مۇھەممەد ئۆمەر مەنسۇرھاجى

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)

مۇھەممەد ئۆمەر ماڭسۇر ھاجى

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

تەھرىرلىرى: ئىبراھىم سەيدۇللا
ئابلىز ھاپىز

شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医治疗糖尿病:维吾尔文/穆哈木德吾买尔编著,—乌鲁木齐:新疆科技卫生出版社,2000.11
ISBN 7—5372—2538—9

Ⅰ.维... Ⅱ.穆... Ⅲ.民族医学—维吾尔族—糖尿病—诊疗—维吾尔语(中国少数民族语言)
Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第74581号

مەسئۇل مۇھەررىرلىرى: مۇھەممەت پالتا
مەلىكەم مۇھەممەد
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئوبۇلقاسىم ئەمەت

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر
تىبابىتىدە داۋالاش

* * *

جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى ،
شىنجاڭ ئۇيغۇر، قازاق شۆبىسى نەشر قىلدى
شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) قايتا باستۇردى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى №21 پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
«ئىشچىلار ۋاقىت گېزىتى» باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 1092×787 مىللىمېتىر 1/32 باسما تاۋىقى: 1.875
1986 - يىل 3 - ئاي 1 - نەشرى
2000 - يىل 11 - ئاي ئۆزگەرتىلگەن 1 - نەشرى
2000 - يىلى 11 - ئاي 1 - بېسىلىشى
تىرازى: 10001 — 15000
230. ISBN 7—5372—2538—9/R
باھاسى: 3.80 يۈەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نەشرىياتتىن

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىياتى بارغانسېرى يۈكسىلىۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن ھازىرغىچە قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۈزۈل - كېسىل داۋالاشنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك چارىلىرى تېپىلغىنى يوق.

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاشنىڭ تارىخى ناھايىتى ئۇزۇن. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاشنىڭ بىر قەدەر ئۈنۈملۈك چارىلىرى بارلىققا كەلمەكتە. ئۇيغۇر تېۋىپ مۇھەممەت ئۆمەر مەنسۇرھاجى قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش جەھەتتە كۆپ ئىزدىنىپ، دەسلەپكى قەدەمدە نەتىجىگە ئېرىشىپ، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان نۇرغۇن كېسەللەرنىڭ ئازابىنى يەڭگىللەتتى ۋە ئازابتىن خالاس قىلدى.

ئاپتور بۇ كىتابچىدا، قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى تەجرىبىلىرىنى ۋە ئەمەلىي قوللانغان رېتسېپلىرىنى بىر قەدەر ئەتراپلىق تونۇشتۇرىدۇ.

بۇ كىتابچە كەڭ ساقلىقنى ساقلاش خادىملىرى ھەم مۇشۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن نەشر قىلىندى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

قەنت سىيىش كېسەللىكى بىر خىل كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە بۆرەكنىڭ سۇسلۇق ياكى ئاجىزلىقىدىن، يەنى بۆرەكنىڭ مىجەزى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، ئۇنىڭ ئۆزىگە تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىپ، تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، تەبىئىي قۇۋۋىتىنىڭ كېمىيىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان سوزۇلما كېسەللىك دەپ قارايدۇ.

ھازىرغىچە دۆلىتىمىز ئىچى ۋە سىرتىدا بۇ خىل كېسەللىكنى ئۈزۈل - كېسىل داۋالاپ ساقايتىش ئۇسۇلى تېخى تېپىلمىغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە كېسەللىكنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ.

قەنت سىيىش كېسەللىكى سوزۇلما كېسەللىك بولغاچقا، كېسەل بولغانلار ئۇزۇن مۇددەت كېسەللىككە قارشى كۆرەش قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، مەن بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچىلار ياكى ئۆزىدە شۇ خىل كېسەللىك ئالامىتىنى ھېس قىلغانلارنىڭ ئۇمىدۋارلىق بىلەن داۋالىنىپ، بۇ خىل كېسەللىكنى يېڭىشىگە ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشىغا ياردىمى بولار دېگەن مەقسەتتە، ئۆزۈمنىڭ

ئەمەلىي تەجرىبەم ۋە ئەۋلادتىن بىرى ئىشلىتىپ كەلگەن ئۈنۈملۈك رېتسېپلارغا ئاساسەن، بۇ كىتابچىنى يېزىپ چىقتىم.

بۇ كىتابچىغا قەنت سىيىش كېسەللىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە، ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى، كلىنىكىلىق ئىپادىلىرى ۋە ئۇنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى، دىئاگنوزى، ئەگەشمە كېسەللىكلىرى ھەم بۇ كېسەللىكنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارلىق مەزمۇنلار كىرگۈزۈلدى، كىتابچىنىڭ ئاخىرىدا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر قاتار ئىشلارمۇ تونۇشتۇرۇلدى.

ھازىر قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۈستىدە يەنە داۋاملىق ئىزدىنىۋاتقانلىقىم ئۈچۈن، كىتابچىدا بەزى نۇقسانلار كۆرۈلۈشى مۇمكىن، كىتابخانلارنىڭ قىممەتلىك پىكىرلىرىنى بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

ئاپتوردىن

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

1. قەنت سىيىش كېسەللىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە 1

1) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 5

2) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ كلىنىكىلىق ئالامەتلىرى 10

3) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى 12

4) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى 15

2. قەنت سىيىش كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇش 19

سېلىشتۇرما دىئاگنوزى 20

3. قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش 22

1) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 22

2) قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش 25

4. مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى ۋە ئۇنىڭ

ئىشلىتىلىشى 35
1) سەندەل تالقىنى 35
2) گىياھ شانە تالقىنى 35
3) قۇرۇس زىيابېت I 36
4) قۇرۇس زىيابېت II 37
5) شوخلا شەربىتى 37
6) ئاقاقىيا 38
7) سۇمبۇل تالقىنى.................................... 39
8) بەللۇت تالقىنى 39
9) كۇندۇر كۇمۇلچى.................................... 40
10) كۇنجۇت تالقىنى 40
11) سۇيدۇك توختاتقۇچى مەجۇن.................................... 41
12) ئىجادىي مۇجەررەپ دورا 41
13) شەربىتى خىيار شەنبەر 43
14) لۇبۇپ كەبىر 43
5. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلارنى
تونۇشتۇرۇش 46
1) چىگىت مېغىزى 46
2) جۇيۇز.................................... 47
3) چىلاپا.................................... 47
4) كۆكنار ئۇرۇقى 48
5) ئىزخىر 49
6) سېمىز ئوت ئۇرۇقى 50
7) تاباشىر 50

ئۇيغۇر كىتاب تورىستانى
www.uyghurkitap.com

1 . قەنت سىيىش كېسەللىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ زادى قانداق كېسەللىك ئىكەنلىكىنى بىلىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن ، ئالدى بىلەن ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ، بولۇپمۇ قەنتلەرنىڭ ئالمىشىشىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ .

ھەممىمىزگە مەلۇمكى ، كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۆگىنىش ، خىزمەت ، ئەمگەك پائالىيەتلىرىمىزنى نورمال ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن ، ئوزۇقلۇق قىممىتى بار يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىمىز . بۇنداق ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە ئاساسەن ئاقسىل ، قەنت ، ماي ماددىلىرى بولۇپ ، بۇ ماددىلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ئورگانىزمدا بىر قاتار خىمىيىۋى رېئاكسىيىگە قاتنىشىپ ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى كېرەكسىز ماددىلار سىرتقا چىقىرىۋېتىلىدۇ ، بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغانلىرى سۈمۈرۈلۈپ تەنگە سىڭىدۇ . بىز بۇ جەرياننى ماددا ئالمىشىش (بەدەلۇمايە تەھەللەلۇ) دەپ ئاتايمىز .

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە ئوخشاش بولمىغان مىقداردا قەنت بولۇپ ، ئۇ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ھەزىم قىلىنىپ ، ئاددىي قەنتكە ئايلىنىپ ، كىچىك ئۈچەي ئارقىلىق سۈمۈرۈلۈپ

قانغا ئۆتىدۇ . ئۇنىڭ كۆپ قىسمى قان ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ گلىكوگېنغا ئايلىنىپ جىگەردە ساقلىنىدۇ . يەنە بىر قىسمى توقۇلمىلارغا بېرىپ ، ھۈجەيرە ئىچىگە كىرىپ بىر قاتار جەريانلاردىن كېيىن ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىگە ئايلىنىدۇ . قالغان بىر قىسمى ماي ماددىلىرىغا ئايلىنىپ ، ماي قاتلاملىرىدا ساقلىنىدۇ . قەنت ئورگانىزمدا ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە ھاسىل قىلىشتا مۇھىم بولۇپلا قالماي ، بەلكى ئورگانىزمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بىلەن تەمىن ئېتىشتىمۇ ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ .

يۇقىرىدا ئېيتىلغان قەنتنىڭ ئالمىشىشى پەقەت ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى (رۇتۇبەتى لەبلەبە) ئارقىلىق بولىدۇ .

نورمال ئەھۋالدا ، ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ۋە ماددا ئالمىشىشقا تەسىر كۆرسىتىشى ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ۋە ئۇنىڭ ئىچكى ئاجراتما بەزلىرىنىڭ باشقۇرۇشى بىلەن تەڭشىلىپ تۇرىدۇ . ئەگەر ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى تەڭپۇڭ بولماستىن ، مۇتلەق كەم بولسا ياكى يېتىشمىسە ، قەنتنىڭ ئۆزگىرىش جەريانى قالايمىقانلىشىپ توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ، يەنى ئىنچىكە ئۈچەي ئارقىلىق سۈمۈرۈلگەن قەنت جىگەرگە بېرىپ مۇسكۇل گلىكوگېنلىرىگە ئايلىنالماي سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىپ ، بۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمدا ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە تۆۋەنلەپ كېتىدۇ . شۇ سەۋەبتىن ، ئورگانىزمنىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان ئېھتىياجى ئېشىپ كېتىدۇ ، بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن ، جىگەر ۋە مۇسكۇللاردىكى

