامىلىدارلىقتىن بۇرۇنقى ھەقسىز تەكشۈرتۈش ۋە سۈپەتلىك تۇغۇش تۈرىنى يولغا قويدى.

ھامىلىدارلىقتىن بۇرۇنقى تەكشۈرتۈشنى يولغا قويۇش ۋە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ساقلىقنى ساقلاش بولسا سۈپەتلىك تۇغۇشنىڭ كاپالىتى.

شەرتكە ئۇيغۇن كېلىدىغان ئەر-ئاياللار ھەرقېتىملىق ھامىلىدارلىقتا بىرقېتىم دۆلەتنىڭ ھامىلىدارلىقتىن ئىلگىرىكى سۈپەتلىك تۇغۇش بويىچە سالامەتلىكنى ھەقسىز تەكشۈرتۈش مۇلازىمىتىدىن بەھرىمەن بولىدۇ. قايتا تەكشۈرتمەكچى بولسا دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە راسخوتنى ئۆزى تۆلەپ ھامىلىدارلىقتىن ئىلگىرىكى سۈپەتلىك تۇغۇش بويىچە سالامەتلىكنى تەكشۈرتىدۇ. ھامىلىدارلىقتىن بۇرۇنقى سۈپەتلىك تۇغۇش بويىچە سالامەتلىكنى ھەقسىز تەكشۈرتۈشتە ئۆزى ئىختىيار قىلىپ ئەھۋالدىن خەۋەردار بولۇش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىدۇ. مۇلازىمەت ئوبيېكتىلىرىنىڭ شەخسىي سىرى قەتئىي قوغدىلىدۇ. تەكشۈرتۈشنى قوبۇل قىلغانلارنىڭ ئۇچۇر مەخپىيەتلىكى قاتتىق ساقلىنىدۇ. ھامىلىدارلىقتىن ئىلگىرىكى سۈپەتلىك تۇغۇش بويىچە سالامەتلىك تەكشۈرتۈش ھامىلىدارلىقتىن ئىلگىرىكى نۇرغۇن خېيىم-خەتەر ئامىلى ئىچىدىكى نىسبەتەن مۇھىم ۋە دائىم كۆرۈلىدىغان ئامىللارغا قارىتا ئېلىپ بېرىلىدىغان تەكشۈرۈش بولۇپ، تۈرلۈك تەكشۈرۈش نەتىجىلىرى ئەر-ئايال ئىككى تەرەپنىڭ ھازىرقى باسقۇچىدىكى سالامەتلىك ئەھۋالىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ. ھامىلىدار بولۇش، تۆرەلمىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى بىر مۇرەككەپ فىزىيولوگىيەلىك جەريان بولغانلىقتىن، باشقا ئېنىق بولمىغان ئامىللارمۇ مەۋجۇت. تەكشۈرتۈشنىڭ نەتىجىسى نورمال بولغان بىلەنمۇ ياكى خەۋپلىك ئامىللار بايقىلىپ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرى قوللىنىلغان تەقدىردىمۇ يەنىلا كەمتۈك تۇغۇلۇش، تەبىئىي بويىدىن ئاجراش، ئۆلۈك ھامىلە، ئۆلۈك تۇغۇلۇپ قېلىش ھادىسىلىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن. شۇڭا ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنمۇ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەكشۈرتۈش ساقلىقنى ساقلاشنى قەرەللىك تەكشۈرتۈش لازىم.

كەمتۈك تۇغۇلۇش بالا تۇغۇلۇشتىن ئىلگىرىكى ناچار ئىرسىيەت ئامىلى، مۇھىت ئامىلى ياكى ئىككىسىنىڭ ئورتاق تەسىرىدە تۆرەلمىنىڭ يېتىلىش جەريانى قالايمىقانلىشىشتىن كېلىپچىققان تۆرەلمىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە ئىقتىدارىدىكى بىنورماللىقنى كۆرسىتىدۇ. كەمتۈك تۇغۇلۇش ئىچىدە بەزى بىنورماللىقنى كۆز بىلەن كۆرگىلى بولىسىمۇ بەزىلىرىنى كۆرگىلى بولمايدۇ. يەنە بەزىلىرىگە ئالاھىدە تەكشۈرۈش ئارقىلىق دىياگنوز قويۇلىدۇ.

دۆلىتىمىزدە يىلىدىن تۇغۇلغان ھەر 200 بوۋاق ئىچىدە 3 دىن 4 كىچە بوۋاق كەمتۈك، غەيرىي، مېيىپ، ئىرسىيەت كېسەللىك ئامىللىرى بىلەن ئاجىز ئاغرىقچان تۇغۇلماقتا.

شۇڭا تۇغۇشقا تەييارلىنىۋاتقان ئەر - ئاياللار مەن سالامەتلىكىمنى قەرەللىك تەكشۈرتتىم، مەن تۇغسام بولىدىكەن دەپ سەل قاراپ قالماي ھامىلدار بولغاندىن كېيىنمۇ چوقۇم تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

1. يان تېلېفوننى، كومپيۇتېرنى ئاز ئىشلىتىش، يان تېلېفون ۋە كومپيۇتېر رادىياكسىيەسىنىڭ ھامىلىگە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش.

2. گىرىم بۇيۇملىرى ئىشلەتكەندە ئېھتىيات قىلىش كېرەك، يەنى ھامىلدار ئاياللار ئىشلىتىۋاتقان ئاقارتىش، قورۇق يوقىتىش، داغ سىيرىش، قاتارلىق گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ تەركىبىدە سىماب، قوغۇشۇن قاتارلىق خىمىيەلىك دورىلار بولۇپ ئاسانلا تېرە ئۆزىگە سۈمۈرۈۋېلىپ ھامىلىگە تەسىر بولۇشى مۇمكىن

3. يېزا ئىگىلىك دورىلىرىنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، زور مىقداردا ئىشلىتىدىغىنى 100 خىلدىن ئاشىدۇ، بۇلار قۇرت، چاشقان ئۆلتۈرۈش، ياۋا ئوت - چۆپلەرنى يوقىتىش، ئۆسۈملۈكلەرنى يېتىلدۈرۈش دورىسى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلار ھامىلدار ئاياللارنىڭ بالا ھەمراھى ئارقىلىق تۆرەلمە بەدىنىگە كىرىپ تۆرەلمىنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىپ بويىدىن ئاجراش، ئېيى توشماي تۇغۇلۇش، غەيرىي تۇغۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4 ھاراق، تاماكا، زەھەرلىك چېكىملىك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىۋاتقان مەزگىلدە ھامىلدار بولۇپ قالسا تۆرەلمىنىڭ غەيرىي بولۇپ قېلىشى ياكى تۆرەلمىنىڭ نىرۋا سىستېمىسىنى تورمۇزلاپ قويۇشى مۇمكىن، شۇڭا ئاياللار ھامىلدارلىق مەزگىلدە ھاراق، تاماكا، زەھەرلىك چېكىملىك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى ۋە يولداشىنىڭمۇ ئىستېمال قىلىشىنى چەكلەپ زەھەرسىز ئائىلە بەرپا قىلىشى كېرەك.

5. دورا - ئوكۇلنىڭ ھامىلە تۆرەلمىسىگە بولغان تەسىرى: دورا ئوكۇلنىڭ تۆرەلمىگە بولغان تەسىرىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى تۆرەلمە يېشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. تۆرەلمە كىچىك بولىدىكەن تەسىرى شۇنچە چوڭ بولىدۇ، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى 3 تۆرەلمىنىڭ ھەرقايسى ئەزالىرى يېتىلىۋاتقان مەزگىل بولۇپ، ئاسانلا سىرتقى كۈچنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا ھامىلدارلىق مەزگىلدە دورىنى كۆپ ئىشلەتسە تۆرەلمىگە ۋە يېڭى تۇغۇلغان بوۋاققا قارىتا ناچار تەسىر پەيدا قىلىدۇ. ھامىلدار ئاياللار ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئاغرىپ قالسا ئامال بار قالايمىقان دورا ئىچمەسلىك، ئامال بولمىغاندا دوختۇرغا بېرىپ دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بويىچە داۋالىنىش كېرەك.

دېمەك، ئائىلە جەمئىيەتنىڭ ھۈجەيرىسى، ئەر-خوتۇنلار ئائىلىنىڭ ئاساسى. ھەربىر ئائىلە ئەقىللىق بىر ئىز باسارنىڭ بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ، سۈپەتلىك ھامىلدار بولۇش، سۈپەتلىك تۇغۇش ۋە سۈپەتلىك يېڭى بىر ئەۋلادلارنى تەربىيەلەپ چىقىش ھەربىر جۈپ ئەر-خوتۇنلار تۇرمۇشىدىكى مەڭگۈلۈك تېما، شۇڭا ئەر-ئاياللار ھامىلدارلىقتىن بۇرۇنقى ساقلىقنى ساقلاش، سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈشكە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم.

ھامىلىدار بولۇشقا تەييارلىق قىلىۋاتقانلار ئىشنى ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى چۈشىنىشتىن باشلاش كېرەك

ساجىدە ئابلەت (830000)

(ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە ۋە پىلانلىق تۇغۇت تەشۋىقات ۋە ساغلاملىق تەربىيە مەركىزى)

ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسى بولسا، بىر كېچە تولۇق ئارام ئېلىپ، ئەتىگەندە قاتتىق ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن، كارىۋاتتا يېتىپ، ھېچقانداق سىرتقى ئامىلنىڭ (مەسىلەن: ھەرىكەت، تاماق يېيىش، كەيپىيات ئۆزگىرىشى) تەسىرىگە ئۇچرىمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئۆلچىگەندە ئىگە بولغان ئەڭ دەسلەپكى بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى كۆرسىتىدۇ. ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئاياللارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك دەۋرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەگەر ئىمكانقەدەر تېز، ساغلام بوۋاق تۇغماقچى بولسا، ئۆزىنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرا ئەگرى سىزىق قانۇنىيىتىنى ياخشى ئىگىلىشى لازىم.

ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۆلچەش ئۇسۇلى

ئۇخلاشتىن بۇرۇن، تېرمومېتىرنىڭ سىماب ئىشكالىنى 35℃ تىن تۆۋەن نۇقتىغا چۈشكىچە سىلكىمىز، ياكى ئېلېكترونلۇق تېرمومېتىرنى تەييارلاپ، كارىۋاتنىڭ ئېلىشقا قولايلىق جايىغا قويۇپ قويىمىز. ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە، ئويغىنىپلا كارىۋاتتىن چۈشمەي، گەپمۇ قىلماي، بىر نەرسىمۇ يېمەي، ھاجەتخانىغا بېرىشتىن ئىلگىرى تېرمومېتىرنى تىلنىڭ ئاستىغا قويۇپ، ئېغىزنى يۇمۇپ ئۆلچەيمىز، ۋاقتى تەخمىنەن بەش مىنۇت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۆلچەپ بولغاندىن كېيىن، ۋاقت ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئايرىم - ئايرىم توغرا ۋە ئۇزۇن ئوق قىلىپ، ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىنى ئۆلچەش جەدۋىلى تۈزۈپ، ھەر قېتىملىق تېمپېراتۇرا ئۇنىڭغا خاتىرىلىنىدۇ، ئۇزاق مۇددەت تەكشۈرۈشكە قولايلىق بولۇش ئۈچۈن، ئەگرى سىزىق قانۇنىيىتى ئىگىلىنىدۇ.

تۇخۇم چىقارغان - چىقارمىغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ

گەرچە، ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال تېمپېراتۇرىسى 36℃ ~ 37℃ بولسىمۇ، ئەمما ئوخشاش بولمىغان بەدەن ئەھۋالى ئاستىدىمۇ سەل پەرق بولىدۇ. ئادەتتە ئاياللارنىڭ ھەيز كېلىشتىن ئىلگىرى بەدەن تېمپېراتۇرىسى نىسبەتەن يۇقىرى بولۇپ، يۇقىرى ھارارەتلىك مەزگىلدە تۇرىدۇ؛ ھەيز كەلگەندىن كېيىن، بەدەن تېمپېراتۇرىسى نىسبەتەن تۆۋەن بولۇپ تۆۋەن ھارارەتلىك مەزگىلدە تۇرىدۇ. ساغلام بولغان تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللار، ئەگەر ھەيز كېلىپ بولغاندىن كېيىن، مەلۇم كۈنىگىچە بەدەن تېمپېراتۇرىسى 0.3℃ ~ 0.6℃ قىچە يۇقىرىلىسا، ئۇنداقتا بۇ 24 سائەت ئىچىدە تۇخۇم چىقىرىش ھالىتىدە تۇرغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئارقىلىقمۇ چىقىرىلغان تۇخۇمنىڭ سۈپىتىنىڭ ياخشى - يامانلىق دەرىجىسىنى تەخمىنەن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر، ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ يۇقىرى ھارارەتلىك مەزگىلى 13 — 14

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

كۈنگىچە داۋاملاشسا ، ئۇنداقتا تۇخۇمنىڭ سۈپىتى ياخشى بولغان بولىدۇ .

ئادەتتىكىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، ئاياللار تۇخۇم چىقىرىپ 24 سائەتتىن كېيىن، تۇخۇمنىڭ ئۇرۇقلىنىش ئېھتىماللىقى نىسبەتەن تۆۋەن بولىدۇ ، ئەمما ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقى ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا تەخمىنەن 72 سائەت هايات تۇرالايدۇ ، بۇ مەزگىلدە تۇخۇمغا يولۇقسا ئوڭۇشلۇق هالدا ئۇرۇقلىنالايدۇ . شۇڭا ، ساغلام بولغان تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللار3 ــ 6 ئايغىچە كۆزىتىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلىنىڭ دەۋرلىك ئۆزگىرىشى (تۆۋەن هارارەتلىك مەزگىلدىن يۇقىرى هارارەتلىك مەزگىلگە ئۆزگىرىشى) نى تېپىپ چىقالايدۇ. هامىلدارلىقنىڭ سىرى بولسا، ئاياللار ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەشتىن بىر كۈن بۇرۇن ، تۇخۇم چىقىرىشقا يېقىنلاشقان مەزگىلدە، ئەر ــ خوتۇن بىرگە بولۇش كېرەك ، بۇنداق بولغاندا ئۇرۇقلىنىش ئېھتىماللىقىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ ؛ ئەگەر ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى بولۇشنى ساقلاپ ئۇنىڭدىن كېيىن ئەر ــ خوتۇن بىرگە بولسا ، ئۇنداقتا هامىلدار بولۇش ئېھتىماللىقى ئاللىقاچان تۆۋەنلەپ كەتكەن بولىدۇ .

ئەگەر، بىر ئايدىن كۆپرەك نىسبەتەن يۇقىرى بولغان ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرا داۋاملاشسا ، هەيز كەلمىسە ، ئۇنداقتا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈشنى ئويلىنىش كېرەك ، چۈنكى سىز هامىلدار بولغان بولۇشىڭىز مۇمكىن .

هامىلدار بولالماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىرنەچچە تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى بايقاش

كۆپ خالتىلىق تۇخۇمدان ئۆنۈمپىرسال كېسەللىكى بۇخىلدىكى كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار سېمىز - لىكنى بەلگە قىلىدۇ ، ھەمىشە ئوڭايلا سەمرىپ كېتىدۇ ، ئۈزۈنغىچە دانىخورەك چىقىدۇ ، چاچ قويۇق چىقىپ ، هەيز قالايمىقانلىشىدۇ . ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرا تەرتىپىدە ئىپادىلىنىدىغىنى : يۇقىرى هارارەتلىك مەزگىل نىسبەتەن قىسقا بولىدۇ ، ئېغىر بولغاندا دائىملىق تۆۋەن هارارەت كۆرۈلىدۇ . بۇ خىل ئەھۋالدىكى ئاياللاردا ئادەتتە جەمەت خاراكتېرلىك دىيابېت بار بولىدۇ ، ئەگەر هامىلدار بولۇپ تۇغسا ، ئۇلار هامىلدارلىق مەزگىلىدىكى دىيابېت كېسەللىكىگە تەۋە بولۇپ ، خەۋپى يۇقىرى كىشىلەر هېسابلىنىدۇ .

تۇخۇمدان ئىقتىدارى ناچار بولۇش

تۇخۇمدان ئىقتىدارى ناچار كىشىلەرنىڭ دائىم ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئايلىنىش دەۋرى قىسقا بولىدۇ ، مەسىلەن: ئەسلىدە 28 كۈن بولسا ، بەلكىم ئاستا ــ ئاستا 24 كۈن ياكى 22 بولۇپ قېلىشى ، يۇقىرى هارارەتلىك مەزگىلمۇ نىسبەتەن قىسقىرىشى مۇمكىن .

سۈت ئاجرىتىپ چىقىرىش ماددىسى بەك يۇقىرى بولۇش

سۈت ئاجرىتىپ چىقىرىش ماددىسى يۇقىرى بولسا ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ يۇقىرى هارارەتلىك مەزگىلى قىسقا بولۇپ، تۇخۇمنىڭ سۈپىتىمۇ ناچار بولىدۇ ، شۇڭا بۇنداقلار ئاسانلىقچە هامىلدار بولالمايدۇ ياكى ئوڭايلا بويىدىن ئاجراپ كېتىدۇ.

يۇقىرىقى بىرنەچچە تۈرلۈك كېسەللەرنى داۋالاش جەريانىدا ، ئاساسىي بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆزگىرىشىنى ئۇزاق مۇددەت كۆزىتىش كېرەك ، ئۇنىڭ دەۋرلىكىنى ئاستا ــ ئاستا ئەسلىگە كەلتۈرگەندىلا ، هامىلدار بولۇشنىڭ ئوتۇقلۇق بولۇش نىسبىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ .

ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەت ۋە ئالدىنى ئېلىش - داۋالاش

شىرزات ياسىن، ھاۋاگۇل قارى (830049)

(ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

قەۋزىيەت بولسا ئۈچەي خىزمىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن چوڭ تەرەتنىڭ ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتىنىڭ ئۇزىرىشى ، چوڭ تەرەتنىڭ تولۇق چىقىرىلماسلىقى بىلەن چوڭ تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆرۈنەرلىك ئازىيىشى ، تەرەتنىڭ راۋان بولماسلىقى ، چوڭ تەرەتنىڭ قۇرۇق قاتتىق بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ ، ئادەمگە روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتلەردىن بەلگىلىك قىيىنچىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ . بولۇپمۇ ياشانغانلارنىڭ تۇرمۇشىغا تېخىمۇ پاسسىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ . ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتنىڭ كېلىپچىقىش سەۋەبى تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپلەردىن بولىدۇ .

1. ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيەسى بويىچە بەدەندە سەۋدا خىلتى مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپچىقىدۇ . ياشانغانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولۇپ ، بەدىنىدە سەۋدا خىلتى نىسپىي ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولىدۇ . سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ئاشقازان - ئۈچەيلەردە قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرۇش بىلەن چوڭ تەرەتنىڭ قېتىۋېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ . يەنە بىر تەرەپتىن، سەۋدا خىلتى سوغۇقلۇق تەسىرى بىلەن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى ئاجىزلاشتۇرغانلىقى ئۈچۈن چوڭ تەرەتنىڭ ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدۇ: بۇ ئەھۋال ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشسا ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

2. ئەزالاردىكى چېكىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشتىن كېلىپچىقىدۇ . ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئادەم ئورگانىزمىدا چېكىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش يۈز بېرىشكە باشلايدۇ . بۇنىڭ تەسىرىدە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىمۇ ئاجىزلاپ قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ .

3. روھىي ئامىللار ۋە تۇرمۇش ئادىتىنىڭ توغرا بولماسلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ . ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ مېڭە ۋە نېرۋىلارنىڭ چېكىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن كېلىپچىققان يالغۇزلۇقتىن قورقۇش ، زىيادە غەم - ئەندىشە قىلىش ، خامۇشلۇق ، تەشۋىشلىنىش قاتارلىق بىر قاتار سەۋەبلەر ۋە سەزگۈرلۈك - ئىنكاسىنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبلىك ۋاقتىدا تەرەت قىلماسلىق ، تەرەت قىلىشقا سەل قاراش، ھەرىكەت قىلماسلىق ، يېمەك - ئىچمەك ئادىتى ۋە تەرتىپىنىڭ توغرا بولماسلىقى، تالالىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر ئەسلىدىنلا چېكىنىشكە قاراپ يۈزلەنگەن ئاشقازان - ئۈچەيلەرنىڭ خىزمىتىگە يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەسىر قىلىپ، تۈز ئۈچەينىڭ تەرەتنىڭ غىدىقلىشىغا بولغان سەزگۈرلۈكىنى تۆۋەنلىتىش بىلەن قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

داۋالاشتا بەدەن شارائىتى يار بەرگەن ئەھۋال ئاستىدا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى بەدەندىن تازىلاش، بۇنىڭ ئۈچۈن سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجىغا پىننە، دارچىن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، جۇۋىنە قاتارلىق دورىلاردىن 9g دىن قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم تاماقتىن كېيىن، 80ml دىن 10 — 15 كۈنگىچە ئىچىشكە بېرىلىپ، ماددا پىشقانغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجىغا سەۋدانىڭ مۇسھىل دورىلىرىنى قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 80ml دىن ئىچىشكە بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆچەيگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۆچەيىنىڭ لۆمۈل-
دەش ھەرىكىتىنى كۈچەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش
مەقسىتىدە تۆۋەندىكى نۇسخىلارنى ئەھۋالغا قاراپ
تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

1) سانادىن 5g ، ھېلىلە كابۇلى 10g، سەبرەدىن 10g
ئېلىپ، دورىلارنى قايىنتىپ، بادام يېغىدىن 10ml قو-
شۇپ، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 20ml دىن ئە-
چىشكە بېرىلسە بولىدۇ.

2) خىيارشەنبەر، سانا، سوپۇن قاتارلىقلاردىن مۇ-
ۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھۆقنە تەييارلاپ سىرتتىن
ئىشلىتىلىدۇ.

3) بادرەنجبۇيەدىن 30g، لاچىندانىدىن 15g، قارا
ھېلىلىدىن 10g، سانادىن 10g، خىيارشەنبەردىن 15g،
بەلىلەدىن 15gدىن ئېلىپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ
ئىچسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى تەييار (پىششىق) دورىلىرىدىن:
تەنكار كاپسۇلىدىن 2 — 4 دانىغىچە كۈندە 2 قېتىم،
تاماقتىن كېيىن، قان تازىلاش تابلېتىدىن 2 — 4 دا-
نىغىچە كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن؛ مەجۇنى
خىيارشەنبەردىن 10g، كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كې-
يىن؛ ئەنجۈر مۇرابباسى، بادام مۇرابباسىدىن كۈندە 2
قېتىم، تاماقتىن كېيىن 10g دىن ئىچىشكە بېرىلسە
بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىشتا ئالدى بىلەن ئۇزۇقلۇقتا ئالا-
ھىدە ئەھمىيەت بېرىش تەلەپ قىلىنىدۇ. ياشانغانلار-
غا نىسبەتەن ئائىلىدە يېغى، ساپ، ئاسان سىڭىدىغان،
ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، بەدەنگە ھۆللۈك تو-
لۇقلايدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەر،
مەسىلەن: شورپا، ئۇگرە، شوۋگۇرۇچ، شويلا، قېتىق،
يۇمغاقسۈت، پالەك، پەمىدۇر، ئۈجمە، ئەنجۈر، تاۋۇز،
شاپتۇل، بانان، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن ئو-
زۇقلاندۇرۇش، تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇ-
چى، يەللىك، زىيادە قۇرۇق سوغۇق ياكى زىيادە قۇرۇق
ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىل-
دۇرۇش كېرەك.

