

ДЕНЕНИН СУУСУЗДАНУУСУ

Ичөткөктөн чарчаган балдардын көпчүлүгү эң алды денедеги суюктуктун азайышынан улам каза болушат. Денедеги суунун жетишсиздиги “дененин суусуздануусу” деп аталат.

Дененин суусуздануусу ал сууну алганга караганда көбүрөөк жоготкон учурларда пайда болот. Бул катуу ич өткөндө (айрыкча, кусуу менен коштолсо) болот. Адам катуу оорунун айынан көп суу же тамак иче албай калганда, бул дагы дененин суусузданышына алып келет.

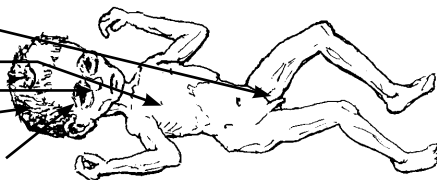
Дененин суусуздануусу бардык жаштагы адамдарда кездешет. Бирок ал жаш балдарда тезирээк өөрчүп, аларга эң чоң коркунуч туудурат.

Ичи катуу өтүп жаткан балада денеси суусузданып кетүү коркунучу бар.

Ошондуктан ар бир адам (айрыкча, энелер) дене суусуздануунун белгилерин, анын алдын алуу жана дарылоо жолдорун билүүгө тийиш.

Дене суусуздануунун белгилери:

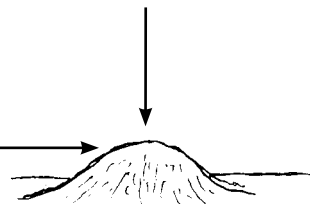
- суусоо – көпчүлүк учурда дене суусуздануунун алгачкы белгиси;
- зааранын аз чыгышы же такыр чыкпай калышы; өңү кочкул сары болот;
- тез арыктап кетүү;
- ооз ичинин кургашы;
- ымыркай эмгегинин бөксөрүшү;
- көздүн кургап, чуңкурайып кирип кетиши;
- тери чоюлчактыгынын жана жумшактыгынын жоголушу.



Терини төмөнкүдөй (эки манжаңыз менен) чымчып көтөрүңүз ...



Эгерде теринин көтөрүлгөн жери кайра мурдагы абалына (калыбына) келбесе, анда баланын денесинде суу жетишсиз.



Дененин суусуздануусу тамырдын тез, билинер-билинбес кагышына (шок абалы, 77-бет), дем алуунун тездеп тереңдешине, эт ысууга же туталакка (диртилдөө, 178-бет) алып келиши мүмкүн.

Эгерде адамдын заңы суюлуп, суудай акса же ичи өтүп, кусса, анда дене суусуздануунун белгилери көрүнгүчөктү күтпөңүз. **Тезинен** кийинки бетте берилген көрсөтмөлөрдү **аткарыңыз**.

Дене суусуздануунун алдын алуу жана аны дарылоо: Эгерде катуу ич өтсө, **анда тезинен төмөнкүлөрдү аткарыңыз:**

- ◆ **Көп суюктук бериңиз:** регидрон суусунун берүү эң жакшы болот. Же болбосо, дан азыктарынан жасалган суюк буламык, чай, сорпо же жөн эле суу бериңиз.
- ◆ **Кайра-кайра тамак берип туруңуз.** Ооруган балага (же чоң кишиге) тамак ичкиси келери менен жакшы көргөн тамактарынан бат-бат бериңиз.
- ◆ Ымыркай балага **бат-бат эмчек эмизип туруңуз** (дайыма башка суусундуктарды берүүнүн алдында эмизиңиз).

Регидрон суусуну дененин суусуздануусуна каршы (айрыкча, катуу ич өткөндө) жакшы жардам берет:

Регидрон суусунун үй шартында даярдоонун 2 жолу:	
<p>1. ШЕКЕР ЖАНА ТУЗ МЕНЕН</p> <p>1 литр таза СУУГА жарым чай кашык ТУЗ жана 8 чай кашык ШЕКЕР кошуңуз.</p>  <p>САК БОЛУҢУЗ: Шекерди кошудан мурун суюктуктун даамын татыңыз – туздуулугу көз жаштын туздуулугунан азыраак болушу керек.</p> <p>Мүмкүн болсо, ар бир даярдалган суусунга жарым чыны мөмө ширесин же бышкан бананды майдалап кошуңуз. Бул суусунду калийге байытып, баланын табитин ачат.</p> <p>МУНУ БИЛҮҮ МААНИЛҮҮ: Суусунду өзүңүздүн аймагыңызга жараша ылайыкташтырыңыз. Эгерде литрлик идишиңиз же кашыгыңыз жок болсо, анда жергиликтүү өлчөмдөрдү (өлчөө ыкмаларын) колдонуңуз. Эгерде эл мурдатан (илгертен) эле жаш балдарга дан азыгынан жасалган буламыктарды берип келген болсо, анда суюк кылуу үчүн, ага керек болушунча суу эле кошкон жетиштүү. Оңой жолун издеңиз.</p>	<p>2. МАЙДАЛАНГАН ДАҢ АЗЫГЫ ЖАНА ТУЗ МЕНЕН (Эң жакшысы – майдаланган күрүч. Же болбосо майдаланган жүгөрүнү, буудай унун же бышырылып, майдаланган картөшкөнү алыңыз).</p> <p>1 литр СУУГА жарым чай кашык ТУЗ жана 8 толтура кашык (же 2 ууч) майдаланган ДАҢ АЗЫГЫН кошуңуз.</p>  <p>Суюк буламык болмоюнча 5-7 мүнөткө кайнатыңыз. Аны жылымык болгуча тез суутуп, анан балага бериңиз.</p> <p>САК БОЛУҢУЗ: Берердин алдында, бузулуп кетпегенин текшерип үчүн даамын татып көрүңүз. Дан азыгынан жасалган суусундар күн ысыкта бир нече сааттын ичинде эле бузулуп кетет.</p>

Денеси суусузданган адамга, ал демейдегидей заара кыла баштамайынча, бул суусунду күнү-түнү кичине ууртамдан, ар бир 5 мүнөт сайын берип туруңуз. Чоң кишиге күнүнө 3 же андан көп литр суюктук, ал эми жаш балага адатта күнүнө жок дегенде 1 литр же болбосо, ич өткөн сайын 1 стакан кошумча суюктук керек. **Адам кусса да, суусунду бат-бат,** кичине ууртамдан бере бериңиз. Суюктуктун баары кусулбайт, бир аз болсо да, денесинде калат.

ЭСКЕРТҮҮ: Эгерде дененин суусуздануусу күчөсө же башка коркунучтуу белгилер байкалса, анда тезинен дарыгерге кайрылыңыз (159-бетти караңыз). Суюктукту (атайын эритиндини) венага саюу зарыл болушу мүмкүн.

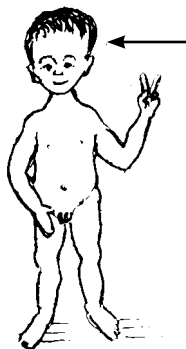
Эске алыңыз: Кээ бир өлкөлөрдө суу менен аралаштырылып ичилүүчү регидрон күлмайдасы пакеттерде сатылат. Алардын курамына кадимки кант, туз, сода жана калий (382-бетти караңыз) кирет. Кантсе да, үй шартында туура даярдалган регидрон суусундары (айрыкча, дан азык суусундары) көпчүлүк учурда пакеттеги регидрон күлмайдасына караганда арзаныраак, коопсузураак жана пайдалуураак болот.

ИЧӨТКӨК ЖАНА ДИЗЕНТЕРИЯ

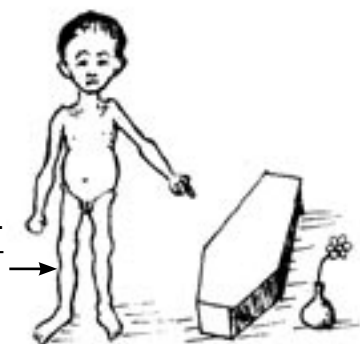
Эгерде адамдын заңы суюлуп, суудай акса, анда анын **ичи өтүп** жатат. Эгерде заң кан менен былжыр аралаш чыкса, анда ал **дизентерия** менен ооруп калганы.

Ичөткөк жеңил же катуу болушу мүмкүн. Ошондой эле ичөткөк **капыстан катуу** кармаган же өнөкөт (узакка созулган) болуп да бөлүнөт.

Ичөткөк жаш балдарда (айрыкча, начар тамактангандарында) көбүрөөк кездешип, чоңураак коркунуч туудурат.



Бул жакшы тамактанган бала. Анда ич өтүү коркунучу азыраак. Кокус мындай баланын ичи өтүп, ооруп калса, ал демейде тез эле айыгып кетет.



Бул начар тамактанган бала. Анын ичи өтүп, ичөткөктөн чарчап калуу коркунучу чоң.

Ичөткөктүн себептери көп. **Демейде дары берүүнүн** кереги жок. Регидрон суусуну менен тамакты көбүрөөк берсеңиз, ал бир нече күндүн ичинде эле айыгып кетет. (Эгерде бала тамакты көп иче албаса, анда аны аз-аздан, бирок күнүнө бир нече жолу тамактандырыңыз.) Кээде атайын дарылоого туура келет. **Бирок көпчүлүк учурда ичөткөктүн себебин же себептерин толук билбей туруп деле, аны үй шартында дарылап, айыктырууга болот.**

ИЧӨТКӨКТҮН НЕГИЗГИ СЕБЕПТЕРИ:

Начар тамактануу (154-бет). Бул баланы алсыратып, ичөткөктүн башка себептерден улам болуу коркунучун көбөйтүп, ооруну күчөтөт.

Суунун жетишсиздиги жана үй шартындагы тазалыктын аздыгы (даараткананын жоктугу) ичөткөктү козгогон бактериялардын таралышына жол берет.

Ичеги инфекциялары.

Бактерия (131-бет), амёба (144-бет) же лямблия (145-бет) козгогон ичеги инфекциясы.

Ичеги курт инфекциялары (140-144-беттер) (ичеги курт инфекцияларынын көпчүлүгү ичөткөккө алып келбейт).

Ичегиден тышкары инфекциялар (кулак инфекциялары, 309-бет; тонзиллит, 309-бет; кызылча, 311-бет; заара бөлүп чыгаруу системинин инфекциялары, 234-бет) Безгек ("фалципарум" деген түрү - Африканын, Азиянын жана Океаниянын айрым аймактарында кездешет, 186-бет).

ЖИКС (СПИД); узакка созулган ичөткөк бул оорунун алгачкы белгиси болушу мүмкүн, 399-бет.

Дененин сүттү сиңире албашы (негизинен бул начар тамактанган, аябай арык балдарда жана кээ бир чоң кишилерде кездешет).

Ымыркай балдардын жаңы (мурда ичип көрбөгөн) тамакты сиңире албашы (154-бет).

Белгилүү бир азыктарга (жаңгакка, буудайга, ж.б.; 166-бет) болгон аллергия; кээде ымыркай балдарда үйдүн сүтүнө же башка сүттөргө да аллергия болот.

Ампициллин же тетрациклин сыяктуу белгилүү бир дарыларды колдонуунун терс таасирлери.

Ич алдырма дарылар, арылтма дарылар, дүүлүктүрүүчү же уулуу өсүмдүктөр, кээ бир уулар.

Быша элек мөмөлөрдү же күчтүү, майлуу тамактарды көп жегендик.

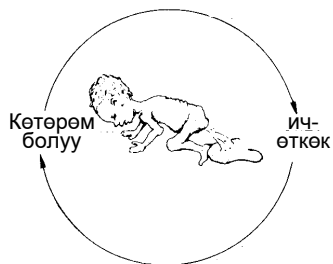
Тамактан уулануу (бузулган тамак, 135-бет).

13 - бөлүм

Ичөткөктүн алдын алуу:

Ичөткөктүн ар кандай себептери болгону менен, алардын эң негизгилери – **инфекция жана начар тамактануу. Көп учурда ичөткөктөн жеке тазалык эрежелерин катуу кармоо жана жакшы тамактануу аркылуу сактанса болот.** Ошондой эле балдарга суюктук менен тамак көп берилип, дарылоо туура жүргүзүлсө, ичөткөктөн чарчап калган балдардын саны азаят.

Жакшы тамактанган балдарга караганда, начар тамактанган балдардын арасында ичи өтүп, андан чарчап калуу көбүрөөк болот. Бала ичөткөктүн өзүнөн улам алсырап, көтөрөм болушу мүмкүн. Ал эми бала ансыз деле начар тамактанса, анда ич өткөк аны ого бетер алсыратып жиберет.



Көтөрөм болуу ичөткөккө алып келет. Ич өткөк көтөрөм болууга алып келет.

Натыйжада бул эки нерсе бири бирине себеп болуп, бирин бири күчөтөт. Ошондуктан **туура жана жакшы тамактануунун ич өткөктүн алдын алуу үчүн да, аны дарылоо үчүн да мааниси чоң.**

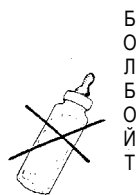
Көтөрөм болуунун алдын алуу менен ичөткөктүн алдын алыңыз. Ичөткөктүн алдын алуу менен көтөрөм болуунун алдын алыңыз.

Дененин ар кандай ооруларга (анын ичинде ичөткөккө) туруштук берүүсүнө жана алар менен күрөшүүсүнө жардам берген тамактын түрлөрү жөнүндө маалымат алуу үчүн 11-бөлүмдү караңыз.

Ичөткөктүн алдын алуу жакшы тамактанууга да, жеке тазалык эрежелерин сактоого да байланыштуу. 12-бөлүмдө жеке жана коомдук тазалыкка карата көп сунуштар берилген. Алардын ичинде: дааратканаларды колдонуу, таза суунун маанилүүлүгү жана тамакты кир менен чымындардан сактоо.

