

## КОРКУНУЧТУУ БЕЛГИЛЕР

Көз өтө назик мүчө болгондуктан, ал жөнүндө жакшы кам көрүү керек. Төмөндөгү коркунучтуу белгилер пайда болгон кезде тезинен дарыгерге кайрылыңыз:

1. Көз алмасын кесип же тешип алсаңыз;
2. Көздүн тунук кабыгында ооруткан ак так пайда болуп, көздүн тунук кабыгынын айланасы кызарса (көздүн тунук кабыгынын жарасы);
3. Көздүн ичи катуу ооруса (бул көз желечесинин сезгенүүсү (ирит) же глаукома болушу мүмкүн);
4. Көз же баш ооруган кезде каректердин көлөмдөрү бири-биринен кескин айырмаланса;



Каректердин көлөмдөрүнүн бири-биринен кескин айырмаланышы мээнин же көздүн жабыркашынан, мээге кан куюлуудан, глаукомадан же көз желечесинин сезгенүүсүнөн (ирит) улам болушу мүмкүн. (Кээ бир адамдарда каректердин көлөмдөрү бир аз айырмаланып турат. Бул нормалдуу көрүнүш.)

5. Көздүн тунук кабыгынын артына жана көз алмасынын ичине кан куюлса (225-бет);
6. Бир көздүн же экөөнүн тең көрүүсү начарлай баштаса;
7. Көз инфекциясын же анын сезгенүүсүн антибиотик көз майы менен дарылай баштагандан 5 же 6 күн өткөндөн кийин да эч жылыш болбосо.

## КӨЗ ЖАРАКАТТАРЫ

Көз алмасына келтирилген бардык жаракаттар коркунучтуу, анткени алар сокурдукка алып келиши мүмкүн.

Эгерде **көздүн тунук кабыгын** кичине эле кесип алгандан кийин аны тийиштүү түрдө дарылабасаңыз, ага инфекция жугуп, ириңдеп, көздүн көрүүсү начарлашы мүмкүн.

Эгерде көз алмасына келтирилген жаракат өтө терең болуп, ал сырткы ак катмардын астында жайгашкан кара катмарга чейин жетсе, бул өтө коркунучтуу.

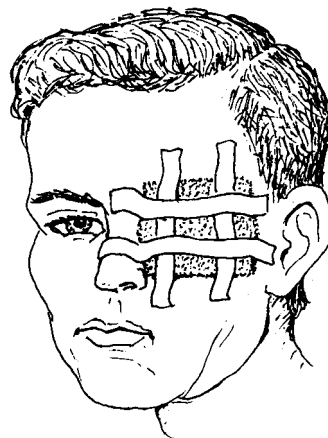
Эгерде көз учтуу эмес бир нерседен жаракат алып (мисалы, муштум тийсе), көз алмасы канга толо баштаса, бул да абдан коркунучтуу (225-бетти караңыз). Көздүн ооруганынын бир нече күндөн кийин өтө күчөп кетүүсү айрыкча чоң коркунуч туудурат, анткени бул катуу кармаган глаукома болушу мүмкүн (222-бет).

### Дарылоо:

- Эгерде адам жаракат алган көзү менен дагеле жакшы көрө алса, анда көзгө антибиотик көз майын (378-бет) сүйкөп, аны жумшак, калың таңгыч менен таңып коюңуз.

- Эгерде жаракат алган көз жакшы көрбөй калса, жаракат терең болсо же көздүн тунук кабыгынын артына кан куюлса (225-бет), анда көздү таза таңгыч менен таңып, медициналык жардам алуу үчүн, тезинен дарыгерге кайрылыңыз. **Көздү баспаңыз.**

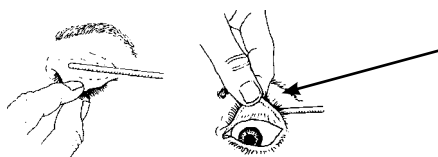
- Көз алмасына терең кирген тикенекти же бир нерсенин сыныгын алып таштоого **аракеттенбеңиз**. Дарыгерге кайрылыңыз.



## КӨЗДҮН ИЧИНЕН КЫПЫНДЫ КАНТИП АЛУУ КЕРЕК?

Адамды көздөрүн жаптырып, сол, оң, өйдө жана ылдый жагын караттырыңыз. Андан соң көзүн ачып, адегенде өйдө жагын, анан ылдый жагын кароосун өтүнүзүз. Бул көздү көбүрөөк жаш бөлүп чыгарганга мажбур кылат да, кыпын же кир көбүнчө өзү эле чыгып кетет.

