

---

# КИРИШ СӨЗ

---

Бул китеп (окуу куралы) негизинен денсоолук борборлорунан алыс турган жана дарыгер жок жерлерде жашаган адамдарга арналып жазылды. Бирок дарыгер бар жерлерде деле адамдар өз денсоолуктарына кам көрүү үчүн бул китепти жардамчы катары пайдаланышса болот жана пайдаланууга тийиш. Андыктан бул китеп денсоолугу үчүн кам көргөн ар бир адамга арналат. Китеп төмөндөгүлөргө негизделип жазылды:

1. **Денсоолукту сактоо бул – ар бир адамдын укугу жана жоопкерчилиги.**
2. **Бардык денсоолук программаларынын же ага байланышкан иш-аракеттердин негизги максаты – адамдарга денсоолукту сактоонун туура жолдорун үйрөтүү.**
3. **Ачык, жөнөкөй маалымат менен камсыз болгон адамдар үй шартында деле көп кездешкен оорулардын (денсоолук көйгөйлөрүнүн) алдын алып, аларды дарылай алышат. Алар дарыгерлерге караганда ооруларды эртерээк, арзаныраак жана көбүнчө эң мыкты дарылашат.**
4. **Медициналык билим ар бир адамга жеткиликтүү болууга тийиш.**
5. **Жетишээрлик билими жок адамдарга да билимдүүлөргө көрсөткөндөй эле ишеним көрсөткөн жакшы. Алар аябай жөндөмдүү келишет.**
6. **Медициналык кызматкерлердин негизги кызматы медициналык жардам көрсөтүү эмес, ал адамдардын өз денсоолуктарына өздөрү кам көрүүсүнө жардамдашуу.**

Адам өз денсоолугуна кам көрүүдө аткарган ишинин чегин же өз мүмкүнчүлүгүн билүүгө тийиш. Мына ошондуктан көрсөтмөлөрдө **эмне кылуу** керектиги жөнүндө гана айтылбастан, **жардамга качан кайрылуу** керектиги жөнүндө да айтылат. Дарыгерге же медициналык кызматкерге кайрылуу же алардан кеңеш алуу керек болгон учурлар китепте көрсөтүлөт. Ошондой эле дарыгерлер же медициналык кызматкерлер дайыма эле адамдардын жанында боло бербегендиктен, китеп **дарыгер же медициналык кызматкер келгичекти кандай аракеттерди кылуу** керектигин да сунуш кылат (өтө оор учурларда дагы).

Китептин аңгилисче биринчи чыгарылышы, аны Африка жана Азия элдери үчүн ылайыкташтырып чыгаруу жөнүндөгү көптөгөн суранычтардын, өтүнүчтөрдүн натыйжасында жарык көргөн. Дүйнөнүн көп жерлериндеги тажрыйбалуу адамдар мага жардам көрсөтүп, өз сунуштарын айтышты. Бирок китептин аңгилисче чыгарылышы анын түпнускасы болгон испанча чыгарылышына караганда бир топ чийки болуп калгандай сезилет. Анткени, испанча басылма белгилүү бир аймактын элине жана көп жылдар бою менин кошунам жана досторум болгон адамдарга арналып жазылган. Китеп дүйнөнүн көп жерлериндеги адамдарга кызмат кылуу максатында жазылгандыктан, анын мазмуну да жалпылоочу мүнөздө болду.