توغرا بولغان تۇرمۇش ئادىتىنى تۇرغۇزۇپ، ۋاق-
تىدا تەرەت قىلىش، تەرەت قىلىش ئۇسۇلى توغرا بو-
لۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، سىردا-
شىش، مۇڭدىشىش، ئۆزىنىڭ يالغۇز ئەمەسلىكىنى
بىلدۈرۈش ئارقىلىق ئاچچىقلىنىش، تەشۋىشلىنىش،
قورقۇش قاتارلىق روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرىنى يو-
قىتىپ، كۆڭلىنى خۇشال تۇتۇپ، ئۆزى ياخشى كۆرگەن
پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش ئارقىلىق بەدەن چې-
نىقتۇرۇشقا رىغبەتلەندۈرۈش كېرەك.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ساغلاملىقنى ئاشۇرىدىغان تەبىئىي گۈزەللەشتۈرۈش دورىلىرىنىڭ تەسىرى توغرىسىدا

نۇربىيە نىياز، ئايگۈل ئوسمان (841000)
(كورلا شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

قىسقىچە مەزمۇنى: ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىل-
دىغان ساغلاملىقنى ئاشۇرىدىغان تەبىئىي گۈزەللەش-
تۈرۈش دورىلىرى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ساغلاملىقىنى
ئاشۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەت بىلەن جاپالىق كۈرەش قى-
لىشى ۋە پېشقەدەم تېۋىپ-دورىگەرلەرنىڭ قايتا-قايتا
سىناق قىلىپ تەجرىبە توپلىشىنىڭ نەتىجىسى بو-
لۇپ،ساقلىقنى ساقلاشتا ئىشلىتىشتىن باشقا چىراي
گۈزەللەشتۈرۈشكىمۇ ئىشلىتىلەتتى. قەدىمكى توپلاملاردا
خاتىرىلىنىشىچە، ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى تېبابەتچى-
لىك ئىلمى ھەققىدە توختىلىپ، غەربىي دىياردىكى
ئۆسۈملۈك،ھايۋانى، مەدەن دورىلار تونۇشتۇرۇلغان بو-
لۇپ،ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش بىلەن بىر-
گە،ئاياللار يۈزىگە چۈشكەن داغ - سەپكۈنلەرنىمۇ داۋا-
لىغانلىقى بايان قىلىنغان. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا

بولىدۇكى، دورىغا تايىنىپ ساغلاملىقنى ئاشۇرىدىغان
گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇللىرىنىڭ خېلى بۇرۇنلا خەل-
قىمىز ئارىسىدا ئومۇملاشقانلىقىدىن ئىبارەت پاكىتنى
كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. بۇ ماقالىدا ئۇيغۇر تېبابىتىدە
ئىشلىتىلىدىغان ساغلاملىقنى ئاشۇرغۇچى تەبىئىي
گۈزەللەشتۈرگۈچى دورىلار ئۈستىدە توختىلىپ
ئۆتۈلىدۇ.

ئاچقۇچلۇق سۆزلەر :ئۇيغۇر تېبابەت،تەبىئىي گۈ-
زەللەشتۈرگۈچى دورىلار، تەسىرى.

گۈزەللىكنى سۆيۈش-ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي خۇ-
سۇسىيەتلىرىنىڭ بىرى.گۈزەللىكتىن زوقلى-
نىش،گۈزەللىككە ئىنتىلىش ئىنسانلار تارىخىغا مول
مەزمۇنلارنى قوشۇپ كەلمەكتە.لېكىن ئۇچقاندەك تە-
رەققىي قىلىۋاتقان هازىرقى جەمئىيەتتە هەر خىل
گۈزەللەشتۈرگۈچى گىرىم بۇيۇملىرى كەڭ كۆلەملىك
ئىشلىتىلىپ كېلىنىۋاتقان بولسىمۇ،بۇ پەقەت ۋاقىت-
لىق سىرتقى گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلىدۇر خالاس.قە-
دىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر ئايال-قىزلىرىمىز ئارىسىدا
قېشىغا ئوسما قويۇش، تىرناقلىرىغا خېنە يېقىش،كۆ-
زىگە سۈرمە تارتىش ،چېچىغا يېلىم چېپىش،قۇلاقلى-
رىغا، بوينىغا ئالتۇن،قاشتېشى، مەرۋايىت ئېسىۋې-
لىش قاتارلىق ئەنئەنىۋى گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇللى-
رىنى قوللىنىپ،گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكەن
هەم تەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرغان . هازىرقى زامان
ئىلىم-پەنمۇ بۇ گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇللىرى ئۈستى-
دە تەتقىقات ۋە مۇهاكىمە ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق
بۇلارنىڭ ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ ، تەبىئىي گۈزەللەش-
تۈرۈشتە مۇئەييەن قىممەتكە، مۇهىم ئەهمىيەتكە،
ئىلمىي ئاساسقا ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىماقتا.

1.ئوسما — تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ،
ئوسما يوپۇرمىقى ، يىلتىزى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتى-
لىدۇ. چاچ قۇۋۋەتلەش، چاچ ئۆستۈرۈش، پارقىرى-
تىش، چاچ قارايتىش، ماددىلارنى تارقىتىش خۇسۇسى-
يىتىگە ئىگە بولۇپ، چاچ ئاقىرىش، چاچ ئۆستۈ-
رۈش،چاچ چۈشۈش، قاش، كىرپىك چۈشۈش، گال
ئاغرىقى،ئۆتكۈر قىزىتما قاتارلىق كېسەللىكلەرگە
ئىشلىتىلىدۇ.ئۇيغۇر ئاياللىرىمىز ئوسمىنىڭ بۇ
ئالاهىدىلىكىدىن پايدىلىنىپ ئوسمىنى سىقىپ سۈيى-
نى چاچ، قاش - كىرپىكلىرىگە قويۇش ئارقىلىق قا-
رايتىش، ئۆستۈرۈش مەقسىتىگە يەتكەن. بۇنىڭ ئۈنۈ-
مى تېز، پايدىلىق تەرەپلىرى كۆپ، ئىشلىتىش ئۇسۇ-
لى ئاددىي بولغاچقا، هازىرقى زامان ئىلغار پەن-تېخ-
نىكىدىن پايدىلىنىپ،قاش قەلىمى،كۆز، چاچ بوياقلى-
رى ،چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ياسىلىپ كەڭ كۆلەملىك
ئىشلىتىلمەكتە.

2.خېنە — تەبىئىتى هۆل ئىسسىق بولۇپ، خې-
نىنىڭ پۈتۈن چۆپى ،گۈلى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتى-
لىدۇ.خېنىنىڭ چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەش، قان توخ-
تىتىش، رەڭ بېرىش، قىزىتما پەسەيتىش تەسىرلىرى
بولۇپ، هازىرقى زامان خىمىيەلىك تەجرىبىلەرگە ئا-
ساسەن بايقالغان تەركىبىدىكى لاۋسون ۋىتامىن (k)
نىڭ تۈزۈلۈشى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، قان توختى-
تىش، پارقىرىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش،تەر توختىتىش
تەسىرلىرىگە ئىگە بولۇپ،بۇ سېرىق رەڭلىك پىگ-
مېنتتىن ئىبارەت.ئۇيغۇر ئاياللىرىمىز دورىنىڭ بۇ
ئالاهىدىلىكلىرىگە ئاساسەن خېنە ئۆسۈملۈكىنى ،
گۈلىنى ئېزىپ چاچ، قول،تىرناقلىرىغا يېقىش ئارقى-
لىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ، تەبىئىي گۈزەللەشتۈ-
رۈشتە خېنىنىڭ مۇهىم بىر خام ئەشيا ئىكەنلىكىنى
ئىسپاتلىغان.

3. سۈرمە — تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، رەڭگى
قارىغا مايىل، كۆكۈچ ،پارقىراق هالەتتىكى مەدەن تاش
بولۇپ، ئۇنىڭ كۈشتە قىلىنغان تالقىنى كۆزگە تار-
تىلسا كۆزنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش،كۆزنى روشەن-
لەشتۈرۈش،كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش،كىرپىك
ئۆستۈرۈش ۋە هەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئال-
دىنى ئېلىش ۋە داۋالاش تەسىرلىرىنى بېرىدۇ.ئۇيغۇر
ئاياللىرىمىز سۈرمىنىڭ مۇشۇ ئالاهىدىلىكلىرىدىن
پايدىلىنىپ ،ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇپ تەبىئىي
گۈزەللىكىنى ساقلاپ كەلگەن.

4. مەرۋايىت — تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ،
سەدەپنىڭ ئىچىدىن چىقىدۇ، رەڭگى ئاق، پارقىراق،
يۇمىلاق كېلىدۇ. يۈرەك، مېڭىنى قۇۋەتلەش،كۆڭۈلنى
ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، جىگەر، ئاشقا-
زان، يۈرەك كېسەللىكلىرى،داغ، سەپكۈن يوقىتىش
تەسىرلىرىگە ئىگە بولۇپ،ئۇيغۇر ئاياللىرىمىز بوينى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

غا، قۇلىقىغا ئېسىۋېلىش ئارقىلىق نېرۋا، يۈرەك ئاجىزلىقى، كۆز ئاجىزلىقى، يەنە كۈشتە قىلىنغان تالقىنىدىن مەلھەم تەييارلاپ يۈزگە چېپىش ئارقىلىق داغ ـ سەپكۈنلەرنى چېپىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ تەبىئىي گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكەن.

5. ئالتۇن ــ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ،رەڭگى ئاق،قىزىل، سېرىق رەڭلىك مەدەن تاشتىن ئىبارەت بولۇپ،ئادەتتە سېرىق ئالتۇن كۈشتە قىلىنىپ دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك ـ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش،كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، زېھىننى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش،كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرلىرىگە ئىگە بولۇپ ، يۈرەك ـ مېڭە ئاجىزلىقلىرى ، ئۇنتۇغاقلىق، تۇتقاقلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر ئاياللىرىمىز بۇ ئالاھىدىلىكلەرگە ئاساسەن سېرىق ئالتۇننى زىبۇ ـ زىننەت ئورنىدا ئىشلىتىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ تەبىئىي گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكەن. شۇڭا ئۇيغۇر ئاياللىرىمىزدا بۇخىل كېسەللىكلەر بولۇپمۇ كۆز كېسەللىكلىرى يوق دېيەرلىك.

6. قاشتېشى ــ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئۆزى سۈزۈك ياكى يېرىم سۈزۈك ھالەتتىكى رەڭگى ئاق، كۆك، سېرىق، يېشىل كەلگەن كۆركەم تاش بولۇپ، يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان، تالنى قۇۋۋەتلەش،كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ،قان تومۇر قېتىش، يۈرەك كېسەللىكلىرى،نېرۋا كېسەللىكلىرى،كۆز ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر ئاياللىرىمىز بۇئالاھىدىلىكلەرگە ئاساسەن زىبۇ ـ زىننەت ئورنىدا ئىشلىتىپ ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ تەبىئىي گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكەن.

يۇقىرىقى پاكىتلار ئارقىلىق ئەجدادلىرىمىزنىڭ گۈزەللەشتۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىپ كەلگەنلىكى، ھەقىقىي گۈزەللەشتۈرۈشتە ھازىرقى زامان گىرىم قىلىش گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلىغا قارىغاندا تەبىئىي گۈزەللەشتۈرۈش دورىلىرىغا تايىنىشنىڭ تولىمۇ زۆرۈرلۈكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.گۈزەللىكنىڭ مەنبەسى ساغلام تەندە بولۇپ،ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئىي گۈزەللەشتۈرۈشتىن مەقسىتى ئومۇمىي بەدەننى تەڭشەش، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، ياشلىق باھارىنى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.تۆۋەندە بىر نەچچە خىل تەبىئىي گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى ۋە رېتسېپلار تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1) كۈشتە قىلىنغان مەرۋايىت بىلەن سومبۇلنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگە تارتسا كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

2) مەرۋايىت بىلەن سەدەپنى سالايە قىلىپ ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن مەلھەم قىلىپ يۈزگە چاپسا داغ چۈشۈرىدۇ.

3) ئالتۇن بىلەن سۈرمىنىڭ كۈشتە قىلىنغان تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4) قاشتېشىدا داغمال سۈيى تەييارلاپ ئىچىپ بەرسە، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىرگە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

5) ئامىلە ۋە ئوسما سۈيى بىلەن چاچنى يۇسا چاچ قارايتىپ،چاچ ئۆستۈرىدۇ.

6)قىزىلگۈلنى سوقۇپ سۇ بىلەن نەمدەپ قولتۇققا چاپسا،قولتۇق پۇراشقا پايدا قىلىدۇ.

7)خېنە،ئامىلە،قاراھېلىلە،ئوسما سۈيى، سىيادانىنى سوقۇپ،زەيتۇن مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا چاپسا،چاچنى پارقىرىتىپ،چاچ كېپەكلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

8)تۇرۇپ سۈيى بىلەن يۈزنى يۇسا ، يۈزتېرىسىنى چىڭىتىپ،قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

9)مەرۋايىت،تۇخۇم،ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ يۈزگە چاپسا، تېرىنى ئاقارتىپ داغ يوقىتىدۇ.

10)مەرۋايىت،قىزىلگۈل،ئاق سەندەل،گاۋزىبان،ناۋات بىلەن سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ ئىچىپ بەرسە،مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

11)ئالتۇن بىلەن مەرۋايىتنى كۈشتە قىلىپ تالقان تەييارلاپ ئىچسە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

پايدىلانمىلار:

1. ئۇيغۇر تېبابەت خام دورىلار ئىلمى 2006 ـ يىل 3 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

2. ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى 1 ـ قىسىم.

3. ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلار ئىلمى 2007 ـ يىل 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

ئەيدىزگە مۇناسىۋەتلىك ئون ئاساسىي بىلىم ۋە ئون ئالاقىدار ئۇچۇر

گوۋۇيۈەننىڭ تەستىقى ، سەھىيە مىنىستىرلىقى چىقارغان «ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە تىزگىنلەش خىزمىتىنى كۈچەيتىش ھەققىدىكى پىكىر» ۋە مەركەز تەشۋىقات مىنىستىرلىقى، سەھىيە مىنىستىرلىقى قاتارلىق 9 مىنىستىرلىق ۋە كومىتېت بىرلىكتە چىقارغان«ئەيدىز ۋە جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەشۋىقات-تەربىيە پىرىنسىپى»نىڭ روھى ۋە تەلپىگە ئاساسەن، ئەيدىز ۋە جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەشۋىقات-تەربىيە خىزمىتىنى قانات يايدۇرۇش- نۆۋەتتىكى ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە تىزگىنلەشنىڭ مۇھىم تەدبىرى، شۇنداقلا ئاممىۋى تاراتقۇلار، تەشۋىقات-تەربىيە تارماقلىرى ۋە پۈتۈن جەمئىيەتنىڭ ئورتاق مەسئۇلىيىتى ھېسابلىنىدۇ. ئاممىۋى تاراتقۇلار ۋە تەشۋىقات خىزمەتچىلىرىنى توغرا ئۇچۇر ۋە ئاساسىي بىلىملەر بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن، دۆلەت ئىچىدىكى مۇتەخەسسىسلەرنى ئالاھىدە تەكلىپ قىلىپ، تەكرار مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق، پۈتۈن خەلققە ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش بىلىملىرىنى ئومۇملاشتۇرۇشنىڭ مۇھىم نۇقتىلىرىنى تۈزۈپ چىقتۇق، بۇ ئون ئاساسىي بىلىم ۋە شۇنىڭغا ئالاقىدار مۇھىم ئۇچۇرلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ ئون ئاساسىي بىلىمنى چوقۇم كەڭ تارقىتىش، ھەممە كىشىگە بىلدۈرۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئون ئاساسىي بىلىم يەنە تەشۋىقات تەدبىرلىرىنىڭ ئەمەلىيلىشىش ئەھۋالىنى تەكشۈرۈش ۋە تەشۋىقات - تەربىيە ئۈنۈمىنى باھالاشنىڭ ئاساسى قىلىنىدۇ. مۇھىم ئۇچۇرلار بولسا، ئالاقىدار تەشۋىقات-تەربىيە ماتېرىياللىرى ۋە پىروگراممىلارنى يېزىش ۋە ئىشلەش ئۈچۈن تەمىنلەنگەن مۇناسىۋەتلىك ئۇچۇرلار بولۇپ، ئوخشىمىغان تاراتقۇ ئوبيېكتلىرىغا ئاساسەن پايدىلىنىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

بىرىنچى، ئون ئاساسىي بىلىم:

1. ئەيدىز- ئۆلۈش نىسبىتى ئىنتايىن يۇقىرى بولغان بىر تۈرلۈك ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىك، نۆۋەتتە تېخى داۋالاپ ساقايتىدىغان ھېچقانداق دورا ۋە ئۇسۇل يوق، ئەمما ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ.

2. ئەيدىز ئاساسلىقى جىنسىي ئالاقە، قان ۋە ئانىدىن بوۋاققا يۇقۇشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئۇسۇلدا تارقىلىدۇ.

3. ئەيدىز بىمارلىرى ۋە ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىلار بىلەن كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە ئۇچرىشىش جەريانىدا ئەيدىز يۇقمايدۇ.

4. ئۆز قەدىر-قىممىتىنى ساقلاش ، ئۆزىنى پاك تۇتۇش، جىنسىيەت ئەخلاقىغا ئەمەل قىلىش- ئەيدىزنىڭ جىنسىي ئالاقە يولى ئارقىلىق يۇقۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئېگىزلىك تەدبىر.

5. كوندومنى توغرا ئىشلىتىش ئارقىلىق ھامىلىدارلىقتىن ساقلانغىلى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئەيدىز ۋە جىنسىي كېسەللىكلەردىن يۇقۇملىنىش خەۋپىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

6. جىنسىي كېسەللىكنى قانچە بالدۇر داۋالىتسا ئەيدىزدىن يۇقۇملىنىش خەۋپىنى شۇنچە يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

7. ئىشپىرىسنى ئورتاق ئىشلىتىپ زەھەر چېكىش ئەيدىزنىڭ تارقىلىشىدىكى مۇھىم يول، شۇڭا زەھەر چەكمەسلىك، ھاياتلىقنى قەدىرلەش لازىم.

8. زۆرۈرىيەتسىز قان سېلىش ۋە ئوكۇل ئىشلى-

تىشتىن ساقلىنىش، ئەيدىز ۋىرۇسى ئانتىتېلاسى تەكشۈرۈشىدىن ئۆتكەن قان ۋە قان مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

9. ئەيدىز بىمارلىرى ۋە ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىلارغا غەمخورلۇق قىلىش، ياردەم بېرىش ۋە ئۇلارنى كەمسىتمەسلىك- ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە تىزگىنلەشنىڭ مۇھىم بىر تەرىپى ھېسابلىنىدۇ.

10. ئەيدىز ھەربىر كىشى ۋە ھەربىر ئائىلىگە تەھدىت سالماقتا، ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش پۈتۈن جەمئىيەتنىڭ ئورتاق مەسئۇلىيىتى.

ئىككىنچى، ئون مۇھىم ئۇچۇر:

1. ئەيدىز- ئۆلۈش نىسبىتى ئىنتايىن يۇقىرى بولغان بىر تۈرلۈك ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىك، نۆۋەتتە تېخى داۋالاپ ساقايتىدىغان ھېچقانداق دورا ۋە ئۇسۇل يوق، ئەمما ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ.

* ئەيدىزنىڭ ئىلمىي ئاتىلىشى «ئېرىشمە خاراكتېرلىك ئىممۇنىتېت كەمچىللىك يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى» (ئىنگلىزچە قىسقارتىلمىسى AIDS) بولۇپ، ئەيدىز ۋىرۇسى (ئىنسانلاردىكى ئىممۇنىتېت كەمچىللىك ۋىرۇسىHIV) كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىر خىل ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىك.

* ئەيدىز ۋىرۇسى ئادەم تېنىگە ھۇجۇم قىلىپ كىرگەندىن كېيىن ئادەم تېنىنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىغا بۇزغۇنچىلىق قىلىپ، ئادەم تېنىدە داۋالاش قىيىن بولغان كۆپ خىل يۇقۇم ۋە ئۆسمىلەرنى پەيدا قىلىپ، ئاخىرىدا ئۆلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

* ئەيدىز ۋىرۇسىنىڭ تاشقى مۇھىتقا بولغان قارشىلىق كۈچى بىرقەدەر ئاجىز، ئادەم تېنىدىن ئايرىلغاندىن كېيىن، نورمال تېمپېراتۇرىدا بىر نەچچە سائەتتىن بىر نەچچە كۈنگىچە ياشىيالايدۇ. يۇقىرى تېمپېراتۇرا، قۇرغاق مۇھىت شۇنداقلا ئادەتتە ئىشلىتىلىدىغان دېزىنفېكسىيە بۇيۇملىرىمۇ بۇ خىل ۋىرۇسنى ئۆلتۈرەلەيدۇ.

* ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىپ4 ـ 8سائەتتىن كېيىن ئاندىن قاندىن ئەيدىز ۋىرۇسى ئانتىتېلاسىنى تەكشۈرۈپ چىققىلى بولىدۇ، ئەمما ئانتىتېلانى تەكشۈرۈپ چىقىشتىن ئاۋۋال يۇقۇمچانلىققا ئىگە بولغان بولىدۇ. ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ قېنى، ئىسپېرمىسى، جىنسىي يول ئاجرالمىلىرى، سۈتى، جاراھەت ئاقمىلىرىدا، زور مىقداردا ئەيدىز ۋىرۇسى بار بولۇپ، ناھايىتى كۈچلۈك يۇقۇمچانلىققا ئىگە.

* ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغانلار تەخمىنەن7 ـ 10يىلغىچە ۋاقىتتا (يوشۇرۇن مەزگىلى) ئاندىن ئەيدىز بىمارىغا تەرەققىي قىلىدۇ. ئەيدىز بىمارىغا تەرەققىي قىلىشتىن بۇرۇن قارىماققا نورمال كۆرۈنىدۇ، ئۇلار كۆپ يىللارغىچە ھېچقانداق ئالامەت كۆرۈلمىگەن ھالەتتە تۇرمۇش كەچۈرىدۇ ۋە خىزمەت قىلىدۇ، ئەمما ۋىرۇسنى باشقىلارغا يۇقتۇرالايدۇ.

* ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسى ۋىرۇسنىڭ ئېغىر بۇزغۇنچىلىقىغا ئۇچراپ، ھەتتا ئەڭ تۆۋەن كېسەلگە قارشىلىق كۈچىنىمۇ جارى قىلدۇرالماي قالغاندا، يۇقۇملانغۇچى ئەيدىز بىمارىغا ئايلىنىدۇ، سەۋەبسىز ئۇزۇن مەزگىل سۇس قىزىش، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەش، كېچىسى تەرلەش، ئاستا خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈش، يۆتىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

* نۆۋەتتە تېخى ئەيدىزنى داۋالاپ ساقايتىدىغان دورا يوق، تەتقىق قىلىپ ياساپ چىقىلغان بەزى دورىلار پەقەت ئەيدىز بىمارلىرىنىڭ ئالامەتلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە يېنىكلىتىدۇ ۋە ئۆمرىنى سەل ئۇزارتىدۇ.

* تېبابىي يېتەكلەش ۋە داۋالاشنى ئاكتىپ قوبۇل قىلىش- ئەيدىز بىمارلىرىنىڭ ئالامەتلىرىنى يېنىكلىتىش ۋە تۇرمۇش سۈپىتىنى ياخشىلاشقا پايدىلىق.

* بۈگۈنگىچە تېخى ئەيدىزنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغان ۋاكسىنا تەتقىق قىلىپ چىقىلغىنى يوق.

2. ئەيدىز ئاساسلىقى جىنسىي ئالاقە، قان ۋە ئانىدىن بوۋاققا يۇقۇشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئۇسۇلدا تارقىلىدۇ.

* دۇنيا مىقياسىدا، جىنسىي ئالاقە ئەيدىزنىڭ ئەڭ مۇھىم يۇقۇش يولى.

* ئەيدىز جىنسىي ئالاقە ئۇسۇلى ئارقىلىق ئەرلەر ئارىسىدا ۋە ئەر-ئاياللار ئارىسىدا يۇقىدۇ.

* جىنسىي ئالاقە ئوبيېكتى قانچە كۆپ بولسا، ئەيدىزنى يۇقتۇرۇۋېلىش خەۋپى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ.

* ئىشپىرىسنى ئورتاق ئىشلىتىپ زەھەر چېكىش — قان ئارقىلىق ئەيدىزنى يۇقتۇرىدىغان ئاساسلىق خەۋپلىك قىلمىش.

* ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىنىڭ قېنى ۋە قان مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەتكەندە ياكى ئوكۇل قىلغاندا، ئەيدىزدىن يۇقۇملىنىدۇ.

* ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن بۇلغانغان، يەنە كېلىپ دېزىنفېكسىيە قىلىنمىغان ئىشپىرىس، قۇرۇق يىڭنە ياكى بەدەنگە كىرىدىغان باشقا ئۈسكۈنىلەرنى ئىشلەتكەندە، ئەيدىزدىن يۇقۇملىنىدۇ.

* 1/3 قىسىم ئەيدىزدىن يۇقۇملانغان ئاياللار ھامىلدارلىق، تۇغۇت ۋە ئېمىتىش داۋامىدا ئەيدىزنى ھامىلىگە ياكى بوۋاققا يۇقتۇرىدۇ.

* ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغان كۆپ قىسىم بوۋاقلار ئۈچ ياشتىن بۇرۇنلا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

* ئەيدىز سەۋەبىدىن ئاتا-ئانىسىدىن ئايرىلغان يېتىم بالىلارنىڭ روھىي-جىسمانىي جەھەتتىكى يېتىلىشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ، شۇنداقلا كەلگۈسىدە جەمئىيەتكە يۈك بولۇپ قالىدۇ.

* ئۆزىنىڭ ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغانلىقىدىن گۇمان قىلىدىغان ئاياللار ھامىلدار بولۇشتىن ئاۋۋال، شارائىتى تولۇق داۋالاش ئورۇنلىرىغا بېرىپ، ئەيدىز ۋىرۇسى ئانتىتېلاسىنى تەكشۈرتۈشى ۋە مەسلىھەت سورىشى لازىم.

* ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغانلىقىدىن گۇمان قىلىنغان ياكى يۇقۇملانغانلىقى بايقالغان ھامىلدارلار ئالاقىدار داۋالاش ئورۇنلىرىغا بېرىپ، مەسلىھەت سورىشى، تېبىبىي خادىملارنىڭ كۆرسەتمىسى ۋە داۋالىشىنى قوبۇل قىلىشى كېرەك.

3. ئەيدىز بىمارلىرى ۋە ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىلار بىلەن كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە ئۇچرىشىش جەريانىدا ئەيدىز يۇقمايدۇ.

* خىزمەت ۋە تۇرمۇشتا، ئەيدىز بىمارى ۋە ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچىلار بىلەن بولغان ئادەتتىكى كۈندىلىك ئالاقە (مەسىلەن: قول ئېلىشىش، قۇچاقلىشىش، بىللە تاماق يېيىش، قورال، ئىشخانا جابدۇقلىرىنى ئورتاق ئىشلىتىش قاتارلىقلار) جەريانىدا، ئەيدىز يۇقمايدۇ.

* ئەيدىز تەرەت تۇڭى، تېلېفون، ئاشخانا جابدۇقلىرى، ھوجرا جابدۇقلىرى، سۇ ئۈزۈش كۆلچىكى ياكى ئاممىۋى سۇ ئۈزۈش كۆلچىكى قاتارلىق ئاممىۋى ئەسلىھەلەر ئارقىلىق يۇقمايدۇ.

* يۆتەلگەندە ۋە چۈشكۈرگەندە ئەيدىز يۇقمايدۇ.

* پاشا چاققاندا ئەيدىز يۇقمايدۇ.

4. ئۆز قەدىر-قىممىتىنى ساقلاش، ئۆزىنى پاك تۇتۇش، جىنسىيەت ئەخلاقىغا ئەمەل قىلىش- ئەيدىزنىڭ جىنسىي ئالاقە يولى ئارقىلىق يۇقۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى نېگىزلىك تەدبىر.

* مەنىۋى مەدەنىيەت بەرپا قىلىش، قانۇن-تۈزۈمگە بويسۇنۇشنى تەشەببۇس قىلىش، ساغلام، ئاكتىپ مۇھەببەت، نىكاھ، ئائىلە ۋە جىنسىيەت كۆز قارىشىنى تۇرغۇزۇش — ئەيدىز ۋە ئەيدىزنىڭ جىنسىيەت ئارقىلىق يۇقۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە تىزگىنلەشتىكى ماھىيەتلىك يول ھېسابلىنىدۇ.

* جىنسىيەتتە ئەركىن بولغان تۇرمۇش ئۇسۇلى، نىكاھسىز ۋە نىكاھتىن سىرتقى جىنسىي قىلمىشلار- ئەيدىز ۋە جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ تېز سۈرئەتتە تارقىلىشىدىكى مەنبە ھېسابلىنىدۇ.

* ئېپپىتىنى سېتىش، پاھىشىۋازلىق قاتارلىق قىلمىشلار-ئەيدىز ۋە جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشىدىكى ئاساسلىق خەۋپلىك قىلمىشلاردۇر.

* جىنسىي ئالاقە ئوبيېكتى كۆپ بولغانلار ئەيدىز ياكى باشقا جىنسىي كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىپ، ئۆز ساغلاملىقى ۋە ھاياتىنى بەدەل تۆلەشتىن ساقلاش ئۈچۈن، بۇ خىل خەۋپلىك قىلمىشنى توختىتىشى لازىم.

* ياشلار ئۆزلىرىدىكى جىنسىي قىزىققانلىقنى بېسىشنى ئۆگىنىۋلىشى لازىم، بەك بالدۇر جىنسىي ئالاقىگە كىرىشىش دوستلۇققا زىيان سېلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە روھىي ھەم جىسمانىي ساغلاملىققىمۇ ناچار تەسىر پەيدا قىلىدۇ.

* ئەر-خوتۇنلار ئارىسىدىكى سادىقلىق — ھەر ئىككىلا تەرەپنى ئەيدىز ۋە جىنسىي كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىشتىن ساقلاپ قالىدۇ.

ئاپتونوم رايونلۇق ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىشخانىسى تەمىنلىگەن ماقالە.

داۋامى كېيىنكى ساندا.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قانداق قىلغاندا دىيابېت كېسىلىنى بالدۇر بايقىغىلى بولىدۇ؟

دىيابېت كېسىلىدە قانداق بېشارەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ؟ ئەلۋەتتە، تىپىك كېسەللەردە «ئۈچ كۆپ، بىر ئاز بولۇش» ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، لېكىن نۇرغۇن-لىغان بىمارلاردا «ئۈچ كۆپ، بىر ئاز بولۇش» ئالامىتى روشەن ئىپادىلەنمەيدۇ، مۇشۇنداق ئەھۋال ئاستىدا، دەسلەپكى مەزگىلدە كۆرۈلىدىغان تۆۋەندىكىدەك ئالا-مەتلەرنىڭ پايدىلىنىش قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ:

1. چارچاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، باش قايىدۇ؛

2. بەدەننىڭ بىرەر يېرىدە يارا بولسا ئۇزۇنغىچە ساقايمايدۇ؛

3. بەدەنگە چىيقان ياكى غەلۋىرەك كۆپ چىقىپ، ئوڭاي ساقايمايدۇ؛

4. ئادەم ئوتتۇرا ياشتىن ئۆتكەندىن كېيىن تۇبېركۇليوز پەيدا بولسا، بىرقەدەر تېز تەرەققىي قىلىدۇ، داۋالاش ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ؛

5. تېرە قىچىشىدۇ، بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزاسى قىچىشىدۇ؛

6. تېرىنىڭ سېزىمى نورمالسىز بولىدۇ، مەسىلەن: چۇمۇلە ماڭغاندەك بولۇش، ئۇيۇشۇش، كۆيگەندەك ئاغرىش، يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىش قاتارلىقلار؛

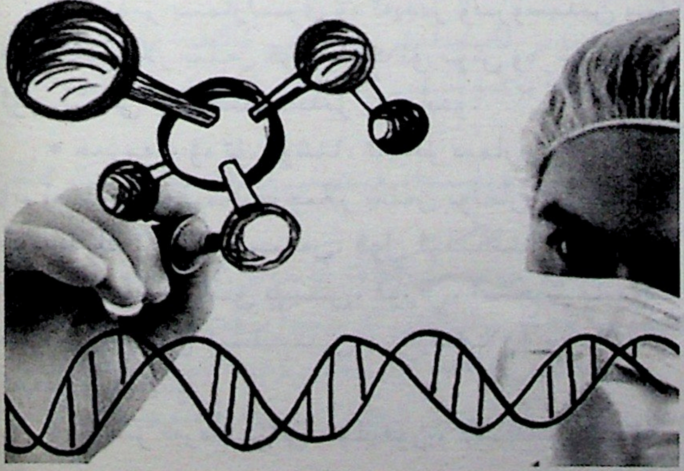
7. نورمالسىز تەرلەيدۇ، مەسىلەن: بەدەننىڭ يېرىمى تەرلەيدۇ ياكى تاماق يېگەندە چىلىق - چىلىق تەرلەپ كېتىدۇ؛

8. كۆرۈش قۇۋۋىتى تېزلىكتە تۆۋەنلەپ، كۆز ئالدىدا نېپىز پەردە باردەك سېزىم بولىدۇ؛

9. جىنسىي ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ؛

10. ئىشتىھاسى تويۇقسىز ياخشىلىنىپ، ئوڭاي ئېچىرقايدۇ، سەمرىيدۇ.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن 10 خىل ئالامەتنىڭ بىر ياكى ئىككى خىلى كۆرۈلسە، سىز بەلكىم دىيابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. شۇڭا، سىز دوختۇرخانىغا بېرىپ قان ۋە سۈيدۈكىڭىزدىكى شېكەر مىقدارىنى تەكشۈرتۈڭ، ئەگەر سىزدە «ئۈچ كۆپ، بىر ئاز بولۇش» ئالامىتى ياكى يۇقىرىدىكى 10 خىل ئالامەتنىڭ بىر ياكى ئىككى خىلى بولسا، ئۇنىڭغا قوشۇپ سىزنىڭ ئاچ قورساق ۋاقتىڭىزدىكى قان شېكرىڭىز 7.8mmol/L دىن يۇقىرى بولسا ياكى ناشتىدىن كېيىنكى ئىككى سائەتتە قان شېكرىڭىز 11.1mmol/L دىن يۇقىرى چىقسا، دىيابېت كېسىلى دەپ دىياگنوز مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا سىز دىيابېت كېسىلى ياكى ئېچكى ئاجراتما كېسەللىكلىرى مەخسۇس دوختۇرىنى تېپىپ داۋالىنىسىڭىز، كېسەللىك ئەھۋالىڭىز كونترول قىلىنىپ، ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنى ئازايتقىلى ياكى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.



ئۇزاق مەزگىللىك يۇقىرى قان بېسىمنىڭ بەش چوڭ خەۋپىدىن ئېھتىيات قىلىڭ

يۇقىرى قان بېسىم بىر خىل سوزۇلما ئۆمۈرلۈك كېسەللىك بولۇپ، يۈرەك ۋە قان تومۇر بولسا يۇقىرى قان بېسىم بىيولوگىيەلىك ۋە فىزىيولوگىيەلىك تەسىر قىلىدىغان ئاساسلىق نىشانلىق ئەزا. ئۇزاق مەزگىللىك يۇقىرى قان بېسىم سول يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ قېلىنلىشى ۋە يوغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ پۈتۈن بەدەندىكى كىچىك ئارتېرىيە پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىشى ئاساسلىقى تومۇر بوشلۇقىنىڭ رادىيۇسى كىچىكلەپ يۈرەك، مېڭە، بۆرەك قاتارلىق مۇھىم ئەزالار توقۇلمىلىرىغا قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ شۇنداقلا ئۇزاق مەزگىللىك قان بېسىم ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشىپ كەلگەن خەتەرلىك ئامىل ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشىنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، بۇ ئاساسلىقى بەدەندىكى چوڭ، ئوتتۇرا ئارتېرىيەنىڭ ئايلىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، ئۇزاق مەزگىللىك يۇقىرى قان بېسىم يۈرەك، مېڭە، بۆرەك، كۆز تېگى قاتارلىق بەدەندىكى مۇھىم ئەزالارنى زەخىملەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يۇقىرى قان بېسىمنىڭ بىر قىسىم كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللىرى، مەسىلەن: سېمىزلىك، تاماكا چېكىش، قان مېيى بىنورمال بولۇش ۋە دىيابېت قاتارلىقلار كېسەللىكنىڭ ئورتاق رولىغا ئەگىشىپ، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، مېڭە سەكتىسى قاتارلىق هاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان يۈرەك-مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى ھەتتا بىۋاسىتە ئۆلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (بۇ خىل ئەھۋال مېدىتسىنادا يۈرەك-مېڭە قان تومۇر ھادىسىلىرى دەپ ئاتىلىدۇ).

ئۇزاق مەزگىللىك يۇقىرى قان بېسىمنىڭ بەدەندە پەيدا قىلىدىغان خەۋپى تۆۋەندىكىچە:

1. سول يۈرەك قېرىنچىسى قېلىنلاش ۋە يۈرەك كۆچى زەئىپلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرى بەدەن ئايلىنىشىدىكى قان بېسىمى ئۆرلىگەندە، نورمال بولغان قان ئايلىنىشنى ساقلاپ قالسا، يۈرەك تېخىمۇ كۈچلىنىدۇ، بۇ خۇددى سۇ تارتىش پومپىسىغا ئوخشاش سۇنى تېخىمۇ ئېگىز ئورۇنغا يەتكۈزۈش ئۈچۈن، ئەڭ ئېگىز بېسىم تەسىرىگە بەرداشلىق بەرگىنىگە ئوخشاش. ئەگەر قان بېسىم ئۇزاق مەزگىل يۇقىرى هالەتتە تۇرسا، يۈرەك سول قېرىنچىسىنىڭ يۈرەك مۇسكۇلى ئۇزاق مەزگىل پەۋقۇلئاددە يۈك خىزمىتى تۈپەيلى يۈرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارىنى قامداش ئۈچۈن، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قىسقىراش كۈچى ئېشىپ، يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ يۈرەك مۇسكۇل هۈجەيرىلىرى تارتىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بىرگە ماسلىشىشچان يۈرەك مۇسكۇل هۈجەيرە سانى كۆپىيىپ، توملىشىدۇ، بۇنداق بولغاندا يۈرەك سول قېرىنچە دىۋارى ماسلىشىشچان خاراكتېرلىك قېلىنلاپ، يۈرەك مۇسكۇل هۈجەيرىلىرىنىڭ قۇرۇلمىسى، ئىقتىدارىدا يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن هالدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ؛ داۋاملىق تەرەققىي قىلغاندىن كېيىن، يۈرەك قېرىنچە مۇسكۇلى زىيادە تارتىلغانلىقتىن ، يۈرەك قېرىنچە دىۋارى قېلىنلاپ، يۈرەك قېرىنچە بوشلۇقى كېڭىيىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يۈرەكنىڭ قىسقىراش كۈچى تۆۋەنلەپ، قان بىلەن تەمىنلەش مىقدارى ئازلاپ، يۈرەك كۈچى زەئىپلىشىدۇ.

نوقۇل سول يۈرەك قېرىنچىسى قېلىنلىغان نۇرغۇنلىغان بىمارلار دەسلەپكى مەزگىلدە كۆرۈنەرلىك

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

يېقىمسىزلىنىش ھېس قىلمايدۇ، سۇس ئاغرىغانلىقتىن ئاسانلىقچە بايقىغىلى بولمايدۇ، ئەمما كەلگۈسىدە ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان يۇرەك-مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ خەۋپى چوڭىيىدۇ. يۇرەك سول قېرىنچىسى قېلىنلاش يۇرەك كۆچى زەئىپلىشىشنىڭ باشلىنىشى بولۇپ، داۋاملىق تەرەققىي قىلسا يۇرەك زەئىپلىشىشكە ئۆزگىرىدۇ. ئاۋۋال يۇرەك سول تەرىپى زەئىپلىشىدۇ، بۇنىڭدا ھەرىكەت قىلغاندا نەپەس قىيىنلىشىش، كېچىسى دېمى سىقىلىپ ئويغىنىپ كېتىش، ئېغىر بولغاندا تىنچ تۇرغان ۋاقىتتىمۇ نەپەس قىيىنلىشىشتەك ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ، ئېغىر بولغاندا يۇرەك سول تەرىپى ئۆتكۈر زەئىپلىشىدۇ، ھەتتا ھاياتىغىمۇ خەۋپ يېتىدۇ؛ ئۇنىڭدىن قالسا، ئۇزاق مەزگىللىك يۇرەك سول تەرىپى زەئىپلىشىش يۇرەك ئوڭ تەرىپى زەئىپلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ ۋاقىتتا بەدەندىكى توقۇلمىلاردىكى قان يۇرەككە قايتمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن تۆۋەنكى مۇچىلەر سۇلۇق ئىششىش، جىگەر يوغىناش، ئاشقازان-ئۈچەي كۆپۈش، ھەزىم ناچارلىشىش، بويۇن ۋېناسى كۆپۈشۈش قاتارلىق ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ.

2. تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش مەنبەلىك يۇرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇرەك ۋە ئارتېرىيە-ۋېنا قان تومۇرى ئۇزۇن-قىسقا ئۇزۇقلۇق توشۇش ۋە ئەخلەتلەرنى ئېلىپ كېتىشكە مەسئۇل مۇھىم ئەزالار. تاجسىمان ئارتېرىيە يۇرەكنى ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىغان قان تومۇر بولۇپ، قان بېسىم ئۆرلىگەندە تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشنى پەيدا قىلىپ ۋە جەريانىنى تېزلىتىپ، ئەڭ ئاخىرى تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۇرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭدا ئادەتتە تۇراقلىق بولمىغان يۇرەك سانجىقى ۋە ئۆتكۈر يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ.

3. مېڭە سەكتىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇزاق مۇددەتلىك يۇقىرى قان بېسىمنىڭ چوڭ مېڭىگە بولغان تەسىرى مەيلى سەكتە بولسۇن ياكى سوزۇلما مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك بولسۇن ھەممىسىلا مېڭە قان تومۇرلىرىدا پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىش يۈز بېرىشىنىڭ ئاقىۋىتى. بىرىنچى خىل ئەھۋال، ئۇزاق مۇددەتلىك يۇقىرى قان بېسىم مېڭە ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە تېزلىتىدۇ (كۆپىنچە مېڭە ئىچىدىكى كىچىك ئارتېرىيە ۋە بويۇن ئارتېرىيەسىدە كۆرۈلىدۇ)، قان تومۇرلاردا بوتقىسىمان قېتىشقان داغ پارچىلىرى شەكىللىنىپ، قان تومۇر بوشلۇقى تارىيىپ ياكى داغ پارچىلىرى يېرىلىپ، چوڭ مېڭە يەرلىك ئورنى قان ئېقىمى ئازلاپ ياكى ئۈزۈلۈشتىن قان يېتىشمەسلىك مەنبەلىك مېڭە سەكتىسى كېلىپچىقىدۇ. مېڭە كىچىك ئارتېرىيەسى ئېتىلىشتىن بولغان پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىشى يىڭنە ئۇچىسىمان كىچىك دائىرىدە تىقىلما كېسەللىك ئۇچقىنى پەيدا قىلىدۇ، بۇ بوشلۇق كاۋىكى مەنبەلىك مېڭە تىقىلمىسى دېيىلىدۇ. ئىككىنچى خىل ئەھۋال، يۇقىرى قان بېسىمنىڭ ئۇزاق مەزگىللىك تەسىرىدە، مېڭە كىچىك ئارتېرىيەسى ئۇزاققىچە قىسقىراپ، قان تومۇر دىۋارى قېتىپ چۈرۈكلىشىدۇ، قان تومۇرلار يۇقىرى قان بېسىم قان ئېقىمىنىڭ ئۇزاق مەزگىللىك ئۇرۇلۇشى، قان تومۇر دىۋارىنىڭ كېرىلىپ نېپىزلىشىدىن، قان تومۇرنىڭ بۆلۈنگەن ئورنىدا ئاسانلا مېڭە قان تومۇر يېرىلىش كۆرۈلۈپ، قاناشچان مېڭە سەكتىسى پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئادەم زىيادە ھاياجانلانغاندا، جىددىي ھەرىكەت قىلغاندا، قان بېسىم جىددىي ئۆرلەيدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئارتېرىيەنىڭ بۆلۈنگەن ئورنىدا مېڭە قان تومۇر يېرىلىش كۆرۈلۈپ، خالىغان ۋاقىتتا مېڭە قاناشتەك تاسادىپىيلىقلار كۆرۈلىدۇ.