Ошондой эле көзгө түшкөн кирди таза суу менен жууп (219-бет), же болбосо таза чүпүрөктүн учу же сууланган кебез менен чыгарууга аракет кылып көрсө болот. Эгерде кир үстүңкү кабактын астында болсо, аны кабакты сырткы жагынан ичке таякча менен тиреп издеңиз. Муну жасап жатканда адам ылдый жагын карашы керек:



Кир адатта кабактын чет жагында жайгашкан кичинекей кобулчада болот. Аны таза чүпүрөктүн учу менен алып таштаңыз.

Эгерде кирди алып таштоо кыйын болсо, анда көзгө антибиотик көз майын сүйкөңүз да, таңып, дарыгерге барыңыз.



## КӨЗДҮ ХИМИЯЛЫК ЗАТТАР МЕНЕН КҮЙГҮЗҮП АЛУУ

Көзгө кычкылдык (мисалы, аккумулятордун кычкылдыгы), шакар суусу, бензин же пестицид тийсе, бул **өтө коркунучтуу**. Көздү жумбай, **дароо таза мелүүн суу менен жууңуз**. Аны **30 мүнөт бою** же ооруганы басылмайынча **жуу бериңиз**. Сууну башка көзгө тийгизбей куюңуз.



## КӨЗДҮН КЫЗАРЫП ООРУГАНДЫГЫНЫН АР ТҮРДҮҮ СЕБЕПТЕРИ

Көз ар түрдүү себептерден улам кызарып ооруйт. Дарылоонун ийгиликтүүлүгү көпчүлүк учурда оорунун себеби канчалык туура аныкталгандыгына жараша болот, андыктан ар бир ирет оорунун белгилери бар же жок экендигин кылдаттык менен текшерүү керек. Төмөндөгү жадыбал кызаруунун себебин аныктоого жардам бериши мүмкүн:

көзгө бөтөн зат (кыпын, кир, ж.б.у.с.) кирсе,	адатта <b>бир көз гана</b> кызарып ооруйт; кызаруусу жана оорутуусу ар кандай болот	
көз күйсө же ага зыяндуу суюктуктар тийсе,	бир көз же эки көз тең ооруйт; кызаруусу жана оорутуусу ар кандай болот	
көз кызарса (конъюнктивит, 219-бет), чөп калтыратмасы (аллергиялык конъюнктивит, 165-бет) трахома (220-бет) кызылча (311-бет)	адатта <b>эки көз тең</b> ооруйт (бир көздө башталышы же бир көздө күчөшү мүмкүн); адатта көздүн чет жагы аябай кызарып кетет күйүп жаткандай болуп ооруйт, ооруганы адатта жеңил болот	
катуу кармаган глаукома (222-бет) көз желечеси сөзгөнүү – ирит (221-бет) көздүн тунук кабыгында жара же тытык пайда болсо (224-бет)	адатта <b>бир көз гана</b> ооруйт; көздүн тунук кабыгынын айланасы аябай кызарып, көп учурда катуу ооруйт	

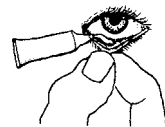
## КӨЗ КЫЗАРУУ (КОНЬЮКТИВИТ)

Бул инфекция бир көзгө же эки көзгө тең жугат. Мында көз кызарып, ириңдеп, бир аз ысып ооруйт. Ойгонуп турганда көп учурда кабактар бири-бирине чапташып калат. Бул балдарда айрыкча көп болот.

### Дарылоо:

Алдын ала кайнатылган жылымык сууга туз аралаштырып, ага таза чүпүрөктү малып, көздү 2 – 4 саат сайын тазалап туруңуз. Эгерде 24 саат өткөндөн кийин эч жылыш болбосо, анда адегенде алдын ала кайнатылган жылымык сууга таза чүпүрөктү малып, көздөгү ириңди тазалаңыз.

Андан кийин анитибиотик көз майын сүйкөңүз (378-бет). Астыңкы кабакты ылдый тартып, сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, майды **ичине** сыгыңыз. Майды кабактын сыртына сүйкөсөңүз, жардам бербейт.



САКТЫК ЧАРАСЫ:  
Май салынган

### Алдын алуу:

Конъюнктивиттердин көпчүлүгү өтө жугуштуу болот. Инфекция бир адамдан экинчи адамга оңой жугат. Көзү кызарган баланы башка балдар менен бирге ойнотпоңуз жана уктатпаңыз. Бир сүлгүнү да колдонууга болбойт. Кол менен көзгө тийгенден кийин колду жууш керек.