www.uyghurkitap.com

گىلىكوگېنلار پارچىلىنىپ قان تەركىبىدىكى قەنتكە ئايلىنىدۇ. ئەمما، ئۇ ئورگانىزم تەرىپىدىن تولۇق پايدىلىنالمىغانلىقتىن، بەدەنگە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە يېتىشمەي، كېسەلدە ماغدۇرسىزلىنىش، چارچاش، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەپ كېتىش، سۈيدۈك ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى يۇقىرىلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپ چىقىپ، قەنت سىيىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى، ئورگانىزمنىڭ قۇۋۋەتكە بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ئاقسىللارمۇ رېئاكسىيىگە كىرىپ قەنتكە ئايلىنىدۇ. ئەگەر قەنت بەدەن تەرىپىدىن پايدىلىنىلمىسا، قان تەركىبىدە يىغىلىپ كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، بەدەننىڭ ئېنېرگىيىگە بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، ئاقسىللارمۇ رېئاكسىيىگە كىرىشىپ قەنت ماددىسىغا ئايلىنىدۇ. ئەمما، قەنت ئورگانىزم تەرىپىدىن يەنىلا پايدىلىنىلمىغانلىقتىن، قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى تېخىمۇ يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا، قان ئايلىنىش سىستېمىسى ئارقىلىق بۆرەكتىن ئۆتكەن قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسىنىڭ مىقدارى بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ قايتىدىن سۈمۈرۈپ قان تەركىبىگە ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكتىن، بىر قىسىم قەنت ماددىسى سۈيدۈككە ئۆتۈپ، سۈيدۈك تەركىبىدە قەنت پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ بىر قاتار ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. ئادەتتە بۆرەك نەيچىسىنىڭ قاندىكى قەنت ماددىسىنى قايتا سۈمۈرۈش ئىقتىدارى نورمال بولغاندا سۈيدۈكتە قەنت ماددىسى بولمايدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشسا، ماي ماددىلىرىمۇ رېئاكسىيىگە كىرىپ، قاندا پارچىلانغان ماي ماددىلىرى ۋە كىسلاتالىق ماددىلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇنداق قىلىپ، قاندا، سۈيدۈكتە كېتون تەنچىلىرى كېلىپ چىققان كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش يۈز بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن، ئورگانىزم ئۈچۈن پايدىلىق بولغان مۇھىم ئوزۇقلۇقلاردىن قەنت ماددىسى ۋە باشقا ماددىلار ئۆز ھالىتى بويىچە سۈيدۈكتىن چىقىپ كېتىپ، كۆپ سۇ ئىچىدىغان، كۆپ يەيدىغان، كۆپ سىيىدىغان ۋە ئورۇقلاپ كېتىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كېسەللىكنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە قەنت سىيىش كېسەللىكى، ئەرەبچە «كەسرەتىل بەۋل»، ئوردۇچە «پېشاپىبىي كەسرەتى ئانا»، ئەرەبچە «زىيابىت»، لاتىنچە «دىئابىت» دەپ ئاتايدۇ. «دىئابىت» دېگەن سۆز ئەسلىدە، «دولابىيە» (سۇ تارتىش چىغرىقى) ياكى «سۇ پومپىسى» دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ، بۇ كېسەللىك كىشىنىڭ كۆپ سۇ ئىچىپ، كۆپ سىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىنسانلاردا بۇ كېسەللىكنىڭ تۈرى يېقىنقى زامانلاردىلا بايقالغان بولماستىن، بەلكى بۇنىڭدىن 1000 يىل بۇرۇنلا مەشھۇر ھەكىملەر (تېۋىپلار) تەرىپىدىن بايقالغان. ئۇلار شۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ «سۇ تارتقۇچى» كېسەللىك دەپ ئاتىغان.

ئەينى زاماندا پەن - تېخنىكا تەرەققىي قىلالمىغانلىقتىن ھەم ھازىرقىدەك زامانىۋى تەكشۈرۈش ئەسۋابلىرى مەيدانغا كەلمىگەنلىكتىن، قەنت سىيىش كېسەللىكىنى تەكشۈرۈش

ۋە ئۇنىڭغا ئىلمىي دىئاگنوز قويۇشقا يېتەرلىك ئىمكانىيەت بولمىغانىدى. گەرچە دەۋر چەكلىمىسى، پەن - تېخنىكا تەرەققىياتىنىڭ چەكلىمىسى بولسىمۇ، كۆپلىگەن ئەجدادلىرىمىز، تىرىشچان ھەكىملىرىمىز باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاش قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۈستىدىكى ئىزدىنىشىنى ئازراقمۇ توختىتىپ قويمىدى. بۇنىڭدىن 900 يىل بۇرۇنلا، ھەكىملەر قەنت سىيىش كېسەللىكىنى كېسەلنىڭ سۈيدۈكىنى ئاپتاپقا قاقلىغاندىن كېيىن قاتقان كرىستاللىق قەنت تەركىبىنى ھەمدە سۈيدۈككە چۈمۈلىنىڭ ياماشقان ياكى ياماشمىغانلىقىنى كۆزىتىشكە ئوخشاش ئاددىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق پەرق ئەتكەن.

مەشھۇر ھەكىم ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا 1024 - يىلى يازغان «تېبابەت قانۇنى» ناملىق نادىر تېببىي ئەسىرىدە، قەنت سىيىش كېسەللىكىدە «...... كۆپ - كۆپ ئىچىش، تېز - تېز سىيىش، دائىم چاڭقاش، ئالامەتلىرى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى تاماققا تەلمۈرۈش، ئاسانلا دەرمانسىزلىنىش يۈز بېرىدۇ» - دەپ كۆرسەتكەن. مانا بۇلاردىن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ قەنت سىيىش كېسەللىكى توغرىسىدىكى بىر قەدەر ئىلمىي ھەم توغرا بولغان ساددا قاراشلىرىنىڭ بۇنىڭدىن 1000 يىل بۇرۇنلا ئوتتۇرىغا قويۇلغانلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز.

1) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن غەرب تېبابىتىنىڭ قەنت

سىيىش كېسەللىكىنى تونۇشى ھەم ئۇنى چۈشەندۈرۈشى
گەرچە پەرقلىق بولسىمۇ، ئەمما ماھىيەت جەھەتتىن ئانچە
كۆپ پەرقلىنىپ كەتمەيدۇ. نۆۋەتتە، غەربچە داۋالاش بىلەن
ئەنئەنىۋى داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش تەشەببۇس قىلىنىپ،
ئەمەلىي ئۈنۈمگە ئېرىشىۋاتقان شارائىتتا، بىز بۇ ئىككى
تېببىي ئىلمىنىڭ ئۆزىگە خاس ئارتۇقچىلىقلىرىنى ئۆز ئارا
ئۆگىنىپ، بىر - بىرىنى تولۇقلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.
بولۇپمۇ، بىز ھازىر بىر قەدەر تېز راۋاجلىنىۋاتقان غەرب
تېبابىتىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسلىرىنى ئۆگىنىپ، قەنت
سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئىنسانلار ھاياتىغا كەلتۈرىدىغان
خەۋپىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز ۋە ئۇنى تولۇق داۋالاپ
ساقايتىش ئىمكانىيىتىنى يارىتىشىمىز لازىم.

ھەر قانداق بىر خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش
سەۋەبىنى بىلىش ۋە ئۇنى چۈشىنىش مۇھىم بولغىنىغا
ئوخشاش، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش
سەۋەبىنى بىلىش ھەم ئۇنى چۈشىنىشمۇ ئوخشاشلا ئىنتايىن
مۇھىم. پەقەت قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش
سەۋەبىنى ئېنىق، توغرا تونۇغاندىلا، ئاندىن بۇ
كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە كېسەللىكنىڭ
سەۋەبلىرىنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

غەرب تېبابىتى، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا
بولۇش سەۋەبىنىڭ ئېنىق بولۇش - بولماسلىقىغا قاراپ قەنت
سىيىش كېسەللىكىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ئۇنىڭ بىر خىلىنى،
سەۋەبى ئېنىق ئەمەس (بىرلەمچى)، يەنە بىر خىلىنى، باشقا
كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ (ئىككىلەمچى) دەپ
قارايدۇ. مەسىلەن، ئىككىلەمچى قەنت سىيىش كېسەللىكى

www.uyghurkitap.com

ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ سوزۇلما ياللۇغى، ئىچكى ئەزالاردىكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەر، ئاشقازان چوڭ بۆلىكىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش، ئاشقازان ئاستى بېزى زەخىملىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. بىرلەمچى قەنت سىيىش كېسەللىكى، ئىنسۇلىنغا قارشى تەسىر كۆرسىتىدىغان بەزى گورمونلار كۆپىيىپ، ئىنسۇلىنىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشى كېمەيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا بۆرەك ئۈستى بەز خىزمىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئاشقازان ئاستى بەز ئۆسمىلىرىدە قاندىكى قەنتنى پارچىلىيالمايدىغان گورمونلارنىڭ كۆپلەپ بۆلۈنۈپ چىقىشى قاتارلىق كېسەللىكلەر كىرىدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە، ھازىر قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۇدۇم (ئىرسىيەت) كېسەللىكى دەپ قارالماقتا. يەنى، ئاشقازان ئاستى بەز β (بېتا) ھۈجەيرىسىنىڭ مەلۇم ئىرسىيەتلىك ئامىللار تۈپەيلىدىن ئىنسۇلىننى ئىشلەپچىقىرىشى تۆۋەن بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سېمىزلىك، ھامىلدارلىق، يۇقۇملىنىش ۋە روھىي ئامىللار، كېسەلدىكى ئىرسىيەتلىك ئامىللارمۇ قەنت سىيىش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتا قوشۇمچە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى، سەمرىپ كەتكەن ۋاقىتتا، بىر تەرەپتىن ئىنسۇلىنغا بولغان ئېھتىياج يۇقىرىلاپ كېتىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن، سېمىز ئادەملەر ئىنسۇلىنغا سەزگۈر بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىدىغان β ھۈجەيرىلەر يېتەرلىك مىقداردا ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىۋالمىسا، ئاسانلا ئىنسۇلىن يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ، ئەگەر بۇنىڭغا ئىرسىيەتلىك ئامىللار قوشۇلۇپ كەلسە، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە

ئاسان گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ ، دەپ قارالماقتا .
ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خىلىت نەزەرىيىسى بويىچە قەنت سىيىش كېسەللىكىنى تۆت خىلىتنىڭ (قان ، بەلغەم ، سەپرا ، سەۋدا) بەدەندىكى ئېتىداللىق (نورماللىق) تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن پۈتۈن بەدەن مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن ئاشقازان ئاستى بېزى ، بۆرەك ۋە رەئىسىي ئەزالار (مېڭە ، يۈرەك ، جىگەر) دا نورمالسىزلىق كېلىپ چىقىشتىن پەيدا بولىدۇ ، دەپ قارايدۇ .
بۇ كېسەللىك ئۆزىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىسسىقلىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . ئىسسىقلىق تاماقلار كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىق غالىب كېلىش سەۋەبىدىن بۇزۇلىدۇ . ئارتۇقچە چارچاش ، ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش ، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئامىللارمۇ بۆرەكنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ، ئۇنىڭ چارچىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ - دە ، نەتىجىدە ، بۆرەك جىگەردىن ، جىگەر ئاشقازاندىن كۆپ سۇ تەلەپ قىلىدۇ . لېكىن بۆرەكنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىقتىن ، سۇنى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرالماي سۈيدۈك يوللىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ . سۇنى مۇشۇنداق كۆپلەپ سىرتقا چىقىرىۋېتىش ئۈزلۈكسىز بولۇپ تۇرغاچقا ، ئىچكەن سۇ ھاجەتنى قاندۇرالماي باشقا ئەزالاردىكى سۇيۇقلۇقنىمۇ سۈمۈرۈپ سىرتقا ھەيدەيدۇ ، شۇنىڭ بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ . بۇ چاغدا كېسەل سۇنى كۆپ ئىچىدۇ ، ھەم كۆپ سىيىدۇ ، بۇنىڭ بىلەن كېسەل ناھايىتى

www.uyghurkitap.com

تېز ئورۇقلاپ، ماغدۇرسىزلىنىپ ئاجىزلايدۇ، كېسەللىكنىڭ بۇ تۈرىنى، ئىسسىقلىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى، دەپ ئاتايدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ سۈيدۈكىدە قەنت ماددىسىنىڭ كۆپ بولۇشى گەۋدىلىك بولىدۇ.

سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى ئادەتتە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىشنى دائىملىق ئادەتكە ئايلاندۇرۇۋېلىش، نەم جايلاردا ئۇخلاش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بۆرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغاندا پەيدا بولىدۇ. گەرچە بۆرەك سوغۇقتىن بۇزۇلسىمۇ، لېكىن يەنىلا كېسەل ئۇسسۇزلۇقتىن خالىي بولالمايدۇ. بىراق ئۇ، ئىسسىقلىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كېسەلنىڭ ئۇسسۇزلۇق تەلىپىگە يەتمەيدۇ، سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كېسەلنىڭ سۈيدۈكىدە قەنت ماددىسى تۆۋەنرەك بولىدۇ ياكى بولمايدۇ. بۇ كېسەللىك بىلەن بالىلارمۇ، چوڭلارمۇ ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەللىك بالىلاردا، ياشلارغا قارىغاندا ياشانغانلاردا، جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا قارىغاندا ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلاردا، يېزىدىكىلەرگە قارىغاندا شەھەردىكىلەردە، ئادەتتىكى نورمال ئوزۇقلىنىدىغان كىشىلەرگە قارىغاندا، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەردە، ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

2) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ كلىنىكىلىق ئالامەتلىرى

قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ كلىنىكىلىق ئالامەتلىرى ئاساسەن ئۈچ كۆپ ، بىر ئازدىن ئىبارەت . ئۈچ كۆپ دېگىنىمىز — كۆپ سۇ ئىچىش ، كۆپ سىيىش ، كۆپ يېيىش دېگەنلىكتۇر . بىر ئاز دېگىنىمىز — كېسەل كۆپ يەپ ، كۆپ ئىچسىمۇ ، ئەكسىچە بارغانسېرى ئورۇقلاپ بەدەن ئېغىرلىقى كۈندىن ـ كۈنگە يەڭگىللەپ بارىدۇ دېگەنلىكتۇر .

تاماقنى كۆپ يېيىشنىڭ سەۋەبى : بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنىڭ قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بەدەن تەرىپىدىن پايدىلىنىلمىغانلىقتىن ، سۈيدۈك ئارقىلىق قەنت كۆپلەپ چىقىپ كېتىپ ، كېسەلدە قورساق ئېچىش سېزىمى كۈچىيىپ ، تاماق يېگۈسى كېلىپلا تۇرىدۇ . كۆپ يەپ بەدەننىڭ سەرپىياتىنى تولدۇرماقچى بولسىمۇ ، ئەمما تاماق بىلەن ھەزىم قىلىنىپ قانغا ئۆتكەن قەنت ماددىسى تولۇق پايدىلىنىلمىغانلىقى ئۈچۈن ، بۇنىڭ ئۈنۈمى بولماي ، قانچە يېسىمۇ قورساقنىڭ تويغانلىقىنى ھېس قىلمايدۇ .

كۆپ سىيىشنىڭ سەۋەبى : بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنىڭ قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسىنىڭ قويۇقلۇقى يۇقىرى بولغانلىقتىن ، قەنت ماددىسى سۈيدۈكتىن كۆپلەپ چىقىرىلىدۇ . قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسىنىڭ يۇقىرى بولۇشىنىڭ بىر تەرەپتىن سۈيدۈك ماڭغۇزۇش رولى بولسا ، يەنە بىر تەرەپتىن ، قەنت ماددىسى كرىستاللىق جىسىم بولغاچقا ، سۈيدۈك بىلەن كۆپلەپ سۇنى ئېلىپ چىقىپ

كېتىدۇ ـ دە ، نەتىجىدە كۆپلەپ سىيىش يۈز بېرىدۇ .
كۆپ ئۇسساشنىڭ سەۋەبى : كېسەلدە كۆپ سىيىش بولغانلىقتىن ، بەدەن كۆپلەپ سۇيۇقلۇق يوقىتىدۇ ، نەتىجىدە بەدەندە سۇ كېمىيىپ ، كېسەلنىڭ ئېغىزى قۇرۇپ ئۇسسايدۇ ـ دە ، كېسەل سۇنى كۆپ ئىچىدۇ .
ئورۇقلاشنىڭ سەۋەبى : قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار گەرچە تاماقنى كۆپ يېسىمۇ ، ئەكسىچە ئورۇقلاپ كېتىدۇ . بۇنداق بولۇشتىكى سەۋەب ، قاندىكى قەنت ماددىسى بەدەن تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ قۇۋۋەت (ئېنېرگىيە) ھاسىل قىلالمىغانلىقتىن ، قۇۋۋەت ناھايىتى ئازلاپ كېتىدۇ ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن بەدەندە زاپاس تۇرۇۋاتقان ماي ۋە ئاقسىل ماددىلىرى ماددا ئالمىشىشقا (رېئاكسىيە) قاتنىشىپ كۆپلەپ سەرپ قىلىنىپ كېتىدىغانلىقتىن كېسەل ئورۇقلاپ ، ئاجىزلىشىپ شۇنىڭ بىلەن ماغدۇرسىزلىق ، ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ .
دېمەك ، يۇقىرىدىكى «ئۈچ كۆپ ، بىر ئاز» كېسەللىك ئالامەتلىرى قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلاردا ئېنىق كۆرۈلىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا يەنە ، قول ، پۇت كۇيۇشۇپ ئاغرىش ، بەدەن قىچىشىش ، بەدەنگە ، يۈزگە چاقا چىقىش ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىش ، ئەرلەردە جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلاپ كېتىش ، ئاياللاردا ھەيز كەلمەسلىك ، ھەيز قالايمىقانلىشىش ، جىنسىي ئەزاسى قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . يەنە بىر قىسىم يېنىك دەرىجىدىكى كېسەللەردە يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر تولۇق بولمايدۇ ياكى ئېنىق كۆرۈلمەيدۇ . پەقەت دوختۇرخانىغا

بېرىپ تەكشۈرتكەندىلا ، ئاندىن قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ بارلىقى سېزىلىشى مۇمكىن . بۇنداق كىشىلەردە كېسەللىكنىڭ كلىنىكىلىق ئالامىتى ئېنىقسىز بولۇپ ، لابوراتورىيىدە سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندىلا ، ئاندىن سۈيدۈك تەركىبىدە قەنتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى ئېنىقلىنىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا ، بەزىلەردە تاماقتىن بۇرۇن قورسىقى بەك ئېچىش ، يۈرەك سېلىش ، سوغۇق تەرلەش ، قوللىرى تىترەش ، بېشى قېيىش ، ئېغىزى قۇرۇپ ھالسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ، بۇنداق كېسەللەرنى تەپسىلىي تەكشۈرگەندىلا ، ئاندىن قەنت سىيىش كېسەللىكى بارلىقى ئېنىقلىنىدۇ . يۇقىرىقىدەك بۇنداق ئەھۋاللار بەزىدە خېلى ئېغىر بولىدۇ ، شۇڭا ، بۇ خىل ئالامەتلەرنىڭ يۈز بېرىپ قېلىشىغا ئالاھىدە ھوشيار بولۇش كېرەك .

3) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

قەنت سىيىش كېسەللىكى ، كېسەلنىڭ يېشىغا قاراپ بالىلاردىكى ۋە چوڭلاردىكى قەنت سىيىش كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

بالىلاردىكى قەنت سىيىش كېسەللىكى كۆپىنچە بالىلىق دەۋردە پەيدا بولۇپ ، كېسەللىك تەرەققىياتى تېز ، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر ئۆتىدۇ ھەم تېز ئۇرۇقلاپ كېتىدۇ . بۇنداق كېسەللەر ئىنسۇلىنغا سەزگۈر بولۇپ ، كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقسىزلىنىپ ھەم قاندىكى قەنت ماددىسى تۆۋەنلەپ كېتىپ ، ئومۇمىي ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ ، ئاسانلا

كېسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ ۋە كېسەللىك كۆپ قېتىم قايتىلىنىپ تۇرىدۇ .

چوڭلاردىكى قەنت سىيىش كېسەللىكى 40 ياشتىن يۇقىرىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ . ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى ، كېسەللىك ئادەتتە سېمىز كىشىلەردە كۆپ بولۇپ ، كېسەللىك تەرەققىياتى ئاستا ، يەڭگىلرەك بولىدۇ . بەزى چاغلاردا قاندىكى قەنت ماددىسى تۇۋەنلەش تۇپەيلىدىن ئۇنىڭ بەزى ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . بەزى كېسەللەردە «ئۈچ كۆپ ، بىر ئاز» ئالامىتى ئېنىق ، بەزىلىرىدە ئېنىق بولمايدۇ . ئادەتتە تاماقنى مۇۋاپىق چەكلەش ئۇسۇلى ۋە قەنت سىيىش كېسەللىكىگە قارىتا ئىشلىتىلىدىغان مۇناسىپ دورىلار ئارقىلىق داۋالىغاندا ، كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ قالىدۇ .

قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۆزىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ يېنىك ، ئوتتۇرا ، ئېغىر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

(1) يېنىك تۈرى : ياشانغان ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا ، سېمىز ، ھەرىكەتتى ئاز كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ . لېكىن كېسەللىك ئالامىتى يېنىك بولىدۇ ، ئىنسۇلىنغا سەزگۈر بولمايدۇ . ئادەتتە بۇ خىلدىكى كېسەللىكنى تاماقنى چەكلەش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالىغاندا ياكى كېسەللىككە قارشى شىپالىق دورىلار بىلەن داۋالىغاندا ، كېسەل ياخشى بولۇپ كېتىدۇ .

(2) ئوتتۇرا تۈرى : بۇ كېسەللىك كۆپىنچە 40 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەردە بولۇپ ، كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق بولىدۇ ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ . قان تەركىبىدىكى قەنت

ماددىسى يۇقىرى بولىدۇ . شۇڭا ، بۇ خىلدىكى كېسەللەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەپ ، بەدەن ئېغىرلىقىغا ماس كېلىدىغان تاماق بېرىش ئۇسۇلى بىلەن قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىدىغان ئەنئەنىۋى تېبابەت دورىلىرىنى بىرلىكتە ئىشلىتىپ داۋالىغاندا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

(3) ئېغىر تۈرى : كېسەللىكنىڭ بۇ خىل تۈرى بالىلاردا ھەم ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ ، كۆپرەك ئورۇقلايدۇ ، كېسەللىكنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ روشەن كۆرۈلىدۇ ، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر ئۆتىدۇ ، دىققەت قىلمىغاندا ، كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ . بۇ خىلدىكى كېسەللەرگە تاماقنى چەكلەپ بېرىشتىن سىرت ، بۆرەكنى قىزىتىپ سۈيدۈكنى ئازايتىدىغان ، قاندىكى قەنت ماددىسىنى كېمەيتىدىغان دورىلارنى ئۆزمەي بېرىش لازىم .