## Кириш сөз

**Китептен чоң пайда алуу жана аны дайыма колдонуу үчүн, жергиликтүү элдин денсоолук муктаждыктарын, үрп-адаттарын, ооруну дарылоосунун өзгөчө ыкмаларын жана ал элдин тилин билген адамдар китепти ыңгайлаштырып колдонуусу керек. Китепти кыргыз тилине которууда мына ушулар эске алынды.**

---

Айыл тургундары же медициналык кызматкерлер үчүн өздөрүнүн окуу куралдарын (окуулуктарын) даярдоодо бул китепти же анын бир бөлүгүн пайдаланууну каалаган адамдар же программалар колдоого алынат. Ал үчүн китеп ээсинен (автордон) же басмаканадан уруксат алуунун зарылчылыгы жок. **Китептин көбөйтүлгөн көчүрмөлөрүн бекер эле (же акчага, бирок пайда көрүү максатында эмес) таратууга болот.**

Бул китепти өзгөртүп чыгарууга же китептин негизинде өздөрүнүн окуу куралдарын даярдоого каражаттары жок жергиликтүү же аймактык денсоолук программаларына, зарыл болгон кошумча маалыматтарды камсыз кылуу үчүн китепти пайдаланганда, аны баракчалар же кошумча барактар менен жабдып турууну көптөн-көп сунуш кылабыз.

**ЖАШЫЛ БЕТТЕРде** (дарыларды колдонуу жана алардын дозалары, сактык чаралары жөнүндө) берилген бош жерлер дарылардын негизги фирмалык аталышын жана баасын жазып коюу үчүн калтырылды. Китепти тараткан жергиликтүү программалар же уюмдар бул китептин ар бир көчүрмөсүнө киргизилүүчү жалпыга белгилүү аталыштагы дарылардын же арзан баадагы фирмалык дарылардын жана алардын бааларынын тизмесин түзүп алышы зарыл.

---

Бул китеп жеке өзүнүн жана башка адамдардын денсоолугун ойлоп, ага кам көргүсү келген бардык адамдарга арналып жазылды. Бирок китеп көбүнчө медициналык кызматкерлер үчүн окуу куралы (окуулук) катары колдонулууда. Ушул себептен, китептин кириш сөзү медициналык кызматкерлерге кайрылуу менен толукталды жана **медициналык кызматкердин биринчи милдети бул – өз билимин адамдар менен бөлүшүү жана аларды окутуп-үйрөтүүгө жардамдашуу** экендиги баса белгиленди.

Бүгүнкү күндө, начар өнүккөн өлкөлөрдүн (өтө өнүккөн өлкөлөрдүн деле) саламаттыкты сактоо тармактарынын абалы өтө оор. Адамдардын муктаждыктары (талаптары) көбүнчө, жакшы канааттандырылбайт. Акыйкаттык, адилеттүүлүк жокко эсе. Көптөгөн нерселер бир ууч адамдардын гана колуна топтолуп калган.

Менин каалаганым, өз билимдерин көнөн жайылтуу жана дарылоонун кайсы жолун (азыркы жана салттык жолдору) колдонуу туура болорун үйрөнүү аркылуу бардык жердеги адамдардын ак көңүлдүк, боорукердик сезимдерин өстүрүүгө жана өз денсоолуктарына жакшылап кам көрүп, бири-бирине камкордук жасоого болоорунан үмүт үзбөсөк деймин.

# КИТЕПТИН ЖАҢЫ БАСЫЛМАСЫ ЖӨНҮНДӨ

Урматтуу окурман!

Китептин колуңуздагы, кайра каралып чыккан басылмасын биз жаңы маалыматтар менен толуктап, эски маалыматтарды акыркы илимий жетишкендиктердин негизинде кайра жаңыладык. Дүйнөнүн көп жерлериндеги саламаттыкты сактоо адистерин бизге өз кеңештерин жана сунуштарын айтышты.

Китепке жаңы маалыматты киргизүүдө анын беттерин ирети менен калтырууга, башкача айтканда, беттердин сандарын өзгөртпөөгө аракет кылдык (эми биздин башка китептерибизге, мисалы, *“Медициналык кызматкерлердин окуп-үйрөнүшүнө жардам”* деген китепке жасалган шилтемелер, ал китептердеги беттердин санына туура келет).