## ТРАХОМА

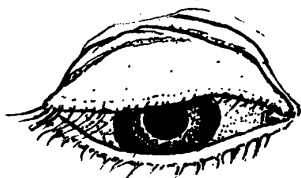
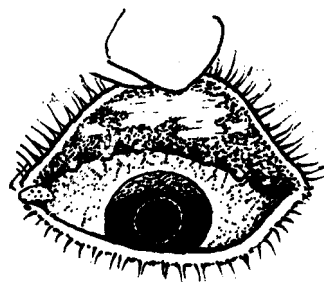
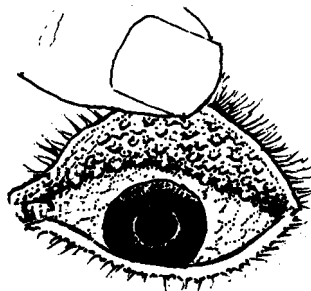
Трахома – бул жай өөрчүгөн өнөкөт инфекция. Ал бир нече айга же көп жылга созулушу мүмкүн. Эгерде дарылоону кеч баштаса, инфекция айрым учурларда сокурдукка алып келет. Ал бир нерсеге тийгенде же чымындар аркылуу тарайт. Трахома адамдардын жашоо шарты начар, үйлөрү тар жерлерде көп кездешет.

**Белгилери:**

- Трахома демейдеги конъюнктивит сыяктуу көздүн кызаруусу жана жаш агуу менен башталат.
- Бир айдан кийин же андан кийинчерээк үстүңкү кабактын ички бетинде фоликул деп аталган кичинекей, кызгылт-боз дөмпөкчөлөр пайда болот. Муну көрүш үчүн, 218-бетте көрсөтүлгөндөй кылып, кабакты өйдө көтөрүңүз.
- Көздүн агы бир аз кызарат.
- Бир нече айдан кийин кылдаттык менен (же чоңойткуч айнек менен) карасаңыз, көздүн тунук кабыгынын үстүңкү четинин бозгуч тартканын көрүшүңүз мүмкүн. Бул анда көптөгөн майда жаңы кан тамырлардын (**паннус**) пайда болгонуна байланыштуу.
- Фоликулдун да, паннустун да пайда болуусу – трахоманын белгиси.
- Бир нече жылдан кийин фоликулдар жоголо баштайт, бирок ордунда агыш бөрчтөр калат.

Бул бөрчтөр кабактарды жоон кылып, алардын жакшы ачылып-жабылышына тоскоол болушу мүмкүн.

Же болбосо, бөрчтөр кирпиктерди көздүн ичине тартат. Бул көздүн тунук кабыгын тытып, адамды сокур кылышы мүмкүн.

**Трахоманы дарылоо:**

Көздүн ичине 1% тетрациклин көз майын (378-бет) күнүнө 3 маал же 3% тетрациклин көз майын күнүнө 1 маал сүйкөңүз. Муну 30 күн жасаңыз. Оорудан толук айыгуу үчүн, 2–3 жума тетрациклин (356-бет) же сульфаниламид (358-бет) ичиңиз.

**Алдын алуу:**

Трахоманы күчөтпөй, эрте жана толук дарылоо керек. Бул анын башка адамдарга жугушунан сактайт. Трахомасы бар адам менен чогуу жашаган бардык адамдар (айрыкча, балдар) көздөрүн бат-бат текшертип туруусу керек. Оорунун белгилери пайда болоору менен аны тезинен дарылоо зарыл. Бетиңизди күн сайын жууп турсаңыз, бул трахомадан сактайт. Ошондой эле 12-бөлүмдө айтылган Тазалыкты сактоо эрежелерин аткаруунун мааниси зор.

**Тазалык трахомадан сактайт.**

## ЖАҢЫ ТӨРӨЛГӨН БАЛДАРДЫН КӨЗДӨРҮНӨ ИНФЕКЦИЯНЫҢ ЖУГУШУ (ТӨРӨТТӨН КИЙИНКИ КОНЬЮКТИВИТ)



Эгерде өмүрүнүн алгачкы 2 күнүндө жаңы төрөлгөн баланын көздөрү кызарып, шишип, катуу ириңдесе, бул **сүзөк** (236-бет) болушу мүмкүн. Бала сокур болуп калбашы үчүн, муну **токтоосуз** дарылоо керек. Эгерде инфекция 1-3 жума ичинде пайда болсо, анда бул **хламидиоз** болушу мүмкүн. Бала бул оорулардын бирин же эки ооруну тең төрөт учурунда энесинен жугузуп алат.