Төмөндө ымыркай балдардын ичөткөгүн болтурбоо үчүн керектүү кошумча сунуштар берилген:

- **Шише менен сүт бергенден көрө эмчек эмизиңиз.** Балага 6 ай толгуча эмчек гана эмизиңиз. Эмчек сүт баланын ичөткөккө алып келүүчү инфекцияларга туруштуу болуусуна жардам берет. Эгерде балага эмчек эмизүү мүмкүн болбосо, анда сүттү чыны жана кашык менен бериңиз. **Баланы тамактандыруу үчүн шише колдонбоңуз**, анткени аны дайыма таза кармоо кыйын болгондуктан инфекция жугузуп алууга оңой.
- Балага жаңы (мурда ичип көрбөгөн) же коюу тамак бере баштаганда, адегенде аны жакшы майдалап, бир аз эмчек сүт менен аралаштырып, эзип, аз-аздан бериңиз. Ымыркай жаңы тамакты сиңиргенге көнүшү керек. Эгерде тамакты өтө көп берсеңиз, анда баланын ичи өтүшү мүмкүн. **Эмчек эмизүүнү кескин токтотууга болбойт. Бала эмчек эмип жүргөн кезде башка тамактарды аз-аздан кошуп бере баштаңыз.**
- Баланын өзүн да, анын тегерек-четин да таза кармаңыз. Оозуна кир нерселерди салбоосун караңыз.
- Балага жөнү жок эле дары-дармек берүүдөн сак болуңуз.



Ичөткөктү дарылоо:

Демейде ичөткөктөн айыгуу үчүн дары-дармектердин кереги деле жок. Катуу ич өткөн учурдагы эң чоң коркунуч – бул **дененин суусуздануусу**. Ал эми ичөткөк узакка созулгандагы эң чоң коркунуч – бул **көтөрөм болуу**. Демек, дарылоодогу эң негизги чара болуп **суюктук менен тамакты жетиштүү өлчөмдө** берүү эсептелет. Ичөткөктүн себеби эмнеде гана болбосун, төмөнкүлөрдү эч качан эстен чыгарбаңыз:

1. **ДЕНЕНИН СУУСУЗДАНЫП КЕТҮҮСҮН БОЛТУРБАҢЫЗ ЖЕ КОКУС БОЛУП КАЛСА, АНЫ КӨЗӨМӨЛГӨ АЛЫҢЫЗ.** Ичи өткөн адам суюктукту көп ичиши керек. Эгерде катуу ич өтсө же дене суусуздануунун белгилери байкалса, анда регидрон суусунун бериңиз (152-бет). Бейтап суусунду ичүүдөн баш тартса да, ага жумшак мамиле кылып, ичкенге көндүрүңүз. Эки-үч (үч-төрт) мүнөт сайын бир нече жутумдан ичириңиз.
2. **ЖЕТИШТҮҮ ТАМАК БЕРИҢИЗ. Ичи өткөн адамга ичкиси келери менен тамак берип туруу зарыл.** Мунун, айрыкча, жаш балдар менен начар тамактанган адамдар үчүн мааниси зор. Ошондой эле адамдын ичи өткөн кезде тамак ичеги аркылуу өтө тез өтүп, баары сиңбей калат. Ошондуктан **тамакты күнүнө бир нече жолу (айрыкча, аз-аздан гана ичсе) берүү зарыл.**
 - ◆ Ымыркайдын ичи өтсө да, ага эмчек эмизе берген оң.
 - ◆ Салмагы кем бала ичи өткөн учурда кубат берүүчү азыктарды жана дененин өсүшүнө керектүү кээ бир азыктарды (белокторду) көп жеши керек. Ал жакшы болуп калганда, мындай азыктарды дагы кошуп берсе болот. Эгерде бала өзүн өтө начар сезип же кусуп, тамак ичпей койсо, анда ичкиси келери менен ага тамак берүү керек. **Балага регидрон суусунун берүү анын табитин ачат.** Бала тамак иче баштагандан кийин адегенде бат-баттан заңдай баштайт. Мунун эч жаман жери жок, тескерисинче, берилген тамак баланы өлүмдөн сактайт.
 - ◆ Эгерде салмагы кем баланын ичөткөгү бир нече күнгө созулса же бат-бат кайталанса берсе, анда күнүнө жок эле дегенде 5 же 6 маал демейдегиден көбүрөөк тамак бериңиз. Көпчүлүк учурда эч кандай башка дарылоонун кереги жок.

ИЧИ ӨТКӨН АДАМГА БЕРИЛҮҮЧҮ ТАМАКТАР		
Эгерде адам кусса же тамак иче албай катуу ооруса, ал төмөнкүлөрдү ичиши керек:	Тамак иче алган абалга келгенде, сол жакта берилген суюк тамактар менен бирге, ал төмөнкү же буга окшогон азыктардан бирдей өлчөмдө аралаштырып жеши керек:	
суюк боткону же болбосо күрүчтөн, майдаланган жүгөрүдөн же картөшкөдөн жасалган сорпону	кубат берүүчү азыктарды: бышкан же бышырылган бананды	дененин өсүшүнө керектүү белоктуу азыктарды:
күрүчтүн кайнатылган маңызын (майдаланган бир аз күрүч менен тооктун же малдын этин, жумуртканы же буурчактан бышырылган сорпону	печенийди күрүчтү, талканды, сулуну же жакшы кайнатылган башка дан азыгын	тооктун же күрүчтүн этин (бышырып же кууруп) жумуртканы (бышырып) майы аз, кара кесек этти (жакшы бышырып)
“зуко”, “инвайт” же ушуга окшогон таттуу суусундуктарды	жаңы эле үзүлгөн жүгөрүнү (жакшы бышырып, анан майдалап) картөшкөнү	аш буурчакты, жасмыкты же тобуяны (жакшы бышырып, анан майдалап)
РЕГИДРОН СУУСУНУН	алмадан жасалган буламыкты (бышырып)	балыкты (жакшы бышырып)
Эмчек сүттү	(Дан азыктарына бир аз шекер же өсүмдүк майын кошсоңуз жакшы болот.)	сүттү (сүт ичкенде, кээде ар кандай көйгөйлөр пайда болот; кийинки бетти караңыз)
ТӨМӨНКҮЛӨРДҮ ИЧИП-ЖЕБЕҢИЗ		
майлуу тамактарды тоң (быша элек) мөмөлөрдү	ар кандай ич алдырма жана арылтма дары-дармектерди	өтө ачуу тамактарды спирт ичимдиктерин

Ичөткөк жана сүт:

Эмчек сүт ымыркай балдар үчүн эч нерсе менен алмаштыргыс, эң жакшы тамак болуп эсептелет. Ал ичөткөктүн алдын алууга жана аны менен күрөшүүгө жардам берет. **Баланын ичи өткөндө, эмчек эмизгенди токтотпоңуз.**

Уйдун сүтү, күлмайда түрүндөгү сүт же сакталма сүт – денеге керектүү кубат менен белоктун жакшы булагы. Буларды ичи өткөн балага берсе болот. Аталган сүттөр кээ бир гана балдарда ичөткөктү күчөтпөсө, көпчүлүгүнө жардам берет. Эгерде булар ичөткөктү күчөтсө, анда аларды азыраак жана башка тамактар менен аралаштырып бериңиз. Бирок эсиңизде болсун: **ичи өтүп, алсыраган бала кубат берүүчү жана белоктуу тамактарды жетиштүү өлчөмдө жеши керек.** Эгерде сүт аз берилип жатса, анда тооктун эти, жумуртканын сарысы, малдын эти, балык же буурчактар сыяктуу азыктарды адегенде жакшы бышырып, анан майдалап, тамагына кошуп берүү зарыл. Буурчактарды кабыгынан ажыратып, жакшы бышырып, майдалап берсеңиз, аларды сиңирүүгө оңой болот.

Демейде бала өзүн жакшы сезери менен көбүрөөк сүт иче баштайт да, бул анын ичин өткөзбөйт.

Ичөткөндө колдонулуучу дарылар:

Демейде ичөткөктү дарылоо үчүн дарылардын кереги жок. Ошентсе да, кээде дары колдонууга туура келет. Мындай учурда туура дарыны колдонуунун мааниси чоң. Ичөткөккө каршы кеңири колдонулуучу дарылардын көпчүлүгү бир аз гана жардам берет же такыр жардам бербейт. Алардын кээ бирлери зыяндуу да болот:

НЕГИЗИНЕН ТӨМӨНКҮ ИЧӨТКӨК ДАРЫЛАРЫН
КОЛДОНБОЙ ЭЛЕ КОЙГОН ЖАКШЫ:

Курамында каолин менен пектин бар, ичөткөккө каршы колдонулуучу дарылар (мисалы, **Каопектат**, 384-бет) заңды коюлтуп, ичтин өтүшүн басаңдатканы менен, дене суусузданууга же инфекцияга каршы жардам бербейт. Лоперамид (имодиум) же дифеноксилат (ломотил) сыяктуу кээ бир ичөткөк дарылары зыян келтирип, инфекцияларды узакка созуп жиберши мүмкүн. Бул дарыларды колдонбоңуз.



“ИЧӨТКӨК ДАРЫЛАРЫ” ТЫГЫНДЫН КЫЗМАТЫН АТКАРЫШАТ.
АЛАР ИНФЕКЦИЯНЫ СЫРТКА ЧЫГАРБАЙ ТОСУШАТ.



Курамында неомицин же стрептомицин бар, ичөткөккө каршы колдонулуучу аралашмаларды колдонууга болбойт. Алар ичегини дүүлүктүрүп жиберип, пайдасынан зыяны көп болот.

Ампициллин, левомецетин жана тетрациклин сыяктуу антибиотиктер **кээде** гана ичөткөккө каршы жардам берет (158-бетти караңыз). Айрым учурларда болсо бул дарылар, тескерисинче, ичөткөккө өздөрү себеп болот (айрыкча, жаш балдарда). Эгерде бул антибиотиктерди 2 же 3 күндөн ашык ичкөндөн кийин ичөткөк басаңдагандын ордуна күчөсө, анда буларды колдонууну токтотуңуз – ичөткөк антибиотиктерден улам күчөп жатышы мүмкүн.

Левомецетинди колдонууда белгилүү бир коркунучтар бар (357-бетти караңыз). Муну ичөткөктүн жеңил түрүнө каршы колдонууга жана 1 айга толо элек балага берүүгө болбойт.

Ич алдырма жана арылтма дарыларды ичи өткөн адамга эч качан бербейсиз. Алар ичөткөктү ого бетер күчөтүп, дененин суусуздануусуна тез алып келет.

Ичөткөктүн ар кандай түрлөрүн кантип дарылоо керек?:

Ичөткөктү айыктыруу үчүн демейде **суюктук** менен **тамакты** көп берген эле жетиштүү. Бирок **эч кандай дары-дармектердин** кереги жок деген менен, кээде атайын дарылоо зарылчылыгы пайда болот.

Дарылоо ыкмасын тандап жатканда кээде ичөткөктү (айрыкча, жаш балдарда) **ичегиден тышкары кездешкен инфекциялар** козгору эсиңизде болсун. Ошондуктан дайыма **улак, тамак жана заара бөлүп чыгаруу системинин** инфекцияларынын бар же жогун текшерип туруңуз. Эгерде инфекция бар болсо, анда аны дарылоо керек. Ошондой эле кызылча белгилеринин бар-жогун да текшериңиз.

Эгерде баланын бир аз эле ичи өтүп, суук тийменин белгилери да байкалса, анда ичөткөктүн себеби вируста же “ичеги сасык тумоосунда” болушу мүмкүн. Мындай учурда эч кандай атайын дарылоонун кереги жок. Балага суюктукту көп ичирип, каалаган тамагын бере бериңиз.

Ичөткөктү кантип туура дарылоо керектигин аныкташ үчүн заңын текшерүү же башка текшерүү ыкмаларын колдонуу керек болушу мүмкүн. Бирок демейде, тийиштүү суроолорду берип, баланын заңын көрүп, ичөткөктүн тийиштүү белгилерин издөө менен эле жетиштүү маалымат алса болот.

1. Капыстан пайда болгон, жеңил ичөткөк. Мында эт ысыбайт. (Ашказандын иштөөсү бузулганбы? Ичеги сасык тумоосубу?)

- Суюктукту көп ичиңиз. Демейде эч кандай атайын дарылоонун зарылчылыгы болбойт. Ичөткөктү айыктырууга жолто болгон лоперамид (имодиум, 473-бет) же каолин сыяктуу дарыларды колдонбой эле койгон жакшы. Алар дененин суусздануусун да токтотпойт, инфекцияны жок кылууга да жардам бербейт. Акча коротуп, аларды сатып алуунун эмне кереги бар? Бул дарыларды катуу ооруган адамдарга же жаш балдарга эч качан бербейиз.

2. Кусуу менен коштолгон ичөткөк (себептери көп).

- Эгерде ичи өткөн адам кусса, анда дененин суусзданып кетүү коркунучу күчөйт (айрыкча, жаш жана чоңоюп калган балдарда). Балага регидрон суусунун (152-бет), анча кызыл эмес чайды, бир аз жылуу сууну, бир чымчым туз кошулган “кола” суусундугун же дегеле каалаган суусундугун берүүнүн мааниси чоң. **Кусуп салганына карабай, регидрон суусундугун кайра-кайра бере бериңиз.** Анча-мынчасы болсо да ичинде калат. 5-10 мүнөт сайын жуткузуп туруңуз. Эгерде кусканы токтобосо, анда прометазин (386-бет) деген дарыны колдонсоңуз болот.
- Эгерде кусканын токтотууга мүмкүн болбосо же дененин суусздануусу күчөсө, анда тезинен дарыгерге кайрылыңыз.