يۇقىرىدىكى تۈرلىرىدىن باشقا يەنە بىر خىل قەنت سىيىش كېسەللىكى بولۇپ ، ئۇ يوشۇرۇن قەنت سىيىش كېسەللىكى ، دەپ ئاتىلىدۇ . ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى ، كېسەل بولغۇچىدا قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ھېچقانداق ئالامەتلىرى بولمايدۇ ، پەقەت قاندىكى قەنت ماددىسىنى لابوراتورىيىلىك تەكشۈرگەندىلا ئېنىقلىنىدۇ . بۇ تۈردىكى كېسەللىك ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بولىدۇ .

4) قەنت سيېش كېسەللىكىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى

قەنت سيېش كېسەللىكىگە يەڭگىل ياكى ئېغىرراق دەرىجىدە بىر مۇنچە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى ئەگىشىپ كېلىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىل بولغاندا بەدەن قىچىشىش، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى قىچىشىش، قول، پۇت كۆيۈشۈش، تېلىپ ئاغرىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، تېرىدە غەيرىي سېزىم (چۈمۈلە ماڭغاندەك) بولۇش بىلەن بىرگە ئېغىر ئاسانلار ياللۇغلىنىش ھەم چاچ سارغىيىپ، قورۇپ، پارقىراقلىقى يوقىلىپ كېپەكلىشىپ چۈشۈپ كېتىش، چىشلىرى سارغىيىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنداقلا، قىزىل قان تومۇرلىرى قېتىشىش، قان بېسىمى بەزىدە تۆۋەن، بەزىدە يۇقىرى بولۇش، ئاشقازان ياللۇغلىنىش، چىقان ۋە ئۇششاق چاقىلار چىقىش، بەدەندىن ئاسانلا قان چىقىپ دەماللىققا توختىماسلىق، بۆرەك ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى كىلىيە)، جىگەر ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى كەبىد)، قەۋزىيەت بولۇش، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ياللۇغلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل ئەگەشمە كېسەللىكلەر ئورگانىزمدا كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىشىنىڭ سەۋەبچىسى بولۇپ قالىدۇ.

كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش ئېغىر بولسا، قاندىكى قەنت ماددىسى يۇقىرىلاپ، سۈيدۈك قېتىم سانى ۋە مىقدارى كۆپىيىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى سۇ، قەنت ۋە كىسلاتالىق ماددىلار سۈيدۈك بىلەن بىللە چىقىپ كېتىدۇ.

بەدەن ئېغىر ھالدا سۇسىزلىنىپ، تېرە قۇرغاقلىشىپ، كۆز ئالمىسى ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ، نەپەس قىيىنلىشىپ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ، شوك ھالىتى كېلىپ چىقىپ، كېسەل بىھوشلىنىدۇ. ئەگەر يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمىسا، قاندىكى كىتون تەنچىلىرىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش لازىم (نورمال ئەھۋالدا قان تەركىبىدە كىتون تەنچىلىرى 0.5% مىللىگرامدىن ئاشمايدۇ).

قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ نىسبەتەن ئېغىرراق ئۆتىدىغان تىپىك ئەگەشمە كېسەللىكلىرى ئاساسلىق كېسەللىككە ياندىشىپ كېلىپ، پۈتۈن بەدەنگە ئالاھىدە ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ.

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغاندا، قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بولسا، تۆتىنچى ھەزىم (قان تومۇرلاردىكى ھەزىم) بۇزۇلۇپ، قاندىكى ماي ماددىسى ۋە ئۇيۇپ تىنغۇچى ماددىلار كۆپىيىپ كېتىپ تاجسىمان ئارتېرىيە، مېڭە ئارتېرىيە ۋە بۆرەك ئارتېرىيىسىدە قېتىشىش يۈز بېرىدۇ. ئاخىرىدا يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، مېڭىگە قان چۈشۈش ياكى مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش بىلەن بىرلىكتە بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ.

نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلار قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغاندا، قان تومۇر قېتىشىش پەيدا بولۇپ، قان تومۇر تارىيىپ، نېرۋا سىستېمىلىرىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، نېرۋا سىستېمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قويۇقلۇقى يۇقىرى بولغان قەنت ماددىسىغان ئىنتايىن سەزگۈر بولغاچقا، نېرۋا ھۈجەيلىرىنىڭ ماددا ئالمىشىشىغىمۇ تەسىر قىلىدۇ، نەتىجىدە، ئەتراپ نېرۋا كېسەللىكى ۋە ۋېگېتاتىۋ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكى پەيدا بولۇپ، پۇت ۋە قول تېرىسىنىڭ سېزىمى بۇزۇلۇپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىيدىغان ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ، ھەتتا قول، پۇت مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بەزى كېسەللەردە يۈرەك سېلىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەش، سىيگەندە قىيىنلىشىش، سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلار قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغاندا، ئاساسلىقى بۆرەك شارچىلىرىنىڭ قېتىشى بىلەن قان تومۇرلارنىڭ قېتىشى قوشۇلۇپ كېلىپ، قەنت سىيىش خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا، قان بېسىمى يۇقىرىلاش، ئىششىق پەيدا بولۇش، سۈيدۈك تەركىبىدە ئاقسىل بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۆرەكنىڭ پائالىيىتى بۇزۇلۇپ ياكى زەئىپلىشىپ كەتسە، ئۇ ۋاقىتتا، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلار قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغاندا، كېسەلنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىش، كۆرۈش تور پەردىسى ياللۇغلىنىش ۋە قەنت سىيىش كېسەللىكى خاراكتېرلىك كۆز قارىچۇقىنى ئاق قاپلاپ كېتىش ياكى كۆزگە قان تولۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ ماددا

ئالمىشىشى قالايمىقانلىشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە، بەدىنى ئاجىزلاپ، كېسەللىككە قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەپ كەتكەچكە، ھەر خىل يۇقۇملىنىشلار، مەسىلەن، زۇكام (نەزلە)، ئۆپكە ياللۇغى، تېرىدىن يۇقۇملىنىش، سۈيدۈك يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشى، ئۆپكە سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئاسانلا پەيدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

2 . قەنت سىيىش كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇش

ئادەتتە قەنت سىيىش كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇش ئانچە تەس ئەمەس . لېكىن دىئاگنوز مۇقىملاشمىغان بەزى كېسەللەرگە قارىتا يەڭگىللىك بىلەن دىئاگنوزنى مۇقىملاشتۇرۇۋېتىش ياكى ئىنكار قىلىۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم . ئەگەر قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن گۇمانلىنىلسا ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك .

قەنت سىيىش كېسەللىكىگە توغرا دىئاگنوز قويۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىپ تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش لازىم .

(1) ئەگەر كېسەلدە تاماقنى كۆپ يەيدىغان ، كۆپ سۇ ئىچىدىغان ، كۆپ سىيىدىغان ، ئورۇقلاپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلسە ، ئالدى بىلەن قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئويلىشىپ كۆرۈشكە بولىدۇ ، ئەمما بەزى كېسەللەردە يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر ئېنىق بولمايدۇ ، بىراق ھەر قېتىملىق تاماق ئالدىدا قورسىقى بەك ئېچىپ كېتىپ يۈرىكى سالىدىغان ، سوغۇق تەرلەيدىغان ، قوللىرى تىترەيدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ ، بۇ خىل ئەھۋاللارغا قارىتا سەزگۈرلۈكنى ئاشۇرۇپ ، قان ھەم سۈيدۈكتىكى قەنت ماددىسىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم .

(2) بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ

سۈيدۈكنى لابوراتورىيىلىك تەكشۈرگەندە ، سۈيدۈكتە قەنت ماددىسىنىڭ بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ . ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى تەركىبىدە قەنت ماددىسى يوق دېيەرلىك بولىدۇ . ئۇنى ئاددىي ئۇسۇل بىلەن تەكشۈرۈپ ئاسان بىلگىلى بولمايدۇ ، ئالاھىدە تەكشۈرۈش ئارقىلىقلا ئاندىن سۈيدۈك تەركىبىدە قەنت ماددىسىنىڭ بار – يوقلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ . سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلغاندىن كېيىن ، تەكشۈرۈش نەتىجىسىنى كېسەللىك تارىخى ، ئالامىتى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا بىرلەشتۈرۈپ خۇلاسە چىقىرىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك .

سىلىشتۇرما دىئاگنوزى

(1) كۆپ سۇ ئىچكەندە ، سىيگەك كېسەللىكىنى قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك . سىيگەك كېسەللىكىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى ، سىيگەك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلاردا سۈيدۈك چىقىرىشنى تەڭشەپ تۇرىدىغان نېرۋىلار (ئەسەبلەر) ياخشى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ، بەلغەم بىلەن سەۋدا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن سۇنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىچىپ كۆپ سىيىدۇ . بۇ ، ئەمەلىيەتتە نېرۋا خاراكتېرلىك كۆپ سۇ ئىچىپ ، كۆپ سىيگەنلىك بولىدۇ . سىيگەك كېسەللىكى ئەمەلىيەتتە نېرۋا خاراكتېرلىك كۆپ سۇ ئىچىش ، كۆپ سىيىش كېسەللىكى بولۇپ ، سۈيدۈك ۋە قاننى تەكشۈرگەندە قەنت ماددىسى كۆرۈلمەيدۇ . بۇ خىل كېسەل گەرچە سۇنى كۆپ ئىچىپ ، كۆپ سىيگەن بىلەن تاماقنى كۆپ يېمەيدۇ ھەم ئورۇقلاپمۇ

كەتمەيدۇ .

(2) سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك كېسەللىكى ئېغىرلىشىپ كەتكەندە سۈيدۈك كۆپىيىدۇ . بۇ چاغدا ، بۆرەك كېسەللىكىگە ماس ھالدا قان بېسىمى يۇقىرىلايدۇ ، قايتا ئىششىق پەيدا بولىدۇ ، سۈيدۈكتە ئاقسىل كۆرۈلىدۇ .

(3) بۆرەك ئۈستى بەز خىزمىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن قەنت ماددىسى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى مۇمكىن ، ئەمما بۇ خىل كېسەللىكنى ، ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرىگە قاراپ ئاغرىق تارىخىنى سوراش ۋە بىر قاتار تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق ئايرىۋالغىلى بولىدۇ .