### Сүзөктү дарылоо:

- 50–75 мг. канамицин сайыңыз (359-бет). Же болбосо, кээде пенициллин да жардам берет: 3 күн бою күнүнө 2 маал 200 000 бирдик кристаллдуу пенициллин сайыңыз же 1 жума бою күнүнө 2 маал ко-тримоксазол сиробунан жарым чай кашык ичириңиз (358-бет). (Мүмкүн болсо, 125 мг. цефтриаксон сайсаңыз, эң жакшы болот.)
- Мындан тышкары, өмүрүнүн биринчи күнүндө саат сайын, андан кийин 2 жума бою күнүнө 3 маал баланын көздөрүнө тетрациклин көз майын сүйкөңүз. (219-бетте айтылгандай, адегенде ириңди тазалап алыңыз.)

**Хламидиозду дарылоо:** Жогоруда айтылгандай, тетрациклин көз майы менен дарылаңыз. Аны менен бирге 2 жума бою күнүнө 4 маал эритромицин сиробунан 30 мгдан ичирип туруңуз. (Бул хламидиоз менен ооруган балдарда көп кездешкен өпкөнүн сезгенүүсүн да дарылайт.)

### Алдын алуу:

**Бардык** ымыркай балдардын көздөрүн (айрыкча, энелери бул оорулар менен оорушса же заара кылганда аталарынын заара жолдору ооруса) сүзөк менен хламидиоздон сактоо керек. (Энелер сүзөк же хламидиоз менен ооруганын билбей, бейкапар жүрө бериши мүмкүн.)

Бала төрөлөр замат ар бир көзүнө 1% тетрациклин, эритромицин же левомецетин көз майынан бир аз сүйкөңүз (379-бетти караңыз). Эгерде көз майыңыз жок болсо, анда 1% күмүш нитратынын эритиндисинен ар бир көзүнө бир тамчыдан тамчылатыңыз. Муну **бир жолу гана** жасоо керек.

Эгерде ымыркайдын көздөрү сүзөк же хламидиоз менен ооруй баштаса, анда энеси да, атасы да бул инфекциялардан дарыланууга тийиш (236-бет).

### ИРИТ (КӨЗ ЖЕЛЕЧЕСИ СЕЗГЕНҮҮ)

СОО КӨЗ



ИРИТ КӨЗ



Белгилери:

кареги кичинекей, көп учурда тегерек эмес болот  
көз желечесинин айланасы кызарып кетет катуу ооруйт

Ирит адатта бир көздө гана болот. Ооруганы тез же акырындап башталышы мүмкүн. Көздөн жаш көп агат. Жарыкта көздүн ооруусу күчөйт. Көз алмасына кол тийгизсеңиз ооруйт. Конъюктивиттегидей болуп ириң болбойт. Адатта көздүн көрүүсү начар болот.

**Бул өтө коркунучтуу.** Антибиотик көз майлары жардам бербейт. **Дарыгерге кайрылуу керек.**

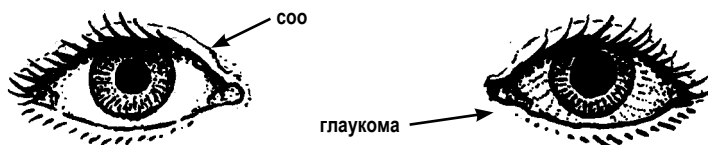
## ГЛАУКОМА

Бул көздүн ички басымы кескин көтөрүлгөндөн болгон коркунучтуу дарт. Ал адатта 40 жаштан кийин башталып, сокурдукка алып келет. **Сокур болуп калбаш үчүн, глаукоманын белгилерин таап, тезинен дарыгерге кайрылуу керек.**

Глаукоманын 2 формасы болот.

### КАТУУ КАРМАГАН ГЛАУКОМА:

Ал баштын оорушу же көздүн катуу оорушу менен капыстан башталат. Көз кызарып кетет. Көздүн көрүүсү начарлайт. Көз алмасы таштай катуу болуп калат. Адам кусушу мүмкүн. Ооруган карек соо карекке салыштырмалуу чоңураак болот.