Китептин аягында берилген **КӨГҮЛТҮР БЕТТЕР** деген бөлүм толугу менен жаңы бөлүм болуп саналат (399-бет). Ал бөлүмдө улам күчөп бараткан же өтө коркунучтуу денсоолук көйгөйлөрү жөнүндөгү маалыматтар камтылды. Мисалы, ЖИКС оорусу (СПИД), жыныс мүчөлөрүндөгү жаралар, лейшманиоз, бойдон алдыруудан болгон оорулар, гвинея курту (митеси) жана башкалар. Ошондой эле бул бөлүмгө төмөнкүдөй жаңы темалар да киргизилди: кан басымын өлчөө, пестициддерди туура эмес колдонуу, баңги заттарга берилүү жана ара (маалынан эрте) төрөлгөн, салмагы кем балдарга кам көрүү ыкмалары.

Медициналык билимдер дайыма өзгөрүп, өркүндөп тургандыктан, жаңы ой-максаттарды (идеяларды) жана маалыматтарды китептин бардык жеринен табууга болот. Мисалы:

- Тамактануу жөнүндөгү сунуштар өзгөрүлдү. Эгерде буга чейин адистер энелерге балдарына протеинге бай (белоктуу) тамактарды көбүрөөк берүү керектигин айтып келишсе, эми болсо, начар тамактанган балдардын күч-кубат берүүчү (энергияга бай) азыктарга көбүрөөк муктаж экендиги белгилүү болду. Эгерде жаш бала арзан баадагы, көптөгөн энергиялуу (кубат берүүчү) азыктарды, айрыкча, дан азыктарын жетиштүү өлчөмдө жесе, алар протеин менен жетишерлик камсыз болушат. Бүгүнкү күндө «4-топтогу азыктардын» (11-бөлүмдү караңыз) ордуна жетишерлик күч-кубат берүүчү (энергиялуу) азыктарды табуунун жолдорун издөөгө көбүрөөк көңүл бурулууда.

- Ашказан (карын) жарасын дарылоонун сунуштары да азыр башкача. Дарыгерлер көп жылдар бою сүттү көп ичүүнү сунуш кылып келишкен. Бирок акыркы изилдөөлөргө таянсак, анда сүттү эмес, сууну көп ичкен жакшы (129-бетти караңыз).

- Ич өткөккө каршы өзгөчө суусундуктар (регидронду ичтен берип дарылоо) жөнүндөгү маалыматтар да өзгөрүлдү. Кечээ эле эксперттер (адистер) кумшекерлүү суусундуктарды эң пайдалуу деп эсептеп келишкен. Бирок азыр биз денедеги суунун жоголушун болтурбоо, ичөткөктү жана көтөрөм болууну азайтуу үчүн, кумшекерлүү суусундуктарга же регидрон күлмайдасынын пакеттерине (ORS) караганда, дан азыктарынан жасалган суусундуктарды ичүү керектигин билебиз (152-бетти караңыз).

- Ошондой эле медициналык жабдууларды, аспаптарды тазалоо (стерилдөө) жөнүндөгү маалыматтар да киргизилди. Бул айрыкча, ЖИКС (СПИД) сыяктуу белгилүү бир оорулардын жайылып кетишинин алдын алууда өтө маанилүү (74-бетти караңыз).

- Мындан тышкары, биз тропик калтыратмасы (187-б.), орок сымал клетка оорусу (321-б.) жана бойго болтурбоо ыкмалары (293-б.) жөнүндөгү маалыматтарды (бөлүктөрдү) да китепке коштук. Ал эми китептин 105-бетинде жылан уусуна каршы дарылоо жөнүндө жаңы маалымат берилди.

- Чымын-чиркейлерден арылуу үчүн өркүндөтүлгөн желдеткичтүү дааратканаларды салуу жөнүндөгү маалыматтарды 139-беттен таба аласыз.