3. Кан жана былжыр аралаш ичөткөк. Көпчүлүк учурда өнөкөт болот. Эт ысыбайт. Бир нече күн ич өтүп, андан кийин ич катышы мүмкүн. (Амёбалык дизентерия болушу ыктымал. Толук маалымат алуу үчүн 144-бетти караңыз.)

- Метранидазолду (369-бет) же дилоксонид фууроатты колдонуңуз. Дарыны сунуш кылынган дозада ичиңиз. Эгерде дары бергенден кийин да ичөткөк токтобосо, анда дарыгерге кайрылыңыз. Күнгө 2 маал ципрофлоксацин таблеткаларынан 500 мг же болбосо, цефотаксимди (клафоран) же цефтриаксонду (роцефин) ичүү керек.

4. **Эт ысуу менен коштолуп, катуу кармаган ичөткөк (кан аралаш же кансыз болушу мүмкүн).** (Бактериялык дизентериябы? Ич келтеби? Безгекпи?)

- Эгерде дененин суусуздануусун дарылай баштагандан 6 саат өткөндөн кийин ичи өткөн адамдын ысытмасы басылбай, абалы өтө начар болсо, анда ага ампициллин (353-бет) же котримоксазол (358-бет) бериңиз. Эгерде пенициллин менен сульфаниламиддерге аллергиясы болсо, анда эритромицинди колдонуңуз.
- Эгерде адам катуу ооруса, же болбосо ампициллин же котримоксазол ага жардам бербесе, анда дарыгерге кайрылыңыз. Эгерде бейтапта ич келтенин белгилери байкалса (188-бетти караңыз), анда левомицетиндин (357-бетти караңыз) сунуш кылынган дозасын бериңиз.
- Безгектин **фалципарум** деген түрү кеңири кездешкен аймактарда ичи өтүп, эти ысыган адамдарга (айрыкча, көк боорлору чоңоюп кетсе) безгек дарыларын берсе жардам берет (365-368-беттерди караңыз).

5. **Жаман жыттанып, көбүктөнгөн, кан же былжыр аралашпаган, сары түстөгү ичөткөк.** Көп учурда ичке жел толуп, адам кекирет. Кекирик күкүрт жыттанат (Лямблиябы? 145-бетти караңыз).

- Бул “лямблия” деп аталган көзгө көрүнбөгөн мите курттардан же начар тамактануудан улам болушу мүмкүн. Мындай учурда суюктук менен аш болумдуу тамактан көп ичип, тынч жатып эс алуу гана жетиштүү. “Лямблия” деп аталаган инфекциянын оор формасын метронидазол (369-бет) же тинидазол менен дарыласа болот.

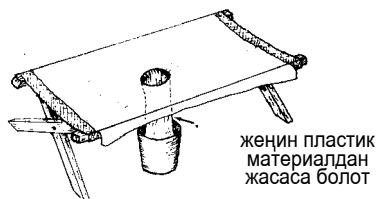
6. **Өнөкөт ичөткөк (ичөткөктүн узакка созулушу же анын кайталана бериши).**

- Бул, бир чети, начар тамактануудан, же болбосо “амебалар” же “лямблия” козгогон узакка созулган инфекциялардан улам болушу мүмкүн. Балага күнүгө аш болумдуу тамактан көбүрөөк жана бат-бат берип туруңуз (110-бет). Эгерде ичөткөгү басылбаса, анда дарыгерге кайрылыңыз.

7. **Күрүчтүн кайнатылган маңызына окшогон ичөткөк.** (Холерабы?)

- Эгерде күрүчтүн кайнатылган маңызына окшогон заң өтө көп бөлүнүп чыкса, бул холеранын белгиси болушу мүмкүн. Холера кездешкен өлкөлөрдө ал көбүнчө **эпидемия** (бир убакытта көп адамдын оорушу) түрүндө тарап, демейде, чоңоюп калган балдарда жана чоң кишилерде катуурак өтөт. Дененин суусуздануусу күчөшү мүмкүн (айрыкча, адам кусса). Дене суусузданууну үзгүлтүксүз дарылап (152-бетти караңыз), доксицилин, тетрацилин (357-бет), котримоксазол (358-бет) же амоксицилин бериңиз. Эгерде алар жардам бербесе, анда левомицетинди колдонуңуз (357-бет). Кокусунан холерага чалдыксаңыз, дарыгерге кайрылыңыз. Холеранын бардык учурлары саламаттык сактоо органдарына билдирилүүгө тийиш.

Өтө катуу ич өткөн адамдарга ушуга окшогон “**холера көрөбетин**” жасап берсе болот. Суюктукту канчалык өлчөмдө жоготуп жатканын байкап, андан көбүрөөк өлчөмдө регидрон суусунунан бериңиз. Суусунду бейтап иче алышыңча, тынбай бере бериңиз.



жеңин пластик материалдан жасаса болот

ИЧИ ӨТКӨН ЫМЫРКАЙ БАЛДАРГА КАМ КӨРҮҮ

Ич ткөк айрыкча, ымыркай жана жаш балдар үчүн өтө коркунучтуу. Көпчүлүк учурда дары-дармек колдонуунун кереги жок болсо да, атайын кам көрүү керек.

Антпесе ымыркай денесинин суусуздануусунан улам чарчап калышы мүмкүн.

- Эмчек эмизгенди токтотпоңуз. Регидрон суусунун да жуткузуп туруңуз.
- Эгерде бала куса баштаса, анда бат-бат эмчек эмизип туруңуз. Бирок бир маалда аздан гана берүү керек. Андан тышкары, балага 5 -10 мүнөт сайын регидрон суусунун да кичинеден жуткузуп туруңуз (Кусууну караңыз, 161-бет).
- Эгерде эмчектен сүт чыкпай калса, анда **жарымы кайнатылган суудан**, жарымы башка сүттөн же сүт ордуна колдонулуучу суюктуктан (мисалы, соя буурчагынан жасалган сүт) турган аралашманы бат-бат, бирок бир маалда аздан берип көрүңуз. Эгерде бул сүт ичөткөктү күчөтсө, анда башка белоктуу азыкты: тооктун этин, жумуртканы, майсыз кара кесек этти же кабыгынан ажыратылган буурчактарды майдалап, кайнатылган суу жана шекер, жакшы бышырылган күрүч же көмүртектүү башка азык менен аралаштырып бериңиз.
- Эгерде бала 1 айга толо элек болсо, анда дары берерден мурун, сөзсүз дарыгер менен кеңешиңиз. Эгерде баланын абалы өтө начар болуп, жакын жерде дарыгер жок болсо, анда курамында ампициллин бар “ымыркай сиробун” күнүнө 4 маал жарым чай кашыктан берип туруңуз (353-бетти караңыз). Башка антибиотиктерди колдонбой эле койгон оң. **Бирок эң алды тезинен дарыгерди чакыртуу керек.**

ЭМЧЕК ЭМИЗИҢИЗ



ОШОНДОЙ ЭЛЕ, РЕГИДРОН СУУСУНУНАН ДА БЕРИҢИЗ



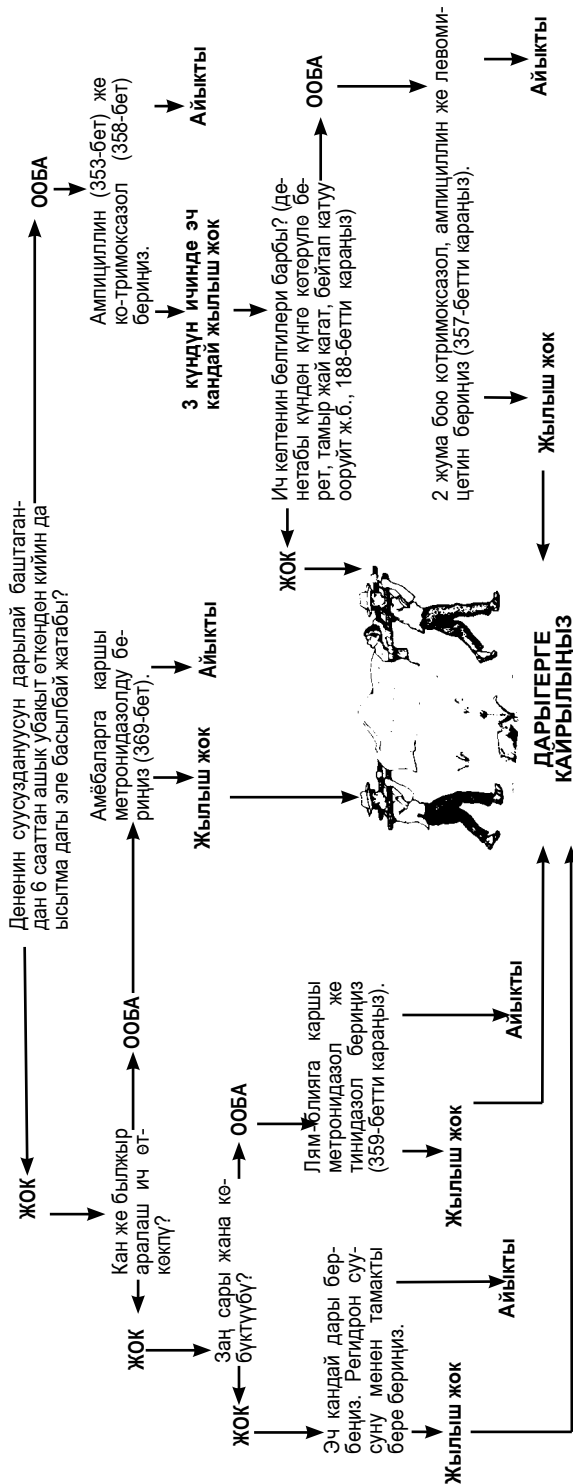
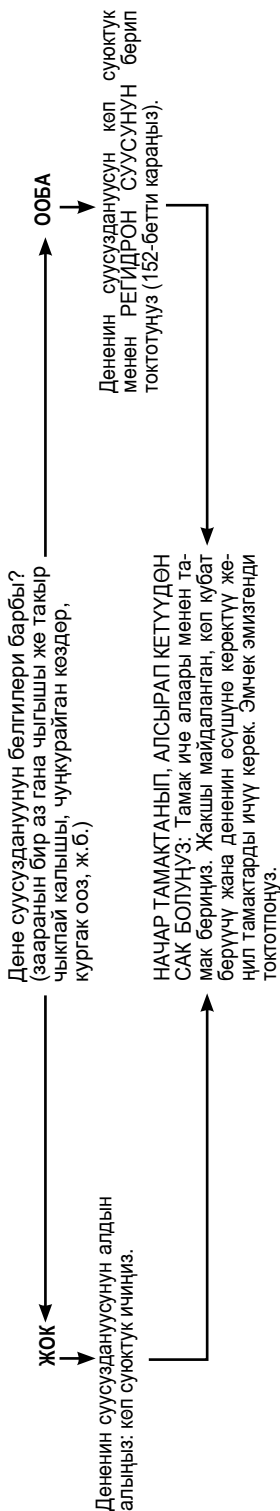
ДАРЫГЕРГЕ ИЧӨТКӨКТҮН КАНДАЙ УЧУРЛАРЫНДА КАЙРЫЛУУ КЕРЕК?

Ичөткөк менен дизентерия өмүргө чоң коркунуч туудурушу мүмкүн (айрыкча, жаш балдарда). **Төмөнкү учурларда дарыгерге кайрылышыңыз керек:**

- эгерде ичөткөк 4 күндөн ашык созулуп, басылбаса же жаш балдарда ал катуу болуп, 1 күндөн ашык созулса;
- эгерде дене суусуздануунун белгилери байкалып, адамдын абалы оорлосо;
- эгерде бала ичкен суюктугун кусса, эч нерсе ичпесе же регидрон суусунун ичип баштагандан кийин ал бат-бат кусуп, бул 3 сааттан ашык созулса;
- эгерде заара кылуусу азайса же такыр токтосо;
- эгерде баланын талмасы кармап баштаса же буту менен бети шишесе;
- эгерде ичи өтө электе эле адам катуу ооруса, алсыраса же начар тамактанып жүргөн болсо (айрыкча, жаш бала же өтө улгайган адам);
- эгерде заңда кан көп болсо. Бир аз эле ич өтсө да, бул коркунучтуу болушу мүмкүн (ичеги бүтөлүү, 94-бет).

КАТУУ ИЧ ӨТКӨН АДАМГА КАМ КӨРҮҮ

ИЧӨТКӨК



КУСУУ

Көп адамдар (айрыкча, балдар) кээде ашказаны жакшы иштебей кусушат. Көпчүлүк учурда мунун себеби белгисиз бойдон кала берет. Адамдын ашказаны же ичегиси бир аз оорушу же болбосо, эти ысышы мүмкүн. Демейде бул сыяктуу кусуу анча деле коркунуч туудурбай, өзүнөн-өзү токтойт.



Кусуу – бул көптөгөн ар кандай оорулардын (жеңил сыркоолордун же коркунучтуу дарттардын) белгилеринин бири. Ошондуктан адамды кылдаттык менен текшерүүнүн мааниси чоң. Адам көпчүлүк учурда инфекция (**ичөткөктү** караңыз, 153-бет), бузулган тамактан уулануу (135-бет) же “коркунучтуу курсак” (мисалы, **сокур ичеги сезгенүү** же ичеги бүтөлүү, 94-бет) сыяктуу ашказан же ичеги көйгөйлөрүнөн улам кусат. Ошондой эле катуу ысытма же катуу ооруу менен коштолгон дээрлик ар бир дарт, айрыкча, безгек (186-бет), боор сезгенүү (гепатит, 172-бет), тамак беги сезгенүү (тонзиллит, 309-бет), кулак ооруу (309-бет), менингит (185-бет), заара бөлүп чыгаруу системинин инфекциясы (234-бет), өт ооруу (329-бет) же шакый (162-бет) кусууга алып келет.