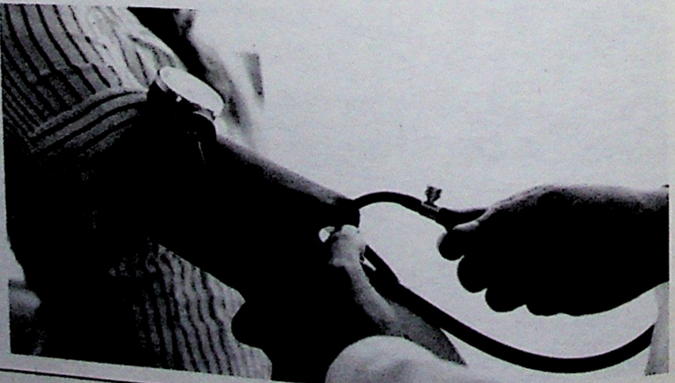
4. بۆرەك ئىقتىدارى زەخىملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشسا بۆرەك شارچىسى خالتىسى بېسىمى ئۆرلەپ، بۆرەك شارچىلىرى تالالىشىپ يىگىلەيدۇ، شۇنداقلا بۆرەك ئارتېرىيەسى قېتىشىپ، بۆرەك ئۆيۈل ماددىسىغا قان يېتىشمەسلىك ۋە بۆرەك بىرلىكى ئۇزۇكسىز ئازلاش كېلىپچىقىدۇ. قان بېسىم ئۇزاق مەزگىل يۇقىرى بولغاندا، بۆرەكتىكى كىچىك ئارتېرىيەلەر دىۋارى قاتتىقلىشىپ، قان تومۇرلار بوشلۇقى تارىيىدۇ، قان تومۇر ئېغىزىنىڭ دىيامېتىرى نورمال چوڭ-كىچىك-

لىكتىكىنىڭ 30% ىچىلىك بولغاندا، بەدەن ئۈچ خىل ھورمۇندىن تەركىب تاپقان ئادرېنالىن (肾上腺素)، ئانگىئوتېنسىن (血管紧张素)، ئالدوستېرون (醛固酮) سىستېمىسىنى قوزغايدۇ. ئالدى بىلەن بۆرەكنىڭ ئادرېنالىننى زىيادە كۆپ ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى قوزغايدۇ، ئادرېنالىن تۇتاش رېئاكسىيەنى پەيدا قىلىپ، بەدەندە ئانگىئوتېنسىن II نى پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ قان تومۇرلارنى قىسقارتىش رولى بار بولۇپ، يەنە بىر خىل ھورمۇن ئالدوستېروننىڭ كۆپلەپ ئاجرىلىپ چىقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئالدوستېرون بۆرەكنىڭ سۇنى چىقىرىشىنى ئازلىتىپ، بۆرەكنىڭ سۈزۈشى ئارقىلىق چىقىرىلغان سۇ قانغا كىرىپ، قاننىڭ ئومۇمىي مىقدارى ئېشىپ قان بېسىمى يەنىمۇ يۇقىرىلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۆرەك قان تومۇرى تارىيىپ، يۇقىرىقى ئۈچ خىل ھورمۇننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپىيىپ، قان بېسىمى يۇقىرىلاپ بەدەندە يامان ئايلىنىش شەكىللىنىدۇ. ئەڭ ئاخىرقى نەتىجىسى قان تومۇر بارغانسېرى تارىيىپ، بۆرەك توقۇلمىلىرىغا ئۇزاق مەزگىل قان ۋە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بۆرەك كىچىك كانالچىلىرى نېكروزلىنىپ، بۆرەك يىگىلەپ ئاخىرى بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمدىن كېلىپچىققان بۆرەك زەخىملىنىش بىر ئۇزاق ئاستا جەريان بولۇپ، دەسلەپكى مەزگىلدە ئالامەتلەر كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ، ھېچقانداق يېقىمسىزلىنىش ھېس قىلمايدۇ، يۇقىرى قان بېسىم 5 — 10 يىلغىچە داۋام قىلغاندىن كېيىن، بۆرەك ئىقتىدارى زەخىملىنىدۇ، قىسمەن بىمارلار سۈيدۈك-



تىن زەھەرلىنىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ.

5. كۆز تېگى قان تومۇرلىرى ۋە كۆرۈش تور پەردە پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ

يۇقىرى قان بېسىمنىڭ كۆز تېگىنى زەخىملىشى يۇقىرى قان بېسىمنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن باشلىنىدۇ، چۈنكى قان بېسىم ئۆرلىگەندە كۆرۈش تور پەردە ئارتېرىيەسى زەخىملىنىپ، كۆز تېگى قان تومۇرى ۋە كۆرۈش تور پەردە پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىشى كۆرۈلىدۇ. كۆرۈش تور پەردە كىچىك ئارتېرىيەسى دەسلەپكى مەزگىلدە ئىسپازمىلىنىپ، كېسەللىك جەريانىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ قاتىدۇ. قان بېسىم تۇيۇقسىز ئۆرلىگەندە كۆرۈش تور پەردىسىدىن سىرغىش ۋە قاناش كۆرۈلىدۇ. كۆز تېگىنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، يۇقىرى قان بېسىمنىڭ كۆز تېگى پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىشىنى يېنىكتىن ئېغىرلىقىغا قاراپ تۆۋەندىكى تۆت دەرىجىگە بۆلۈشكە بولىدۇ:

1 — دەرىجە: كۆرۈش تور پەردە كىچىك ئارتېرىيەسى يېنىك دەرىجىدە تارىيىش، قېتىش، ئىسپازمىلىنىش ۋە ئىنچىكىلەش؛

2 — دەرىجە: كۆرۈش تور پەردە كىچىك ئارتېرىيەسى ئوتتۇرا دەرىجىدە تارىيىش، قېتىش، ئارتېرىيە كانىلى دىيامېتىرىنىڭ تارىيىشى تەكشى بولماسلىق، شۇنداقلا ئارتېرىيە-ۋېنا كېسىشكەن ئورۇندا بېسىلغان ئىز بولۇش؛

3 — دەرىجە: تور پەردە كىچىك ئارتېرىيەسى ئوتتۇرا دەرىجىدىن يۇقىرى تارىيىشقا يەرلىك ئورۇن قىسقىراش، كۆرۈش تور پەردىسى سۇلۇق ئىششىش، پاختا تالاسىمان سىرغىپ چىقىش، قاتتىق ئاق داغ ۋە قاناش قوشۇلۇپ كېلىش؛

4 — دەرىجە: كۆرۈش تور پەردە كىچىك ئارتېرىيەسى ئوتتۇرا دەرىجىدىن يۇقىرى تارىيىشقا يەرلىك ئورۇن قىسقىراش، كۆرۈش تور پەردىسى سۇلۇق ئىششىش، قاناش ياكى سىرغىش، كۆرۈش توپچىسى سۇلۇق ئىششىش قوشۇلۇپ كېلىش.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com

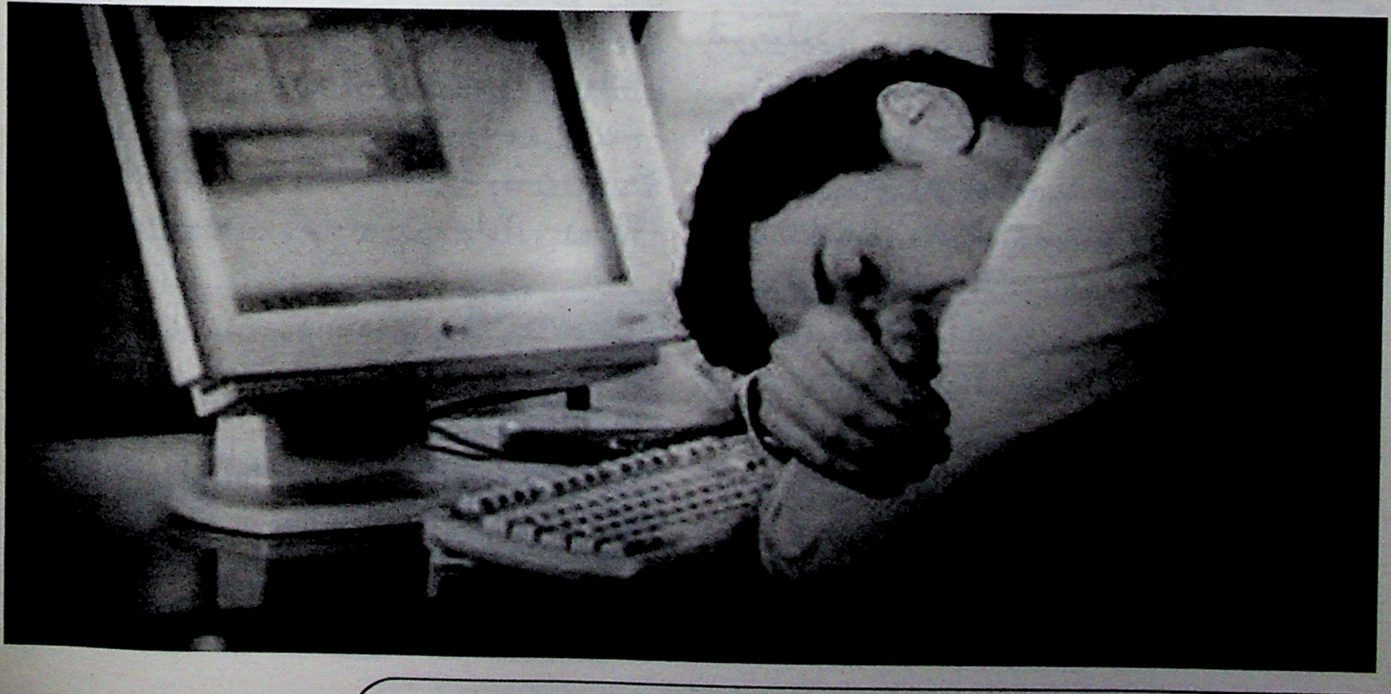
نېۋروز ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

نېۋروز — (نېرۋا فۇنكسىيەسى بۇزۇلۇش كېسەللىكى — 神经官能症) ئۇزاققا سوزۇلغان روھىي بېسىم، ئۇزۇندىن بېرى ھەل بولماي كەلگەن ئىچكى زىددىيەت، ھېسسىياتتىكى ئىچكى توقۇنۇشلار قاتارلىق كۆپ خىل روھىي زەربە ئامىللىرىنىڭ تەسىرىدە ئادەمنىڭ نېرۋا فۇنكسىيەسى بۇزۇلۇپ، روھىي پائالىيەتلىرى تۆۋەنلەپ، ئادەتتە كونترول قىلغىلى بولىدىغان روھىي ۋە جىسمانىي پائالىيەتلىرىنى دەرھال كونترول قىلالمايدىغان كېسەللىك ئالامىتىنى كۆرسىتىدۇ.

نېۋروز يېنىك دەرىجىدىكى روھىي توسقۇنلۇققا ئۇچراش كېسىلى بولسىمۇ، كېسەل ئۆز - ئۆزىنى كونترول قىلالمايدىغان زىددىيەتلىك ھالەتتە تۇرىدۇ. كېسەلنىڭ روھىي پائالىيەت ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. كېسەل كۆپ ھاللاردا ئۆزىدىكى كېسەللىك ھالىتىنى كونكرېت ئىشلار بىلەن باغلاشتۇرۇۋالىدۇ ياكى ئارىلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، روھىي جەھەتتىن قاتتىق ئازابلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنىڭ تارىخى خېلى ئۇزاق بولغاچقا، روھىي ئازابتىن ئاسان قۇتۇلۇپ كېتەلمەيدۇ، ئۈزۈكسىز داۋاملىشىدۇ، دائىم قوزغىلىدۇ. دوختۇرلار ھازىرقى زامان ئىلغار ئۈسكۈنىلىرىنى ئىشلىتىپ ئىنچىكە تەكشۈرسىمۇ، كېسەلنىڭ بەدىنىدىن ھېچقانداق كېسەللىك ئاساسىنى تاپالمايدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىك نېرۋا فۇنكسىيەسى بۇزۇلۇشتىن بولىدىغان كېسەللىك بولغاچقا، بەدەندە مۇقىم كېسەللىك ئورنى بولمايدۇ.

كلىنىكلىق ئىپادىلىرى

1) تەشۋىشلىنىش: بىمار كۆپ خىل روھىي ۋە جىسمانىي پائالىيەتلىرىدىن ئەندىشە قىلىپ، دائىم



تەشۋىشلىنىدۇ. بۇنى ئۇنىڭ ھەرىكىتى ۋە ئىپادىسىدىن كۆرگىلى بولىدۇ.

2) مەجبۇرلىنىش: بىمارنىڭ نۇرغۇن پائالىيەتلىرىدە ئۆز - ئۆزىنى مەجبۇرلاش خاھىشى بولىدۇ. مەسىلەن: ماتېرىيالنى رەتلەپ بولۇپ يەنە قايتا - قايتا رەتلەش، بىر گەپنى دەپ بولۇپ، يەنە قايتا - قايتا ئۆز ئەينى بويىچە دېيىش قاتارلىقلار.

3) قورقۇش ياكى ۋەھىمىدە بولۇش: بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىمارلار تەدرىجىي ئىش - ھەرىكەتتىن قورقىدىغان، ئۇنىڭ ئاقىۋىتىدىن ئەنسىرەپ ۋەھىمىدە بولىدىغان بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن: ئۆزىگە دىققەت قىلىدىغان ھەرقانداق ئادەم ۋە شەيئىلەردىن قورقىدىغان، چوڭلار، باشلىقلار، ھەتتا جورىسىنىڭ ئالدىدا ئىشنىڭ ئاقىۋىتىدىن ۋەھىمە يەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

4) غالجىرلىشىش ياكى ئەسەبىيلىشىش: بىمار ھالقىلىق روھىي توقۇنۇش، نېگىزلىك ئىچكى زىددىيەتكە دۇچ كەلگەندە ئەسەبىيلىشىپ غالجىرلىق ھالىتىگە ئۆتۈپ قالىدۇ. غالجىرلىق ھېسسىياتىنى ئىپادىلىمىگۈچە بېسىقمايدۇ. كېسەل بۇ خىل ئازابلىق ئاسارەتتىن قۇتۇلۇشقا تىرىشىدۇ، ئەمما قۇتۇلالمايدۇ. شۇڭا داۋالىنىپ ساقىيىش ئارزۇسىدا بولىدۇ. نورمال ۋاقىتلىرىدا بولسا نورمال ئادەملەردىن قىلچە پەرقلەنمەيدۇ. مۇھىت ۋە ئەتراپتىكى ئىشلارغا بولغان پەرق ئېتىش ئىقتىدارى نورمال بولىدۇ. كېسەلنىڭ تەبىئىتى نورمال ئىجتىمائىي مۇھىتقا ماسلىشىشچانلىقى ئىچكى توقۇنۇش يۈز بەرمىگەن چاغلاردا ياخشى بولىدۇ. بۇ خىل ياخشى ھالەتنى كۆرۈپ ئىككىلىنىپ قېلىشقا بولمايدۇ. پىسخىك مەسلىھەتچى، روھىي كېسەل دوختۇرلىرىنىڭ دىياگنوزى بويىچە ئۇزاق مۇددەت داۋالاشنى قوبۇل قىلىش، كېسەللىك ھالىتى تەلتۆكۈس ساقىيىپ، قايتا قوزغىلىش ئېھتىماللىقى كۆرۈلمىگەندە ئاندىن داۋالاشنى توختىتىش، كېسەلنىڭ قايتا تەكرارلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

خامۇشلۇق خاراكتېرلىك نېۋروز

خامۇشلۇق خاراكتېرلىك نېۋروز — ئۇزاق مەزگىللىك پاسسىپ ئىجتىمائىي مۇھىت ئامىلىنىڭ تەسىرىدە دائىم چۈشكۈن كەيپىيات ھالىتىدە تۇرۇشتىن بولىدىغان نېرۋوز كېسىلىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىك ئاساسلىقى ئاتا - ئانا ۋە جورىسىدىن ئۇشتۇمتۇت ئايرىلىپ قېلىش، خىزمىتىدىن توختاش ياكى جازالىنىش، ئېغىر كېسەللىنىش، مېيىپ بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئېغىر ئىجتىمائىي ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. خامۇشلۇق تەسىرى بىر قەدەر ئۇزاق، خامۇشلۇق دەرىجىسى يېنىكرەك بولىدۇ. مۇھىتقا ماسلىشىشچانلىقى نورمال بولۇپ، بىمارنىڭ تۇرمۇش، ئۆگىنىش، خىزمىتى تەسىرگە ئۇچرىمايدۇ. كېسىلىنى ھېس قىلىشى، نورمال داۋالىنىش تەلىپى كۈچلۈك، دوختۇرغا ماسلىشىشچانلىقى ياخشى بولىدۇ.

كىلىنىكىلىق ئىپادىلىرى

1) تەشۋىشلىنىش: ئۇزاق مۇددەتلىك روھىي چۈشكۈنلۈك بىمارنى دائىم تەشۋىشلىنىدىغان ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويغان بولىدۇ، مۇناسىۋەتلىك غىدىقلاشقا ئۇچرىسىلا تەشۋىشلىنىدۇ.

2) بىئاراملىق ھېس قىلىش: نۆۋەتتىكى تۇرمۇش، خىزمەت ۋە كۈندىلىك پائالىيىتىدىن نارازى بولىدۇ ياكى تولۇق رازى بولمايدۇ. ئىجتىمائىي مۇناسىۋىتى ياخشى بولمىغانلىقتىن دائىم بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ.

3) ئۈمىدسىزلىنىش: دائىم ئۆتمۈشىدىن، ئۆتكەن كۈنلىرىدىن ئۆكۈنىدۇ. تۇغۇلۇپ قالغىنىغىمۇ رازى بولمايدۇ. كەلگۈسىگە نىسبەتەن ھېچقانداق ئىشەنچىسى بولمايدۇ، ھاياتى تۈگىگەندەك تۇيغۇدا بولىدۇ، دائىم خامۇش يۈرىدۇ.

قورقۇش خاراكتېرلىك نېۋروز

قورقۇش خاراكتېرلىك نېۋروز — كونكرېت شەيئى، ئەھۋال ۋە ھادىسىنىڭ كىشىدە پەيدا قىلغان ھېسسىياتىنى كۆرسىتىدۇ. قورقۇش ھېسسىياتىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى بىمارنىڭ ئۆزىنى چەتكە ئېلىش دەرىجىسىگە باغلىق بولىدۇ. ئۆزىنى چەتكە ئېلىش ۋاقتى، مۇساپىسى قانچە ئۇزاق بولسا، بۇ كېسەل شۇنچە ئېغىر بولغان بولىدۇ. ئۇ بىمارنىڭ ئۆگىنىش، خىزمەت، تۇرمۇشىغا شۇنچە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

قورقۇش خاراكتېرلىك نېۋروز ئاساسلىقى بالىلىق

www.uyghurkitap.com

ۋاقىتتىن قېپقالغان قورقۇش ئاسارىتىدىن بولىدۇ. ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا كۆپرەك، ئاياللارغا نىسبەتەن بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: بالىلاردا ھايۋانلاردىن، قۇرت، ئۆمۈچۈكلەردىن، يىلاندىن قورقۇش قاتارلىقلار. چوڭلاردىكى جازالىنىشتىن قورقۇش، جورىسىدىن ئايرىلىپ قېلىشتىن قورقۇش، ئۆلۈمدىن قورقۇش قاتارلىقلار. ئاياللارنىڭ بالىسىدىن، ئۆي - ماكانىدىن ئايرىلىپ قېلىشتىن قورقۇش قاتارلىق.

كىلىنىكىلىق ئىپادىلىرى

1) ئاسارەتلىك قورقۇش كېسەللىكى: بارلىق قورقۇش كېسىلىنىڭ ئاسارىتى بولغان بولىدۇ. چوڭلاردىكى قورقۇش كېسىلىنىڭمۇ شۇنداق بولغان بولىدۇ. بەزىسى بالىلىق، ئۆسمۈرلۈك چاغلىرىدىن باشلانغان بولىدۇ، كېيىن پەيدا بولغانلىرىمۇ بولىدۇ.

2) جامائەتتىن قورقۇش: قورقۇش خاراكتېرلىك نېۋروز كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كۆپ ساندىكى بىمارلاردا جامائەت سورۇنلىرىدىن قېچىش، ئادەم جىق سورۇندىن قېچىش، توي - تۆكۈن، بازارلاردىن قېچىش، شۇ خىل سورۇندىكى بىئاراملىقتىن قورقۇپ ئۆيگە سولىنىۋېلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

3) ئالاقىدىن قورقۇش: بەزى بىمارلاردا ھەر خىل ئىجتىمائىي، كىشىلىك ئالاقىدىن قورقۇش، ئاممىۋى سورۇندا مېڭىش، گەپ قىلىش، تاماق يېيىش، ھەتتا قاراشتىنمۇ قورقۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

مەجبۇرلىنىش خاراكتېرلىك نېۋروز

مەجبۇرلىنىش خاراكتېرلىك نېۋروز — بىر خىل مەجبۇرلاش كۆزقارىشىنىڭ تەسىرىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان كۆپ خىل مەجبۇرىي ھەرىكەتلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئىشىكنى قۇلۇپلاپ، يولغا چىقىپ بولۇپ گۇمانلىنىپ يەنە ئىشىكنى يوقلاش، قولىنى تەكرار يۇيۇش قاتارلىقلار. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار ئۆزى قىلىۋاتقان ھەرىكەتنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقلۇقىنى بىلىپ تۇرسىمۇ، ئادەتلىنىپ قالغان مەجبۇرلىنىش كۆز قارىشىنىڭ تەسىرىدە روھىي پائالىيىتىنى كونترول قىلالمايدۇ. بەلكى يەنە تەكرار قىلىدۇ. بىمار ئۆزىنىڭ بۇنداق مەجبۇرلىنىش ھەرىكىتىدىن كۆپ ھاللاردا بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ ھەم ئازابلىنىدۇ. لېكىن ئىلاجسىز، شۇڭا داۋالىنىش ئارزۇسى كۈچلۈك بولىدۇ.

مەجبۇرلىنىش خاراكتېرلىك نېۋروزنى ئوخشاشلا ناچار ئىجتىمائىي، ئىقتىسادىي مۇھىت، خىزمەت ۋە تۇرمۇش مۇھىتى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: كىشىلىك ئالاقىنىڭ ناچارلىقى، باشقىلار ئارىغا ئالماسلىق، كۆزگە ئىلماسلىق قاتارلىقلار. ئىقتىسادىي ئەھۋالىنىڭ ناچار بولۇشى، ۋەيران بولۇش، ئېغىر زىيان تارتىش قاتارلىقلار. خىزمەتتىكى بېسىم ۋە مەسئۇلىيەتنىڭ ئېغىرلىقى، ياشاش مۇھىتىنىڭ جاپالىق بولۇشى، تۇيۇقسىز قورقۇپ كېتىش، جاپالىق تۇغۇت، ئائىلىدىكى ئۇزاققا سوزۇلغان ئىناقسىزلىق، ئالاھىدە ۋەقەلەرگە ئۇچراش قاتارلىقلار كىشىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە زەربە، بېسىم ئېلىپ كېلىپ، ئادەمنى ئەنسىز، گۇمانخور، ئېغىر ھەرىكەت قىلىدىغان، ئىشتا ئىككىلىنىدىغان، نائىلاج ئىش قىلىدىغان، ئىشنى چالا ئاخىرلاشتۇرىدىغان، قايغۇلۇق ئوي - خىيالدىن ئويغىنىپ ئۆز ئىشىدىن گۇمانلىنىپ ئەندىشە ئىچىدە ئىشلىرىنى قايتا - قايتا تەكشۈرۈشكە مەجبۇر بولىدىغان غەيرىي ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر ئاسانلا ئۆزىنى ئوڭشىۋالىدۇ، لېكىن، كېسەللىكنىڭ تەسىرى ئانچە چوڭ بولمايدۇ. كۆپ ساندىكىلىرى بولسا تەدرىجىي ئېغىرلاپ، بۇ ئاقىۋەتكە قالىدۇ.