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ، يەنە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى ، كۆپ تەرلىگەندە سۇنى كۆپ ئىچىدۇ . ھاۋا سوغۇق بولغاندا كۆپرەك سىيىدۇ ، چوڭلار كېچىسى كۆپرەك تەرەتكە چىقىدۇ . مۇشۇ خىل ئالامەتلەرگە قاراپ قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن گۇمان قىلىشقا بولمايدۇ . يەنە بەزى ساغلام كىشىلەر ، قورسىقى بەك ئىچىپ تاماقنى كۆپ يېگەندە (تاماق قۇۋۋەتلىك بولۇپ كەتكەندە) ، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا ، بەزى ئىككى قات ئاياللارنىڭ ۋە روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە ۋاقىتىنچە قەنت ماددىسى بولۇشى (لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈشتە (+) چىقىدۇ) مۇمكىن . شۇڭا بۇ خىل ئەھۋاللارنى كونكرېت تەھلىل قىلىپ ، ئۇنى قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك .

3 . قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

1) قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

(1) قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار تۇرمۇشنى ئۇزۇن مۇددەت تەرتىپلىك، سىستېمىلىق ئورۇنلاشتۇرۇپ، كۆڭلى - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ، ئۈمىدۋار بولۇشى، قاتتىق ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىنىش ۋە روھىي جىددىيلىشىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى، روھىي جىددىيلىك، غەم - قايغۇلار كېسەللىكنى تۇراقلاشتۇرماي قوزغىتىپ قويىدۇ.

(2) تاماقنى ئۆلچەملىك يېيىش، پەھىز تۇتۇشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ، ئۇنى ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە ئايلاندۇرۇش لازىم. مايلىق گۆشلەرنى، شېكەر تەركىبى كۆپ يېمەكلىكلەرنى ئىمكانقەدەر يېمەسلىك ھەمدە كەچلىك تاماقنى كۆپ يېيىشتىن، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش، تاماقنى نورمال يېگەن ھالەتتىمۇ يەپلا ئۇخلاپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(3) قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار، ئەڭ ياخشىسى ھاراق ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى ھەم باشقا ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرىگە بېرىلمەسلىكى لازىم.

چۈنكى، بۇنداق ناچار ئادەتلەر ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

(4) ھاۋا بەك سوغۇق كۈنلىرى قەنت سىيىش كېسەللىكى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، بۇنداق چاغلاردا كېسەل ئۆزىنى ئىسسىق ساقلاشقا دىققەت قىلىپلا قالماستىن، بەلكى دورىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە كۆپەيتىپ، ئۆزمەي ئىچىش لازىم.

(5) دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بەزى دورىلار قاندىكى قەنت ماددىسىنى بەزىدە كۆپەيتىپ، بەزىدە ئازايتىۋېتىدۇ. شۇڭا، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بويىچە ئىش كۆرۈپ ئەھۋالغا قاراپ دورا ئىچىش، شەخسىي تازىلىققا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە مۇۋاپىق قاتنىشىپ، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

(6) بەزى كىشىلەردە قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئىپادىلىرى ئېنىق بولمايدۇ. بەزى كېسەللەرنىڭ بەدىنىدە گلۇكوزا (شېكىرى ئەنگۈرى) نىڭ ئالمىشىشى خېلى بۇرۇنلا قالايمىقانلاشقان بولسىمۇ، ئەمما ئۇلاردا ئېنىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، كېسەللىكلەرگە ئاسانلا سەل قارىلىپ، دىئاگنوز خاتا قويۇلۇپ قېلىپ، خاتا داۋالاش ئېھتىمالى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ مۇنداق بىرقانچە تەرەپتىكى بېشارىتى (سىگنالى) گە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇ، خۇددى «سۇ كەلگىچە تۇغان تۇت» قانغا ئوخشاش ئىش. ئۇ بولسىمۇ، يېقىندىن بىرى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە سەمرىپ كەتكەن، تاماق يەپ بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن قورسىقى ئاچقاندەك

سېزىم بولۇپ ھەم بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يۈرىكى سېلىپ ، تېرە تەرلەپ ، قولى تىترەش ، ماغدۇرسىزلىنىش ، تېرە قىچىشىش ، تېرىدە جاراھەت ياكى يىرىڭلىق يۇقۇملىنىشلار تەكرار كۆرۈلۈپ ئۇزۇنغىچە ساقايماسلىق ، قول ، پۇت ، بارماق ئۇچلىرى كۆيۈشۈش ياكى سۈيدۈكنى تولۇق چىقىرىۋېتەلمەسلىك ، ھەتتا ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش ، پۇتنىڭ قان تومۇرى ياللۇغلىنىش ، كۆرۈش قۇۋۋىتى كۆرۈنەرلىك ئاجىزلىشىپ كېتىش ، ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن كېسەللەر ، بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماستىن ، دوختۇرخانىغا دەرھال بېرىپ كۆرسىتىش لازىم دېگەنلىكتۇر . چۈنكى ، بۇ ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسىنى قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ بېشارىتى دەپ قاراشقا بولىدۇ . تەكشۈرۈش ئەمەلىيىتىمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى .

ئومۇمەن ئېيتقاندا ، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار بۇ كېسەللىك ھەققىدە ئاساسىي ئىلمىي ساۋاتقا ئىگە بولۇپ ، مۇۋاپىق داۋالىنىپ ، دىققەت قىلىدىغان ئىشلارغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلسىلا ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئۆمرىنى سالامەتلىكى نورمال بولغانلارنىڭ ئۆمرى بىلەن ئوخشاش ئۇزارتالايدۇ ياكى شۇنىڭغا يېقىنلاشتۇرالايدۇ . ئەمما ، مۇۋاپىق داۋالانماي كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ھەم پەرھىز قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا دىققەت قىلماي ئېتىبارسىز قارايدىكەن ، ئۇ چاغدا ، كېسەللىكى تۇراقلىق بولماي ، دائىم قوزغىلىپ ، ئەگەشمە كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ . بۇنداق چاغدا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ ، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولمايدۇ .

2) قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى بالدۇر تۇتۇش قىلىپ، بالدۇر داۋالاش ئىنتايىن مۇھىم. بۇ، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ كەتمەسلىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى تىزگىنلەشتە ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ.

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ھازىر ئۇيغۇر تېبابىتىدە پۈتۈنلەي ساقايتمۇۋېتىش مەسىلىسى تېخى ھەل قىلىنغىنى يوق. بۇ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقتىن، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر كېسەللىك بىلەن ئۇزۇن ۋاقىت كۈرەش قىلىش ئىرادىسىنى تىكلەپ، ئۇزۇن ۋاقىت داۋالىنىشقا توغرا كېلىدۇ. بىر تەرەپتىن ئۈلچەملىك ئوزۇقلىنىپ دورا يېيىش، يەنە بىر تەرەپتىن مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش تولىمۇ مۇھىم. قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئاساسەن، بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى نورماللاشتۇرىدىغان، ئاشقازان ئاستى بېزى خىزمىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدىغان، نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاپ، ئەمگەك، خىزمەت، ئۆگىنىش، تۇرمۇش پائالىيەتلىرىدىكى ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدىغان ئاماللارنى قىلىش تولىمۇ مۇھىم. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن كۆپ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش لازىم. بولۇپمۇ كېسەلنىڭ يېشى، جىنسى، بەدەن ئېغىرلىقى،

كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى ، خىزمەت خاراكتېرى ۋە تۇرمۇش ئادىتى قاتارلىقلارنى بىرلىكتە ئويلىشىپ كۆرۈش ھەمدە بىر ئادەمنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئوخشىمىغان ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم . بۇنىڭدا ھەم ئورتاقلىقمۇ ھەم خاسلىقمۇ بولۇش ، ھەم ئومۇمىيلىقمۇ ھەم ئايرىملىقمۇ بولۇش كېرەك .

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى ، بەزىلەرگە ئىككى خىل ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا ، ئاندىن ئۈنۈم بېرىدۇ . داۋالاش مەيلى قانداق ئۇسۇل بىلەن قوللىنىلمىسۇن ، كېسەل مەيلى ياش ياكى قېرى بولسۇن ، كېسىلى مەيلى ئېغىر ياكى يېنىك بىلسۇن ، دورا بىلەن داۋالىنىش جەريانىدا قاندىكى قەنت ماددىسى مەيلى نورمال ھالەتكە كەلسۇن ياكى كەلمىسۇن ، ئومۇمەن ، تاماقنى ئۆلچەملىك يېيىشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك .

تاماق بىلەن داۋالاش : بۇ كېسەللىكنى داۋالاش تاماق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا ، ئۇزۇقلىنىشنىڭ مۇھىملىقىغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق لازىم . مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا ، تاماق بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىدىن كۆپ بولسا بولىدۇكى ، ئاز بولمايدۇ .

خەلق ئارىسىدا «كۆزۈڭ ئاغرىسا قولۇڭنى تارت ، قورسىقىڭ ئاغرىسا نەپسىڭنى» دېگەن تەمسىل بار . بۇ سۆز قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار تاماق يېگەندە تاماقنىڭ مىقدارىغا دىققەت قىلىشنىڭ ئىنتايىن

مۇھىملىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ .

ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتىنى داۋالاشتۇرۇش ئۈچۈن يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ . ئوزۇقلۇقنىڭ تۈرى ، تەركىبىدىكى تەركىبلەر (ئاقسىل ، قەنت ، ماي . . . قاتارلىقلار) نىڭ مىقدارىمۇ ئوخشىمايدۇ . ئەگەر قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار داۋالىنىشتا ھەرقانچە «ئالىي» دورا ئىشلەتكەن تەقدىردىمۇ ، ئۇ كىشى ئەگەر ئۆلچەملىك تاماق بىلەن داۋالىنىشقا ئەھمىيەت بەرمەيدىكەن ، ئۇ چاغدا ئىشلەتكەن دورىسى ئۈنۈملۈك تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ ياكى تەسىر كۆرسەتكەن تەقدىردىمۇ ئۇنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ ياكى ۋاقىتلىق بولىدۇ . چۈنكى ، ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇۋېتىلگەن تاماق ، قان تەركىبىدىكى قەنت ماددىسىنىڭ مىقدارىنى يۇقىرىلىتىۋېتىپ ، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارنى داۋالىغاندا ، ئالدى بىلەن تاماقنى مۇۋاپىق چەكلەپ ، تەڭشەپ بېرىپ كېسەل ئەھۋالىنى كۆزىتىش لازىم .