Кускан адамда төмөнкүдөй коркунучтуу белгилер байкалса, анда тезинен дарыгерге кайрылыңыз:

- күчөп, токтотууга мүмкүн болбогон дене суусуздануу (152-бет);
- күчөп, 24 сааттан ашык созулган кусуу;
- адамды кыйнаган кусуу, айрыкча, кусундунун түсү кочкул жашыл же күрөң болсо, же болбосо ал заң жыттанса (ичеги бүтөлүүнүн белгилери; 94-бет);
- ичегинин тынымсыз оорушу, айрыкча, адам заңдай албаса же тыңшаганда ичи курулдабаса (“коркунучтуу курсакты” караңыз: ичеги бүтөлүү, сокур ичеги сезгенүү, 94-бет);
- кан кусуу (ашказан жарасы, 128-бет; карасарык, 328-бет).

Жөнөкөй кусууну токтотуу үчүн төмөнкүлөрдү аткарыңыз:

- Катуу кусуп жатсаңыз, тамак ичпөө керек.
- “Кола” же “спрайт” суусундуктарын кичинеден жутуп ичиңиз. Майчечек менен калемпир жалбызы сыяктуу кээ бир өсүмдүктөрдөн жасалган чайлар да жардам бериши мүмкүн.
- Дененин суусуздануусуна каршы “кола”, максым, чай же регидрон суусунун кичине ууртамдан бат-бат ичип туруңуз (152-бет).
- Эгерде бир аз убакыттан кийин кусканыңыз басылбаса, анда пипольфен (386-бет) же димедрол (387-бет) сыяктуу кусууну токтотуучу дарыларды ичиңиз.



Бул дарылардын көпчүлүгү таблетка, сироп, ампул (денеге сайма дары) жана шамча (**көтөн тешигине** киргизилүүчү жумшак таблетка) түрүндө болот. Таблеткаларды да, сиропту да көтөн тешигине куйса болот. Ал үчүн таблетканы майдалап, кайнатылган бир аз жылуу сууга аралаштырып, ичалдыргыч түтүк же ийнеси жок шприц аркылуу көтөн тешигине куюңуз.

Дарыны ичкен учурда, аны бир аз эле суу менен кошо жутуу керек. Адам дары ичкенден 5 мүнөт өткүчө оозуна эч нерсе албоого тийиш. Эч качан сунуш кылынган дозадан ашык бербейсиз. Денедө суунун көлөмү калыбына келип, адам кайрадан заара кыла баштамайынча, экинчи дозаны бербей туруңуз. Эгер катуу кускандыктан жана катуу ич өткөндүктөн дарыны ичүүгө же көтөн тешигине куюуга мүмкүн болбосо, анда кусууну токтотуучу дарыдан бир ампул сайыңыз. Прометазинди сайсаңыз, жакшы жардам бериши мүмкүн. Бирок дарыны өтө көп бербейсиз.

БАШ ООРУУ ЖАНА ШАКЫЙ

ЖӨНӨКӨЙ БАШ ООРУУНУ аспирин ичип жана жакшы эс алып басса болот. Ысык сууга малынган чүпүрөктү көк желкеге коюп, моюн менен эки ийинди акырын ушаласаңыз, көп учурда жардам берет. Үйдөн дарылоо ыкмаларынын кээ бирлери да жардам бериши мүмкүн.

Эт ысууга алып келген ар бир дарт адатта баш ооруу менен коштолот. Эгерде башыңыз чыдатпай катуу ооруса, анда менингиттин белгилерин текшериңиз (185-бет).

Кайталана берген баш ооруулар өнөкөт илдеттин же начар тамактануунун белгиси болушу мүмкүн. Жакшы тамактанып, көп уктоонун мааниси зор. Эгерде баш ооруу басылбаса, анда сөзсүз дарыгерге кайрылышыңыз керек.

ШАКЫЙ – бул көпчүлүк учурда баштын бир гана жагынын катуу лукулдап, чыдатпай ооруусу. Шакый кээде бат-бат кармайт, ал эми кээде айлап же жылдап кармабашы мүмкүн.

Демейдеги шакый көздүн тунарыктоосунан, көз алдында жаркыраган, кызыктай тактардын көрүнүшүнөн, же болбосо бир буттун же колдун эч нерсе сезбей, нес болуп калышынан башталат. Андан кийин баш ооруй баштайт. Бул бир нече саатка же бир нече күнгө созулушу мүмкүн. Көп учурда адам кусат. Шакый башты катуу оорутканы менен, анчалык коркунучтуу эмес.

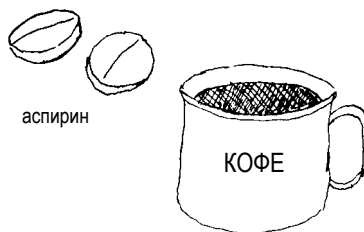
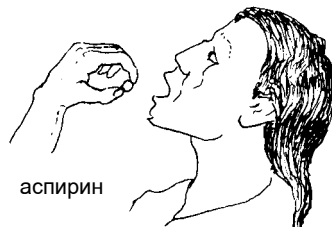
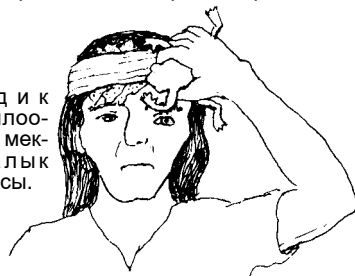
ШАКЫЙДЫ БАСУУ ҮЧҮН, АНЫН АЛГАЧКЫ БЕЛГИЛЕРИ БАЙКАЛААРЫ МЕНЕН, ТӨМӨНКҮЛӨРДҮ АТКАРЫҢЫЗ:

- Аспириндин 2 таблеткасын бир чыны күчтүү кофе же кара чай (памил чай) менен ичиңиз.
- Караңгы, тынч жерге жатыңыз. Муундарыңызды бошоңдотуп, эс алганга аракеттениңиз. Башыңыздан өткөн көйгөйлөрдү ойлоп, сары санаа болбоңуз.
- Баш өтө катуу ооруса, аспиринди, мүмкүн болсо, кодеин же ооруу басуучу башка дары менен кошо, же болбосо эрготаминди кофеин (Кафергот, 380-бет) менен бирге ичиңиз. Адегенде 2 таблетканы, андан кийин, ооруу басылмайынча, 30 мүнөт сайын 1 таблеткадан ичип туруңуз. Бир күндө бдан ашык таблетка ичүүгө болбойт.

ЭСКЕРТҮҮ: Кош бойлуу кезде Каферготту колдонбоңуз.

Кээде жөнөкөй же кыжалаттануудан болгон баш оорууну басуу үчүн, элдик дарылоо ыкмалары азыркы медицинанын ыкмаларындай эле жардам берет.

Элдик дарылоонун мексикалык ыкмасы.



СУУК ТИЙМЕ ЖАНА САСЫК ТУМОО

Суук тийме менен сасык тумоо – көп кездешкен вирустук инфекциялар. Буларды жугузганда, адам жөтөлүшү, мурдунан суу куюлушу жана тамагы оорушу мүмкүн. Ошондой эле кээде эти ысыт же муундары ооруйт. Мындан тышкары бир аз ич өтүшү да мүмкүн (айрыкча, жаш балдарда).

Суук тийме менен сасык тумоо демейде эч кандай дары-дармексиз эле айыгат. **Пенициллинди, тетрациклинди же башка антибиотиктерди колдонбоңуз.** Алар жардам бербей эле, зыян келтириши мүмкүн.

- ◆ Суюктукту көп ичип, жакшы эс алыңыз.
- ◆ Аспирин (379-бет) менен парацетамол (380-бет) денетабын түшүрүп, дене менен баштын ооруусун басаңдатууга жардам берет. Суук тийүүгө каршы колдонулуучу кымбат таблеткалар аспириңдей эле жардам берет. Андай болсо, акчаны кымбат таблеткаларга коротуунун эмне кереги бар? “С” витамини жардам бериши мүмкүн.
- ◆ Атайын мүнөзтамак ичүүнүн (диета) зарылдыгы жок. Бирок түрдүү мөмө-жемиштерден жасалган ширелер (айрыкча, апельсин ширеси же лимонад) жакшы жардам берет. Ысык чай ичсеңиз да жакшы болот.

Суук тийгенде болуучу жөтөл менен мурундун бүтүшүн дарылоо тууралуу толук маалыматты кийинки беттерден издеңиз.

ЭСКЕРТҮҮ: Жөн эле суук тийген учурда балага эч кандай антибиотик бербейиз же дары сайбаңыз. Алар жардам бербей эле, зыян келтириши мүмкүн. Кээде суук тийменин белгилерин полиомиелит вирусу козгойт. Мындай учурда балага дарыны сайсаңыз, ал шал болуп калышы мүмкүн (полиомелиттен шал болуу, 314-бетти караңыз).

Эгерде суук тийме же сасык тумоо бир жумадан ашык созулса же болбосо, адамдын эти ысыса, жөтөлгөндө ириң аралаш **какырык** чыкса, үстүртөн (терең эмес), тез дем алса же көкүрөгү ооруса, анда бул бронхит же өпкө сезгенүү болушу мүмкүн (170-171-беттерди караңыз). Мындай учурда антибиотик берсеңиз болот. Суук тийменин өпкө сезгенүүгө айланып кетүү коркунучу, айрыкча, улгайган, өнөкөт бронхити бар жана жакшы кыймылдай албаган адамдарда чоң болот.

Тамак сезгенүү – бул суук тийменин белгиси. Мында дары берүүнүн кереги жок, тек гана бир аз туз аралаштырылган жылуу суу менен тамакты чайкасаңыз, жардам бериши мүмкүн. Эгерде тамактын сезгенүүсү капыстан денетабынын кескин көтөрүлүшү менен башталса, анда бул атайын дарылоону талап кылган “тамактын стрептококктук сезгенүүсү” болушу мүмкүн (309-бетти караңыз).

Суук тийүүнүн алдын алуу:

- Жетиштүү түрдө уктоо жана жакшылап тамактануу суук тийменин алдын алууга жардам берет. Курамында “С” витамини бар апельсин, лимон, помидор жана башка мөмө-жемиштерди көп жеш керек.
- Эл арасында кеңири тараган ишенимге каршы, суук тийме, чындыгында, сууктан же суу болуудан улам пайда болбойт (бирок суукка учуроо, суу болуу же чарчоо суук тиймени күчөтүп жиберет). Суук тийме инфекциясы бар адамдар вирусту абага чүчкүргөндө жугат.
- Суук тиймени башкаларга жугузбаш үчүн, бейтап өзүнчө тамактанып, өзүнчө укташы керек. Ошондой эле ал ымыркай балдарга жакындабоого тийиш. Жөтөлгөндө же чүчкүргөндө, оозу-мурдун жүзаарчы менен жаап алышы керек.
- Инфекцияны кулакка жугузуп албоо үчүн (309-бет), **чимкирбеңиз. Мурунду жөн гана жүзаарчы менен аарчыңыз.** Балдарды так ушундай кылууга үйрөтүңүз.

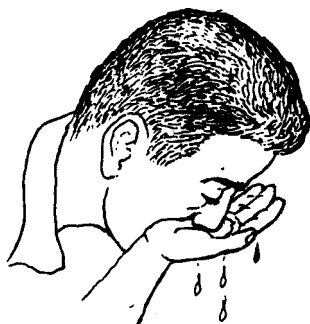
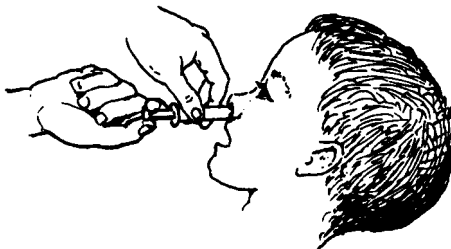


МУРУН АКМА ЖАНА МУРУН БҮТМӨ

Мурун суук тийүүдөн же аллергиядан улам агышы же бүтүшү мүмкүн (кийинки бетти караңыз). Баланын мурдунда былжыр көп болсо, бул кулак инфекцияларына, ал эми чоң кишиде – синус ооруларына алып келиши ыктымал.

Бүткөн мурунду тазалаш үчүн:

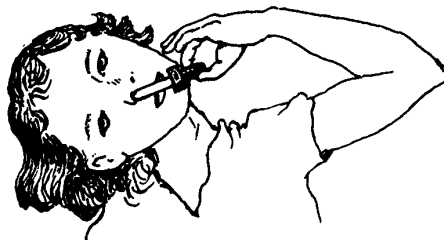
1. Этияттык менен кичинекей баланын мурдундагы былжырды, сүрөттө көрсө түлгөндөй кылып, **ийнесиз** шприц же атайын соргуч аспап менен соруп чыгарыңыз.



2. Чоңоюп калган балдар жана чоң кишилер ала-кандарына бир аз туздуу жылуу суу куюп, аны мурду менен тартса, бул мурундун тазаланышына жардам берет.

3. 168-бетте көрсөтүлгөндөй кылып, буу менен дем алсаңыз да, бүткөн мурун тазаланат.
4. Бүткөн же суу аккан мурунду жүзаарчы менен аарчыңыз, бирок **чимкирбегенге аракет кылыңыз**. Бул кулак оорууга же синус инфекциясына алып келиши мүмкүн.
5. Суук тийгенден кийин кулагы көп ооруган же синус оорусуна көп чалдыккан адамдар булардан сактануу үчүн, мезатон же нафтизин (384-бет) сыяктуу **мурун тамчыларын** же болбосо эфедрин таблеткаларынан жасалган мурун тамчыларын (385-бетти караңыз) колдонсо болот. Мурундун ичине бир аз туздуу жылуу сууну тартып, дарыны төмөнкүдөй кылып тамчылатыңыз:

Башты адегенде бир жакка эңкейтип, мурундун ылдыйкы таноосуна 2 же 3 тамчы тамчылатыңыз. 2 мүнөт күтүп, андан кийин башты башка жакка эңкейтип, мурундун башка таноосуна 2 же 3 тамчы тамчылатыңыз.