كىلىنىكىلىق ئىپادىلىرى

1) مەجبۇرىي سەزگۈرلىشىش: بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەر تولىمۇ نازۇك، ئىنچىكە، زىغىرچى، كۆزى كىچىك، ئىچى تار بولۇپ كېتىدۇ. لېكىن بۇ ھالىتىنى ئىمكان بار يوشۇرىدۇ.

2) مەجبۇرلىنىش ھەرىكىتى: بىمار بارلىق ھەرىكىتىنى بىر خىل مەجبۇرىي روھىي بېسىم تەسىرىدە ئېلىپ بارىدۇ. پەقەت ئاز بىر قىسىم ھەرىكەتلا بۇنىڭ سىرتىدا. مەسىلەن: تاسادىپىي ياكى ئالاھىدە ھەرىكەتلەر، شۇڭا بىمار كۆپ ھاللاردا ھارغىن، چۈشكۈن كۆ-

رۇنىدۇ.

3) مەجبۇرلىنىش تۈيغۇسى: بىمار ئىش ـ ھەرىكەتتە مەجبۇرلىنىشتىن سىرت، ئارام ۋە ئۇيقۇدىمۇ مەجبۇرلىنىدۇ. مەسىلەن: ئارام ئېلىش ۋاقتىدىمۇ قىلالمىغان بىرەر ئىشى باردەك، قىلىپ بولغان ئىشلىرىنى چالا قىلىپ قويغاندەك بولىدۇ. شۇڭا، بىئارام بولۇۋاتقاندەك بېسىم تۈيغۇسىدا بولىدۇ، ھەتتا ئۇيقۇ چۈشلىرىدىمۇ شۇنداق تۈيغۇدا بولىدۇ.

4) مەجبۇرلىنىش ئىپادىسى: ئىش ـ ھەرىكەتتە كۆپىنچە بىمارنىڭ مەجبۇرلىنىش ئىپادىسى كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ئىشتىن بۇرۇنقى مەجبۇرىي چۈشكۈنلۈك ئىپادىسى، ئىشتىن كېيىنكى مەجبۇرىي قاقشاشلىرى ۋە بىزارلىق تۈيغۇسى قاتارلىق.

تەشۋىشلىنىش خاراكتېرلىك نېۋروز

تەشۋىشلىنىش خاراكتېرلىك نېۋروز ـــ روھىي كەيپىياتنىڭ ئۇزاق مۇددەت بېسىمغا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە ۋېگېتاتىپ نېرۋىلار سىستېمىسىنىڭ فۇنكسىيەسىدە توسقۇنلۇق يۈز بەرگەنلىكىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: كەيپىياتتا ئۇزاق مۇددەت بېسىلىش، چۈشكۈنلىشىش بولمۇۋەرسە چىراي تاتىرىش، دېمى سىقىلىش، ئاغزى قۇرۇش، كۆڭلى بۇزۇلۇشتەك ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ.

تەشۋىشلىنىش روھىي كېسەللىكلەر ئىلمىدە كەڭ دائىرىلىك سوزۇلما خاراكتېرلىك تەشۋىشلىنىش ۋە تار دائىرىلىك جىددىي خاراكتېرلىك تەشۋىشلىنىش

دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ.

كەڭ دائىرىلىك سوزۇلما خاراكتېرلىك تەشۋىشلىنىش ـــ دائىرىسى كەڭ، قوزغىلىشى ئاستا، بېسىمى ئېغىر ئىچكى يېپىق شەكىللىك تەشۋىشلىنىشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ناھەق تىل ئىشىتسا، جورىسى، بالىسى ۋاقتىدا كەلمىسە ياكى نەرسىگە ئۆز ۋاقتىدا ئىگە بولالمىسا...

تار دائىرىلىك جىددىي خاراكتېرلىك تەشۋىشلىنىش ـــ ئېغىر روھىي بېسىم، جىددىي كەيپىيات، كۈچلۈك قارشىلىشىش تۈيغۇسىغا ئىگە ئەھۋاللاردىن پەيدا بولىدىغان تەشۋىشلىنىشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: چىدىيالمىغان، ئۆزىنى كونترول قىلالمىغان، چىڭقىلىپ تىترەپ، نەپىسى بوغۇلغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدىغان، جىم تۇرالماسلىق ھالەتلىرىنى كۆرسىتىدۇ.

كلىنىكىلىق ئىپادىلىرى

1) ئىچكى ـ تاشقى ھالەت ئۆزگىرىشى بولىدۇ: كېسەللىك قوزغالغاندا ۋېگېتاتىپ نېرۋا فۇنكسىيەسى كۈچىيىپ، كۆڭلى بۇزۇلۇش، بەدەن سىرقىراش، يېنىك تىترەش، ئاغزى قۇرۇش، چىرايى ئۆزگىرىش، نەپەسى سىقىلىش، نەپەسى تېزلىشىش، يۈرەك رىتىمى تېزلىشىش، مەيدىسى چىڭقىلىش، كۆزى تورلىشىش، بېشى ئاغرىش، كىچىك تەرەتتى كۆپىيىش قاتارلىقلار يۈز بېرىدۇ.

2) بەدەندە ئۆزگىرىش بولىدۇ: كېسەللىك قوزغالغاندا مۇسكۇللار جىددىيلىشىپ، قېتىپ قېلىشتەك ھالەت يۈز بېرىدۇ. مۇرە قېتىپ سىرقىراپ بوش ئاغرىيدۇ. پۇت ـ قولى يېنىك تىترەيدۇ. ئىش قىلغاندا ئاسانلا ھارىدۇ، ئۇيقۇسى نورمال بولمايدۇ. كۆپ چۈش كۆرىدۇ، تولا قارا باسىدۇ، چۆچۈپ ئويغىنىدۇ، ئويغانغاندا ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ.

3) روھىي توسقۇنلۇققا ئۇچراش ئېغىر بولىدۇ: كەيپىياتى تۇراقلىق بولمايدۇ، چىرايىدا ئازابلىق ھالەت ئىپادىلىنىدۇ، قاپىقىنى ئاچمايدۇ. ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولمىغان خەتەر، يامان ئاقىۋەتلەرنى تەھدىت ھېسابلاپ، بىھۇدە ئەندىشە قىلىدۇ، ئەنسىرەيدۇ، شاۋقۇندىن، ئادەم بار جايدىن قاچىدۇ، خاتىرىسى تەدرىجىي

ئاجىزلايدۇ، بىمار ئازابتىن يالغۇز يۈرىدۇ، پىلانسىز، بىھۇدە ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ، قۇرۇق خىيال بىلەن ئايلىنىدۇ، گەرچە بۇ ھەرىكەت ۋە خىيالىنىڭ بىھۇدىلىكىنى بىلىپ تۇرسىمۇ ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ.

گۇمانخورلۇق خاراكتېرلىك نېۋروز

گۇمانخورلۇق خاراكتېرلىك نېۋروز — ئۇزاق مۇددەتلىك ئۆگىنىش، خىزمەت، تۇرمۇشتىكى تەرتىپسىزلىك، ئۇخلىيالماسلىق، بېسىم تەسىرىدە پەيدا بولغان غەيرىي روھىي توسالغۇنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئۆگىنىش، خىزمەت، تۇرمۇش جەريانى ۋە مۇناسىۋەتتىن گۇمانلىنىش، يېمەك - ئىچمەك، ھاياتلىق ۋە كەلگۈسىدىن گۇمانلىنىش، ھەتتا ئاتا - ئانا، جورىسى، ھەممىسىدىن گۇمانلىنىش قاتارلىقلار.

بىمارلارنىڭ گۇمانلىنىش دائىرىسى ئوخشاش بولمايدۇ. گۇمانىي سېزىمى قايسى دائىرىگە قارىتىلسا ياكى مەركەزلەشسە شۇ خىل گۇمانخورلۇقى كۈچىيىپ بارىدۇ. مەسىلەن: بىمار ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە ھەددىدىن زىيادە كۆڭۈل بۆلگەنلىكتىن، ئازراقلا ئۆزگىرىش بولغان ئەزاسىنى نورمال ئەمەس دەپ گۇمانلىنىدۇ ۋە شۇ جايىدا ئاغرىق سېزىمى باردەك ھېس قىلىدۇ. «گۇمان ئىماننى قاچۇرۇپتۇ» دېگەندەك، كېسەل گۇمانخورلۇق قىلمۇەرگەندىن كېيىن ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئورگانىزمدا بەدەن خاراكتېرلىك ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. كىلىنىكىلىق تەكشۈرگەندە كېسەللىك ئالامىتى تېپىلمايدۇ. بەزى بىمارلارنىڭ بولسا بەدىنى، مەلۇم ئەزاسى ھەقىقەتەن ئاغرىيدۇ، لېكىن ئېنىق جايىنى كۆرسىتىپ بېرەلمەيدۇ. ئاغرىق گۇمانىي ھالەتكە قاراپ يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. شۇڭا ئېنىق بىلەلمەيدۇ. يەنە بەزى بىمارلارنىڭ ئاغزى، بەدىنى، پۇتى پۇرىغاندەك بىلىنىپ كېتىدۇ. پاكىز يۇيۇپ، باشقىلارنىڭ قېشىغا بارسا باشقىلارنىڭمۇ شۇ جايلىرى پۇرىغاندەك تۇيۇلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ بىماردىكى گۇمانىي سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان روھىي توسقۇنلۇق كېسەللىدۇر.

كىلىنىكىلىق ئىپادىلىرى

1) سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش: ھەددىدىن ئارتۇق گۇمانخورلۇق، مەركىزىي نېرۋا ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، نېرۋا فۇنكسىيەسى كۈچىيىپ كېتىشتىن بولىدىغان روھىي توسالغۇنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گۇمانىي ئەزا كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

2) گۇمانىي ئاغرىش: گۇمانىي سەزگۈ چەكتىن ئېشىپ كەتسە گۇمانىي ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بىمار بۇ خىل ئاغرىقنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرەلمەيدۇ. لېكىن بەدەندە ھەقىقەتەن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاغرىق يۆتكەلمە ئاغرىق بولۇپ، گۇمان قەيەرگە مەركەزلەشسە ئاغرىق شۇ يەردە كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: باش، ئىچكى ئەزالار، پۇت - قول، بەدەن، گەجگە، بەل قاتارلىق ئورۇنلار ئاغرىشىپ ئاغرىغاندەك، بىمار ھەرقايسى بۆلۈملەرگە قاتراپ يۈرۈپ، تەكشۈرتسىمۇ كېسەللىك ئورنىغا ئىگە بولالمايدۇ ياكى ئېنىق كېسەللىك تاپالمايدۇ، بۇ دەل گۇمانىي ئاغرىقتۇر.

3) راست ئاغرىق: سەزگۈرلۈك ئېشىپ كېتىش ۋە چەكتىن ھالقىغان گۇمان. نېرۋا فۇنكسىيەسىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاشۇرۇۋېتىپ ئاخىر نازۇك ئەزالاردا راست ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. يۈرىكى ئاغىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ، بېشى چىڭقىلىدۇ، ئاغرىيدۇ. دوۋساق چىڭقىلىدۇ، جىنسىي ئەزانىڭ ئىقتىدارى چېكىنىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەيلەردە مەسىلە كۆرۈلىدۇ، ئېغىر بولغاندا پۈتۈن بەدەن ئاغرىپ قوپالماي يېتىپ قالىدۇ.

مۇختەرجان ئەھمەت

ياز پەسلىدە كۆتۈنۈش

ياز پەسلىدىكى ئىسسىق ھاۋادا كۆتۈنۈشكە چوقۇم دىققەت قىلىش لازىم، تۆۋەندە ياز پەسلىدىكى كۆتۈنۈشتە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇقتىلارنى قىسقىچە ئەسكەرتىپ ئۆتىمىز:

بىرىنچى، يازدا بەدەندىكى سۇ كۆپ سەرپ بولىدۇ، شۇڭا سۇنى كۆپ ئىچىش لازىم.

سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش، يەنە كېلىپ ئىلمان سۇ ئىچىش بىرقەدەر ياخشى بولۇپ، كۈندە يەتتە،سەككىز ئىستاكان سۇ ئىچىش كېرەك. بەدەن ھەرۋاقىت سۇ تەركىبىنى ساقلىيالىشى ۋە تولۇقلاپ تۇرۇشى لازىم، سۇ ئادەم تېنىدە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ، ئۇ بەدەننىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنى ساقلايدۇ. سۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ئايرىلماس، مۇھىم تەركىبىي قىسمى، ھەرقايسى ئەزالار، مۇسكۇللار، قان، چاچ، سۆڭەك، چىش، تېرە قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنىڭ تەركىبىدە سۇ بولىدۇ. ياز پەسلىدە بەدەندىكى سۇ تەركىبى كۆپ سەرپ بولىدىغانلىقتىن، ناۋادا ۋاقتىدا سۇ تولۇقلانمىسا سالامەتلىككە ئېغىر تەسىر يېتىدۇ، تېرە ئاسانلا قۇرغاقلىشىپ، قورۇق چۈشىدۇ، بەدەننىڭ قېرىشى تېزلىشىدۇ. ساپ سۇدىن باشقا يەنە مىنېرال سۇ، سوغۇق چاي، سۈت، مېۋە شەربىتى قاتارلىقلارمۇ تەشنالىقنى قاندۇرۇشقا مۇۋاپىق ئىچىملىكلەردۇر.

ئىككىنچى، كۈندىلىك تۇرمۇش جەھەتتە، ياز پەسلىدە ياخشىسى كەچ يېتىپ، سەھەر تۇرۇش، ئىمكان بار چۈشلۈك ئۇيقۇنى ئۇخلاش لازىم. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، كارىدور، لەمپە ئاستى ياكى شامال ئۆتۈشۈش ئېغىزىغا ئوخشاش سالقىن جايلاردا ئۇزۇن ئولتۇرۇشقا، ئۇزۇن يېتىشقا، ئۇزۇن ئۇخلاشقا بولمايدۇ. شامالدۇرغۇچنى ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلىتىشكە تېخىمۇ بولمايدۇ، چۈنكى ياز پەسلىدە ھاۋا ئىسسىق بولغانلىقتىن، بەدەندىن تەر كۆپ چىقىپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئوچۇق ھالەتتە تۇرغاچقا، ئاسانلا سوغۇق ھاۋانىڭ زەربىسىگە ئۇچرايدۇ، سوغۇق شامالدا ئۇزۇن تۇرغاندا، باش ئاغرىش، بەل مۇسكۇللىرى تېلىش، يۈزى تارتىشىپ قېلىش ياكى مۇسكۇللار تېلىپ ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئۈچىنچى، سوغۇقلۇقنى كۆپ قىلىشتىن ساقلىنىش.

ئىسسىق ياز پەسلىدە، نۇرغۇن كىشىلەر ھاۋا تەڭشىگۈچكە مەستانە بولۇپ قالىدۇ، كېچە-كۈندۈز ئېچىپ قويۇپ، ئۆي ئىچى بىلەن سىرتىنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقىنى ئون نەچچە گىرادۇسقا يەتكۈزۈۋېتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە كۆپ مىقداردا سوغۇق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىدۇ، بۇنىڭدا ئېنىقلا بەدەنگە زەرەر يېتىدۇ. شۇڭا، تۇرۇشلۇق مۇھىت زىيادە نەم بولماسلىقى، سوغۇق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق، كېچىدە ھاۋا تەڭشىگۈچنى بەك يۇقىرى ئاچماسلىق، ئۆي تېمپېراتۇرىسىنى 26 گىرادۇس ئەتراپىدا كونترول قىلىش، سىرتتا يا-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

كى سوغۇق جايلاردا ئۇخلىماسلىق لازىم.

تۆتىنچى، سۆيۈق-سەلەڭ غىزالارنى ۋە چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش.

يېمەك-ئىچمەك جەھەتتە، سۆيۈق-سەلەڭ بولۇش، تالغا مەنپەئەت قىلىدىغان، ئىسسىقنى ھەيدەپ، نەملىك يەتكۈزىدىغان بولۇشنى پىرىنسىپ قىلىش لازىم. مايلىق، تەمى كۈچلۈك ۋە تەبىئىتى ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، ئۇنىڭ ئورنىغا سۆيۈق-سەلەڭ، مايسىز، سىڭىشلىك تاماقلارنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

سىڭىشلىك ،نەملىك يەتكۈزىدىغان يېمەكلىكلەر: بۇغداي، ئاق قوناق، يالىڭاچ ئارپا، پۇرچاق ئۈيۈتمىسى، ئاق يېسىمۇق، قارا كۇنجۇت، بەرەڭگى، يېسىۋېلەك، ئوسۇڭ، پالەك، تاۋۇز قاتارلىقلار؛ تال ۋە ئاشقازانغا مەنپەت قىلىدىغان، قۇۋۋەت تولۇقلايدىغان يېمەكلىكلەر: پالەك، نېلۇپەر غولى، قاپاق ھۇررىكى، پەمىدۇر، سەۋزە، تۇخۇم، ئالما، سۈت، ئۈزۈم، نىلۇپەر ئۇرۇقى، ئۈجمە، سەدەپ قۇلۇلىسى، غاز گۆشى، سېلىد بېلىقى، تاپانبېلىق، لاققا بېلىق، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلار.

تەركىبىدە ئالكالوئىد (بىيوئىشقار) مول بولغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىسسىقنى ياندۇرۇش، سالقىنلىتىش، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش قاتارلىق دورىلىق خۇسۇسىيەتلىرى بار. ئىسسىق كۈنلەردە مۇۋاپىق مىقداردا چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنى يەپ بەرگەندە، تىت-تىتلىقنى يوقاتقىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە مېڭىنى سەگىتىپ، روھنى ئۇرغۇتقىلى بولىدۇ، شۇنداقلا ئىشتىھانى ئېچىپ، تال ۋە ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

بەشىنچى، تۇز، كالىي ۋە ۋىتامىن تولۇقلاش

ياز پەسلىدە تەر كۆپ چىقىدۇ، تەر بىلەن بىللە كالىي ئىيونلىرىمۇ كۆپ يوقىلىدۇ، بۇ سەۋەبلىك پەيدا بولىدىغان قاندا كالىي تۆۋەنلەش ھادىسىسى ئادەمدە ماغدۇرسىزلىنىش، باش قېيىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق كۈنلەردە كالىي كەملىكتىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى تەركىبىدە كالىي مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىشتۇر، يېڭى كۆكتات ۋە مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە كالىي بىر قەدەر كۆپ، مەسىلەن: بۆلجۈرگەن، ئۆرۈك، لىچى مېۋىسى، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەر ۋە غولپىياز، كەرەپشە، كۆك پۇرچاق قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ كالىي مىقدارى مول. چاي يوپۇرمىقىدىمۇ كالىي مىقدارى بىر قەدەر كۆپ بولىدۇ، ياز پەسلىدە چاينى كۆپ ئىچىپ بەرگەندە، ئىسسىقنى ياندۇرغىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە كالىي تولۇقلىغىلىمۇ بولىدۇ. ئادەم بەدىنى ياز پەسلىدە زور مىقداردا تەر چىقىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ناترىي خىلورىد (تۇز) نىڭ خورىشى بىر قەدەر كۆپ بولىدۇ، شۇڭا بەدەنگە سۇ مىقدارىنى تولۇقلاش بىلەن بىرگە، تۇز تەركىبىنى تولۇقلاشقىمۇ ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ھەركۈنى بىر ئاز تۇزلۇق سۇ ئىچىپ بەرگەندە، بەدەندىكى كىسلاتا بىلەن ئىشقارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ ۋە سىڭىش بېسىمى نىسبەتەن تۇراقلىشىدۇ. ئوزۇقلۇقشۇناسلار يەنە مۇنداق تەكلىپ بېرىدۇ: تومۇز ئىسسىق مەزگىلدە ھەربىر ئادەم ھەركۈنى ۋىتامىن B_1 ، ۋىتامىن B_2 نىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 مىللىگرام، كالتسىيدىن 1 گرام تولۇقلىسا، ئاندىن بەدەندىكى شېكەر ۋە توقۇلما ئاقسىلنىڭ خورىشىنى ئازايتالايدىكەن، بۇ سالامەتلىككە پايدىلىق ئىكەن. شۇڭا ياز پەسلىدە تەركىبىدە يۇقىرىدىقى ئوزۇقلۇق تەركىبلەر يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: تاۋۇز، تەرخەمەك، پەمىدۇر، پۇرچاق ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى مەھسۇلاتلار، ھايۋانات جىگىرى، قۇرۇتۇلغان ئۇششاق راك قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، مېۋە شەربەتلىرىنى ئىچىپ بېرىش لازىم.

ئالتىنچى، ئىمكان بار سۇس رەڭلىك كىيىملەرنى كىيىش

قېنىق رەڭلىك كىيىملەر قۇياش نۇرىنى سۈمۈرۈپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ؛ شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا پاشىنىڭمۇ قاراڭغۇلۇققا مايىللىقى بولغاچقا، قېنىق رەڭلەر پاشىنى ئۆزىگە ئاسان جەلپ قىلىدۇ.

يەتتىنچى، يۈرەكنى ئاسراش ھەرىكەتلىرىنى ئىشلەش

ياز پەسلىدىكى ھەرىكەت مىقدارى بەك چوڭ، بەك جىددىي بولۇپ كەتسە بولمايدۇ، ئازىراق تەرلىگۈدەك بولسىلا يېتەرلىك، ھەرىكەت مىقدارى زىيادە بولسا، تەر كۆپ چىقىپ، يۈرەكنىڭ ساغلاملىقىغا تەسىر يېتىدۇ. ياز پەسلىدە چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرىدىغانلارغا نىسبەتەن تەيجى گۇڭپۇسى مەشىقىنى ئىشلەش بىرقەدەر ياخشى تاللاشتۇر.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.

ئورۇقلاشتىكى بەزى خاتا ئۇسۇللار

1. ئۇزاقىچە بىر نەرسە يېمەيدىغان ۋاقىت تۆت سائەتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئەگەر ئۇزاقىچە بىر نەرسە يېمىگەندە، بەدەن تېخىمۇ كۆپ ئىنسۇلىن ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئېچىرقاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېخىمۇ كۆپ تاماق يېيىلىپ، ئادەمنى ئاسان سەمرىتىۋېتىدۇ.

2. كاربون - سۇ بىرىكمىسى ئىستېمال قىلماسلىق: كۆپلىگەن كىشىلەر كاربون - سۇ بىرىكمىسى ئىستېمال قىلماسلىق بىر خىل ئۈنۈملۈك ئورۇقلاش ئۇسۇلى دەپ قارايدۇ. ئەلۋەتتە، كاربون - سۇ بىرىكمىسى ئىستېمال قىلىنمىسا، بەدەن ئېغىرلىقىنى تېزلا تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. ئەمما ئىستېمال قىلىنمايدىغىنى ماي بولماستىن، سۇ بولىدۇ. مۇتەخەسسىسلەر ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردىكى كاربون - سۇ بىرىكمىسى ئىستېمال قىلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

3. يېمەكلىكنى خام پېتى يېيىش: بۇنداق قىلىشنىڭ ئورۇقلاشقا ياردىمى بولمايلا قالماستىن، ئەكسىچە ئادەمنى ئاسانلا زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇڭا يېمەكلىكنى خام پېتى ئاز، پىششىقىنى كۆپرەك يېيىش كېرەك.

