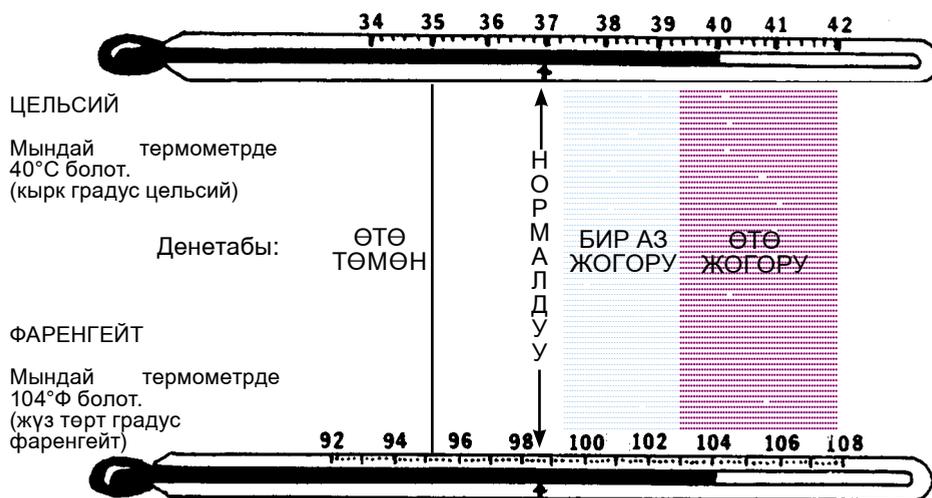


АДАМДЫН АБАЛЫН (ДЕН СОЛУГУН) ТЕКШЕРҮҮГӨ КЕРЕКТҮҮ МААНИЛҮҮ БЕЛГИЛЕР

ДЕНЕТАП

Эки ар кандай ченемде өлчөөчү термометрлер бар: Цельсий (С°) жана Фаренгейт (Ф°). Булардын ар бирин адамдын денетабын өлчөө үчүн колдонсо болот.

Төмөндө алардын айырмачылыктары түшүндүрүлүп берилген:



ТАМЫР КАГУУ ЖЕ ЖҮРӨК СОГУУ

Тынч абалдагы адам үчүн { ЧОҢДОР ҮЧҮН мүнөтүнө 60-80 кагуу (согуу) нормалдуу деп эсептелет,
БАЛДАР ҮЧҮН 80-100,
ЫМЫРКАЙ БАЛДАР ҮЧҮН 100-140.

Денетабы ар 1°Сге (бир градус цельсийге) көтөрүлгөн сайын, жүрөктүн согуусу мүнөтүнө 20 согууга көбөйөт.

ДЕМ АЛУУ

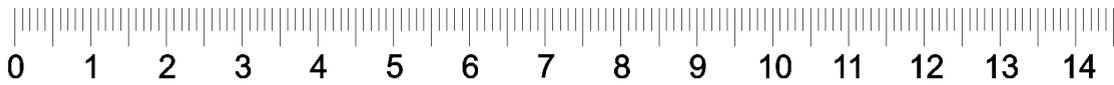
Тынч абалдагы адам үчүн { ЧОҢДОР МЕНЕН ЧОҢОЮП КАЛГАН БАЛДАР ҮЧҮН мүнөтүнө 12-20 дем алуу нормалдуу,
БАЛДАР ҮЧҮН 30га чейин дем алуу нормалдуу жана
ЫМЫРКАЙ БАЛДАР ҮЧҮН 40ка чейин дем алуу нормалдуу деп эсептелет.

Мүнөтүнө 40тан ашык үстүртөн дем алуу өпкө сөзгөнүн билдирет (171-бетти караңыз).

КАН БАСЫМЫ (Бул маалыматтар кан басымын өлчөөгө керек аспаптары бар медициналык кызматкелер үчүн берилди.)

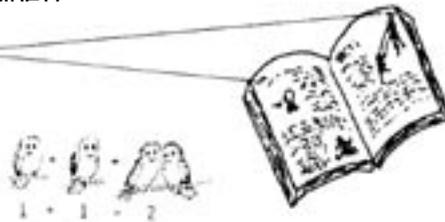
Тынч абалдагы адам үчүн } 120/80 – нормалдуу деп эсептелет, бирок ар бир адамда бул ар кандай.

Эгерде кан басымдын экинчи көрсөткүчү (качан тамырдын кагышы жоголгондо) 100дөн ашса, бул ден соолук үчүн коркунучтуу белги.