САК БОЛУҢУЗ: Мурун тамчыларын күнүнө 3төн көп жолу жана 3 күндөн ашык колдонууга болбойт.

Сироп түрүндөгү мурун тамчылары (курамында метазон же нафтизин барлары) да жардам бериши мүмкүн.

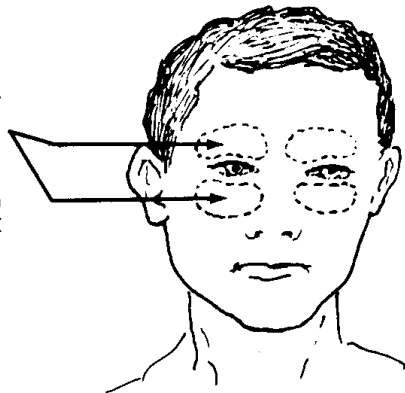
Кулак менен синус инфекцияларынын алдын алуу үчүн чимкирбегенге аракет кылыңыз. Жүзаарчы менен гана аарчыныңыз.

СИНУС ООРУСУ (СИНУСИТ)

Синусит – бул синустардын (мурунду көздөй ачылуучу сөөк көңдөйлөрүнүн) катуу же өнөкөт сезгенүүсү. Ал демейде адам кулак же тамак инфекциялары менен ооругандан, же болбосо катуу суук тиймеден кийин пайда болот.

Белгилери:

- Көздүн өйдө жана ылдый жагы ооруйт (бет сөөктү акырын соксоңуз же эңкейсеңиз, ооруганы күчөйт.)
- Мурундун ичинде коюу былжыр же ириң болуп, жаман жыттанышы мүмкүн. Көпчүлүк учурда мурун бүтөт.
- Кээде эт ысыйт.
- Кээ бир тиштер ооруну мүмкүн.



Дарылоо:

- ◆ Сууну көп ичиңиз.
- ◆ Мурундун ичине туздуу суудан бир аз тартыңыз (164-бетти караңыз) же буу менен дем алыңыз (168-бетти караңыз).
- ◆ Бетке ысык компресс коюңуз.
- ◆ Мурунга нафтизин же мезатон (**нео-синефрин**, 384-бет) сыяктуу мурун тамчыларын тамчылатыңыз.
- ◆ Тетрациклин (356-бет), доксициклин, ампициллин (353-бет) же пенициллин (351-бет) сыяктуу антибиотиктерди колдонуңуз.
- ◆ Эгерде жардам бербесе, анда дарыгерге кайрылыңыз.

Алдын алуу:

Эгерде суук тийип, муруңуз бүтсө, анда муруңузду тазалаңыз (164-беттеги сунуштарды аткарыңыз).

ЧӨП КАЛТЫРАТМАСЫ (АЛЛЕРГИЯЛЫК РИНИТ)

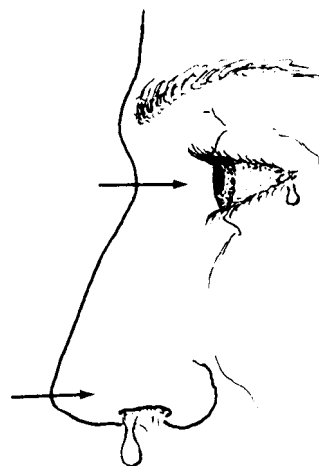
Мурундун акканы менен көз кычышуу адам дем алганда дененин абадагы бир нерсеге болгон аллергиясына (аллергиялык реакция) байланыштуу болушу мүмкүн (кийинки бетти караңыз). Адатта аллергия кылдын белгилүү бир мезгилдеринде күчөп турат.

Дарылоо:

Тавегил, супрастин, хлорфенирамин (387-бет) сыяктуу антигистаминдерди колдонуңуз. Демейде “деңиз оорусуна” каршы колдонулуучу дименгидринат (**драмамин**, 387-бет) же кларинтин да жардам берет.

Алдын алуу:

Аллергиянын эмнеден (мисалы, чаң, тооктун жүнү, гүлдүн чаңы, көк дат) болгонун аныктап алып, ошол нерседен оолак болуңуз.



АЛЛЕРГИЯЛЫК РЕАКЦИЯЛАР

Аллергия – бул айлана-чөйрөдөгү кээ бир нерселердин айрым адамдардын денесине демейдегиден башкача таасир берүүсү. Аллергиялык реакцияны козгогон нерселер денеге төмөнкү жолдор менен таасир тийгизет:

- дем аркылуу;
- тамак менен;
- дары сайганда;
- же ал нерселер териге тийгенде.

Аллергиялык реакциялар жеңил же өтө оор болушу мүмкүн.

Аларга төмөнкүлөр кирет:

- денеде бүдүр-бүдүр болуп кычыштырган исиркектер, бодуракай жерлер же **бөрүжатыш** пайда болуу (203-бет);
- мурундан суу куюлуу, көздөр дуулдап кычышуу же көз кызаруу (чөп калтырат-масы, 165-бет);
- тамак дүүлүгүү, кыйналып дем алуу же аба жетпей муунуу (муунтма, кийинки бетти караңыз);
- аллергиялык шок (70-бет);
- ич өтүү (сүткө аллергиясы бар балдарда, бирок сүттөн ич өтүү өтө эле сейрек болот, 153-бет).

Аллергия – бул инфекция эмес. Ошон үчүн адамдан адамга жукпайт. Кандай болсо да, аллергиясы бар ата-энелердин балдарында да белгилүү бир нерсеге аллергия болушу мүмкүн.

Аллергиясы бар адамдар көбүнчө жылдын белгилүү бир мезгилдеринде же болбосо аллергияны козгогон нерсеге тийгенде кыйналышат. Аллергиялык реакцияга көп алып келүүчү нерселерге төмөнкүлөр кирет:

белгилүү бир
чөптөрдүн жана
гүлдөрдүн чаңы



тооктун жүнү

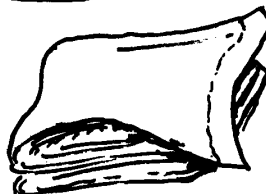


чаң

пахтадан же күштун жүнүнөн
жасалган жаздык



көгөргөн жуур-
кан же кийим



белгилүү бир дарылар,
айрыкча, пенициллин
жана сульфаниламид-
дер (70-бет)



мышыктын жана башка
жаныбарлардын жүнү



кээ бир тамактар (айрыкча,
балык, краб, сыра, ж.б.)

МУУНТМА (АСТМА)

Муунтма – бул дем алуу жолунун сезгенип шишүүсү. Муунтмасы бар адам кырылдап дем алып, көп жөтөлөт (айрыкча, кечкисин). Адатта бейтаптын эти ысыбайт, жана оору адамды арыктатпайт. Жөтөлгөндө, какырык кошо чыгат. Муунтмасы бар адам дем алганда, көкүрөгү катып калгансып кыймылдабайт да, аба жетишпегендей сезилет. Муунтма болгондо, дем алуу жолу күйүп жаткандай сезилип, шишип кетиши мүмкүн. Дем алуу жолунда нервдер жок болгондуктан, ооруганы сезилбейт. Шамал, чаң жана түтүн болгон жерде дем алуу жолу ого бетер шишип кетиши мүмкүн. Мындай учурда дем алуу кыйындап, жөтөл күчөйт. Муунтмага бардык курактагы адамдар чалдыгышы мүмкүн. Бирок көбүнчө ал бала кезде башталат. Кээде бала чоңоёру менен муунтмасы жок болуп кетет. Айрым адамдар муунтманын жеңил түрү менен ооруса, башкаларында анын оор түрү болот. Муунтманын оор түрүнө чалдыккан адамдар кыйналып дем алышат. Кээде муунтманы жумуру курттар (аскаридалар) козгойт. Жумуру курттардан арылуу үчүн ермокс (мебендазол), пирантел же пиперазин ичиңиз. Балдарда илдет көбүнчө суук тийгенден кийин башталат. Кээде муунтма адам кыжалаттанганда же бир нерсеге сарсанаа болгондо кармайт. Муунтма адамдан адамга жукпай, аны менен ооруган туугандары бар балдарда көп учурайт.

Дарылоо:

- Чылымдын түтүнүнөн, чандан жана жаныбарлардан оолак болуңуз. Ошондо дары-дармектин анча кереги деле жок болот.
- Чылым чекпеңиз.
- Мүмкүн болсо, килем менен өсүмдүктөрдү алып таштаңыз, анткени алар чаң менен көк датты өзүнө тартып алат.
- Жаздык, жууркан жана уктаганда колдонулуучу башка буюмдарды клеёнка менен тыштап коюңуз.
- Какырыкты азайтыш үчүн суюктукту көп ичиңиз.
- Буу менен дем алуу да жардам бериши мүмкүн (168-бетти караңыз).

Эгерде дагы эле кырылдап дем алып жатсаңыз, анда төмөндө келтирилген дарыларды ичиңиз:

1. Салбутамол (бронх түтүктөрүн кеңейткен дары). Буга окшогон дарылар дем алуу жолун 2 саатка жеткирбей ачат, бирок шишикти азайтпайт. Салбутамол куюлган ингалятор флаконду туура колдонуу керек. Адегенде аны чайкаңыз. Анан демиңизди чыгарып, башыңызды артты көздөй чалкалатып, флаконду кысып, ичиндеги дарыны соруңуз. 30 секунд демиңизди кармаңыз.
2. Эгерде салбутамол сыяктуу дарыларды жумасына бир жолудан ашык колдонууга туура келсе, же болбосо муунтма базарга барууга же ушуга окшогон башка күндөлүк иштерди жасоого мүмкүндүк бербей жатса, анда шишигенин азайткан дарыларды колдонуңуз. Курамында кортизон гормондор бар ингалятор дарыны күнүнө 1-4 маал 2 жолудан соруп туруңуз. Кортизон ингаляторун колдонгондон кийин оозуңузду суу менен чайкаңыз. Бул дары кан аркылуу өпкөгө жетет. Мындай дарыны ашыкча колдонбоого аракет кылыңыз. Адатта бул дары бир нече гана ай колдонулат. Андан ары дарылануу жөнүндө кеңеш алуу үчүн дарыгерге кайрылыңыз.



Адреналинди теринин астына сайыңыз.

Эскертүү: Преднизолон сыяктуу стероиддик гормон таблеткалары зарыл болгон учурларда гана колдонулушу керек. Эгерде аларды колдонууга туура келсе, анда 2 жумадан ашык кабыл албаңыз. Буга окшогон дарыны узак колдонуу ден соолукка зыян келтириши мүмкүн. Стероиддер чындыгында керек болгон учурларда гана жардам берет. Эгерде муунтмаңыз күчөсө, анда стероиддик ингаляторлорду күн сайын колдонуп турушуңуз керек. Кээде аларды жыл бою колдонууга туура келет, ал эми кээде бир эле сезон кабыл алуу жетиштүү болот. Бронходилататорлордон (бронх кеңейтүүчү дарылар) айырмаланып, стероиддик ингаляторлор анча тез жардам бербейт. Ошондуктан жардам бербей жатканына карабай колдоно

13 - бөлүм

бериңиз. Бул дарылар бронхтордун сезгенүүсүн дарылап, күйүү сезимин басаңдатат. Бирок колдонууну токтотсоңуз, анда күйгөнү (айрыкча, бул муунтманын оор же анча оор эмес түрү болсо) кайра башталышы мүмкүн. Эгерде мунун баарын так аткарсаңыз, анда муунтманын белгилери тынчсыздандырбашы керек. Кош бойлуу аялдар менен балдарды кромолин же интал менен дарылоо керек (дарылар жөнүндөгү беттерди караңыз). Эгерде алар жеңилдик алып келбесе, анда стероиддик гормондорду соруңуз.

Тез жардам:

Ингаляторлор менен таблеткаларды дарыканадан издеңиз.

- Бронходилататор ингаляторун (мисалы, салбутамолду) колдонгон сайын 2 жолудан соруңуз. Муну дарыгер көзөмөлдөп турушу керек.

- Эгерде дарыны 2 жолу соргондон кийин да ал жеңилдик алып келбесе, анда кортизонду (мисалы, предни золонду: мунун бир күндүк дозасы – адамдын 1 килограмм салмагына 1-2 мг) иче баштаңыз. Адамдардын көпчүлүгү аны 60 мг-дан ичишет. Адегенде 8 күн 60 мг-дан, андан кийин 6 күн 30 мг-дан ичиңиз. Ошону менен токтотуңуз. Ошондой эле стероиддик гормон ингаляторун колдонсоңуз болот. Бирок аларды таблетка ичип жүргөндө колдонбоңуз. Бул дарыларды колдонгондон кийин деле дем алууңуз жеңилдебесе, анда адреналинди (эпинефринди) тери астына сайыңыз. Чоң кишилер менен 6 жаштан өткөн балдарга 0,2–0,3 мл; 2ден 6 жашка чейинки балдарга 0,1 мл сайылат. Мунун баарын дарыгердин көзөмөлү менен жасоо керек.

- Ошондой эле аминофиллин, теофиллин сыяктуу таблеткаларды да ичсеңиз болот.

- Тезинен дарыгерге кайрылыңыз.

Эгерде дарыңыз жок болсо, анда күчтүү кара чай (памил чай) же кофе ичиңиз. Алар кырылдоону басаңдатып, кыйналып дем алууга каршы жакшы жардам берет.