4. قەھۋەنى كۆپ ئىچىش: نۇرغۇن كىشىلەر ھەر كۈنى قەھۋەنى قولىدىن ئايرىمايدۇ. شۇ ئارقىلىق نەپسىنى باسىدۇ. بۇنداق قىلغاندا قەھۋە ئاستا - ئاستا ئاشقازان ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. داۋاملىق سېغىز چايناش: بەزى كىشىلەر سېغىز چايناش ئارقىلىق ئىشتىھا تۇتۇلۇپ، مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمما ئۇزاق مۇددەت ئاشقازان سۇيۇقلۇقى كۆپ ئاجرىلىپ چىقسا، ئاشقازان ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. تۇز ئىستېمال قىلماسلىق: ئورۇقلاش ئۈچۈن تۇز ئىستېمال قىلماسلىق خاتا قاراش. ئادەم ھەر كۈنى بەلگىلىك مىقداردا تۇز ئىستېمال قىلغاندا، بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. ئەلۋەتتە، تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

7. مېۋە - چېۋىنى بەك كۆپ يېيىش: مېۋە - چېۋە يېيىشنىڭ ئەلۋەتتە ئورۇقلاشقا ئۈنۈمى بار. بىراق مېۋە - چېۋىدە قەنت تەركىبى بولغاچقا، ئۇزاقىچە كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئوخشاشلا سەمرىتىۋېتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

جىسمانىي ۋە ئەقلىي جەھەتتە چېنىقىشنى ماسلاشتۇرۇش

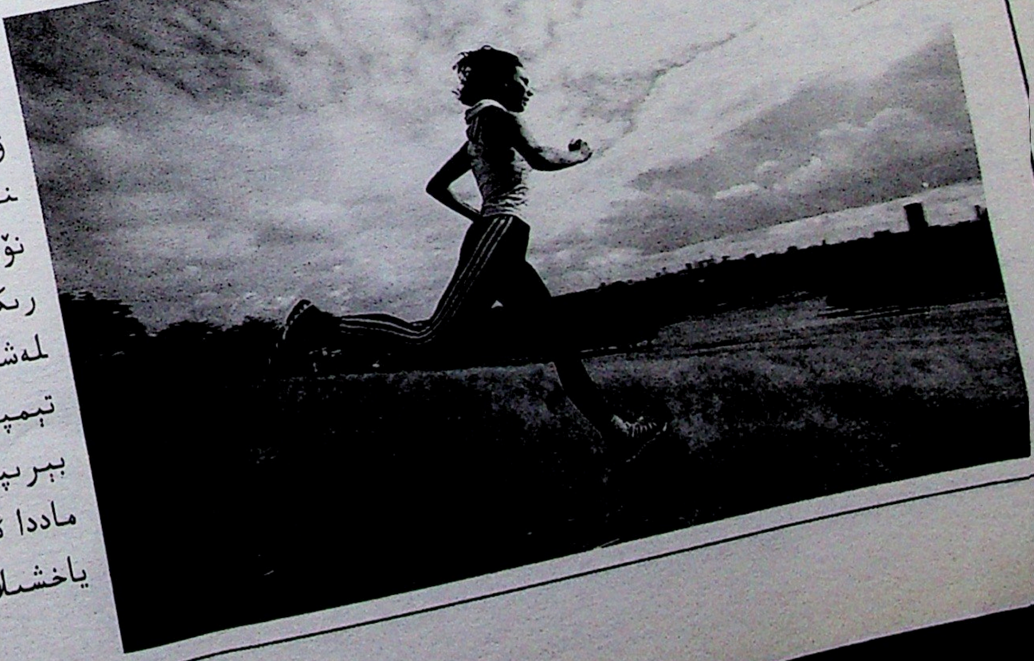
جىسمانىي چېنىقىش ۋە ئەقلىي جەھەتتە چېنىقىشنى ماسلاشتۇرۇش يېقىنقى يىللاردىن بېرى پەيدا بولغان بىر خىل يېڭى بەدەن چېنىقتۇرۇش قارىشى ۋە ئۇسۇلى بولۇپ، ئۆز - ئۆزىنى قوغداش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىكى بىر خىل يېڭى تەدبىر. تەتقىقاتلاردىن كۆرسىتىلىشىچە، دائىم بۇ ئىككى خىل ھەرىكەتنى ماسلاشتۇرۇپ بەرگەندە، ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى سىستېمىلىرىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنى نۆۋەت بىلەن چېنىقتۇرۇپ، ئۆز - ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرۇشقا پايدىلىق.

بەدەن-مېڭىنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ چېنىقتۇرۇش: كىشىلەر جىسمانىي پائالىيەت قىلغاندا مەسىلەن: يۈگۈرۈش، سۇ ئۈزۈش، تاغقا يامىشىش ۋە مۇۋاپىق چېنىققاندا، ئارىلىقتا توختاپ ئەقلىي پائالىيەت يەنى شاھمات، زېھىن سىناش ئويۇنلىرى، شېئىر ياكى چەت ئەل خام سۆزلىرىنى يادلاش قاتارلىقلار بىلەن شۇغۇللانسا پايدىلىق. پەقەت دائىم قول-پۇتنى چاققان قىلىپ، مېڭىنى ئىشلىتىپ تۇرغاندا، مېڭە ئىقتىدارى ئاسان زەئىپلىشىپ كەتمەيدۇ.

ھەرىكەت ۋە تىنچلىقنى نۆۋەتلەشتۈرۈش: كىشىلەر بىر تەرەپتىن جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلسا، يەنە بىر تەرەپتىن ھەر كۈنى بەلگىلىك ۋاقىت ئاجرىتىپ بەدەن، مېڭىنى تىنچلاندۇرۇپ، پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرىنى بوشاشتۇرۇپ، كاللىدىكى قالايمىقان خىياللارنى چىقىرىپ تاشلاش، ئادەمنى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ئارام ئالدۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ ئايلىنىش سىستېمىسىنى تەڭشەشكە پايدىلىق.

ئوڭ-تەتۈرنى نۆۋەتلەشتۈرۈش: بەدەن شارائىتى ياخشى كىشىلەرنىڭ «تەتۈر ھەرىكەت قىلىش» يەنى كەينىچە مېڭىش، كەينىچە ئاستا يۈگۈرۈش قاتارلىق ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشىنىڭ زىيىنى يوق. بۇ خىل ھەرىكەت «ئوڭ ھەرىكەت قىلىش» نىڭ يېتەرسىزلىكلىرىنى تولۇقلاپ، بەدەندىكى ئەزالارنى چېنىقىش ھالىتىدە تۇرغۇزىدۇ.

ئىسسىق-سوغۇقنى نۆۋەتلەشتۈرۈش: قىشلىق ۋە يازلىق سۇ ئۈزۈش ۋە ئىسسىق-سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشنىڭ ھەممىسى «ئىسسىق-سوغۇقنى نۆۋەتلەشتۈرۈش» تىكى تىپىك ھەرىكەت. «ئىسسىق-سوغۇقنى نۆۋەتلەشتۈرۈش» كىشىلەرنىڭ پەسىل ۋە تېمپېراتۇرىغا ماسلىشىشىغا ياردەم بېرىپلا قالماستىن، بەدەن يۈزىنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى كۆرۈنەرلىك ياخشىلاش رولى بار.



ساقلىق ساقلاش

ئاستى- ئۈستىنى نۆۋەتلەشتۇرۇش: دائىم ئاستا
يۇگۇرۇش پۇت مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرىدۇ. ئەمما
قوللار ئانچە كۆپ ھەرىكەتلەنمەيدۇ، شۇڭا بىر قىسىم
قولنى كۆپ ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ھەرىكەتلەر، مەسى-
لەن: ئېتىش، توپ ئويناش، گانتېل كۆتۈرۈش، كۆك-
رەك كېرىش ئەسۋابىنى تارتىش قاتارلىقلارنى ئويناپ
بەرگەندە، پۇت-قوللارنى تەكشى چېنىقتۇرغىلى بولى-
دۇ.

ئوڭ-سولنى نۆۋەتلەشتۇرۇش: ئادەتتە سول
قول، سول پۇتنى ئىشلىتىپ كۆنۈپ قالغانلار ئوڭ
قول، ئوڭ پۇتنى كۆپرەك ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىشى
كېرەك. «ئوڭ-سولنى نۆۋەتلەشتۇرۇش» ئوڭ-سول
پۇت-قوللارنى «ئومۇميۈزلۈك تەرەققىي قىلدۇرۇپ» لا
قالماستىن، يەنە چوڭ مېڭىنىڭ ئوڭ-سول ئىككى
ېرىم شارىنىمۇ ئومۇميۈزلۈك تەرەققىي قىلدۇرغىلى
لىدۇ، بۇنىڭ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدى-
ئېلىشتا بەلگىلىك رولى بار.

پۇتنى ئاسمانغا تىك قىلىپ تۇرۇش: ئىلىم-پەن
ئىسپاتلىدىكى، دائىم پۇتنى ئاسمانغا تىك قى-
تۇرۇشنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ئىچكى
نىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، قۇلىقىنى ئىت-
كۆزىنى ئۆتكۈر قىلىش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدا-
ۈچەيتىش، ھىستېرىيە كېسىلى، روھىي چۈش-
، كۆڭلى بىئارام بولۇش قاتارلىق روھىي جە-
كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۈنۈمى ياخشى ئىكەن.

ئاياغنى كىيىپ-سې
لىش: پۇت ئاستىدا ئىچكى
ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك
بولغان سەزگۈر رايون بار
بولۇپ، يالاڭئاياغ ماڭغاندا
سەزگۈر رايون ئاۋۋال غى-
دىقلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن
سىگنالنى مۇناسىۋەتلىك
ئىچكى ئەزالار ۋە ئىچكى
ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك
چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋى-
تىگە يەتكۈزۈپ، بەدەننىڭ
ئىچكى قىسمىنى ماسلاش-
تۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەننى چېنىق-
تۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

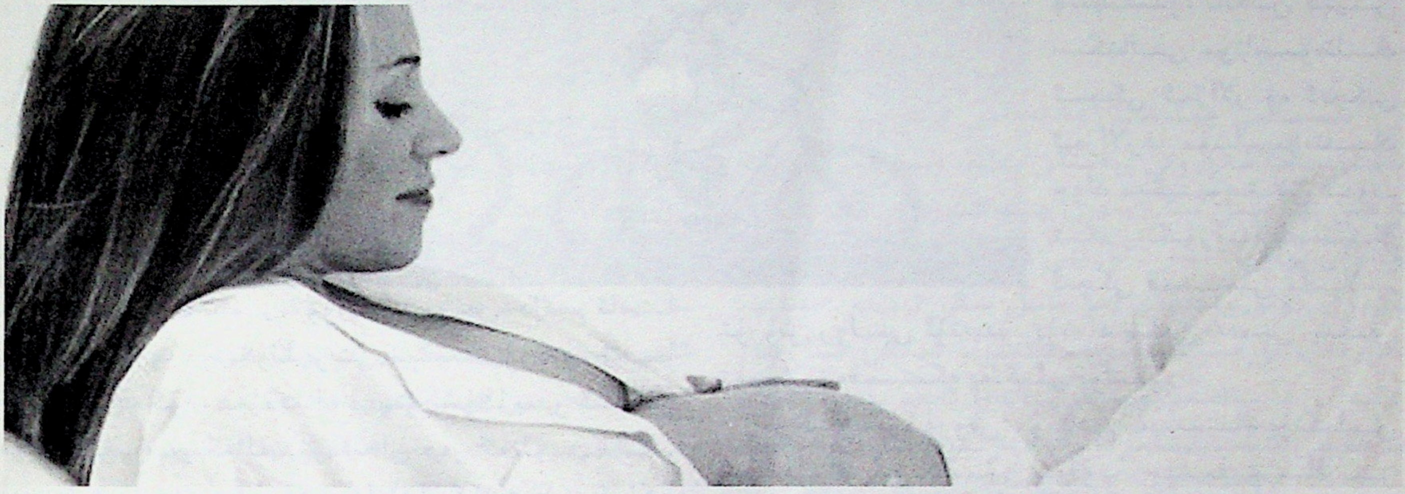
مېڭىش-يۇگۇرۇش: بۇ ئادەم بەدىنىنىڭ يۆتكىلىش
شەكلىنىڭ بىرىكمىسى بولۇپ، چېنىقىشنىڭ بىر
خىل ئۇسۇلى. بۇنىڭ ئۇسۇلى، ئالدىدا مېڭىپ ئاندىن
يۇگۇرۇشنى نۆۋەتلەشتۇرۇپ قىلىش. ئەگەر بۇنى دا-
ۋاملىق ئىشلەپ بەرسە، بەدەن سۈپىتىنى كۈچەيتىپ،
بەل-دۈمبە ۋە پۇتلارنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇپ، «قىرد-
لىقتىكى پۇت رېماتىزمى»، بەل مۇسكۇللىرى تېلىش،
بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۈلتىيىپ چىقىش
كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ياخشى رول ئوي-
نايدۇ.

كۆكرەك، قورساق شەكلىدە نەپەسلىنىشنى نۆۋەت-
لەشتۇرۇش: ئادەتتە كىشىلەر كۆپىنچە ئازادە، كۈچنى
تېجەپ قالىدىغان كۆكرەك شەكلىدە نەپەسلىنىشنى
كۆپ قوللىنىدۇ، قورساقتىن نەپەسلىنىشنى قاتتىق
ھەرىكەت قىلغاندا قوللىنىدۇ. تەتقىقاتلاردىن ئىسپات-
لىنىشىچە، دائىم كۆكرەك، قورساق قىسمىدىن نە-
پەسلىنىش ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىدىكى گازنىڭ ئالما-
شىشىغا پايدىلىق بولۇپ، نەپەس يولى كېسەللىكلىرى-
نىڭ يۈز بېرىشىنى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىتىدۇ، ياشان-
غانلاردىكى سوزۇلما كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق
ئىششىقى قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يېمەكلىكلەر



ھامىلدارلىقتا ئادەمنى ئەڭ ئەنسىرىتىدىغىنى بويىدىن ئاجراش، بولۇپمۇ ئالدىنقى ئۈچ ئاي. گەرچە بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان نۇرغۇنلىغان ئامىللارنى قىياس قىلغىلى بولمىسىمۇ، ئەمما يېمەكلىك جەھەتتە ھامىلدارلار دىققەت قىلىپ، يېمەكلىكنى خاتا يەپ قويۇپ بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ كېلىپچىقىشىدىن ساقلىنىشى لازىم.

ئاناناس. ئاناناس تەملىك بولۇپ، ئىنتايىن يېيىشلىك. ئەمما ئاناناسنى خالىغانچە يېيىشكە بولمايدۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاناناس پروتېئىنازا مول بولۇپ، بەدەن سۇپىتى زىيادە سەزگۈر كىشىلەر يېسە ئاناناستىن زەھەرلىنىدۇ، بۇ كونىلاردا ئاناناس كېسەللىكى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئىنزىم بالىياتقۇنى قورۇپ، بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاناناس يېسە ياكى ئاناناس شەربىتى ئىچسە، ھامىلە ئاسانلا ئۆلۈپ قالىدۇ. شۇڭا، ھامىلدارلار ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاناناس يېيىشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

كۇنجۇت. دۆلىتىمىزدە كۇنجۇتنىڭ بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقى توغرىسىدا ھېچقانداق مەلۇمات يوق، كۇنجۇتكە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى، شۇڭا ھامىلدارلارنىڭ كۇنجۇتنى ئاز يېيىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئەمما ھەممە ئىشنىڭ ئىككى خىل تەرىپى بولىدۇ،

كۆنجۇتنىڭ هامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بويىدىن ئاجراشنى پەيدا قىلىش تەسىرى بولسىمۇ، ئەمما هامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە تۇغۇتنى ئىلگىرى سۈرۈشتىكى ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا ئالدىن مۆلچەرلىگەن تۇغۇت مەزگىلىدىن ئېشىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇنى يەپ سىناپ باقسا بولىدۇ.

هايۋانات جگىرى. هايۋانات جگىرىدە ھەرخىل ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ئىنتايىن مول بولۇپ، 20% ئاقسىل، كۆپ خىل ۋىتامىن ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بار، جۈملىدىن تېبابەتتە جگەر قان تولۇقلاپ، چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار دەپ قارايدۇ، شۇڭا هايۋانات جگىرى بىر ياخشى ساغلاملىق مەھسۇلاتى ھېسابلىنىدۇ.

ئەمما جگەر ياخشى بولسىمۇ، هامىلدارلارنىڭ يېيىشىگە ماس كەلمەيدۇ. كۆپ يىللار ئىلگىرى كىشىلەر هامىلدارلارنىڭ جگەر يېيىشى بىلەن هامىلىنىڭ غەيرىي بولۇپ قېلىشىنىڭ زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان. كېيىنچە نۇرغۇنلىغان مېدىتسىنا تەجرىبىلىرىدىن ئىسپاتلىنىشىچە، هامىلدارلىق مەزگىلىدە بولۇپمۇ هامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيىدا ھەركۈنى قوبۇل قىلىدىغان ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى 15000 خەلقئارالىق بىرلىك بولۇپ، هامىلىنىڭ غەيرىي تۇغۇلۇش خەۋپى ئاشىدىكەن. هايۋانات جگىرى ياكى جگەر ياساملىرىدا ۋىتامىن A ناھايىتى يۇقىرى، شۇڭا ئامېرىكا دوختۇرلىرىلا ئەمەس، ئەنگلىيە سەھىيە تارماقلىرىمۇ ئوخشاشلا هامىلدارلارنى ئاگاھلاندۇرۇپ، ئىمكان بار هايۋانات جگىرىنى ئاز يەپ ياكى يېمىگەندە، هامىلىنىڭ غەيرىي بولۇش خەۋپىنى ئازايتقىلى بولىدىغانلىقىنى ئەسكەرتىدۇ.

كۆلى بېھسى. كۆلى بېھسى هامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراشنى ئەڭ ئاسان كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان خەتەرلىك يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى، بولۇپمۇ يېشىل كۆلى بېھسى ياكى تېخى پىشمىغان كۆلى بېھسى تەركىبىدىكى كۆلى بېھسى شېكىرى بالىياتقۇنى قورۇپ، هامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شەرقى جەنۇبىي ئاسىيا رايونىدىكى ئاياللار دائىم كۆلى بېھسى يېيىش ئارقىلىق هامىلدارلىقتىن ساقلىنىدۇ، شۇڭا هامىلدارلار ئەڭ ياخشىسى كۆلى بېھسىنى ئاز يېيىشى كېرەك.

ئاچچىق كاۋا. ئاچچىق كاۋىمۇ بىر خىل ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك بولۇپ، تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 ۋە ۋىتامىن C مول بولۇپ، قان مېيىنى تۆۋەنلىتىش، راكقا قارشى تۇرۇش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق كۆپ خىل ئۈنۈمگە ئىگە. ئەمما ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، هامىلدارلارغا ماس كەلمەيدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى كۈينىننىڭ مىقدارى بىر ئاز تۆۋەن بولسىمۇ، ئەمما بالىياتقۇنىڭ قىسقىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەر ئېھتىمالغا قارشى هامىلدارلارنىڭ ئاز يېگىنى ياخشى.

يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، هامىلدارلارنىڭ ئوزۇقلۇقى مول بولغىنى ياخشى، ئەمما ھەرقانداق بىر يېمەكلىكنى ئىمكان بار ئازراق يېيىشى، ئوزۇقلۇقتا كاپالەتلىك قىلىش بىلەن بىرگە يەنە ساغلام بولۇشقىمۇ كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

جىسمانىي ۋە ئەقلىي جەھەتتە چېنىقىشنى ماسلاشتۇرۇش

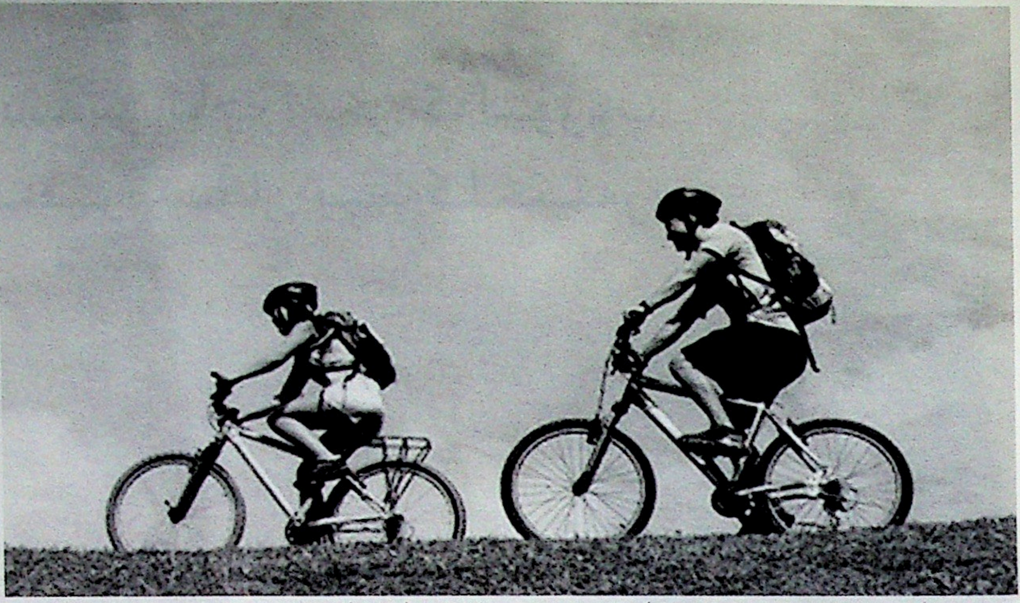
جىسمانىي چېنىقىش ۋە ئەقلىي جەھەتتە چېنىقىشنى ماسلاشتۇرۇش يېقىنقى يىللاردىن بېرى پەيدا بولغان بىر خىل يېڭى بەدەن چېنىقتۇرۇش قارىشى ۋە ئۇسۇلى بولۇپ، ئۆز - ئۆزىنى قوغداش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىكى بىر خىل يېڭى تەدبىر. تەتقىقاتلاردىن كۆرسىتىلىشىچە، دائىم بۇ ئىككى خىل ھەرىكەتنى ماسلاشتۇرۇپ بەرگەندە، ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى سىستېمىلىرىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنى نۆۋەت بىلەن چېنىقتۇرۇپ، ئۆز - ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرۇشقا پايدىلىق.

بەدەن-مېڭىنى نۆۋەتلەشتۇرۇپ چېنىقتۇرۇش: كىشىلەر جىسمانىي پائالىيەت قىلغاندا مەسىلەن: يۈگۈرۈش، سۇ ئۈزۈش، تاغقا يامىشىش ۋە مۇۋاپىق چېنىققاندا، ئارىلىقتا توختاپ ئەقلىي پائالىيەت يەنى شاھمات، زېھىن سىناش ئويۇنلىرى، شېئىر ياكى چەتئەل خام سۆزلىرىنى يادلاش قاتارلىقلار بىلەن شۇغۇللانسا پايدىلىق. پەقەت دائىم قول-پۇتنى چاققان قىلىپ، مېڭىنى ئىشلىتىپ تۇرغاندا، مېڭە ئىقتىدارى ئاسان زەئىپلىشىپ كەتمەيدۇ.