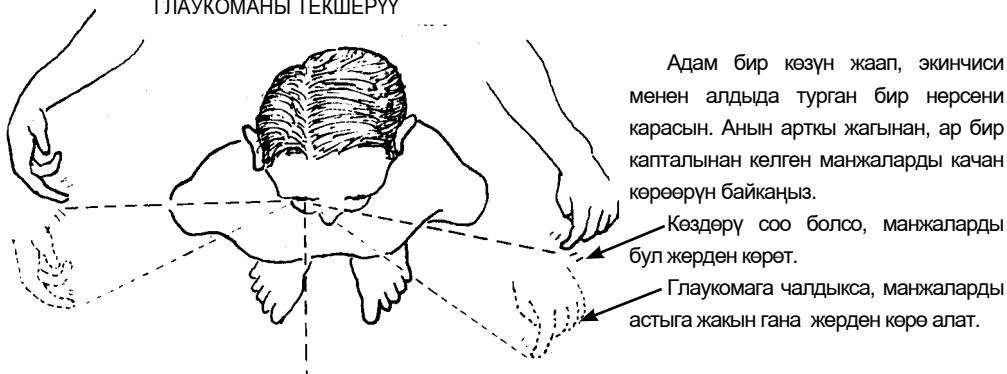


Эгерде тезинен дарылабаса, катуу кармаган глаукома адамды бир нече күндүн ичинде сокур кылып коёт. Көп учурда операция жасоого туура келет. **Тезинен дарыгерге кайрылыңыз.**

### ӨНӨКӨТ ГЛАУКОМА:

Көздүн ички басымы акырындап көтөрүлөт. Адатта оорутпайт. Көздүн көрүүсү жай жоголо баштайт. Адам адегенде капталды көрө албай калат. Ал көп учурда муну байкабайт. Көздүн каптал жагын көрүүсүн текшерипиз – бул ооруну аныктоого жардам берет.

#### ГЛАУКОМАНЫ ТЕКШЕРҮҮ



Эгерде ооруну эрте аныктасаңыз, сокурдуктан атайын көз тамчысынын (пилокарпиндин) жардамы менен сактанса болот. Дарынын дозасын дарыгер же медицина кызматкери аныктап бериши керек. Ага көзүңүздүн ички басымын мезгил-мезгили менен өлчөтүп туруңуз. Тамчылатма дарыны өмүр бою колдонууга туура келет. Дарылоонун эң жакшы жолу – көзгө операция жасатуу.

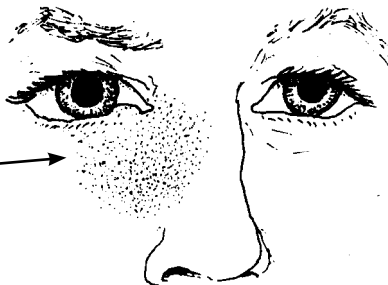
### Алдын алуу:

40 жаштан ашкан же глаукома менен ооруган туугандары бар адамдар көздөрүнүн ички басымын жыл сайын текшертип турууга тийиш.

## ЖАШ БАШТЫКЧАСЫНЫН ИНФЕКЦИЯСЫ (ДАКРИОЦИСТИТ)

### Белгилери:

Көздүн асты (мурунга жакын жери) кызарып, ооруп, шишип кетет. Көздөн жаш көп агат. Шишикти акырын бассаңыз, көздүн кычыгынан бир тамчыдай ириң бөлүнүп чыгышы мүмкүн.



### Дарылоо:

- Ысык компресс басыңыз.
- Антибиотик көз тамчысын же майын колдонуңуз.
- Пенициллин ичиңиз (351-бет).

## КӨРҮҮНҮН НАЧАРЛАШЫ

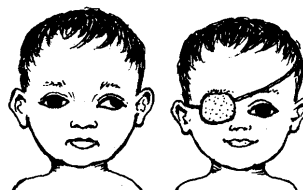
Китеп окуганда тамганы жакшы көрө албаган, башы же көзү ооруган **балдарга** көз айнек керек болушу мүмкүн. Көздөрүн текшертүү зарыл.



**Улгайып калган адамдар** жыл өткөн сайын жакын турган нерселерди ачык көрө албай калышат. Китеп окууга арналган атайын көз айнектин жардамы менен окуу керек. Мүмкүн болсо, өзүңүзгө туура келген көз айнектин түрүн жаздырып алыңыз, антпесе туура келбеген көз айнектен көздөрүңүз чарчап, башыңыз ооруйт. Эгерде көз айнек жардам бербесе, көз доктурга кайрылыңыз.