ЖӨТӨЛ

Жөтөл – өзү оору эмес. Ал тамакка, өпкөгө же бронхторго (өпкөгө барган түтүктө ргө) зыян келтирген көптөгөн ар кандай оорулардын белгиси. Төмөндө жөтөлдүн ар кандай түрлөрүнө алып келген кээ бир ден соолук көйгөйлөрү каралат:

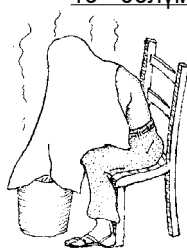
<p>БИР АЗ КАКЫРЫК КОШО ЧЫККАН ЖЕ КАКЫРЫК-СЫЗ КУРГАК ЖӨТӨЛ:</p> <p>суук тийүү же сасык тумоо (163-бет); ичеги мителер - өпкө аркылуу өткөн учурларда (140-бет); кызылча (311-бет); чылым чеккен адамдын жөтөлү (чылым чөгүү, 149-бет).</p>	<p>КӨП ЖЕ АЗ КАКЫРЫК ЧЫККАН ЖӨТӨЛ:</p> <p>бронхит (170-бет); өпкө сезгенүү (171-бет); муунтма (167-бет); чылым чеккен адамдын жөтөлү (айрыкча, эртең менен турганда, 149-бет).</p>	<p>КЫРЫЛДОО ЖАНА КЫЙНАЛЫП ДЕМ АЛУУ МЕНЕН КОШТОЛГОН ЖӨТӨЛ ЖЕ ЫКШЫП ЖӨТӨЛҮҮ:</p> <p>муунтма (167-бет); көкжөтөл (313-бет); кептөөр (дифтерия, 313-бет); жүрөк оорулары (325-бет); тамакка бир нерсе туруп калганда (79-бет).</p>
<p>ӨНӨКӨТ ЖЕ БАСЫЛБАГАН ЖӨТӨЛ:</p> <p>куркак учук (179-бет); чылым чеккен адамдын же кенчинин жөтөлү (149-бет); муунтма (кайталанып кармай бериши, 167-бет); өнөкөт бронхит (170-бет); желөпкө (эмфизема, 170-бет).</p>	<p>КАН ТҮКҮРТКӨН ЖӨТӨЛ:</p> <p>куркак учук (179-бет); өпкө сезгенүү (какырык сары, жашыл, же болбосо кан аралаш болот, 171-бет); ичеги митеден болгон катуу инфекция (140-бет); өпкөнүн же тамактын залалдуу шишиги (рагы, 149-бет).</p>	

Жөтөл аркылуу дене өзүнүн дем алуу жолун тазалап, тамактагы же өпкөдөгү микробтор менен какырыкты (ириң аралаш былжырды) сүрүп чыгарат. Ошондуктан, эгер жөтөлгөндө какырык чыкса, **жөтөлдү токтотом деп дары ичпеңиз, андан көрө какырыкты чыгарганга аракет кылыңыз.**

Жөтөлдү дарылоо:

1. **Какырыкты чыгарып**, жөтөлдү басаңдатуу үчүн, **сууну көп ичиңиз**. Бул дары бергенден көрө алда канча пайдалуу.

Ошондой эле **буу менен дем алып да көрүңүз**. Отургучка отуруп, алдыңызга аябай кайнаган суу куюлган чаканы коюңуз. Буу дем алуу жолуңузга көбүрөөк таасир бериши үчүн баш менен чаканы шейшеп менен чүмкөп алыңыз. Буу менен күнүнө бир нече жолу 15 мүнөттөн дем алыңыз. Кээ бир адамдар сууга жалбыз, эвкалипт жалбырактарын же ментол кошконду жакшы көрүшөт, бирок буунун өзү эле жакшы жардам берет.



САК БОЛУҢУЗ: Эгерде адамдын муунтмасы бар болсо, анда эвкалипт жалбырагын колдонбоңуз. Ал муунтманы күчөтүп жиберет.

2. **Жөтөлдүн бардык түрлөрүнө (айрыкча, кургак жөтөлгө) каршы төмөнкүдөй кылып, сироп даярдап ичсе болот:**

Аралаштырыңыз:



ЭСКЕРТҮҮ: 1 жашка толо элек балдарга бал берүүгө болбойт. Сиропко балдын ордуна шекер кошуңуз.

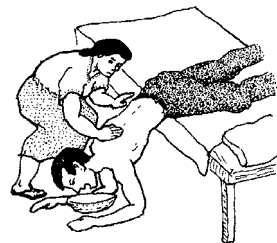
3. **Уйкуну бузган катуу кургак жөтөлгө каршы** курамында кодеин бар сироп ичсеңиз болот (384-бет). Кодеини бар аспирин таблеткалары да (же аспириндин өзү деле) жардам берет. Эгерде какырык көп чыкса же кырылдасаңыз, анда кодеинди колдонбоңуз.
4. **Кырылдоо (оор, шуулдаган дем алуу) коштогон жөтөлдү дарылоо үчүн** муунтма (167-бет), өнөкөт бронхит (170-бет) жана жүрөк ооруларын (325-бет) караңыз.
5. **Жөтөлдү кайсы оору козгоп жатканын аныктап, ошол ооруну дарылаңыз.** Эгерде жөтөл узакка созулуп, кан, ириң же сасыган какырык аралаш чыкса, же болбосо адам арыктаса же узак убакыт бою кыйналып дем алса, анда дарыгерге кайрылыңыз.
6. **Эгерде сиз жөтөлсөңүз (жөтөлдүн кайсы гана түрү болбосун), анда чылым чекпеңиз.** Чылым чегүү өпкөгө зыян келтирет.

Жөтөлгө жол бербөө үчүн, чылым чекпеңиз.
Жөтөлдү толук токтотуу үчүн, аны козгогон ооруну дарылап, чылым чекпеңиз.
Жөтөлдү басаңдатып, какырыкты чыгаруу үчүн, сууну көп ичип, чылым чекпеңиз.

ӨПКӨДӨГҮ КАКЫРЫКТЫ КАНТИП ЧЫГАРСА БОЛОТ?

Өтө улгайган же алсыз адам катуу жөтөлүп, өпкөсүндөгү жабышчаак былжырды же какырыкты чыгара албай кыйналганда, сууну көп ичсе, жакшы жардам берет. Ошондой эле төмөнкүлөрдү да аткарыңыз:

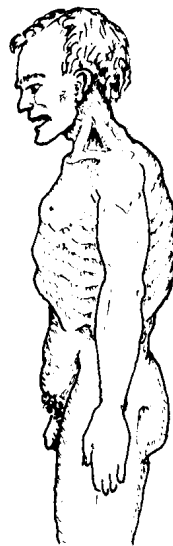
- Биринчиден, какырыкты жумшартуу үчүн буу менен дем алдырыңыз.
- Андан кийин, сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, башы менен төшүн ылдыйды каратып, керебетке 5-10 мүнөткө жаткырыңыз. Бейтаптын аркасын акырындан каккылаңыз. Бул какырыкты чыгарганга жардам берет.



БРОНХИТ

“челек сымал көөдөн”

Бронхит – бул бронхтордун (абаны өпкөгө жеткирүүчү түтүктөрдүн) сезгенүүсү. Оору адамды катуу жөтөлтөт (көп учурда былжыр же какырык кошо чыгат). Бронхитти адатта вирус козгойт. Ошондуктан антибиотиктерди колдонбой эле коюңуз, себеби алар жардам бербейт. **Антибиотиктерди бронхит бир жумадан ашык созулуп айыкпаганда, адамда өпкө сезгенүүнүн** (кийинки бетти караңыз) белгилери байкалганда же анда **өпкөнүн башка өнөкөт оорусу бар болгондо гана колдонуңуз.**



ӨНӨКӨТ БРОНХИТ:

Белгилери:

- Жөтөл былжырлуу болуп, айлап же жылдап созулат. Кээде жөтөл күчөп, эт ысышы мүмкүн. Мындай жөтөлү бар адамдын (эгерде кургак учук же муунтма сыяктуу башка өнөкөт оорусу жок болсо) өнөкөт бронхити бар болушу ыктымал.
- Оорунун бул түрү чылымды көп чеккен улгайган адамдарда эң көп кездешет.
- Өнөкөт бронхит **желөпкөгө (эмфиземага)** алып келиши мүмкүн. Бул өтө оор, айыккыс абал. Мында өпкөдөгү майда аба ыйлаакчалары (альвеолдор) жарылып кетет. Желөпкөсү бар адамдын дем алуусу оорлоп (айрыкча, жумуш аткарып кыймылдаганда), анын көөдөнү челекке окшоп, чоңоюп кетет.

Желөпкө өнөкөт муунтмадан, өнөкөт бронхиттен же чылым чегүүдөн пайда болот.

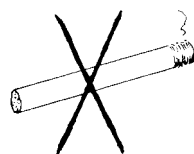
Дарылоо:

- ◆ Чылым чекпеңиз.
- ◆ Курамында эфедрин, салбутамол же теофиллин бар, муунтмага каршы колдонулуучу дарыларды (385-бет) ичиңиз.
- ◆ Өнөкөт бронхити бар адамдарга суук тийгенде же сасык тумоого чалдыгып, денетабы көтөрүлгөндө, ампициллинди же тетрациклинди колдонуу керек.
- ◆ Эгерде адам жөтөл аркылуу жабышчаак какырыкты чыгара албай жатса, анда аны буу менен дем алдырып (168-бет), 169-бетте көрсөтүлгөн ыкма менен какырыкты өпкөдөн чыгарганга жардам бериңиз.



**ЭГЕРДЕ ӨНӨКӨТ ЖӨТӨЛҮҮЗ
БОЛСО (ЖЕ АНЫН АЛДЫН
АЛГЫҢЫЗ КЕЛСЕ),**

АНДА ЧЫЛЫМ ЧЕКПЕҢИЗ!

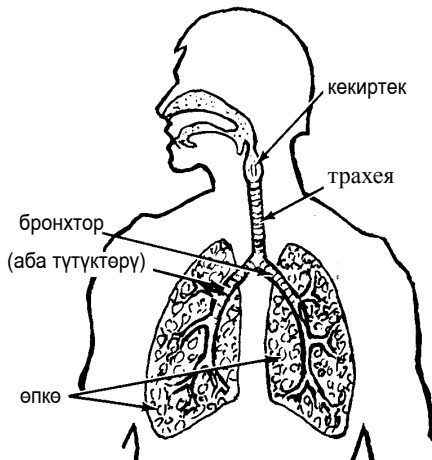


ӨПКӨ СЕЗГЕНҮҮ (ПНЕВМОНИЯ)

Өпкө сезгенүү – бул өпкөнүн **катуу кармаган** инфекциясы. Ал кызылча, көкжөтөл, сасык тумоо, бронхит, муунтма сыяктуу дем алуу жолунун ооруларынан же кандайдыр башка катуу илдеттен (айрыкча, ымыркай балдар менен улгайган адамдарда) кийин көп болот. Ошондой эле, ЖИКС (СПИД) менен ооруган адамдар да өпкө сезгенүүгө чалдыгышы мүмкүн.

Белгилери:

- Капыстан башталган чыйрыгуу, андан кийин дене табынын катуу көтөрүлүүсү.
- Тез жана үстүртөн дем алуу менен кырылдаган же кээде ышкыргансыган дабыштар чыгуу. Дем алган сайын мундун таноолору дердейип кеңейиши мүмкүн.
- Ысытма (кээде жаңы төрөлгөн балдар менен улгайган же өтө алсыз адамдардын өпкөсү денетап бир аз гана көтөрүлүп же көтөрүлбөй эле катуу сезгенет).
- Жөтөл (көбүнчө сары, жашыл, дат өңдөнгөн же бир аз кан аралаш былжыр менен).
- Төш ооруу.
- Адам катуу ооруп жаткандай көрүнөт.
- Көп учурда бетте же эриндерде суук тиймеден кийин чыкчу жаралар пайда болот (232-бет).



Эгерде өтө катуу ооруган бала мүнөтүнө 50дөн ашык **үстүртөн** дем алса, анда анын өпкөсү сезгенген болушу мүмкүн.

Эгерде дем алуу тез жана **терең** болсо, анда адамдын денеси суусузданбаганын (151-бет) же тез дем алуу менен мүнөздүү гипервентиляция абалына (24-бет) чалдыкпаганын текшерипиз.

Дарылоо:

◆ Өпкө сезгенүүнү антибиотиктер менен дарылоо адамдын өмүрүн сактап калышы мүмкүн. Пенициллин (351-бет), котримоксазол (358-бет) же эритромицин (355-бет) бериңиз. Оор учурларда чоң кишилерге күнүнө 2 же 3 маал 400 000 бирдик (250 мг) прокаин пенициллинди (353-бет) сайыңыз же күнүнө 4 маал 500 мг-дан ампициллин (353-бет) ичириңиз, ал эми кичинекей балдарга чоң кишинин дозасынын $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ бөлүгүн гана бериңиз. 6 жашка толо элек балдарга адатта ампициллин жакшы жардам берет.

- ◆ Денетабын төмөндөтүп, ооруганын басаңдатуу үчүн, аспирин (379-бет) же парацетамол (380-бет) бериңиз.
- ◆ Суюктукту көп бериңиз. Эгерде адам коюу тамак иче албаса, анда ага суюк тамак же регидрон суусунун бериңиз (152-бетти караңыз).
- ◆ Жөтөлдү жеңилдетип, какырыкты жибитүү үчүн, сууну көп ичип, буу менен дем алыңыз (168-бет). Же болбосо какырыкты өпкөдөн 169-бетте көрсөтүлгөн ыкма менен чыгарыңыз.
- ◆ Эгерде адам кырылдаса, анда курамында салбутамол, теофиллин же эфедрин бар муунтмага каршы берилүүчү дарылар жардам бериши мүмкүн.

ГЕПАТИТ (БООР СЕЗГЕНҮҮ)

Гепатит – бул боорго зыян келтирүүчү, “А” гепатити, “В” гепатити жана “С” гепатити деп аталган вирустук инфекциялардын жалпы аталышы. Кээ бир жерлерде адамдар аны “калтыратма” деп атаганы менен (26-бетти караңыз), гепатит көпчүлүк учурда адамдын денетабын бир аз гана көтөрөт же көтөрбөйт.