تاماق بىلەن داۋالىغاندا ، كېسەلنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ، يېشى ، خىزمەت تۈرى ۋە كېسەللىكنىڭ ئېغىر — يېنىكلىكى ، ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ بار — يوقلۇقىغا قاراپ ، تاماقنىڭ مىقدارى ، سۈپىتى ، كۈندىلىك قېتىم سانى ، ھەر قېتىمقى مىقدارىنى بەلگىلەش لازىم ھەم تۇراقلىق تاماق يېيىش ۋاقتى مۇقىم بولۇشى كېرەك . قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار يالغۇز تاماقنىڭ ئۆلچىمىگە دىققەت قىلىپلا قالماستىن ، بەلكى يەنە يېمەكلىكلەرنىڭ تۈرى ، تەركىبىگىمۇ ئالاھىدە دىققەت

قىلىشى، پەرھىز تۇتقان تاماقلارنى ھەرگىز ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار ئىمكانىيەت يار بەرسىلا يېڭى پاقلان گۆشى، باچكا، كۆك كەپتەر، قۇشقاچ، چۈجە، قىرغاۋۇل، چىلە، كەكلىك قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسە بەكمۇ پايدىلىق. كۆكتات، ئۆسۈملۈكلەردىن تەرخەمەك، پالەك، سېمىز ئوت يوپۇرمىقى، يېڭى چۈشكەن قاپاق بالىچۇقى (گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يەيدۇ) قاتارلىقلارنى ھەم تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت، بېلىق قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋزە، قىزىلچا، ياڭيۇلارنى مۇمكىنقەدەر يېمەسلىكى كېرەك. مېۋىلەردىن سېرىق شاپتۇل (كۈنىگە 2 تالدىن 9 تالغىچە)، تاۋۇز (كۈنىگە بىرەر قېتىم) دىن يەپ بەرسە بولىدۇ. گەرچە بۇلارنىڭ تەركىبىدە قەنت ماددىسى ئاز بولسىمۇ، لېكىن ئورگانىزمنىڭ تۇز ھەم ۋىتامىنغا بولغان ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىشتە بەلگىلىك رول ئوينايدۇ.

دورا بىلەن داۋالاش: ئۇيغۇر تېبابىتى ئوخشىمىغان مىزاج ۋە خىلىتتىكى كىشىلەرنىڭ نورماللىق شەرتلىرىنى ۋە ئۇنىڭ بۇزۇلۇش ھەم تۈزۈلۈش ئەھۋاللىرىنى ئالدىن ئىگىلەپ، كونكرېت ئادەمگە قارىتا كونكرېت داۋالاش ئېلىپ بېرىشنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويىدۇ.

(1) بۆرەك، ئاشقازان ئاستى بېزى مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى (زىيابىتىس گۇرەدە، زىيابىتىس بانقىراسى) بىلەن ئاغرىغانلاردا، مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى بايقالسا، ئالدى بىلەن سېمىزئوت،

www.uyghurkitap.com

ئەپيون ئۇرۇقى، خام قاپاق قاتارلىق قاننى سوۋۇتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياسالما دورىلاردىن قۇرۇس تاباشىر، مولەييەن، ئۇسۇك ئۇرۇقىنىڭ لوئابى (شىرنىسى) نى ئىزخىرشەربىتى (قەنت سېلىنمايدۇ) بىلەن ئىچسە بولىدۇ. نىلۇپەر شەربىتىمۇ كۆپ مەنپەئەت بېرىدۇ. ئەگەر مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بۆرەكنى قىزىتىدىغان ياڭاق، پىستە، بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە بولىدۇ. ياسالما ۋە شەربەت دورىلاردىن قۇرۇس شاقاقۇل، قۇرۇس زىيابىت، سىماق تالقىنى، شوخلا شەربىتى، مەجۇنى مەشدىر تۇس، جاۋارىش جالنۇس، مەجۇنى سەقەنقۇر، گىياھ شانە تالقىنى (بېدىيان ئەرقى بىلەن ئىچىش) قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم

(2) ئۇچەي مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى (زىيابىتىس مىئەۋى) بىلەن ئاغرىغانلار ئالدى بىلەن ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن پىشۇرۇلغان كالا سۈتى ياكى تۆگە سۈتىدىن 500 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئۇنىڭغا ھېلىلە پوستىدىن ئۈچ گرام، موزىدىن ئۈچ گرامنى سوقۇپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت ياكى شۇنىڭغا مۇناسىپ ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇنى تۈگىتىش ئۈچۈن پالەك، سېمىز ئوت يوپۇرمىقى، قېتىق، غورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش، تەۋرىھىندى، خىيار شەنبەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچىش ھەم باچكا گۆشلىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش لازىم. كېسەل كىشى سېمىز، بەلغەم مىزاج بولسا، 5 ـ 7 گرام چىلاپانى 500 ـ 1000 مىللىلىتىر تۆگە سۈتى بىلەن قوشۇپ ھەر 15 كۈندە بىر قېتىم ئىچىش لازىم.

(3) نېرۋا مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار سىركە (ئۈزۈم سىركىسى)، قېتىق، قېمىز، باچكا گۆشلىرى، بادام مېغىزى، ئەپيۇن ئۇرۇقى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە 1 ـ 2 تال سېرىق شاپتۇل يېيىشمۇ بولىدۇ. ياسالما دورىلاردىن قۇرۇسى زىيابېت، مەجۇنى بالادۇر قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلەتسە بولىدۇ.

(4) جىگەر مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلار تەرخەمەك، غورا، تاۋۇز، سويما، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، كۆكتات (قەنت تەركىبى ئاز بولغان كۆكتات)لارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، سېمىزئوت، قاپاق سۈيىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئۇنىڭغا تەييارلانغان ئىكەنجىۋىل (قەنت قوشمايدۇ)، ئىزخىر شەربىتى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىغا قاراپ 20 ـ 30 مىللىلىترغىچە كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزى مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارغا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يېمەكلىكلەرنى كېسەلنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا قاراپ مۇۋاپىق بەرسە بولىدۇ. دورىلاردىن چوڭ نۇسخىلىق قۇرۇس زىيابېتنى بۇيرۇسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، كېسەلدە 12 قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، قاپاق سۈيىدىن 100 مىللىلىتىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرنىسىدىن 60 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار شىرنىسىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ، قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، 72 گرام چىگىت مېغىزىنى قايناق سۇغا بىر سوتكا دۈملەپ،

ئاندىن ئۇنى 72 گرام چېكىلىدىغان ساپ ئەپيۇن ھەسسىلى بىلەن قاينىتىپ، بىر كۈندە ئۈچ قېتىمدىن يەتتە كۈن ئىچسىمۇ ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

ئەگەر تومۇز ئايلىرىدا كېسەل بەك قىزىپ كەتسە، مۇزنى كونا قېتىقتا ئېرىتىپ ئىچسە قىزىشنى پەسەيتىدۇ. ئېغىز قۇرۇپ بىئارام بولسا، قۇرۇۋسى زىيابىت I، I نۇسخىلىرىنى خام قاپاق سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا يۇقىرىقى ئالامەتلەر تۈگەيدۇ. بۇ يەردە، قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا نوقۇتنىڭ شىپالىق رولى توغرىسىدا قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

نوقۇت پۇرچاق ئائىلىسىگە مەنسۇپ دانلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ شىنجاڭنىڭ باي ناھىيىسىدىن چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق (سارغۇچ)، دانلىق، يوغان (سەردان) بولىدۇ ھەم يېگىنىڭ دورىلىق قىممىتى ئەڭ ياخشى بولىدۇ. نوقۇت قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ھەم ئوزۇقلۇق قىممىتىگە، ھەم داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە شىپالىق زىرائەتتۇر.

نوقۇتنىڭ تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قاننى، بۆرەكنى قىزىتىش، ئۆپكە، تالنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەك ۋە مۇسكۇللارنى كۈچەيتىش، قان پەيدا قىلىش، سەمرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغاچقا، ئۇ بەدەننى كۈچلۈك ئوزۇقلاندۇرغۇچى، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دۈملەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە

بەلگىلىك رول ئوينايدۇ . ئۇنىڭ قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپالىق بولۇشى ، ئۆزىنىڭ خىمىيىلىك تەركىبى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك . نوقۇتنىڭ تەركىبىدە 23% ئاقسىل ، 1.8% ياغ ، 5.9% تالالىق ماددىلار ، 5.5% كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بولىدۇ . نوقۇتتا قەنت ماددىسى يوق دېيەرلىك بولىدۇ ، شۇڭا ئۇ قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇقى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ .

بەدەندىن ئۈزلۈكسىز چىقىپ كېتىۋاتقان قۇۋۋەتنى تولدۇرۇش ئۈچۈن نوقۇت ئىشلىتىلسە پايدىسى كۆپ بولىدۇ . نوقۇت يەنە ئاشلىقتىن ياسالغان يېمەكلىكلەرگە بولغان ئېھتىياجنى ئازايتىدۇ . بىراق ، ھەرقانداق يېمەكلىك چېكىدىن ئېشىپ كەتسە ئەكس تەسىر بەرگىنىگە ئوخشاش ، نوقۇتنىڭ ئىشلىتىلىشى بەك ئېشىپ كەتسىمۇ يەل پەيدا قىلىپ ، سوۋسۇنغا تەسىر كۆرسىتىدۇ . مۇنداق چاغدا ، خەشخاش ، زىرە ، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ ، كۇندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ . جاۋارىش كوممۇننى كۈنىگە ئىككى قېتىم ، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ . مىزاجى ئىسسىقتىن ئۆزگىرىپ كەتسە ، ئىسكەنجىۋىل ساددە (شېكەر سېلىنمايدۇ) ئارقىلىق تۈزىتىش لازىم .

نوقۇتتا ئاقسىل بەك كۆپ بولغانلىقتىن ، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە يۈرەك قان تومۇرلىرى قېتىشىش ، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئەگىشىپ كەلسە ئىمكانقەدەر نوقۇتتىن ياسالغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

مۇۋاپىق تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش

www.uyghurkitap.com

لازىم . كېسەل كىشى ھەركۈنى مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بەرسە ، قاندىكى قەنت ماددىسىنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ ، سۈيدۈكتىكى قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ . ئىنسۇلىنغا بولغان ھاجەتنى ئازايتىپ ، ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقارغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ يۈكىنى يەڭگىللىتىپ ، كېسەللىكنى داۋالاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ . ئەگەر ، ئەگەشمە كېسەللىكلەردىن كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىش ، يۇقۇملىنىش ۋە ئېغىر يۈرەك كېسەللىكلىرى بولسا ، ھەرىكەت قىلىشنى ۋاقىتلىق توختىتىپ تۇرسىمۇ بولىدۇ . ھەرىكەتنى دەسلەپتە يېنىك ، قىسقا قىلىشتىن باشلاپ ، كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ۋە بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئېشىشىغا قاراپ تەدرىجىي ئۇزارتسا بولىدۇ . ھاۋالىق جايلاردا سەيلە قىلىش ، چوڭ چامداپ مېڭىش ، يەڭگىل چامباش (تەيجىچۈەن) ئويناش ، ھويلا ـ ئارامىلارغا گۈل ، سەيلەرنى تېرىش ، كۆزنى يۇمۇپ خىيالنى يىغىش ، يەڭگىل گىمناستىكا ۋە مەشغۇلاتى ئاددىي بولغان ھەرىكەتلەرنى قىلىش ، توپ ئويناش قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى ئاز ـ ئازدىن مۇۋاپىق ئېلىپ بېرىشى ، لېكىن ھەر قېتىملىق ھەرىكەت 30 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم .

«ھاياتلىق ھەرىكەتتە» . ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان تۈرلۈك پائالىيەتلەر ھەممە ئادەملەر ئۈچۈن ، شۇنداقلا قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۈچۈنمۇ كەم بولسا بولمايدۇ .

ھەرىكەت قىلىش ئارتۇقچە سەمرىپ كەتكەن كىشىلەر ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم . ھەرىكەت قىلىشنىڭ پايدىلىقلىقىنىلا

كۆزدە تۇتۇپ ، كۇچەپ ھەرىكەت قىلىپ ، چارچاپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم . قاندىكى قەنت ماددىسىنىڭ بەك تۆۋەنلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، ئاچ قورساق ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم .

4 . مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى ۋە ئۇنىڭ ئىشلىتىلىشى

1) سەندەل تالقىنى

ئاق سەندەل ئىككى گرام ، كەترا ، قاراسۇنا ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، سىماق ، سەمغى ئەرەبى ، گىلى ئەرمىنى ، ئانار گۈلى ، قىزىلگۈل ، بەللۇتلارنىڭ ھەربىرىدىن 11 گرام ، موزا ئۈچ گرام ، شاقاقۇلدىن يەتتە گرام ئېلىپ ، تالقانلاپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇنى ئىستېمال قىلغاندا ، قېتىق ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم . بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ھەم سۈيدۈكىدە قەنت ماددىسى نىسبەتەن كۆپ بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ .

2) گىياھ شانە تالقىنى

گىياھ شانەدىن 12 گرام ، قىزىلگۈل چېچىكى ، قەلەي كۆشتىسى ، مارجان كۆشتىسى ، سەدەپ كۆشتىسى (قۇلۇلە قېپى) ، مۇرسەل سەپت ، سىرۋالى ئۇرۇقى ، چىلغوزە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مېغىزى ، بەرگى جامەن ، گىلى ئەرمىنى ، ئىزخىرمەككى ، ئاقاقىيا ، كۆپۈكى دەريا ، كېتھىندى ، سىماق ، ئانار گۆلى ، قىزىلگۈل ، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، كۆكنار ئۇرۇقى ، تاباشىر ، جۇپتى بەللۇت ، سەمغى ئەرەبى ، زەمچە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ قېتىق زەردىپى (سۈيى) بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە بولغان ئۈنۈمى ياخشى . تەجرىبىدىن ئۆتكەن (مۇجەررەپ)

3) قۇرۇسى زىيابىت I

تاباشىر ، ھەببە بەلسان ، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ، ئۇسۇك ئۇرۇقى ، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، ئاق سەندەل ، ئانار گۆلى ، گىلى ئەرمىنى ، سىماق ، سەمغى ئەرەبى ، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گىرامدىن ، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 20 گىرام ، كاپۇردىن بىر گىرام ئېلىپ سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئۇنى سېمىزئوت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئۇرۇك مېغىزىدەك ئېلىپ ، توقۇچاق قىلىپ كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا بەش دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇنى ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى قېتىق زەردىپى بىلەن بىرلىكتە ئىچىش لازىم . بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى بىرگە كەلگەن كېسەللەرگە ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياخشى بولىدۇ .

4) قۇرۇسى زىيابېت I

سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گىرامدىن ، تاباشىر ، روبىۇسۇسلارىنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گىرامدىن ، بىخ مارجان ، كەھرىۋا ، پارپا ، ئوسۇك ئۇرۇقى ، موزا ، چۇبچىن ، سىماق ، كۆكنار ئۇرۇقى ، شاقاقۇل ، سەمغى ئەرەبى ، مېھرىگىياھ ، ئەپيۇن ، لىسانۇلئەساپىر ، جۇيۇزلارىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئۇنى ئىسپەغول شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئۆرۈك مېغىزىدىن چوڭراق قىلىپ كۇمىلاچ ياساپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا بەش دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورىنى شوخلا شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچىش لازىم .

5) شوخلا شەربىتى

شوخلىدىن 30 گرام ، شاتاررەدىن 15 گرام ئېلىپ ئەرەق (پار سۈيى) ياكى شەربەت قىلىپ ، «قۇرۇسى زىيابېت I » بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئەگەر بۇ دورا بىلەن خىلىتلار تەڭشەلمەي ئېغىز يالىلۇغى ، بەدەن قىچىشىش داۋاملىق يۈز بەرسە ، سۈيدۈكتە كۆپۈكچە (غەيرىي ماددا) كۆرۈلسە ، دورىنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىپ بېرىش بولىدۇ . بۇ دورا بەدەن ئېغىرلىشىش ، بوغۇملار ئاغرىش ، ھەر خىل

ياللۇغلىنىش ، قان بېسىمى تۆۋەنلەشتىن بولغان باش قېيىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى تۈگىتىشتە ئۈنۈمى ياخشى .

6) ئاقاقىيا

ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى (قورۇلغان) ، قىزىلگۈل ، ئانارگۈلى ، گىلى ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن ، شەمغى ئەرەبى ، ئاق سەندەل ، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن ، ئوسۇڭ ئۇرۇقى تاباشىر ، كەترا ، سىماقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، قاپاق سۈيى ، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن كۆنىگە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . بۇ دورىمۇ ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئەگەر قەنت سىيىش كېسەللىكى ئىسسىقتىن بولۇپ ، بەدەن قىزىپ ، تەرلەپ ، كۆپ ئۇسساپ ، بىئارام بولۇش ئالامىتى كۆرۈلسە ، خام قاپاق سۈيىدىن 12 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىز شىرنىسىدىن 20 گرام ، شوخلا سۈيىدىن 10 گرام ، ئىتئۈزۈمى سۈيىدىن بەش گرام ئېلىپ ، ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈنىگە تۆت قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15~3.5 گرام ئىچىپ بەرسە ، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

7) سۈمبۇل تالقىنى

سۈمبۇل ، قىزىلگۈل چېچىكى ، سەئدە كۆپـــى ۋە مېھرىگىياھلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن ، بەللۇتتىن سەككىز گرام ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، موزا ، زەنجىۋىل ، شاقاقۇل ، بادام مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، گازىبان ، رۇمبېدىيان ، گۈلدارچىنلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن ، تاباشىردىن بەش گرام ، مەستىكىدىن بىر گرام ، پىلپىل ، مۇرسەل سەپىتىنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ ، يۇقىــرىقـــى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ، بۇ دورىنى ، سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە بەرسە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ .

8) بەللۇت تالقىنى

مەستىكى ، بەللۇت ، خەشخاش ئۇرۇقى ، گۈلدارچىن ، سەئدە كۆپى ، كۇندۇر ، تاباشىر ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقـــى ، گازىبان ، قىزىلگۈل ، گىلى ئەرمىنىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ ، ئۇنىڭغا ھەممە دورىلارنىڭ مىقدارى بىلەن تەڭ مىقداردا بادام مېغىزى قوشۇپ ، سوقۇپ ، 84 گرام شوخلا ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ (بۇ دورىلارنى ھەر

كۆنى ئىككى قېتىمدىن 10 كۈن ئىچىدە يەپ بولۇش كېرەك) . بۇ دورىنى تۇتۇش قۇۋۇتى ئاجىزلاپ ، ئىشتىھاسى ئېشىپ كەتكەندە ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

9) كۈندۈر كۆمۈلچى

سەئدە كۆپى ، بەسباسەنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن ، مىڭدىۋانە (بەزۇرۇلبەنجى) دىن ئۈچ گىرام ئېلىپ ، قوشۇپ ، سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، مېغىزچىلىك كۆمىلاچ قىلىپ ، كۈندىستېمال قىلسا بولىدۇ . بۇ دورا تۇتۇش قۇۋۇتىنى كۈچەيتىپ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ . كېچىك تەرەت قېتىمىنى ئازايتىدۇ .

10) كۈنجۈت تالقىنى

كۈنجۈت ، ياڭاق مېغىزى ، بادام مېغىزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 4. 5 گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە ، سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ، بولۇپمۇ سۈيدۈك يوللىرى ئېچىشىش ھەم ئورۇقلاش تۈپەيلىدىن بەدەن ئاجىزلاپ ، ئۇخلىيالمايدى-

غان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. 10 كۈن ئىچىدە ئىچىپ بولۇش كېرەك.

11) سۈيدۈك توختاتقۇچى مەجۇن

شاھى بەللۇن، سەئدە كۈپى، كۈندۇر، ئۈد ھىندى، خۇلىنجان، قوۋزاقدارچىن قاتارلىق دورىلاردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈنىڭغا ئاز مىقداردا چېكىلىگەن ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بىلەن سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىدە كۆرۈلىدىغان سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشىنى تىزگىنلەشكە بولىدۇ.

12) ئىجادىي مۇجەررەپ دورا

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام، بىنەپشىدىن 10 گرام، رۇببۇسۇستىن ئۈچ گرام، تاباشىردىن 13 گرام، قىزىلگۈل چېچىكىدىن 15 گرام، ئاق سەندەلدىن توققۇز گرام، ئاقاقىيادىن بەش گرام، ئانار پوستىدىن يەتتە گرام، كاپۇردىن بىر گرام، سەمغى ئەرەبىدىن 10 گرام، كەترادىن

توقغۇز گرام ، نىلۇپەردىن 10 گرام ، ئەپيۈن ئۇرۇقىدىن 40 گرام ، ئىزغىرمەككى (مەككە چىغىرتمىقى) دىن 15 گرام ، ئەپيۈندىن ئىككى گرام ، موزىدىن بەش گرام ، چۆپچىنىدىن 10 گرام ، مېھرىگىياھتىن 13 گرام ، شاقاقۇلدىن يەتتە گرام ، پىلە قۇرتىدىن 30 گرام ، قارا ھېلىلىدىن يەتتە گرام ، سىماقتىن بەش گرام ، زەپەردىن ئۈچ گرام ئېلىپ ، بۇلارنى سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ، ئۆرۈك مېغىزىچىلىك كوممىلاچ قىلىپ ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا يەتتە دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورا مەيلى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىشى كېسەللىكى بولسۇن ، بىردەك ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ . كۆپلىگەن تەجرىبىلەر ئارقىلىق بۇ دورىنىڭ قان ۋە سۈيدۈكتىكى قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىشتە ئالاھىدە رولى بارلىقى ئىسپاتلاندى . يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى ئەگىشىپ كەلگەن ئاغرىقلارغا بۇ دورىنى ئىشلەتكەندىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ . بۆرەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ، نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشقا ، ئۇرۇقلاپ بەدەن ئاجىزلاپ كەتكەنلەرگە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ .

نارجىلىدىن 500 گرام ، ياڭاق مېغىزىدىن 500 گرام ، پىستە ، بادام ، كۈنجۈت ، ئەپيۈن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 300 گرامدىن ، يالپۇزدىن 10 گرام ، كەتىرادىن 15

گرام ، مېھرىگىياھ ، جۇيۇز ، بۇغا مۈڭگۈزى ، شاقاقۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇنىڭغا ھەممە دورىلارنىڭ مىقدارى بىلەن تەڭ مىقداردا بادام مېغىزى قوشۇپ سوقۇپ ، تالقانلاپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15 ـ 20 گرام ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ .

13) شەربىتى خىيار شەنبەر

خىيار شەنبەر ، قارىشۈرۈك ، ئىتئۈزۈمى ، نىلۇپەرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، گۈلبىنەپشىدىن 60 گرام ، كاسنى ئۇرۇقى ، كاسنى يىلتىزى ، ئۇسما يىلتىزى ، چىگىدي يىلتىزى ، قومۇش يىلتىزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ ، شەربەت قىلىپ بەش كۈن ئىچىپ بەرسە ، (بۇ دورىنى بەش كۈندە ئىچىپ بولۇش لازىم) . قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ، جىگەر كېسەللىكى ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكى ئەگىشىپ كەلگەن كېسەللەرگە ، ھەم قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

14) لۇبۇپ كەبىر

پىستە ، پىندۇق ، بادام ، ياڭاق مېغىزى ،

ھەببۇتۇلخەزرا ، چىلغوزە مېغىزى ، ھەببۇزەلەم ، ماھى رۇبىيان ، شاقاقۇل ، قىزىلبەھمەن ، ئاقبەھمەن ، سېرىق تۇدىرى ، قىزىلتۇدىرى ، زەنجىۋىل ، ئاقلانغان كۇنجۇت ، دارچىنلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، سۇمبۇل ، سەئدە كۇپى ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋچىن ، ھەببۇلقۇلئە ، سەۋزە ئۇرۇقى ، چامغۇر ، پىياز ، تۇرۇپ ، بېدە ئۇرۇقى ، ھەليون ئۇرۇقى ، ئەرمۇدون ئۇرۇقى ، دورنەج ئەقرەبى ، زورەنباتلارنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن ، جۇيۇز ، بەسباسە ، داۋلە ، پىلپىلنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى ، نارجىل ، قۇشقاچ مېڭىسى ، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ، بۇقاچۇيىسى ، سۆرۈنجان ، بوزىدان ، يالپۇزنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۇتى ، زەپەر ، مەستىكى رۇمىلارنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن ، ئۇدى خامدىن 7.5 گرام ، ئەنبەردىن ئۇچ گرام ، ئىپاردىن 1.5 گرام ، ئالتۇن ۋاراقىدىن 30 دانە ، كۇمۇش ۋاراقىدىن 50 دانە ئېلىپ ، پۇتۇن دورىلار مىقدارى بىلەن تەڭ مىقداردا ھەسەل تەييارلاپ ، دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ بولغاندىن كېيىن ، ئالدى بىلەن زەپەر ، ئىپار ، ئەنبەرلەر ياخشى سالايە قىلىنىپ ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، ئاندىن تالقان قىلىنغان دورىلار قوشۇلۇپ ياسىلىدۇ . بۇ دورىلارنى كۇنىگە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن

ئىستېمال قىلىش لازىم . بۇ دورا بۆرەكنى قىزىتىش ، بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش ، بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى تەڭشەشتە ھەم قان تەركىبى ۋە سۈيدۈك تەركىبىدىكى قەنت يوقالغاندا بەدەننى مۇستەھكەملەش ، كۈچلەندۈرۈشتە ئىشلىتىلىدۇ . قەنت سىيىش كېسەللىكى تۈپەيلىدىن ئاياللارنىڭ تاشقى جىنسىي يوللىرى يۇقۇملىنىپ قىچىشىش ، ئاغرىش ، سىيگەندە ئېچىشىش يۈز بەرسە ، بىخ مارجاندىن 30 گرام ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 15 گرام ، كاۋاۋىچىندىن 10 گرام ، شاتارەدىن 30 گرام ، مامۇرانچىد-دىن 15 گرام ، موزىدىن 10 گرام ، زەرچىۋىدىن 10 گرام ، ئانار پوستىدىن بەش گرام ، زەمچىدىن بەش گرام ئېلىپ ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ياكى يۇيۇپ (ئىستىنجا قىلىپ) بەرسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ . بۇ دورا يەنە جىنسىي ئەزالارنىڭ قىچىشىشىغا ، ئاق خۇنىنىڭ كۆپ كېلىشىگە ، سېسىق پۇراق چىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ .

كۆپ ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار

1) چىگىت مېغىزى

تەبىئىيتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيتى : بەلغەم بوشىتىش ، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش ، مەنىي ھەم سۈت كۆپەيتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : مېڭىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈش ، قارا بېسىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : ئۆچەيگە ، بالىياتقۇغا زىيان قىلىدۇ ، كۆپ ئىستېمال قىلسا باشنى قايدۇرۇپ ، قورساقنى بىرئاز كۆپتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن .

تۈزەتكۈچىسى : كالا سۈتى ھەم قىزىلگۈل ئەرقى .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 ـ 10 گرامغىچە .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2) جۇيۇز

خۇسۇسىيىتى : ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، باھنى ھەم ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، پۇت، قوللارنىڭ ھەرىكىتىنى يەڭگىللەشتۈرۈش، قىزىتىش، تەرلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قىزىلئۆڭگەچ خىزمىتىنى ياخشىلاش، تاماق سىڭدۈرۈش، سېرىق كېسەل ۋە خام سېمىزلىكنى داۋالاش، ماددىلارنى تارقىتىش (ئىستقايى لەھمى) ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى : ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ھەم ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى : گۈل بىنەپشەر ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۈت.

ئورۇنباسارى : بەزباسە 1.5 ھەسسە، سۇمبۇل ئۈچ ھەسسە.

3) چىلاپا

تەبىئىيىتى : قۇرۇق ئىسسىق :

خۇسۇسىيىتى : ئىچىنى سۈرۈش، سەپرا، بەلغەم ماددىلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش، يىلان، قۇرۇتلارنى

چىقىرىش ، قاننى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بەلغەم ماددىلىرىنى ۋە بەدەندىكى سوغۇق ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەم بەدەندىكى غەيرىي ھۆللۈكلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ . چىلاپا قاننىڭ تەركىبىدە قەنتنى تېز چۈشۈرىدۇ .

ئەكس تەسىرى : ئەزالاردىكى سۈيۈقلۇقلارنى تېزلا سىرتقا چىقىرىش ۋە باشنى ئاغرىتىشتەك يامان تەسىرنى بېرىدۇ .

تۈزەتكۈچىسى : بەدىيان ئەرقى ، گۈلقەنت قاتارلىقلار .

ئورۇنباسارى : مۇجۇقەن .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن ئۆتكەن - ئۆتمىگەنلىكىگە قاراپ 1 ـ 7 گرامغىچە بېرىلىدۇ .

4) كۆكنار ئۇرۇقى

تەبىئىيتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئۇخلىتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، مېڭىنى دەم ئالدۇرۇش ، سەزگۈرلۈكنى پەسەيتىش ، قان توختىتىش ، مەنىي ھەم سۈت كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : باش ئاغرىقىنى توختىتىش ، ئۇخلىتىش ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە ھەر خىل تەپ

كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : بۇنىڭ قارا رەڭدىكىسى مېڭىگە زىيانلىق ، ئاق رەڭدىكىسى سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيانلىق (ئاشقازاننى كۆپتۈرۈۋېتىدۇ) .

تۈزەتكۈچىسى : ھەسەل ، شېكەر ، سېرىق چېچەك ، بېدىيان ، مەستىكى ، سىلخە .

ئورۇنباسارى : قاراسۇنا ئۇرۇقى .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 ـ 7 گىرامغىچە .

5) ئىزخىر

تەبىئىيتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيتى : ماددىلارنى پىشۇرۇش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، قاننى تازىلاش ، يەل تارقىتىش ، سپازما قايتۇرۇش ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : مېڭىنى قويۇق بەلغەملەردىن تازىلاش ، ئىششىق ۋە يەللەرنى تارقىتىش ، ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتلەرنى بوشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : مىزاجى ئىسسىق كېسەللەرگە ، بۆرەك ياللۇغى بولغان كېسەللەرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ ، بولۇپمۇ سەپرادىن بۆرەك خىزمىتى ئاجىزلاشقان كېسەللەرگە بېرىشكە تېخىمۇ بولمايدۇ .

ئورۇنباسارى : قۇستى ، قەسبۆزىرىدە ، زەپەر .

تۈزەتكۈچىسى : ئاق سەندەل ۋە ئەرقى كۆلاپ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 ـ 7 گىرامغىچە .

6) سېمىزئوت ئۇرۇقى

تەبىئىيىتى : ھۆل سوغۇق .

ئۆت يالپۇغى يەنى سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ . ئۆچەيلەرنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ ھەمدە قان توختىتىش ، ئۇسساش ، قىزىتىش ، ئۈچەي سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈملۈك تەسىر بېرىدۇ . سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ھەر خىل يۇقۇملىنىش ۋە ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكلىرىگە ئۈنۈملۈك تەسىر قىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە ئازراق ناچار تەسىر بېرىدۇ .

7) تاباشىر

تەبىئىيىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : كۆڭۈلنى خۇش قىلىش ، يۈرەكنى كۈچەيتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، سەپرانى كېسىش ، قاندىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، جىگەر ، ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى تارتىپ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چىش مىلىكى ، ئېغىز ، تىل ياللۇغىدا ، كۆكرەك سۆيۈقلۇقلىرىنى يوقىتىشتا ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلغاندا ، ھەر خىل تەپ ، سىل كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

ئەكس تەسىرى : قۇرۇق مىزاجلاغا ئانچە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ .

تۈزەتكۈچىسى : مەرزەنجۇش .

ئورۇنباسارى : سېمىزئوت ئۇرۇقى ، يېرىم ھەسسە ئاق سەندەل ، سىماق .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ـ 5 گرامغىچە .

责任编辑：买买提·帕里塔
美丽克木·穆汗茂德
封面设计：吾布力哈斯木·艾买提

维吾尔医治疗糖尿病(维吾尔文)

穆哈木德吾买尔·曼苏尔阿吉 编著
依布拉音·赛都拉
阿布力孜·阿皮孜 审订

中国科普出版社新疆维、哈分社出版
新疆科技卫生出版社(K)重印
(乌鲁木齐市延安路 21 号 邮政编码:830001)
新疆新华书店发行 新疆工人时报印刷厂印刷
787×1092 毫米 32 开本 1.875 印张
1986 年 3 月第 1 版 2000 年 11 月修订第 1 版
2000 年 11 月第 1 次印刷
印数:10001—15000

ISBN 7-5372-2538-9/R·230 (民文) 定价:3.80 元