## ЧАЛЫРКӨЗДҮК ЖАНА АДАШКАН ЖЕ “ЖАЛКОО” КӨЗ (СТРАБИЗМ)

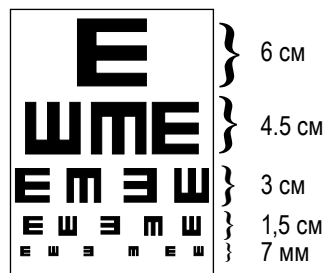
Эгерде көз, сүрөттө көрсөтүлгөндөй болуп, кээде чалыр, ал эми калган убакта кадимкидей болсо, бул коркунучтуу деле эмес. Көп өтпөй бул кемтик калыбына келет. Эгерде көзү такай чалыр болгон баланы эң кичинесинен баштап дарылабасаңыз, ошол көзү менен эч качан жакшы көрбөй калышы мүмкүн. Көз доктурга мүмкүн болушунча эрте кайрылып, соо көзгө жумшак таңгыч таңуунун, операциянын же атайын көз айнектердин жардам берер-бербесин сураштырыңыз.



Эгерде операцияны бала чоңоюп калган кезде жасаса, анда көздү түздөөгө гана болот, бирок көздүн көрүүсү оңолбойт.

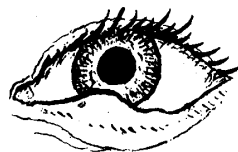
**МУНУ БИЛҮҮ МААНИЛҮҮ:** Баланын көздөрүн мүмкүн зарыл (4 жаштын тегерегинде текшертсеңиз эң жакшы). Ал үчүн “Е” картасын колдонсоңуз болот (“*Медицина кызматкерлеринин окуп-үйрөнүшүнө жардам*” деген китептен издеңиз). Ар бир көздү өзүнчө текшериңиз, себеби ар бир көздүн өзүнө гана тиешелүү кемтиги же оорусу болушу мүмкүн.

Эгерде бала бир көзү же эки көзү менен тең жакшы көрө албаса, көз доктурга кайрылыңыз.



## ТИРСЕК (ХОРДЕОЛУМ)

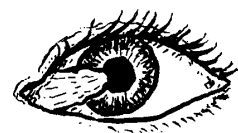
Бул адатта көздүн кабагында пайда болуучу, кызарган, ириңдүү шишикче. Ага бир аз туз кошулган сууга малынган жылуу компрессти басып дарылаңыз. Күнгө 3 маал антибиотик көз майын сүйкөп туруңуз. Бул тирсектердин пайда болушунун алдын алат.



## КӨЗ КАНАТЧА (ПТЕРИГИУМ)

Бул көздүн мурун жагынан көздүн тунук кабагын көздөй жай өскөн эт. Анын пайда болушуна күндүн нуру, шамал же чаң себеп болот. Көздүн дүүлүгүүсүн токтотуп, канатчанын өсүүсүн жайлатуу үчүн, кара түстөгү көз айнек жардам бериши мүмкүн. Канатчаны карекке жеткизбей, операциянын жардамы менен алып салуу керек. Тилекке каршы, көп учурда канатча операциядан кийин кайрадан өсө баштайт.

Элдик медицинанын пайдасынан зыяны көп. Кычышуу менен ысып ооруусун муздак компресс менен басаңдатып көрсөңүз болот. Же болбосо, майчечектен жасалган көз тамчысын колдонуңуз (аны алдын ала кайнатып, анан муздатып, шекер кошпой даярдоо керек).



## КӨЗДҮН ТУНУК КАБЫГЫНЫН ТЫТЫЛУУСУ, ЖАРАСЫ ЖЕ БЕРЧИ

Эгерде көздүн тунук кабагынын өтө жука жана назик болгон үстүңкү бетин тытып алсаңыз же ага инфекция жукса, анда ал жерде ооруткан **жара** пайда болушу мүмкүн. Эгерде жарыкка чыгып, ошол көзүңүз менен карасаңыз, көздүн тунук кабагынан агыш же күңүрт такты байкоого болот.

Эгерде жараны жакшы дарылабасаңыз, ал сокурдукка алып келиши мүмкүн. 7 күн күнүнө 4 маал антибиотик көз майын колдонуп, пенициллин ичип (351-бет), көздү таңып коюңуз.

Эгерде 2 күндөн кийин көзү жакшы болбосо, көз доктурга кайрылыңыз.

**Көздүн тунук кабагынын берчи** – бул ак түстөгү оорутпаган так. Ал көздүн тунук кабагынын жарасын, күйүктү же көздүн башка жаракатын дарылагандан кийин калышы мүмкүн.

Эгерде адам эки көзүнөн тең сокур болуп, бирок жарыкты ажыратып көрө алса, көздүн тунук кабагын алмаштыруу операциясын жасоо аркылуу көздүн көрүүсүн калыбына келтирүүгө мүмкүн.