“А” же “В” гепатитине чалдыккан адам көпчүлүк учурда адегенде 2-3 жума катуу ооруп, 1 айдан 3 айга чейин алсыз болуп, андан кийин адатта айыгып кетет. Гепатиттин белгилери жоголгондон кийин да ооруну башка адамга жуктуруп коюуга мүмкүн.

“А” гепатити жаш балдарда жеңил өтүп, ал эми улгайган адамдар менен кош бойлуу аялдарда көп учурда оор болот. “В” гепатити андан коркунучтуурак. Ал айыккыс боор бөрчтөнүүгө (кара сарык), боордун залалдуу шишигине (рак), ал турсун өлүмгө да алып келиши мүмкүн. “С” гепатити да өтө коркунучтуу. Ал да боордун айыкпаган ооруларына алып келиши мүмкүн. ЖИКС (СПИД) менен ооруган же КИВи (ВИЧ) бар адамдар “С” гепатитинен эң көп каза болот.

- Адамдын шайы кетип, тамак ичкиси же чылым чеккиси келбейт. Көп учурда ал бир нече күн такыр тамак ичпейт.
- Кээде оң сүбөнүн алды (боордун тушу) ооруйт. Кээде булчуңдар же муундар да ооруйт.



- Эти ысышы мүмкүн.
- Бир нече күндөн кийин көздүн агы саргайып кетет.
- Тамакты көргөндө же жыттаганда окшуп, кусушу мүмкүн.
- Зааранын түсү кочкул чайдыкындай же “коланыкындай” болушу, ал эми заңдын түсү агарышы же адамдын ичи өтүшү мүмкүн.

Дарылоо:

- ◆ Антибиотиктер гепатитке каршы жардам бербейт. Анын үстүнө кээ бир дарылар боорго кошумча зыян да келтирет. Ошондуктан дарыларды колдонбой эле коюңуз.
- ◆ Бейтап суюктукту көп ичип, жакшылап эс алышы керек. Эгерде тамак ичкиси келбесе, анда ага апельсин ширесин, түрдүү мөмөлөрдү жана жер жемиштерден даярдалган сорпону бериңиз. Витаминдер да жардам бериши мүмкүн. Кусууну токтотуу үчүн, 161-бетти караңыз.
- ◆ Бейтап тамак иче алганда, ага тамактын ар кандай түрлөрүнөн бирдей өлчөмдө аралаштырып бериңиз. Мөмөлөр менен жашылчаларды курамында бир аз белок бар азыктар менен кошо жеген жакшы (110-111-беттер). Бирок бейтапка курамында белок көп азыктарды (эт, жумуртка, балык, ж.б.) бербейсиз, анткени алар боорго күч келтирет. Майлуу тамактардан оолак болуңуз. Жок дегенде 6 ай бою эч кандай спирт ичимдиктерин ичпеңиз.

Алдын алуу:

- ◆ Жаш балдарда гепатиттин белгилери көпчүлүк учурда байкалбаганы менен, алар ооруну башкаларга оңой эле жугузушу мүмкүн. Ошондуктан үй-бүлөнүн ар бир мүчөсү үчүн жеке тазалык эрежелерин сактоонун мааниси зор (133-139-беттерди караңыз).
- ◆ “А” гепатитинин вирусу оорулуу адамдын заңынан соо адамдын оозуна булганыч суу же тамак аркылуу кирет. Ооруну башка адамдарга жугузбоо үчүн, бейтаптын заңын көмүп салыңыз. Бейтап, анын үй-бүлөсү жана ага кам көргөн адамдар такай тазалыкты сактаганга аракеттенип, колдорун бат-бат жууп турганы оң.
- ◆ “В” жана “С” гепатиттеринин вирустары адамдан адамга жыныстык катнаш, стерилдүү эмес ийне менен дары саюу, инфекцияланган канды куюу аркылуу жана төрөт учурунда энеден балага өтүшү мүмкүн. Гепатитти башкаларга жугузбоо

үчүн, дайыма жыныстык катнаш учурунда кертмекап колдонуп (290-бетти караңыз), 401-бетте берилген ЖИКСке (СПИД) каршы сактык чараларды аткарып, ийне менен шприцтерди ар бир колдонуу алдында кайнатып туруңуз.

- ◆ Азыр “А” менен “В” гепатиттерине каршы вакциндер бар. Бирок алар кымбат же бардык эле жерде болбошу мүмкүн. “В” гепатити коркунучтуу, жана аны айыктыра турган дары жок. Андыктан вакцин болсо, балдардын баарын эмдөөдөн өткөзүү керек.

ЭСКЕРТҮҮ: Гепатит стерилденбеген ийне менен денеге дары саюу аркылуу да жугушу мүмкүн. Ар бир колдонуунун алдында ийне менен шприцти кайна-тыңыз (74-бетти караңыз). **Эң оболу – бир гана жолу пайдаланылуучу ийне менен шприцти колдонуу.**

МУУНАКСАК (АРТРОЗ ЖЕ МУУН СЕЗГЕНҮҮ)

Көпчүлүк учурда улгайган адамдардын муундарынын өнөкөт оорусун (артрозду) толук айыктырууга мүмкүн болбосо да, төмөндөгү сунуштар бир аз жеңилдик берет:

- **Маалы менен эс алып туруңуз.** Мүмкүн болсо, муундарга күч келтирген оор жумуш менен кыймыл-аракеттен оолак болуңуз. Эгерде артроз кармаганда этиңиз ысыса, анда күндүз бир нече маал уктап, эс алып турган жакшы.
- **Ысык сууга малынган чүпүрөктү ооруган муундарга басыңыз** (195-бетти караңыз).
- Ооруганын басаңдатуу үчүн **аспирин** ичиңиз. Аспириндин артритке каршы колдонулуучу дозасы дененин башка жерлери ооруганда колдонулуп жүргөн дозасына караганда жогору болууга тийиш. Чоң кишилер 3 таблеткадан күнүнө 4-6 маал ичиши керек. Эгерде кулагыңыз зыңылдай баштаса, анда дарынын дозасын азайтыңыз. **Аспиринди ичкенде ашказан оорубашы үчүн, дайыма тамак же чоң стакан суу менен кошо ичиңиз.** Эгерде ашказандын ооруганы басылбаса, анда аспириинди тамак жана көп суу менен эле эмес, **маалокс** же **гелузил** сыяктуу антацидден да бир чоң кашык кошуп ичиңиз.
- Ооруган муундар дайыма жакшы кыймылдап турушу үчүн, жөнөкөй **кыймыл-аракеттерди (көнүгүүлөрдү)** жасап турган маанилүү.

Эгерде бир гана муун шишип, кол менен кармаганда ысык болуп сезилсе, анда ага инфекция жуккан болушу мүмкүн (айрыкча, бейтап ысытма болсо). Пенициллин (351-бетти караңыз) сыяктуу антибиотикти колдонуп, мүмкүн болсо, дарыгерге кайрылыңыз.

Жаш адамдар менен балдардын муундарынын оорушу кызыл жүгүрүк (310-бет) же кургак учук (179-бет) сыяктуу башка катуу дарттын белгиси болушу мүмкүн. Муун ооруу жөнүндө толук маалымат алуу үчүн, **“Айыл жериндеги майып балдар”** деген китептин 15чи жана 16-бөлүмдөрүн караңыз.



АРКА-БЕЛ ООРУУ

Адамдын арка-бели ар кандай себептерден улам ооруйт. Төмөндө алардын кээ бирлери берилген:

Арканын жогору жагы такай ооруп, ошону менен бирге адам жөтөлүп, арыктаса, бул өлкө кургак учугу болушу мүмкүн (179-бет).



Эгерде баланын аркасынын ортоңку бөлүгү ооруса (айрыкча, омурткасы бүкүрөйсө же анда чор бар болсо), бул омуртка кургак учугу болушу мүмкүн.

Оор нерсени көтөргөндөн же белди чоюп алгандан бир күн өткөндөн кийин белдин ооруганы күчөсө, анда тарамыштар чоюлуп калган болушу мүмкүн.

Бир нерсени көтөргөндө же денени бурганда бел капыстан катуу ооруп кирсе (айрыкча, бир бут же таман ооруй баштаса же эч нерсе сезбей, апсыз болуп калса), анда омуртка диски тайып (ордуан жылып) кеткен болушу мүмкүн.



Отурганда же турганда денени туура эмес (ийинди алдыга түшүрүп) кармаоо – арканын оорушунун негизги себептеринин бири.

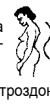
Улгайган адамдарда арканын такай оорушу көбүнчө артроздон улам болот.

Арканын оң жагынын жогорураак бөлүгүнүн оорушу өт оорусуна байланыштуу болушу мүмкүн

Эгерде бул жер кашап (же такай) ооруса, бул заара бөлүп чыгаруу системинин оорусунан (234-бет) улам болушу мүмкүн.

Этек кир келген учурда же кош бойлуу кезде кээ бир аялдардын бели ооруйт. Бул нормалдуу көрүнүш (248-бет).

Эгерде белдин эң төмөн жагы ооруса, бул кээде жатындын, энелик бездердин же көтөн чучуктун оорусуна байланыштуу болот.



13 - бөлүм

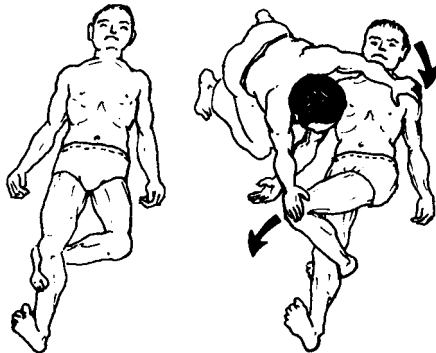
Арка-белдин оорوشун дарылоо жана анын алдын алуу:

- ◆ Арка-бел кургак учуктан, заара бөлүп чыгаруу системинин инфекциясынан же өт дартынан улам ооруса, анда ошол ооруларды дарылаңыз. Эгерде коркунучтуу оору деп шектенсеңиз, анда дарыгерге кайрылыңыз.
- ◆ Көпчүлүк учурда төмөндө көрсөтүлгөн жолдор менен арка-белдин жөнөкөй оорوشунун (анын ичинде кош бойлуу кездегисинин да) алдын алса же аны басаңдатса болот:



- ◆ Аспирин жана ысык сууга малынган чүпүрөк (195-бет) арка-белдин ар кайсы бөлүктөрүнүн оорوشун басаңдатууга жардам берет.
- ◆ Денени бурганда, бир нерсени көтөргөндө, эңкейгенде же тарамыштарды чоюп алганда бел капыстан катуу ооруп кирсе, ооруганын төмөндө көрсөтүлгөндөй кылып, тез басса болот:

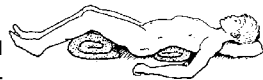
Адамдын бир бутун экинчи бутунун тизесинин астына койдуруп жаткызыңыз.



Андан кийин, бул ийинди ылдый басып, бул тизесин жай, белди буруп жаткандай кылып катуу басыңыз. Муну адегенде бир жагына, андан кийин экинчи жагына жасаңыз.

САК БОЛУҢУЗ: Эгерде арка-бел жыгылгандан же жаракат алгандан улам ооруса, анда муну жасоого болбойт.

- ◆ Эгерде бир нерсени көтөргөндөн же денени бургандан кийин арка-белдиңиз капыстан ооруй баштаса жана эңкейгенде бычак менен сайгандай катуу ооруса, ооруганы бутка чейин тараса, же болбосо бутуңуз алсырап же эч нерсе сезбей калса, бул өтө коркунучтуу. Ордунан жылып кеткен омуртка диски (омурткалардын ортосунда жайгашкан төшөгүч) арка-белдин нервин кыпчып калган болушу мүмкүн. Мындай учурда бир нече күн түз жерге чалкасынан жатып, эс алган жакшы. Тизе менен белдин астына катуу бир нерсени койсо жардам бериши мүмкүн.



- ◆ Аспирин ичип, ысык сууга малынган чүпүрөктү басыңыз. Эгерде бир нече күндөн кийин ооруганы басыла баштабаса, анда дарыгерден кеңеш сураганыңыз оң.

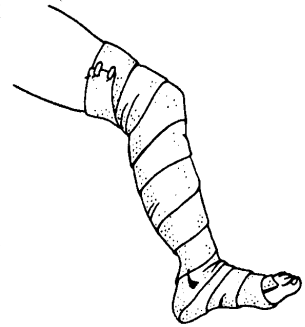
ВЕНА ВАРИКОЗУ

Вена варикозу деп веналардын буржуюп шишип, буралып, көп учурда ооруганын аташат. Ал көбүнчө улгайган адамдар менен кош бойлуу же көп төрөгөн аялдардын буттарында болот.

Дарылоо:

Вена варикозун айыктыра турган дары жок. Бирок төмөндөгү сунуштарды аткарса, жардам берет:

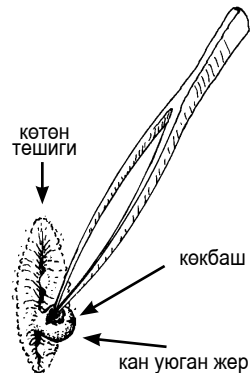
- Бир жерде узакка турбаңыз же бутуңузду ылдый каратып отурбаңыз. Эгерде узак убакыт туруш же отуруш керек болсо, анда ар бир жарым саат сайын бутуңузду өйдө (жүрөк деңгээлинен жогору) көтөрүп, бир нече мүнөт жатып, эс алып туруңуз. Бир жерде узак убакыт турууга аргасыз болсоңуз, тим турбай, ары-бери басыңыз. Же болбосо согончогуңузду бат-баттан көтөрүп, анан кайра түшүрүп туруңуз. Ошондой эле бутуңузду астына жаздык коюп, өйдө көтөрүп уктаңыз.
- Веналарды өз калыбында кармоо үчүн чоюлма узун байпак кийиңиз же чоюлма бинт менен ороңуз. Түнкүсүн унутпай, аларды чечип коюп уктаңыз.
- Мына ушинтип веналарыңызга кам көрсөңүз, бул кызыл ашыгыңызда өнөкөт жаралардын же **варикоз жараларынын** пайда болушуна жол бербейт (213-бет).