ھەرىكەت ۋە تىنچلىقنى نۆۋەتلەشتۇرۇش: كىشىلەر بىر تەرەپتىن جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلسا، يەنە بىر تەرەپتىن ھەر كۈنى بەلگىلىك ۋاقىت ئاجرىتىپ بەدەن، مېڭىنى تىنچلاندۇرۇپ، پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرىنى بوشاشتۇرۇپ، كاللىدىكى قالايمىقان خىياللارنى چىقىرىپ تاشلاش، ئادەمنى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ئارام ئالدۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ ئايلىنىش سىستېمىسىنى تەڭشەشكە پايدىلىق.

ئوڭ-تەتۈرنى نۆۋەتلەشتۇرۇش: بەدەن شارائىتى ياخشى كىشىلەرنىڭ «تەتۈر ھەرىكەت قىلىش » يەنى كەينىچىلەپ مېڭىش، كەينىچىلەپ ئاستا يۈگۈرۈش قاتارلىق ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشىنىڭ زىيىنى يوق. بۇ خىل ھەرىكەت «ئوڭ ھەرىكەت قىلىش » نىڭ يېتەرسىزلىكلىرىنى تولۇقلاپ، بەدەندىكى ئەزالارنى چېنىقىش ھالىتىدە تۇرغۇزىدۇ.

ئىسسىق-سوغۇقنى نۆۋەتلەشتۇرۇش: قىشلىق ۋە يازلىق سۇ ئۈزۈش ۋە ئىسسىق-سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشنىڭ ھەممىسى « ئىسسىق-سوغۇقنى نۆۋەتلەشتۇرۇش » تىكى تىپىك ھەرىكەت. « ئىسسىق-سوغۇقنى نۆۋەتلەشتۇرۇش » كىشىلەرنىڭ پەسىل ۋە تېمپېراتۇرىغا ماسلىشىشىغا ياردەم بېرىپلا قالماستىن، بەدەن يۈزىنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى كۈرۈنەرلىك ياخشىلاش رولى بار.



ئاستى-ئۈستىنى نۆۋەتلەشتۈرۈش: دائىم ئاستا يۈگۈرۈش پۇت مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرىدۇ. ئەمما قوللار ئانچە كۆپ ھەرىكەتلەنمەيدۇ، شۇڭا بىر قىسىم قولنى كۆپ ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ھەرىكەتلەر، مەسىلەن: ئېتىش، توپ ئويناش، گانتېل كۆتۈرۈش، كۆكرەك كېرىش ئەسۋابىنى تارتىش قاتارلىقلارنى ئويناپ بەرگەندە، پۇت-قوللارنى تەكشى چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ.

ئوڭ-سولنى نۆۋەتلەشتۈرۈش: ئادەتتە سول قول، سول پۇتنى ئىشلىتىپ كۆنۈپ قالغانلار ئوڭ قول، ئوڭ پۇتنى كۆپرەك ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىشى كېرەك. «ئوڭ-سولنى نۆۋەتلەشتۈرۈش» ئوڭ-سول پۇت-قوللارنى «ئومۇميۈزلۈك تەرەققىي قىلدۇرۇپ»لا قالماستىن، يەنە چوڭ مېڭىنىڭ ئوڭ-سول ئىككى يېرىم شارىنىمۇ ئومۇميۈزلۈك تەرەققىي قىلدۇرغىلى بولىدۇ، بۇنىڭ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا بەلگىلىك رولى بار.

پۇتنى ئاسمانغا تىك قىلىپ تۇرۇش: ئىلىم-پەن شۇنى ئىسپاتلىدىكى، دائىم پۇتنى ئاسمانغا تىك قىلىپ تۇرۇشنىڭ قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، قۇلىقىنى ئىتتىك، كۆزىنى ئۆتكۈر قىلىش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، ھىستېرىيە كېسىلى، روھىي چۈشكۈنلۈك، كۆڭلى بىئارام بولۇش قاتارلىق روھىي جەھەتتىكى كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۈنۈمى ياخشى ئىكەن.

ئاياغنى كىيىپ-سېلىش: پۇت ئاستىدا ئىچكى ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان سەزگۈر رايون بار بولۇپ، يالاڭئاياغ ماڭغاندا سەزگۈر رايون ئاۋۋال غىدىقلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن سىگنالنى مۇناسىۋەتلىك ئىچكى ئەزالار ۋە ئىچكى ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىگە يەتكۈزۈپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىنى ماسلاشتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەننى چېنىقتۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

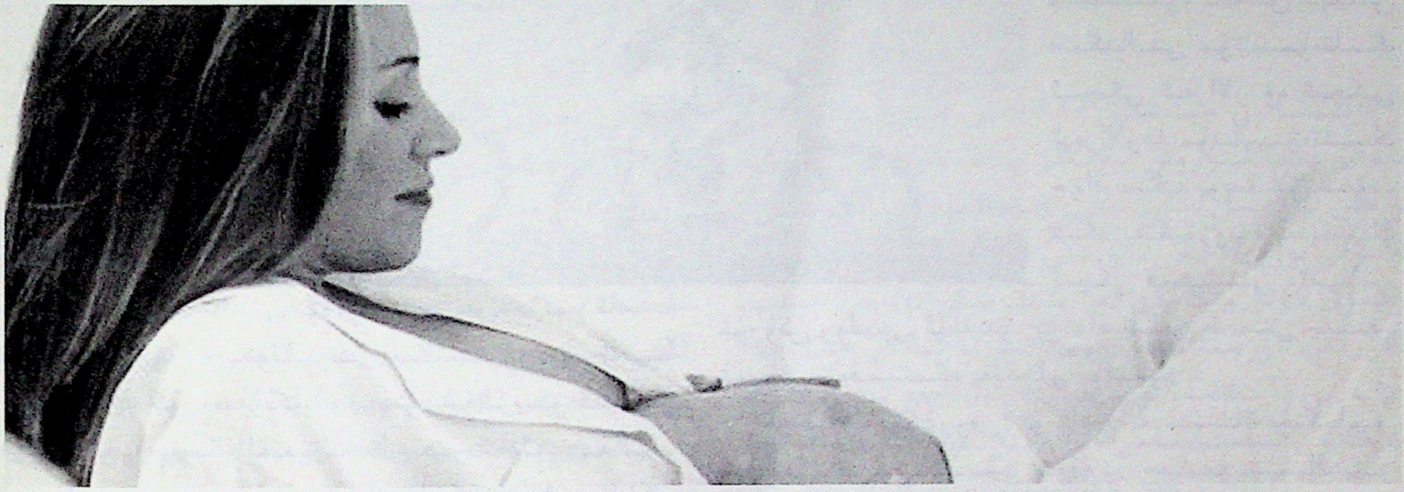
مېڭىش-يۈگۈرۈش: بۇ ئادەم بەدىنىنىڭ يۆتكىلىش شەكلىنىڭ بىرىكمىسى بولۇپ، چېنىقىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى. بۇنىڭ ئۇسۇلى، ئالدىدا مېڭىپ ئاندىن يۈگۈرۈشنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ قىلىش. ئەگەر بۇنى داۋاملىق ئىشلەپ بەرسە، بەدەن سۈپىتىنى كۈچەيتىپ، بەل-دۈمبە ۋە پۇتلارنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇپ، «قېرىلىقتىكى پۇت رېماتىزمى»، بەل مۇسكۇللىرى تېلىش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۇلتىيىپ چىقىش كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ياخشى رول ئوينايدۇ.

كۆكرەك، قورساق شەكلىدە نەپەسلىنىشنى نۆۋەتلەشتۈرۈش: ئادەتتە كىشىلەر كۆپىنچە ئازادە، كۈچىنى تېجەپ قالىدىغان كۆكرەك شەكلىدە نەپەسلىنىشنى كۆپ قوللىنىدۇ، قورساقتىن نەپەسلىنىشنى قاتتىق ھەرىكەت قىلغاندا قوللىنىدۇ. تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، دائىم كۆكرەك، قورساق قىسمىدىن نەپەسلىنىش ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىدىكى گازنىڭ ئالمىشىشىغا پايدىلىق بولۇپ، نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنىڭ يۈز بېرىشىنى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىتىدۇ، ياشانغانلاردىكى سوزۇلما كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يېمەكلىكلەر



ھامىلدارلىقتا ئادەمنى ئەڭ ئەنسىرىتىدىغىنى بويىدىن ئاجراش، بولۇپمۇ ئالدىنقى ئۈچ ئاي. گەرچە بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان نۇرغۇنلىغان ئامىللارنى قىياس قىلغىلى بولمىسىمۇ، ئەمما يېمەكلىك جەھەتتە ھامىلدارلار دىققەت قىلىپ، يېمەكلىكنى خاتا يەپ قويۇپ بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ كېلىپچىقىشىدىن ساقلىنىشى لازىم.

ئاناناس. ئاناناس تەملىك بولۇپ، ئىنتايىن يېيىشلىك. ئەمما ئاناناسنى خالىغانچە يېيىشكە بولمايدۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاناناس پروتېئىنازا مول بولۇپ، بەدەن سۆپىتى زىيادە سەزگۈر كىشىلەر يېسە ئاناناستىن زەھەرلىنىدۇ، بۇ كونىلاردا ئاناناس كېسەللىكى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئېنزىم بالىياتقۇنى قورۇپ، بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاناناس يېسە ياكى ئاناناس شەربىتى ئىچسە، ھامىلە ئاسانلا ئۆلۈپ قالىدۇ. شۇڭا، ھامىلدارلار ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاناناس يېيىشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

كۆنجۈت. دۆلىتىمىزدە كۆنجۈتنىڭ بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقى توغرىسىدا ھېچقانداق مەلۇمات يوق، كۆنجۈتكە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى، شۇڭا ھامىلدارلارنىڭ كۆنجۈتنى ئاز يېيىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئەمما ھەممە ئىشنىڭ ئىككى خىل تەرىپى بولىدۇ،

كۆنجۈتنىڭ ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بويىدىن ئاجراشنى پەيدا قىلىش تەسىرى بولسىمۇ، ئەمما ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە تۇغۇتنى ئىلگىرى سۈرۈشتىكى ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا ئالدىن مۆلچەرلىگەن تۇغۇت مەزگىلىدىن ئېشىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇنى يەپ سىناپ باقسا بولىدۇ.

ھايۋانات جىگىرى. ھايۋانات جىگىرىدە ھەرخىل ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ئىنتايىن مول بولۇپ، 20% ئاقسىل، كۆپ خىل ۋىتامىن ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بار، جۇڭگو تېبابىتىدە جىگەر قان تولۇقلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار دەپ قارايدۇ، شۇڭا ھايۋانات جىگىرى بىر ياخشى ساغلاملىق مەھسۇلاتى ھېسابلىنىدۇ.

ئەمما جىگەر ياخشى بولسىمۇ، ھامىلدارلارنىڭ يېيىشىگە ماس كەلمەيدۇ. كۆپ يىللار ئىلگىرى كىشىلەر ھامىلدارلارنىڭ جىگەر يېيىشى بىلەن ھامىلىنىڭ غەيرىي بولۇپ قېلىشىنىڭ زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان. كېيىنچە نۇرغۇنلىغان مېدىتسىنا تەجرىبىلىرىدىن ئىسپاتلىنىشىچە، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بولۇپمۇ ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيىدا ھەركۈنى قوبۇل قىلىدىغان ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى 15000 خەلقئارالىق بىرلىك بولۇپ، ھامىلىنىڭ غەيرىي تۇغۇلۇش خەۋپى ئاشىدىكەن. ھايۋانات جىگىرى ياكى جىگەر ياساملىرىدا ۋىتامىن A ناھايىتى يۇقىرى، شۇڭا ئامېرىكا دوختۇرلىرىلا ئەمەس، ئەنگلىيە سەھىيە تارماقلىرىمۇ ئوخشاشلا ھامىلدارلارنى ئاگاھلاندۇرۇپ، ئىمكان بار ھايۋانات جىگىرىنى ئاز يەپ ياكى يېمىگەندە، ھامىلىنىڭ غەيرىي بولۇش خەۋپىنى ئازايتقىلى بولىدىغانلىقىنى ئەسكەرتىدۇ.

كۆلى بېھىسى. كۆلى بېھىسى ھامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراشنى ئەڭ ئاسان كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان خەتەرلىك يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى، بولۇپمۇ يېشىل كۆلى بېھىسى ياكى تېخى پىشمىغان كۆلى بېھىسى تەركىبىدىكى كۆلى بېھىسى شېكىرى بالىياتقۇنى قورۇپ، ھامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شەرقى جەنۇبىي ئاسىيا رايونىدىكى ئاياللار دائىم كۆلى بېھىسى يېيىش ئارقىلىق ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىدۇ، شۇڭا ھامىلدارلار ئەڭ ياخشىسى كۆلى بېھىسىنى ئاز يېيىشى كېرەك.

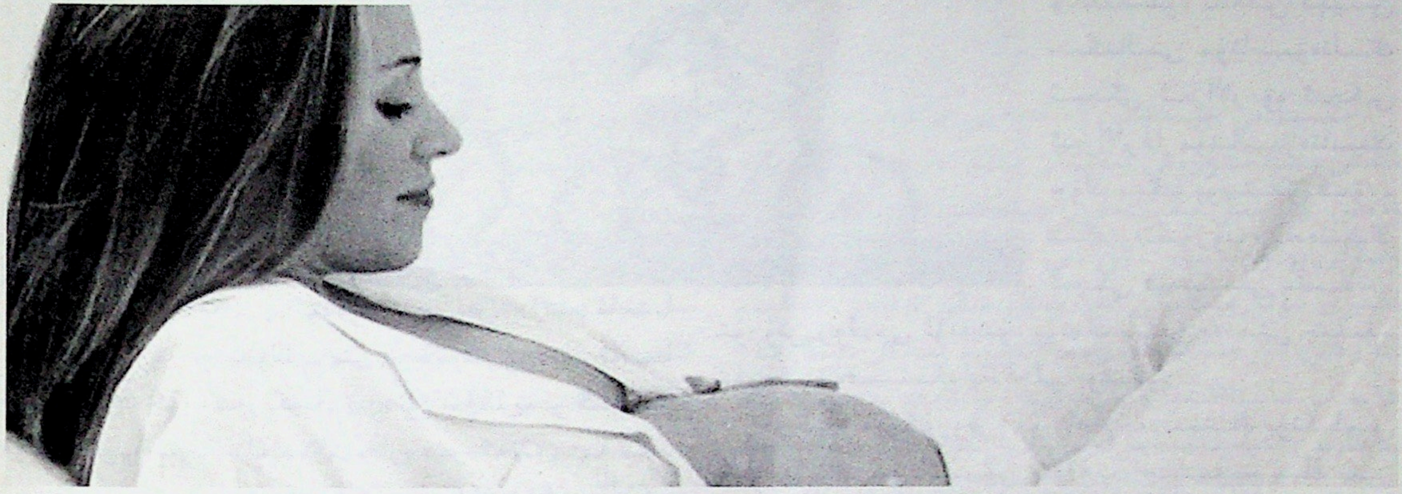
ئاچچىق كاۋا. ئاچچىق كاۋىمۇ بىر خىل ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك بولۇپ، تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 ۋە ۋىتامىن C مول بولۇپ، قان مېيىنى تۆۋەنلىتىش، راكقا قارشى تۇرۇش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق كۆپ خىل ئۈنۈمگە ئىگە. ئەمما ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، ھامىلدارلارغا ماس كەلمەيدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى كۈيىنىننىڭ مىقدارى بىر ئاز تۆۋەن بولسىمۇ، ئەمما بالىياتقۇنىڭ قىسقىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەر ئېھتىمالغا قارشى ھامىلدارلارنىڭ ئاز يېگىنى ياخشى.

يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، ھامىلدارلارنىڭ ئوزۇقلۇقى مول بولغىنى ياخشى، ئەمما ھەرقانداق بىر يېمەكلىكنى ئىمكان بار ئازراق يېيىشى، ئوزۇقلۇقتا كاپالەتلىك قىلىش بىلەن بىرگە يەنە ساغلام بولۇشقىمۇ كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يېمەكلىكلەر



ھامىلىدارلىقتا ئادەمنى ئەڭ ئەنسىرىتىدىغىنى بويىدىن ئاجراش، بولۇپمۇ ئالدىنقى ئۈچ ئاي. گەرچە بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان نۇرغۇنلىغان ئامىللارنى قىياس قىلغىلى بولمىسىمۇ، ئەمما يېمەكلىك جەھەتتە ھامىلىدارلار دىققەت قىلىپ، يېمەكلىكنى خاتا يەپ قويۇپ بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ كېلىپچىقىشىدىن ساقلىنىشى لازىم.

ئاناناس. ئاناناس تەملىك بولۇپ، ئىنتايىن يېيىشلىك. ئەمما ئاناناسنى خالىغانچە يېيىشكە بولمايدۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاناناس پروتېئىنازا مول بولۇپ، بەدەن سۇپىتى زىيادە سەزگۈر كىشىلەر يېسە ئاناناستىن زەھەرلىنىدۇ، بۇ كونىلاردا ئاناناس كېسەللىكى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئېنزىم بالىياتقۇنى قورۇپ، بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاناناس يېسە ياكى ئاناناس شەربىتى ئىچسە، ھامىلە ئاسانلا ئۆلۈپ قالىدۇ. شۇڭا، ھامىلىدارلار ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاناناس يېيىشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

كۆنجۈت. دۆلىتىمىزدە كۆنجۈتنىڭ بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقى توغرىسىدا ھېچقانداق مەلۇمات يوق، كۆنجۈتكە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش بويىدىن ئاجراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى، شۇڭا ھامىلىدارلارنىڭ كۆنجۈتنى ئاز يېيىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئەمما ھەممە ئىشنىڭ ئىككى خىل تەرىپى بولىدۇ،

كۆنجۈتنىڭ ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بويىدىن ئاجراشنى پەيدا قىلىش تەسىرى بولسىمۇ، ئەمما ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە تۇغۇتنى ئىلگىرى سۈرۈشتىكى ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا ئالدىن مۆلچەرلىگەن تۇغۇت مەزگىلىدىن ئېشىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇنى يەپ سىناپ باقسا بولىدۇ.

ھايۋانات جىگىرى. ھايۋانات جىگىرىدە ھەرخىل ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ئىنتايىن مول بولۇپ، 20% ئاقسىل، كۆپ خىل ۋىتامىن ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بار، جۇڭيى تېبابىتىدە جىگەر قان تولۇقلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار دەپ قارايدۇ، شۇڭا ھايۋانات جىگىرى بىر ياخشى ساغلاملىق مەھسۇلاتى ھېسابلىنىدۇ.

ئەمما جىگەر ياخشى بولسىمۇ، ھامىلىدارلارنىڭ يېيىشىگە ماس كەلمەيدۇ. كۆپ يىللار ئىلگىرى كىشىلەر ھامىلىدارلارنىڭ جىگەر يېيىشى بىلەن ھامىلىنىڭ غەيرىي بولۇپ قېلىشىنىڭ زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان. كېيىنچە نۇرغۇنلىغان مېدىتسىنا تەجرىبىلىرىدىن ئىسپاتلىنىشىچە، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيىدا ھەركۈنى قوبۇل قىلىدىغان ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى 15000 خەلقئارالىق بىرلىك بولۇپ، ھامىلىنىڭ غەيرىي تۇغۇلۇش خەۋپى ئاشىدىكەن. ھايۋانات جىگىرى ياكى جىگەر ياسالمىلىرىدا ۋىتامىن A ناھايىتى يۇقىرى، شۇڭا ئامېرىكا دوختۇرلىرىلا ئەمەس، ئەنگلىيە سەھىيە تارماقلىرىمۇ ئوخشاشلا ھامىلىدارلارنى ئاگاھلاندۇرۇپ، ئىمكان بار ھايۋانات جىگىرىنى ئاز يەپ ياكى يېمىگەندە، ھامىلىنىڭ غەيرىي بولۇش خەۋپىنى ئازايتقىلى بولىدىغانلىقىنى ئەسكەرتىدۇ.

كۆلى بېھىسى. كۆلى بېھىسى ھامىلىدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراشنى ئەڭ ئاسان كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان خەتەرلىك يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى، بولۇپمۇ يېشىل كۆلى بېھىسى ياكى تېخى پىشمىغان كۆلى بېھىسى تەركىبىدىكى كۆلى بېھىسى شېكىرى بالىياتقۇنى قورۇپ، ھامىلىدارلارنىڭ بويىدىن ئاجرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شەرقى جەنۇبىي ئاسىيا رايونىدىكى ئاياللار دائىم كۆلى بېھىسى يېيىش ئارقىلىق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىدۇ، شۇڭا ھامىلىدارلار ئەڭ ياخشىسى كۆلى بېھىسىنى ئاز يېيىشى كېرەك.

ئاچچىق كاۋا. ئاچچىق كاۋىمۇ بىر خىل ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك بولۇپ، تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 ۋە ۋىتامىن C مول بولۇپ، قان مېيىنى تۆۋەنلىتىش، راكقا قارشى تۇرۇش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق كۆپ خىل ئۈنۈمگە ئىگە. ئەمما ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، ھامىلىدارلارغا ماس كەلمەيدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى كۈينىننىڭ مىقدارى بىر ئاز تۆۋەن بولسىمۇ، ئەمما بالىياتقۇنىڭ قىسقىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەر ئېھتىمالغا قارشى ھامىلىدارلارنىڭ ئاز يېگىنى ياخشى.

يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، ھامىلىدارلارنىڭ ئوزۇقلۇقى مول بولغىنى ياخشى، ئەمما ھەرقانداق بىر يېمەكلىكنى ئىمكان بار ئازراق يېيىشى، ئوزۇقلۇقتا كاپالەتلىك قىلىش بىلەن بىرگە يەنە ساغلام بولۇشقىمۇ كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com

بوۋاق بالىنى قۇچاقلاپ كۆتۈرگەندە ئۇسۇلغا دىققەت قىلىڭ

بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى ئالاھىدىلىكى بېشى چوڭ، ئېغىر، سۆڭەك بىر قەدەر بوش، مۇسكۇللىرى تەرەققىي قىلىپ بولالمىغان بولۇپ، بىر قەدەر كۈچسىز، ئاجىز كېلىدۇ.

بىر ئايلىق بولغان بوۋاقلار بېشىنى پەقەت بىردەملا كۆتۈرەلەيدۇ، ئۈچ ئايلىق بولغاندا ئاندىن سەل-پەل تۈزرەك قىلىپ، بېشىنىڭ ئېغىرلىقىغا بەرداشلىق قىلىپ كۆتۈرەلەيدۇ. شۇڭلاشقا 1 — 3 ئايلىق بولغان بوۋاق بالىنى قۇچاقلاپ كۆتۈرگەندە كۆتۈرۈش ئۇسۇلىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بۇ جايدا دىققەت قىلىدىغان مەسىلە، بالىنىڭ بېشىنى ياخشى تىرەپ تۇرۇش كېرەك.