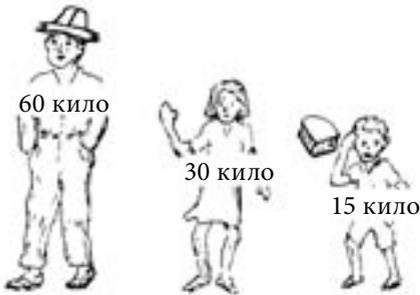
КЫСКАРТУУЛАР (Узун сөздү кыскача жазып берүү жолу; бир нече тамга толук бир сөздү библинат)

б. = китептеги бет
 + **жана же кошуу**
 дегенди билдир
 = **ошондой эле ж**
барабар дегенди
 билдирет
 % - пайыз



САЛМАК (кандайдыр бир нерсе канчалык оор)

16 унция = 1 фунт
 1 фунт = 454 грамм
 1000 грамм = 1 киллограмм (кило, кг)
 1 кило = 2 1/5 фунт
 1 унция = 28 грамм
 1 грамм = 1000 мг
 1 гран = 65 мг



КӨЛӨМ (суюктуктарды өлчөө үчүн)

1000 миллилитр (мл) = 1 литр
 1 миллилитр = 1 кубдук сантиметр
 3 чай кашык = 1 чоң кашык
 1 чай кашык = 5 миллилитр
 1 чоң кашык = 15 миллилитр



30 миллилитр = болжол менен 1 унция (суудан)..... 30 мл



8 унция = 1 чыны
 32 унция = 1 кварта
 1 кварта = 0,95 литр (л)
 1 литр = 1,06 кварта



"ҮЙ-БҮЛӨНҮН ДЕНСОЛУГУ ҮЧҮН" -

биринчи жардамды көрсөтүү жөнүндөгү эле китеп эмес. Китепте айыл тургунунун жашоосунда кездешкен нерселердин көбү (ич өткөктөн баштап кургак учукка чейин, пайдалуу жана зыяндуу үй дарылоо ыкмаларынан баштап азыркы дарылардын кээ бирлерин этият колдонууга чейин) камтылып, тазалыкты сактоонун, денсоолукка пайдалуу мүнөзтамак ичүүнүн (диета) жана эмдөөнүн маанилүүлүгүнө басым коюлат. Ошондой эле, китепте төрөттүн өзү жана үй-бүлөнү пландоо маселелери да майда-чүйдөсүнө чейин каралат. Бул китеп окурманга ал өзү үчүн эмне кыла аларын гана түшүнүүгө жардам эле бербей, андан тышкары ден соолук көйгөйлөрүнүн кайсыларына тажрыйбалуу медициналык кызматкердин кийлигишүүсү керек экендигин ажырата билүүгө көмөк көрсөтөт. Китептин бул жаңы басылмасында ЖИКС (СПИД), тропик калтыратмасы, бойдон алдыруудан абалдын оорлошу, баңги заттарга берилүү жана көптөгөн башка нерселер жөнүндө маалыматтар киргизилип, китептин биринчи басылмасында каралган маселелер боюнча жаңыртылган сунуштар берилет.



КИТЕП ...

медициналык борборлордон алыс жашаган АЙЫЛ ТУРГУНУ үчүн. Китепте көп кездешкен оорулардын көбүнүн алдын алуу, аларды бири-биринен ажырата билүү жана дарылоо маселелери жөнөкөй сөздөрдүн жана сүрөттөрдүн жардамы менен түшүндүрүлөт.

АЙЫЛДА дары жана медициналык жарак-жабдыктарды САТКАН ДҮКӨНЧҮ ЖЕ ФАРМАКОЛОГ үчүн. Китепте белгилүү бир ооруларга каршы кайсы дарылар жакшыраак жардам берери түшүндүрүлүп, пайдасыз же зыяндуу түрлөрү жөнүндө эскертилет. Дарыларды колдонуудагы коркунучтар менен сактык чаралар жакшы түшүндүрүлөт. Элдик жана азыркы дарыларды акылдуу колдонуу боюнча сунуш-көрсөтмөлөр берилет.



айыл мектебинде окуткан МУГАЛИМ үчүн. Китеп пайдалуу кеңеш берүүгө жана сыркоологон же денесинин бир бөлүгү жабыркаган адам үчүн кам көрүүгө жардам берет. Анда, ошондой эле, мугалимдин конушундагы балдар менен чоңдорго денсоолук, тазалык жана туура тамактануу маселелери жөнүндө окутуу боюнча маалыматтар камтылган.

АЙЫЛДЫН МЕДИЦИНАЛЫК КЫЗМАТКЕРИ же конушундагы адамдардын ден соолугу менен турмушуна кайдыгер карабаган ар бир жаран үчүн. Китептин башындагы "айылдагы медициналык кызматкер үчүн" деген бөлүмдө адам муктаждыктарын аныктоо жолдору, маалымат менен бөлүшүү жана элдин ден-соолугун чыңдоо үчүн керек ар кандай программаларга айылды толугу менен катыштыруу ыкмалары каралат.



ЭНЕЛЕР МЕНЕН АНАЧЫЛАР китептен - үйдөн төрөө, болочок энеге кам көрүү жана баланын денсоолугу жөнүндөгү пайдалуу, түшүнүктүү маалыматтарды таба алат.