КӨКБАШ (ГЕМОРРОЙ)

Көкбаш – бул көтөн тешигиндеги же көтөн чучуктагы веналардын варикоздон улам дөмпөйүшү же томолок болуп сезилиши. Ал кээде оорутканы менен, коркунучтуу эмес. Көкбаш кош бойлуу кезде улам-улам пайда болуп, анан жоголуп турат.

- Кээ бир ачуу өсүмдүктөрдүн (мисалы, жапайы жаңгак бадалынын, кактустун, ж.б.) ширесин көкбашка басаңыз, жардам берет. Көкбашка каршы колдонулуучу **шамчалар (фармацевтикалык дары)** да так ошондой эле жардам берет (392-бет).
- Жылуу суу толтурулган чоң идишке отуруңуз. Бул көкбаштын айыгышына шарт түзөт.
- Көкбаш ич катуудан улам да болушу мүмкүн. Ошондуктан сулу, кебек, жаңы бышкан мөмө, салат жана буурчактар сыяктуу чарымдуу азыктарды көбүрөөк жеген жакшы.
- Көкбаш өтө чоңоюп кетсе, операция талап кылынышы мүмкүн. Мындай учурда дарыгерге кайрылуу керек.



Көкбаштан кан ага баштаса, аны таза чүпүрөк менен басып, кээде кансыроону токтотсо болот. Эгерде кан токтобой койсо, анда дарыгерге кайрылыңыз. Же болбосо, төрсөйүп шишиген венанын ичиндеги уюган канды чыгарып, кан агууну токтотууга аракеттениңиз. Бул сүрөттө көрсөтүлгөндөй, кыпчуурду (пинцетти) колдонсоңуз болот. Бирок аны алдын ала кайнатып, тазалап алышыңыз керек.

САК БОЛУҢУЗ: Көкбашты кесип салам деп аракеттенбеңиз. Кан токтобой агып, адам өлүп калышы мүмкүн.

БУТТУН ЖАНА БАШКА ДЕНЕ БӨЛҮКТӨРҮНҮН ШИШҮҮСҮ

Бут денедеги ар кандай көйгөйлөрдөн улам шишиши мүмкүн. Алардын айрымдары анча коркунучтуу болбосо, башкалары кыйла коркунучтуу. Эгерде буга беттин же башка дене бөлүктөрүнүн шишип кетүүсү да кошулса, адатта бул коркунучтуу оорунун белгиси болуп саналат.

Кээде аялдардын эки буту кош бойлуулуктун акыркы 3 айында шишип кетет. Бул демейде анчалык деле коркунучтуу эмес. Мунун себеби – аялдын курсагын-дагы күмөндүн салмагынан улам бут веналары кысылып, кан айлануунун чектелип калганында. Эгерде аялдын бети-колу да кошо шишесе, башы тегеренсе, көрүүсү начарласа же демейдегидей заара кыла албай калса, анда ал уулануудан же кош бойлуунун **талгагынан** (249-бет) жабыр тартып жатышы мүмкүн. Тезинен дарыгерге кайрылыңыз.

Бир орунда көпкө турган же отурган улгайган адамдардын кан айлануусу начар болуп, көп учурда буттары шишип кетет. Ошондой эле алардын буттары жүрөк оорусунан (325-бет) же кээде бөйрөк оорусунан (234-бет) да улам шишийт.

Ал эми жаш балдардын буттары каназдыктан (124-бет) же начар тамактануудан (107-бет) улам шишиши мүмкүн. Оор учурларда балдардын бети-колу да шишип кетет (нымдуу көтөрөм, 113-бетти караңыз).

Дарылоо:

Шишикти азайтуу үчүн ага себеп болгон ооруну дарылаңыз. Тамакка тузду бир аз гана кошуп же таптакыр кошпой ичиңиз. Адамды сийгелектетүүчү чөп чайлар демейде жакшы жардам берет (жүгөрү чачысын караңыз, 12-бет). Ошону менен бирге төмөндөгүлөрдү да аткарыңыз:

ЭГЕРДЕ БУТУҢУЗ ШИШИСЕ:

Бутту түшүрүп, көпкө отурбаңыз. Бул аны ого бетер шишитип жиберет.

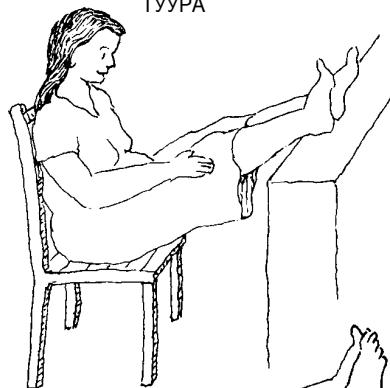
ТУУРА
ЭМЕС



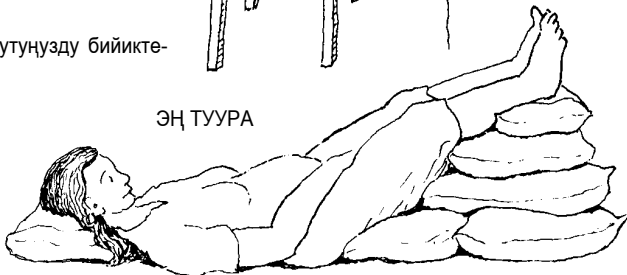
Отурганда бутту өйдө көтөрүп коюңуз. Бул шишикти азайтат. Бутту күнүнө бир нече маал өйдө көтөрүп отуруңуз. Бут жүрөк деңгээлинен жогору болууга тийиш.

Уктаганда да, бутуңузду бийикте-тип уктаңыз.

ТУУРА



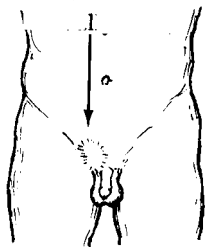
ЭҢ ТУУРА



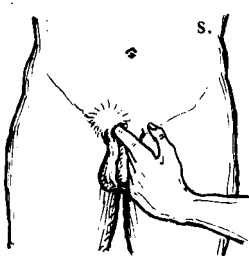
ЧУРКУ

Чурку – бул ич көңдөйүн жаап турган булчуңдардын айрылышы же табигый каналдардын кеңейип ачылып калышы. Чурку болгондо, ичеги илмеги терини түртүп калат да, ошондон улам териде дөмпөк пайда болот. Адатта ал оор бир нерсени көтөргөндөн же булчуңду чоюп алгандан (мисалы, төрөт учурунда) улам болот. Кээ бир балдар чуркусу бар төрөлүшөт (317-бетти караңыз). Чурку эркектердин жука чурайында көп пайда болот. Лимфа бездердин чоңоюшунан (88-бет) да дөмпөктөр пайда болушу мүмкүн.

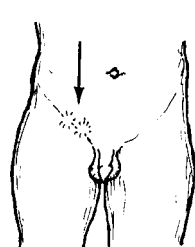
Чурку демейде бул жерде пайда болот,



аны сөөмөй манжаңыз менен карма- лап, сезсеңиз болот.



Лимфа бездери демейде бул жерде болуп,



Жөтөлгөндө же бир нерсени көтөргөндө, ал чоңоюп кетет.

жөтөлгөндө чоңойбойт.

Кантип чуркунун алдын алса болот:

Оор нерселерди ушун- дай гана көтөрүңүз



мындай эмес

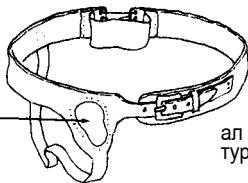


Чуркуңуз бар болсо, өзүңүздү кантип алып жүрүшүңүз керек:

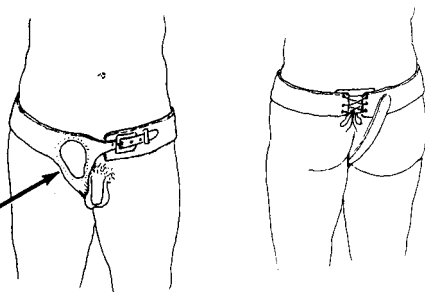
- ◆ Оор нерселерди көтөрбөңүз.
- ◆ Чуркуну чыгарбай кармаган таңгыч жасап кийиңиз.

ЖӨНӨКӨЙ ТАҢГЫЧТЫН СҮРӨТҮ:

Кичинекей жаз- дыкчаны бул жерге салыңыз



ал чуркуну түртүп турушу керек.



САК БОЛУҢУЗ: Чурку капыстан чоңоюп кетсе же оорута баштаса, анда чуркуну ордуна келтирүү үчүн, бутуңузду баш деңгээлинен жогору кылып, чуркуну акырын басып жатыңыз. Эгерде бул жардам бербесе, анда дарыгерге кайрылыңыз.

Эгерде чурку катуу оорутуп, кустурса же чуркудан улам заңдай албай жатсаңыз, бул өтө коркунучтуу белги. Мындай учурда операция жасоо талап кылынышы мүмкүн. Тезинен дарыгерге кайрылыңыз. Дарыгер келгичекти, чуркуну апендицитти дарылагандай эле (95-бет) дарылап туруңуз.

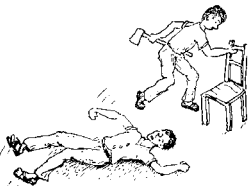
ТУТАЛАК (ДИРТИЛДӨӨ)

Адам капыстан эсин жоготуп, жулкунуп, кызыктай кыймылдай баштаса (диртилдөө), туталагы кармады дейбиз. Туталак мээ көйгөйүнөн улам кармайт. Жаш балдардагы туталактын негизги себептерине катуу ысытма менен дененин катуу суусуздануусу кирет. Катуу ооруган адамдарда туталак кээде менингиттен, мээ безегинен же уулануудан улам болот. Туталагы көп кармаган адамдын талмасы болушу мүмкүн.

- ◆ Туталактын себебин аныктап, аны дарылаңыз.
- ◆ Эгерде баланын эти аябай ысыса, анда денетабын дароо муздак суу менен түшүрүңүз (76-бетти караңыз).
- ◆ Эгерде баланын денеси суусузданып кеткен болсо, анда көтөн тешигине ич алдыргыч түтүк аркылуу регидрон суусунун жай жиберип, дарыгерди чакыртыңыз. Оорусу кармаган учурда ооз аркылуу эч нерсе бербейсиз.
- ◆ Эгерде менингиттин белгилери байкалса (185-бет), анда дарылоону токтоосуз баштап, дарыгерди чакыртыңыз.
- ◆ Эгерде мээ безгек деп шектенсеңиз, анда безгекке каршы колдонулуучу дарыны сайыңыз (367-бетти караңыз).

ТАЛМА

Ден соолугу негизинен чың көрүнгөн адамдын деле туталагы кармашы мүмкүн (талма). Туталак бир нече саат, күн, жума же ай кармабашы мүмкүн. Кээ бир адамдарда туталак кармаганда, алар эсин жоготуп, жулкуна башташат. Көп учурда көз аңтарылып, карек төбөнү карап калат. Талманын жеңил түрүндө адам кыска убакытка эсин жоготушу, кызыктай кыймылдашы же жүрүм-туруму өзгөрүшү мүмкүн. Талма тукум куума оору болгондуктан, кээ бир үй-бүлөлөрдө көп учурайт. Же болбосо ал төрөт учурунда мээ жабыркоодон, ымыркай кездеги катуу ысытмадан же мээдеги тасма курт ыйлаактарынан (143-бет) улам пайда болушу мүмкүн. Талма – бул инфекция эмес, ал адамдан адамга жукпайт. Көпчүлүк учурда бул – адамды өмүр бою коштогон дарт. Ошондой болсо да, кээде ымыркай балдар талмадан биротоло айыгып кетишет.



Талманын кармашына жол бербеген дарылар:

Эске алыңыз: Бул дарылар талманы айыктырбайт. Тек гана анын кармап калууларынын алдын алганга жардам берет. Көп учурда дарыны өмүр бою колдонууга туура келет.

- ◆ Фенобарбитал көпчүлүк учурда ооруну жөнгө салат. Анын баасы арзан (389-бетти караңыз).
- ◆ Фенобарбитал жардам бербеген учурда фенитоин жардам бериши мүмкүн. Дарыны талманы карматпаган эң аз дозада колдонуңуз (390-бетти караңыз). Эгерде адамдын туталагы кармаса:
- ◆ Өзүнө өзү зыян келтирип албашы үчүн, бардык катуу жана курч буюмдарды андан алыс коюңуз.
- ◆ Талмасы кармаган учурда тилин тиштеп салбашы үчүн, оозу аркылуу эч нерсе (тамак, суюктук, дары ж.б.) бербейсиз.
- ◆ Талмасы токтогондон кийин адамдын көңүлү басыныңкы болуп, уктагысы келиши мүмкүн. Уктатыңыз.
- ◆ Эгерде туталагы узакка кармаса, анда фенобарбиталды же фенитоинди сайыңыз. Керектүү дозаларын билүү үчүн 389-390-беттерди караңыз. Эгерде 15 мүнөттөн кийин талмасы токтобосо, анда экинчи дозаны сайыңыз. Же болбосо, венага дары сайганды билген адам болсо, диазепамды (реланиум, седуксен; 391-бет) же фенобарбиталды сайдырыңыз. Суюк же сайма дарыны көтөн тешиги аркылуу ийнеси жок шприц менен куйса болот. Же болбосо деазепамдын же фенобарбиталдын таблеткасын майдалап, аны сууга аралаштырып, көтөн тешиги аркылуу жиберейсиз.

Туталак жөнүндө толук маалымат алуу үчүн “Айыл жериндеги майып балдар” деген китептин 29-бөлүмүн караңыз.