Бирок мындай операция кымбат. Эгерде бир көздө берч болуп, бирок экинчи көз жакшы көрсө, анда операция жасатпаңыз. Соо көзүңүздү ар кандай кокустуктардан сактаңыз.





## КӨЗДҮН АГЫНА КАН КУЮЛУУ

Көздүн агындагы оорутпаган, кандуу кызыл так кээде оор нерсени көтөргөндөн, катуу жетелгөндөн (көкжөтө лдөгүдөй) же көздү уруп алуудан улам пайда болот. Мындай абал кичинекей кан тамырдын жарылуусунан улам туулат. Бул коркунучтуу эмес, дененин көк-ала болуусу сыяктуу, 2 жуманын ичинде эч кандай дарылоосуз эле өзү жоголуп кетет.

Кичинекей кызыл тактар жаңы төрөлгөн балдардын көздөрүндө көп болот. Дарылоонун зарылдыгы жок.



## КӨЗДҮН ТУНУК КАБЫГЫНЫН АРТЫНА КАН КУЮЛУУ (ГИФЕМА)

Бул коркунучтуу белги. Ал адатта учтуу эмес бир нерсе менен көздү уруп алуудан улам пайда болот (мисалы, муштум менен).

Эгерде көз ооруп, көрбөй калса, бейтапты дароо көз доктурга жеткирүү керек. Эгерде көз анчалык катуу оорубаса жана көрө алса, анда эки көзүн тең таңып, бейтапты бир нече күнгө төшөккө жаткызып, эс алдыруу керек. Эгерде бир нече күндөн кийин ооруганы катуу күчөсө, анда көз катуу болуп кеткен болушу мүмкүн (глаукома, 222-бет). Бейтапты **дароо** көз доктурга жеткириңиз.



## КӨЗДҮН ТУНУК КАБЫГЫ ИРИҢДӨӨ (ГИПОПИОН)

Бул катуу **сезгенүүнүн** белгиси. Ал кээде көздүн тунук кабыгындагы жаралар менен кошо пайда болуп, көзгө коркунуч туулганын билдирет. Пенициллин берип (351-бет), токтоосуз көз доктурга кайрылыңыз. Эгерде жараны туура дарыласа, гипопион демейде өзү эле жоголуп кетет.



## ЧЕЧЕКЕЙ ТУНАРМА (КАТАРАКТ)

Жарык кылып карасаңыз, каректин артында жайгашкан көздүн чечекейи күңүрт түстө болот. Ошондон улам карек боз же ак түстө көрүнөт. Чечекей тунарма көбүнчө улгайган адамдарда көп көздөшөт, ал эми ымыркай балдарда сейрек учурайт. Эгерде чечекейи тунарган сокур адам жарыкты караңгыдан ажыратып, кыймылды байкай алса, анда операциянын жардамы менен анын көзүнүн көрүүсүн калыбына келтирүүгө мүмкүн. Ошентсе да, операциядан кийин күчтүү көз айнек кийүүгө туура келет. Көз айнекке көнүүгө убакыт керек. Чечекей тунармага дары-дармектер жардам бербейт.



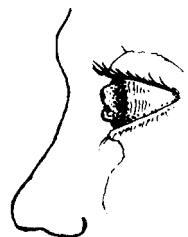
## ШАМ СОКУР ЖАНА КСЕРОФТАЛМИЯ ("А" ВИТАМИНИНИН ЖЕТИШСИЗДИГИ)

Көздүн бул оорусу көбүнчө 1ден 5 жашка чейинки балдарда кездешет. Ал "А" витамини бар тамактарды жебегендиктен улам пайда болот. Эгерде ооруну эрте аныктап дарылабасаңыз, ал баланы сокур кылып коюшу мүмкүн.



### Белгилери:

- Адегенде балада **шам сокурдук** пайда болот. Ал башкалардан айырмаланып караңгыда жакшы көрө албайт.
- Кийинчерээк **көздөрү кургай** баштайт (ксерофтальмия). Көздүн агынын өңү өчүп, анда бырыштар пайда боло баштайт.
- Көздөрдө кымындай боз ыйлакчалардан турган тактар (Битот тактары) пайда болушу мүмкүн.
- Оору күчөгөн сайын көздүн тунук кабыгы кургап, өңү өчөт. Анда кичинекей чуңкурчалар пайда болушу мүмкүн.
- Андан кийин көздүн тунук кабыгы тез жумшарышы, томпоюп чыгып калышы же жарылып кетиши да мүмкүн. Адатта оорутпайт. Сокурдук инфекциядан, берчтенүүдөн же башка жаракаттан улам келип чыгышы мүмкүн.
- Ксерофтальмия көбүнчө бала башка оору (мисалы, ичөткөк, көкжөтөл, кургак учук же кызылча) менен ооруган кезде башталат же күчөйт. **Ооруган жана ара туулган бардык балдардын көздөрүн текшертиңиз. Баланын көзүн ачып, "А" витамин жетишсиздигинин белгилерин издеңиз.**