**Бул китепти жакшыртуу боюнча өз сунуштарыңыз болсо, аларды бизге билдирип коюшуңузду суранабыз. Сиздин сунушуңуз жана ой-пикирлериңиз биз үчүн өтө маанилүү!**

Мурда колдонулуп келген дарыларды кээ бир оорулар тоготпой калгандыктан, **ЖАШЫЛ БЕТТЕРге** кошумча дарылар киргизилди. Ушундан улам, азыр белгилүү бир ооруларга, айрыкча, безгек, кургак учук, ич келте жана жыныстык катнаш аркылуу жуккан ооруларга карата жөнөкөй медициналык кеңеш берүү да кыйын болуп калды. Биз көбүнчө, дарылоонун бир канча жолдорун сунуш кылабыз. Бирок **көптөгөн жугуштуу оорулар боюнча сиз жергиликтүү медициналык кызматкерлерге кайрылышыңыз керек.** Алар, сиз жашаган аймакта кандай дарыларды табууга болорун жана алардын кандай таасир берерин сизге түшүндүрүп, айтып беришет.

Дарылар жөнүндөгү маалыматтарды кайрадан карап чыккан соң, биз китепке көбүнчө Бүткүл дүйнөлүк денсоолук уюмунун **«Негизги дарылар жөнүндөгү»** тизмегиндеги дарыларды киргизүүнү туура таптык. (Биз, ошондой эле кеңири колдонулган жана коркунучтуу дарылар жөнүндө да талкуулайбыз, себеби аларды колдонбоо жана колдонуудагы эскертүүлөр жөнүндө адамдар билип алуусу керек; бул жөнүндө 50-52-беттерди караңыз.) Саламаттыкты сактоонун ар кандай талаптарын жана алардын өзгөрүүлөрүн көрө билүүгө умтулуп, биз китепке дарылардын көп тизмесин киргизүүгө аракет кылдык. Бул китепти өз жерине ыңгайлаштырып, өзгөртүп чыгарууну каалаган адамдарга биз **ЖАШЫЛ БЕТТЕРди** кыскартууну жана аны өз жериндеги талаптарга жооп бере тургандай кылып өзгөртүүнү сунуш кылабыз.

Китептин бул жаңы басылмасында биз дарылоонун салттык түрлөрүнүн (ыкмаларынын) баалуулугун дагы бир ирет баса белгилеп кетебиз жана аларды “үй ыкмалары” менен дарылоо жөнүндөгү маалыматтар менен толуктадык. Бирок, элдик дарылоо ыкмаларынын көбү жергиликтүү дары чөптөргө жана үрп-адаттарга жараша болгондуктан, китепте биз алардын кээ бирлери жөнүндө гана көп кылдык (мисалы, сарымсак менен дарылоо жөнүндө). Китепти өз жерине ыңгайлаштырып, өзгөртүп чыгарууну каалаган адамдар китепке өз жеринде пайдалуу болгон дарылоонун үй ыкмаларын да кошо кетишет деп ишенебиз.

Денсоолук үчүн кам көрүүгө **коомдун жигердүү катышуусу** жөнүндө бул китептин дээрлик бардык жеринде айтылат. Мисалы, бүгүнкү күндө баланын эң жакшы тамагы бул – эмчек сүтү экендиги энелерге көбүнчө жакшы түшүндүрүлбөй калат. Энелердин жумушта да балдарын эмчек сүтү менен тамактандыруусуна коомчулук шарт түзүп, уюштуруп бериши керек. Ушундай эле жол менен, пестициддерди туура эмес колдонуу (412-бет), баңги заттарга берилүү (416-бет), коркунучтуу бойдон алдыруулар (414-бет) сыяктуу көйгөйлөрдү да адамдардын биргелешип иштөөсү менен жеңип чыкса болот. Ошондо адамдар жашаган жер бейкут, тынч, таза жана адилеттүү коомго айланат.



**Адамдар жерди, эмгек акыны, кызмат көрсөтүүнү жана негизги укуктарды тең бөлүштүрүүнү талап кылып, чогуу иштешкенде гана «баарыбыздын ден соолугубуз чың болот». Элге көбүрөөк мүмкүнчүлүктөр берилсин!**