1 — 2 ئايلىق بولغان بوۋاق بالىنى ئاساسلىقى تەكشى ياتقۇزۇپ قۇچاقلاپ كۆتۈرۈش كېرەك ياكى سەل يانتۇراق قىلىپ كۆتۈرسىمۇ بولىدۇ. تەكشى ياتقۇزۇپ كۆتۈرگەندە بالىنى تەكشى ھالدا كۆتۈرگۈچىنىڭ قۇچىقىغا ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. مەيلى تەكشى ھالدا كۆتۈرسۇن ياكى يانتۇراق كۆتۈرسۇن، كۆتۈرگۈچىنىڭ بىر ئالدى بىلىكى چوقۇم بالىنىڭ باش قىسمىنى تىرەپ تۇرۇشى، يەنە بىر بىلىكى بالىنىڭ كاسىسى ھەم بېلىنى تىرەپ تۇرۇشى كېرەك. سۈتنى ئاسان ياندۇرۇۋېتىدىغان بالىلارنى ئامال بار يانتۇ كۆتۈرۈش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا بالىنىڭ سۈت ياندۇرۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ياكى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

ئۈچ ئايلىق بولغان بوۋاق بالىلارنى يانتۇ ياكى تۈز كۆتۈرسە بولىدۇ. بالىنى تۈز كۆتۈرگەندە ئىككى خىل ئۇسۇل ئارقىلىق كۆتۈرسە بولىدۇ: بىر خىلى، بوۋاق بالىنىڭ دۈمبىسىنى كۆتۈرگۈچىگە قارىتىپ كۆتۈرۈپ، كۆتۈرگۈچىنىڭ بىر بىلىكىگە ئولتۇرغۇزۇۋېلىپ، يەنە بىر بىلىكى بىلەن بالىنىڭ كۆكرەك قىسمىنى تۇسۇپ، بالىنىڭ بېشى بىلەن دۈمبىسىنى كۆتۈرگۈچىنىڭ ئالدى كۆكرىكىگە تەگكۈزۈپ تۇرسا بولىدۇ. يەنە بىر خىل كۆتۈرۈش ئۇسۇلى، بالىنى كۆتۈرگۈچىگە قارىتىپ بىر بىلەككە ئولتۇرغۇزۇپ، كۆتۈرگۈچىنىڭ يەنە بىر قولى بالىنىڭ گەجگىسى، دۈمبە قىسمىنى تىرەپ تۇرۇشى كېرەك. بۇ ئارقىلىق بالىنىڭ كۆكرەك قىسمىنى كۆتۈرگۈچىنىڭ كۆكرىكى ھەم مۈرىسىگە تىرىتىپ تۇرسا بولىدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، بالىنى كۆتۈرگەندە بالىنى قوغداش بىلەن بىرگە بالىنىڭ راھەت بولۇش - بولماسلىقىغا دىققەت قىلىش ھەم بالىغا بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بېرىش كېرەك. بالىنى كۆتۈرۈۋالغاندا ھەم يەرگە قويغاندا، ھەرىكەتنىڭ چوقۇم ئاستا، سىلىق بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

سۈمۈرۈشچانلىقى كۈچلۈك بولغان تازىلىق قەغىزىنى تاللىماڭ

ئىستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، شەھەر رايونلىردىكى ئاياللار پۈتۈن ئۆمرىدە تەخمىنەن51 مىڭ پارچە تازىلىق قەغىزىنى ئىشلىتىۋېتىدىكەن. تازىلىق قەغىزىنى خانىم-قىزلارنىڭ «قەدىناس دوستى» دەپ ئاتىسىمۇ بولىدۇ. تاللا ماگىزىنىدىكى رەڭگارەڭ خىلمۇخىل تازىلىق قەغىزىگە قاراپ قايسىسىنى توغرا تاللاپ ئىشلىتىشنى بىلەمسىز؟

1. سۈ سۈمۈرۈشچانلىقى كۆپ بولغانلىرى ياخشى بولۇپ كېتىشى ناتايىن

كۆپلىگەن خانىم-قىزلار، سۈ سۈمۈرۈشچانلىقى كۈچلۈك بولغان تازىلىق قەغىزىنى ئىشلەتسە، ھەيز ئېقىپ چىقىپ كېتىپ كىيىمنىڭ مەينەت بولۇپ كېتىشتىن ساقلانغىلى، ھەم دائىم ئالماشتۇرۇپ تۇرمىسىمۇ بولىدۇ، دەپ ئويلايدۇ. لېكىن، سۈ سۈمۈرۈشچان تازىلىق قەغىزىگە تايىنىۋالماسلىق كېرەك. چۈنكى، يىغىلغان ھەيز قانلىرى ئاياللار جىنسىي ئەزاسىنىڭ نەملىكىنى يۇقىرىلىتىۋېتىپ، ھاۋا ئۆتۈشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مىكروبنىڭ پەيدا بولۇپ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ياخشى شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. ھەر خىل ئاياللار كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەجرىبىگە ئاساسلانغاندا، ئادەتتىكى تازىلىق قەغىزىنى ئىككى سائەت ئىشلەتكەندە، سىرتقى يۈزىدىكى مىكروبنىڭ سانى ھەر كىۋادرات سانتىمېتىردا 701 دانە بولىدىكەن. شۇڭلاشقا، تازىلىق قەغىزىنى 2 — 4 سائەتتە بىر ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك.

2. پاختىلىق يۈزى بار تازىلىق قەغىزى بىر قەدەر ياخشى

تورلۇق يۈزى بار تازىلىق قەغىزىنىڭ سۈمۈرۈشچانلىقى ئىتتىك، سىغىمچانلىقى چوڭ بولسىمۇ، لېكىن تورلۇق تالالىق يۈزلىرى ئاسانلا سېزىمچانلىق رېئاكسىيەسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، خانىم قىزلارنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزايى ناھايىتى نازۇك بولۇپ، كۈندىلىك پائالىيەتلەر، ھەرىكەتلەردە سۈركىلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىپ، قىزىرىپ ئىششىش، سۈركىلىپ زەخىملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پاختا يۈزلۈك تازىلىق قەغىزى تېرىگە ياخشى يېقىشچانلىق ئالاھىدىلىكى بار بولۇپ، سىڭىشچانلىقىمۇ بىر قەدەر ياخشى، ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇپ تۇرسا، ئازادە، راھەت ھېس قىلىپلا قالماستىن، بەلكى سېزىمچانلىق رېئاكسىيە ۋە تېرە كېسەللىكلىرى بولۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

3. سىڭدۈرۈشچانلىق رولى ناھايىتى مۇھىم

تازىلىق قەغىزىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا، ھاۋا ئۆتۈشچان، تەركىبىدە يۇقىرى ئۈنۈملۈك كوللوئىد (体胶) قەۋەتى بارلىرى بىر قەدەر ياخشى. سىڭگەن سۇيۇقلۇقلار (مەسىلەن: قان، تەر ۋە ھاكازالار) قېتىپ، تازىلىق قەغىزى بېسىمغا ئۇچرىغاندا، بۇ سىڭگەن سۇيۇقلۇقلار ئېقىپ كەتمەيدۇ. بولۇپمۇ، كېچىدە ئىشلەتكەن تازىلىق قەغىزى سۈمۈرگەن ھەيز قانلىرى بېسىلىپ ئېقىپ كەتسە، جىنسىي يولغا قايتا كىرىپ كېتىپ جىنسىي يولى ياللۇغلىنىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك داس بوشلۇقى ياللۇغى قاتارلىق ئاياللار كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە ۋارونكا (漏斗) شەكلىدە لايىھەلەنگەن تازىلىق قەغىزى تۈڭ شەكلىدە لايىھەلەنگەندىن ياخشىراق.

4. تازىلىق تاياقچىسىنى ئىمكانقەدەر ئاز ئىشلىتىش كېرەك

تازىلىق تاياقچىسى جىنسىي ئەزانىڭ ئىچىگە ئورۇنلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، تازىلىق تاياقچىسى ھەيز قانلىرى ئېقىپ چىققاندىن كېيىن، غەيرىي پۇراقنى ئازايتىشقا ياردىمى بولىدۇ. بولۇپمۇ، سىرتقا چىقىپ ھەرىكەت قىلغاندا ئىشلەتسە ناھايىتى ئەپلىك بولىدۇ. لېكىن دوختۇرلار ئەسكەرتىدۇكى: ئەگەر تازىلىق تاياقچىسى ناتوغرا ئۇسۇلدا ئىشلىتىلسە، بەزى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبلىرى:

بىرىنچىدىن: تازىلىق تاياقچىسىنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال قولدىكى مىكروبلار ئاسانلا جىنسىي يولغا كىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئىككىنچىدىن: ئاسانلا جىنسىي يولنىڭ زەخىملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم زەخىملەنگەن ئورۇن ئادەت قانلىرى بىلەن ئۇزاق ۋاقىت ئۇچرىشىپ تۇرغاچقا، ساقىيىشى كەينىگە سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

شۇڭلاشقا جىنسىي يولى كېسەللىكلىرى بار خانىم - قىزلار ئەڭ ياخشىسى تازىلىق تاياقچىسىنى ئىشلەتمەسلىكى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 تۇتقا 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 ساھەسىدە 1995 - يىلىدىن 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، ئىچىملىكلەرنى 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 خىلدىن ئېشىپ، ئىستېمالچىلارنىڭ ياقتۇرۇپ ئىستېمال 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 كۈنتەرتىپىگە 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 تېبابىتى 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، 61 ـ ، 71 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 كۆرۈشىدۇ.

مەلۇمكى، خەلقىمىز چارۋىچىلىق ۋە يېرىم چارۋىچىلىق ھاياتلىرىدا، ئوۋچىلىق قانۇنىيەتلىرىنى ئىگىلەش جەريانلىرىدا تۈرلۈك جانىۋارلارنىڭ يەملىرى، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق كەيپىياتلارنىڭ ھاياتلىققا كۆرسىتىدىغان تەسىرلىرىنى ئىگىلەپلا قالماي، بەلكى ھاياتلىق مېخانىزملىرى ۋە جانلىقلار ئوزۇقلىرىنىڭ 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 ئېلى، پولاتبېك ئىبنى مۇراتبېك ئوغلى، ئەجمەلخان قاتارلىقلارنىڭ قولىدا تېخىمۇ يۈكسەك دەرىجىگە كۆتۈرۈلۈپ ۋە بېيىپ، 81 ـ ئەسىرگىچە دۇنيا تېبابەت ساھەسىدە يۈكسەك ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ كەلدى.

شىركەت نۆۋەتتە تەتقىقات بىلەن مائارىپنى ماسلاشتۇرۇش، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيەۋى مۇستەقىللىقىنى ساقلاش، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ زامانىۋىلىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى ياخشى بىر تەرەپ قىلىش ئۈستىدە پائال ئىزدىنىش بىلەن بىللە، سىنىپلاشقان 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.

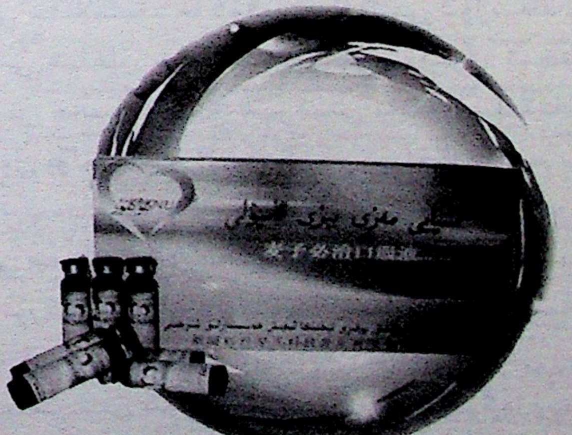
تەپتى جۇشنىڭ بۇيرۇلۇشى

بۇ مەھسۇلات تەبىئىتى ئاجىز كىشىنىڭ بۇلجۇڭ گۆشلىرىنى ئاغرىتىپ بوزەك قىلىۋالغاچقا، ئۇنى يېيىشتىن بۇرۇن 51 كۈن ئەتراپىدا كالتسىي تابلىتى يەپ بەدەننىڭ تەبىئىتىنى كۆتۈرۈپ، ئاندىن بۇ مەھسۇلاتنى ئىشلىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ناۋادا بۇنداق قىلماي بۇلجۇڭ گۆشلەر ئاغرىپ كەتكەن بولسا كۆپقان ياكى قارىئۆرۈك قايىنتىپ ئىچىش، سۈتۈ ئىچىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

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

2. كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا تەپتىجۇش كۆپقان بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

مەزى بېزى ئامپۇلىنىڭ بۇيرۇلۇشى



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

2. مەزى بېزى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ. قەلەمپۇر مېيى بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ. بەدەن 51 كۈن يەل كەسكىدە تازىلىنىپ، ئاندىن ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

چۈچۈك شېكرى

بوۋاقلاردىكى سېرىقلىقنى ئالىدۇ، چۈچۈكنى ھەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىپ ماغدۇر پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. يەڭگەن ئاننىڭ سوغۇق تەرلىشى 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 كۈن 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. كۆكيۆتەلگە شىپايى يۆتەل شىپايى زەمزەم بى-
لەن بىللە بېرىلىدۇ ۋە خام سامساقتىن بىر چىشنى
يۇمشاق سوقۇپ ئىككى ۋاق بىللە ئىچىدۇ.

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

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

7. تېيىزلا يەردىن چىقىۋاتقان كالتە يۆتەلگە شى-
پايى يۆتەل كالتسىي ئامپۇل، قان بېسىم تابلېتى ياكى
شىپايى زەمزەم، كاتتا مېغىز قوشۇپ بېرىلىدۇ.

شىپايى دىيابېت كاپسۇلى

دىيابېتنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەسەيتى-
دۇ،قان قەنتىنى چۈشۈرۈپ نورمال دائىرىدە تۇرغۇزى-
دۇ،قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ؛ ئۇچەي ماسارىقا ئەترا-
پىدىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ،مۇسكۇلنى چى-
ڭىتىپ سىرغىپ خوراشنى ئازايتىدۇ،تەشنالىقنى با-
سىدۇ،نېرۋىنى پەسەيتىدۇ.بۆرەك،جىگەر،ئاشقازان
ئاستى بېزى قاتارلىق هالسىرىغان ئەزالارنى كۈچەي-
تىدۇ؛ئاشقازان ئاستى بېزىدىكى چاتاقنى ئوڭشاشقا
كۈچەيدۇ، ئاشقازان ئاستى بېزى سۇيۇقلۇقىنىڭ سان
ۋە سۈپىتىنى ئۆستۈرىدۇ.

ئۆزگىچە داۋا- بوزۇغا مېيى

مىجەزنىڭ سوغۇقلىشىپ كېتىشىدىن بولغان
بارلىق ساقسىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ باللار ۋە
بوۋاقلارنىڭ ئۆپكىسى گىژىلداپ قىلىشقا مەنپەئەت
قىلىدۇ؛بويۇندىكى قالقانبەز ئىششىقىغا ئىشلىتىلى-
دۇ؛كۆزنىڭ مۈڭگۈز پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلى-
دۇ؛ياز ۋە كۈز پەسلىدە بەكرەك قوزغىلىدىغان قاپارتى-
مىلىق ئانگىنا(بادامبەز ياللۇغى)غا ئوبدان مەنپەئەت
قىلىدۇ؛گالغا تېمىتىلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولى-
دۇ؛قوزغالسا بويۇن ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى لىمفا تۈگۈ-
نى يوغىناپ قالىدىغان،بەزىدە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ ئاش-
قازان ـ ئۈچەي ساقسىزلىقى كۆرۈلىدىغان،قىزىپ گال
ئاغرىپ،گال ئىچى ئەتراپى تومۇرلىرىغا قان تولۇۋالى-
دىغان ،كۆز سانجىلىپ ئاغرىيدىغان،يۆتقۇنچاق بىرىك-
مە پەردە ئىسسىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ گالغا تېمى-
تىلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ؛ تېرە ئەتراپىدى-
كى ئۆسمىلەرگە سۈرتۈلسە پايدىسى بولىدۇ؛ئەرلەر بەل
ۋە ئۇرۇقدان قىسمىغا سۈرۈپ بەرسە باهنى قۇۋۋەتى-
لەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

ساقلىق ساقلاش

保健事业

2016. 8

（月刊，总第224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

主 编

亚力坤·阿不都萨拉木

副主编

库尔班·卡得尔、艾尔肯·阿力木

本期责任编辑

买力哈巴·阿帕尔

本期责任校对

乔尔帕·吐尔逊

编辑人员

库尔班·卡得尔、艾尔肯·阿力木

买力哈巴·阿帕尔-热依兰·肉孜

目录

医学研究

辐射谣言 .... (4)

临床报告

浅谈子宫炎患者饮食禁止探讨 .... 吾古兰木·托合提(6)

子宫内膜异位症的治疗原则 .... 毕古丽 (8)

异常粘液质引起的高脂血症的治疗总结 .... 阿不力米提·司马义 (10)

手术治疗髋臼合并同侧股骨干骨折的临床研究...艾克拜尔·艾合买提 (12)

糖尿病患者及注意事项 .... 米热尼沙·塔瓦尔 (15)

肠溶阿司匹林的毒副作用 .... 吐尔逊·阿西米 (17)

呼吸科病人气管插管及气管切开的特点 .... 阿比旦·吐尔逊，阿尼克孜·阿布来提 (19)

维吾尔医治疗异常黑胆汁引起的原发性高血压症34例进行临床观察总结 .... 凯赛尔·阿卜来提，阿曼古丽·艾合麦提 (20)

关于进一步加强计划生育药器具管理工作 .... 左合拉古丽·毛拉买提，买日也木·克尤木 (23)

维吾尔医治疗慢性肾小球肾炎的总结 .... 阿布都热依木·买买提，月热姑丽·阿布杜都热依木 (26)

38例糖尿病患者用橡子粉剂治疗报告 .... 阿布都克依米·米沙 (29)

浅谈免费孕前优生健康检查须知 .... 阿米娜木·阿不拉 (31)

准备怀孕首先从了解基本体温开始 .... 沙吉德·阿不来提 (33)

老年性便秘的预防与治疗 .... 希尔扎提·亚森，阿瓦古丽·卡热 (35)

探讨维吾尔医健美药材的作用 .... 努尔比艳·尼牙孜，阿依古丽·吾斯曼 (36)

性病和艾滋病

关于艾滋病的十条基本知识和十条相关重要信息 .... (39)

"三高症"专栏

如何早期发现糖尿病 .... (42)

长期高血压，需防5大危害 .... (43)

心理健康

神经官能症及其类型 .... (46)

季节与养生

夏季保健 .... (51)

科学减肥

减肥误区 .... (53)

交替运动健康又防病 .... (54)

妇幼保健

5种易致流产的食物准妈少碰 .... (56)

妇女健康与卫生巾 .... (58)

注意婴儿的抱法 .... (59)

科科努尔专栏

不断发展的新疆科科努尔高科开发股份有限公司 .... (61)

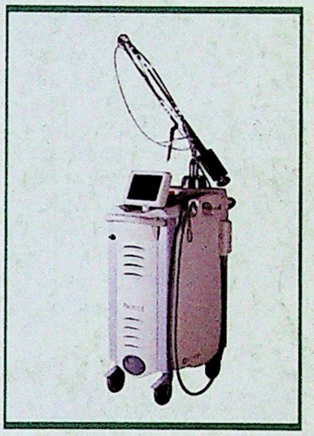
قان قويۇقمۇ ؟
qan qoyuqmu?
كۆكنۇر پەن - تېخنىكىسى
科科努儿科技
www.koknur.net
400 0991 911 0991-8569862
سازقان
血资根
شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق
科技开发有限公司
شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق شىركىتى
تىجارەت بۆلۈم ئورنى : ئۈرۈمچى شەھىرى بوغدا يولى 175 - نومۇر (خەلقئارا چوڭ بازاردىكى يوچىنا بانكىسى يېنىدا)

ئىلزاد دوختۇر مەخسۇس كېسەللىكلەر ئامبۇلاتورىيەسى داۋالاش دائ

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 داۋالاش مەركىزى
◎ جىنسىي كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
◎ ئاياللار كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
◎ مىكرو زەخىملىك داۋالاش مەركىزى
◎ تۇغماسلىققا دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
◎ ئاياللار جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
◎ باللىياتقۇ بويىنى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەركىزى
◎ ئاياللار ياللۇغلۇق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەركىزى
◎ لابوراتورىيەلىك تەكشۈرۈش بۆلۈمى

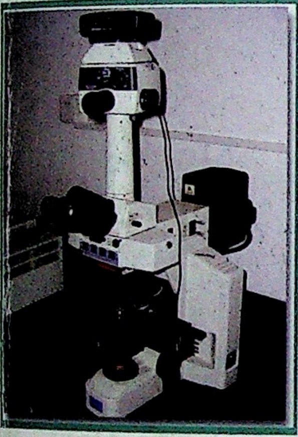
لازېر نۇرىدا ھۆسن تۈزەش مەركىزى



ئامبۇلاتورىيەنى تونۇشتۇرۇش

ئامبۇلاتورىيەمىز 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 كىلىنىكا پەن-تەتقىقات قوشۇنى بولغان، داۋالاش ئۈنۈمى دۆلەت ئىچىدە ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدىغان مۇنتىزىم داۋالاش ئاپپاراتى ھېسابلىنىدۇ. مەزكۇر ئامبۇلاتورىيە دۆلەت ۋە ئاپتونوم رايون دەرىجىلىك 5 تىن كۆپرەك پەن-تەتقىقات تېمىسىغا مەسئۇل بولغان، ئېلان قىلىنغان ئىلمىي ماقالىسى 40 پارچىدىن، نەشر قىلىنغان كىتابى 10 پارچىدىن ئارتۇق، تەتقىقات نەتىجىسى پەن-تېخنىكىدا ئىلگىرىلەش1 ـ 2، 3ـ دەرىجىلىك قاتارلىق مۇكاپاتلارغا ئېرىشكەن.

لابوراتورىيەلىك تەكشۈرۈش بۆلۈمى



تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمى

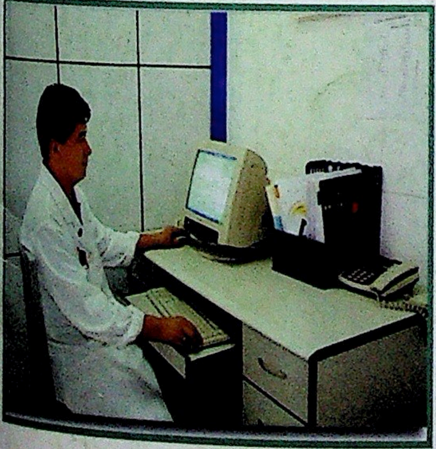
ئاقكېسەلگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى

تەڭگەتەمرەتكىگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى

ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمى

ئاياللار كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
مىكرو زەخىملىك داۋالاش مەركىزى
تۇغماسلىققا دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
ئاياللار جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاش مەركىزى
باللىياتقۇ بويىنى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەركىزى
ئاياللار ياللۇغلۇق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەركىزى

جىنسىي كېسەللىكلەر بۆلۈمى



دىئاگنوز قويۇپ داۋالاشتا بىز ئەڭ كەسپلەشكەن! ساغلام، ئازادە روھىي ھالەت كاپالىتى- ئىلزاد 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 ـ قەۋەت
تېلېفون: 0991 ـ 2808822
13699359160

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