### Алдын алуу жана дарылоо:

Ксерофтальмиядан курамында "А" витамини бар тамактарды ичүү аркылуу оңой эле сактанса болот. Төмөнкүлөрдү аткарыңыз:

- Мүмкүн болсо, балага 2 жашка чейин эмчек эмиздиңиз.
- Балага 6 ай толгондон кийин кочкул-жашыл жалбырактуу жашылчалар, сары же кызгыл-сары түстөгү мөмө-жемиштер, сабиз жана ашкабак сыяктуу "А" витаминине бай келген тамактарды бере баштаңыз. Ынак сүт, жумуртка, балык менен боор да "А" витаминине бай.
- Эгерде бала бул тамактар менен тамактанбаса же анда шам сокурдун, ксерофтальмиянын белгилери пайда болсо, анда ага 6 ай бою айына бир жолу "А" витамининен 200 000 бирдик (60 мг.дык капсул же суюктук түрүндөгү ретинол) бериңиз (392-бет). 1 жашка чейинки балдарга 100 000 бирдик берүү керек.



- Эгерде абалы өтө оор болсо, анда биринчи күнү балага “А” витамининен 200 000 бирдик, экинчи күнү да 200 000 бирдик жана 14 күндөн кийин дагы 200 000 бирдик бериңиз. 1 жашка чейинки балдарга бул дозанын жарымын гана берүү керек (100 000 бирдик).
- Ксерофтальмия кеңири тараган жерлерде эмчек эмизген жана кош бойлуулуктун экинчи жарымындагы аялдарга 6 айда бир жолу “А” витамининен 200 000 бирдик берип туруу керек.

**ЭСКЕРТҮҮ:** “А” витамининен өтө көп ичсеңиз, денеңиз ууланышы мүмкүн. Жогоруда берилген дозалардан ашык ичүүгө болбойт.

Эгерде баланын көзүнүн тунук кабыгы күңүрт тартса, анда кичинекей чуңкурчалар пайда болсо, томпоюп чыкса же абалы оор болсо, аны көз доктурга көрсөтүңүз. Баланын көзүн таңып, ага токтоосуз “А” витамининен берүү керек (100 000 бирдик “А” витаминин сайганыңыз артык).

**Кочкул-жашыл жалбырактуу жашылчалар жана сары же кызгыл-сары түстөгү мөмө-жемиштер менен жашылчалар балдарды сокур болуп калуудан сактайт.**

## КӨЗ АЛДЫНДА ТАКТАР ЖЕ “ЧЫМЫН” СЫМАЛ НЕРСЕЛЕР КӨРҮНҮҮ

Улгайган адамдар кээде жаркыраган беттерди (мисалы, ак түстөгү дубалды, асманды) караганда, анда ары-бери кыймылдаган майда тактардын пайда болгонун айтышат. Тактар көз менен кошо кыймылдап, кымындай чымындарды элестетет. Мындай тактар адатта зыянсыз, дарылоону талап кылбайт. Эгерде капыстан мындай тактардан өтө көп пайда болуп, көздүн каптал жакты көрүүсү начарлай баштаса, бул өтө коркунучтуу болушу мүмкүн (көздүн торкабыгынын денеден ажыроосу). **Токтоосуз көз доктурга кайрылыңыз.**

## КӨЗГӨ КОШ КӨРҮНҮҮ

Мунун ар түрдүү себептери болот.

Эгерде мындай абал капыстан пайда болсо, өнөкөт болсо же бара-бара күчөсө, бул катуу дарттын белгиси болушу мүмкүн. Көз доктурга көрүнүңүз.

Эгерде мындай абал анда-санда гана болсо, бул алсыздыктын же чарчагандыктын белгиси болушу мүмкүн (балким начар тамактануудан улам болуп жаткандыр). Кантип тамактануу керек жөнүндөгү 11-бөлүмдү окуп, мүмкүн болушунча жакшы тамактанууга аракеттениңиз. Эгерде көздүн көрүүсү оңолбосо, көз доктурга кайрылыңыз.

