

Республикалық  
Шығыс-Тибет  
мединалық  
ақпараттық  
журналы

# Жас-Ай

№5, 2010 жыл

Демікпе

10-11-беттер

Адам сұлу  
көрінер  
шашыменен

26-27-беттер

Буын  
аурулары

30-31-беттер

Сәуле  
НУКІШЕВА:

Жаңа жүйе жаңа  
серпін әкеледі

14-16-беттер



# Аурудың алғашқы белгілері

## ЕРІН ӨЗГЕШЕЛІГІНЕН АУРУДЫҢ БЕЛГІСІН БІЛУ

Әдетте сау адамның ерні қызарып, албырап тұрады. Егер ағзаңызда дерт пайда болса, ерінінде әртүрлі өзгешелік пайда болады.

**Ерін ағару.** Ерін ағару талықсудан, қолқа қақпақшасының толық жабылмауынан және қан аздықтан пайда болады. Ерін ағару жатыр ауруынан да пайда болуы мүмкін.

**Ерін қызару.** Еріннің қып-қызыл болып кетуі жедел қызу ауруынан пайда болады. Көкбауыр қызбасы, тамақсау қатарлылардан да ерін қызарады. Көп жағдайда еріннің бөртіп қызаруы жасырын әлсіздік ауруына жатады. Егері үстіңгі ерін қызарып, астыңғы ерін бозарып тұрса, жүрек, бүйрек қызметінің қалыпсыздығының белгісі. Еріннің ал күрең болуы қан ұйығандықан болады. Бұл өкпе-жүрек аурулары барларда, айталық ревматизм сипатты жүрек ауруы, тәж тәрізді артерияның қатаюынан болған жүрек ауруы, өкпе ісігі т.б. ауруы барларда көбірек кезігеді.

**Ерні қызарып құсу.** Асқазан қызуының белгісі. Ерні қан қызыл болып кету – қызба ауруының белгісі болады.

**Ерні қараю.** Ерні қарайып, кеберсу – аурудың салмақты, қатерлі болғандығының белгісі. Ерні жиектері қарайып кету – көбінесе бүйрек қызметі тоқтағандықтың белгісі болады. Ернінің кеберсіп қараюы – арықтағанның белгісі. Ал ерні қошқыл тартып, теңбіл болып кетсе, ас қорту жүйесінде ауру бар екендігінің белгісі болады.

**Жоғары ерні теңбілденіп қараю.** Созылмалы жоғары бүйрек безі қызметі қатаюының белгісі.



## ТІЛ ӨҢЕЗІНІҢ ҚАЛЫПСЫЗДЫҒЫ КӨП ТҮРЛІ АУРУДЫҢ БЕЛГІСІ

Адам сәл жайсызданғанда ауру алдымен тіл өңезінен көрініс береді.

**Ақ өңез.** Тілге ақ талқан сияқты өңез жиналып қалу – уытты ыстықтан болатын оба ауруының белгісі деп қаралады. Тіл өңезінің қалың, ақ, жылтыр болуы тыныс жолының созылмалы қабынуының, бүйрек қабынуының, демікпенің, тыныс жолының кеңеюінің белгісі. Бұл кезде жөтел, қақырық молаяды. Тілдің ортасын ақ өңез басып кету – он екі елі (бармақ) ішек қызметінің қалыпсызданғандығынан дерек береді.

**Сары өңез.** Ас қорту жүйесінде түрлі ауруы бар адамдарда, асқазан, ішектің созылмалы қабынуында, асқазан жарасы, бүйен қабыну, дағдылы іш қату, ас қортуы нашарлау қатарлы асқазан-ішек қызметі бұзылғандардың тіліне сары өңез пайда болады. Сары өңездің қалың-жұқалығы аурудың ауыр-жеңілдігіне байланысты.

Әртүрлі жедел жұқпалы ауруларда, айталық таралғыш менингит, В типтегі менингит және сүзек дифтериясы ауруларына шалдығып, әрі дерт асқынған кезде тілде сары өңез пайда болады және ауыр дәрежелі өкпе қабыну, бауыр қабыну ауруларына шалдыққан кезде де, тілінде сары өңез пайда болады.

**Қызу ауруы.** Қызу ауруына шалдыққандардың тілінде көбінде сары өңез пайда болады. Адамның дене температурасы жоғарылаған кезде, денедегі сұйықтықтың жұмсалымы жоғарлап, сілекейі азайып, ауыз қуысы құрғап, қабынудан пайда болған секрациялар мен микро заттар тілге

жиналып, өсіп-өнетіндіктен тіл өңезі сарғайып кетеді.

**Күреңіту.** Тіл өңезінің күреңітуі өт немесе қақпа вена қан тамырлары жүйесі қызыметінің қалыпсыздығының белгісі болуы мүмкін.

**Қызару.** Тілдің сол жағының ерекше қызарып кетуі – ұйқы безінің алғашқы қабынуының белгісі.

Тілдің күйіп шанышқылап ауруы көп түрлі себептерде пайда болады. Айталық рухани ауыртпалық, қамығу, ішкі күйзеліс, В витаминінің жетіспеуі, аллергия қатарлылар.

## БАЛАЛАРДЫҢ ҚОРЫЛДАУЫ АУРУДЫҢ БІР ТҮРЛІ БЕЛГІСІ

Балалардың қорылдауы көп кезігетін жағдай. Көп адамдар мұны баланың жақсы, тәтті ұйықтағандығының белгісі деп есептейді. Бірақ ол аурудың бір түрлі белгісі болуы мүмкін. Балалардың қорылдауының ең көп кезігетін себебі – өсу денешігінің қатты семіріп кетуінен болады. Көп жағдайда өсу денешігінің семіріп кетуі қабынудан пайда болады. Мысалы, ангина, мұрын қабыну ауруы сияқты. Қатты семіріп үлкейген өсу денешігі мұрын қуысын бітеп алып, тыныс жолы тарайғандықтан бала ұйықтаған кезде қорылдайды. Қорылдау баланың денсаулығына және бет әлпетіне ықпал жасайды. Ата-аналар баласы қорылдағанда себебін анықтатып, қажетті емдік шаралар қолданғаны дұрыс.



Бұл санда

## Көктемгі әлсіздік



4-5-бет

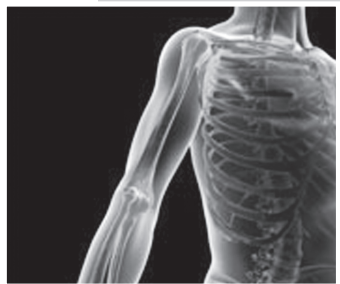
Бұл санда

## Күншығыс елінің емшілігі хақында



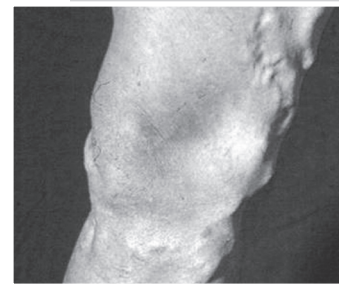
18-19-беттер

## Желқұз



6-бет

## Қан тамырларының кеңеюі



20-бет

## Асқазан қыжылы



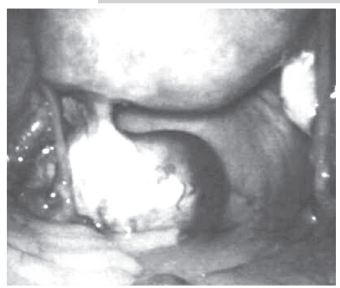
7-беттер

## Аллергия



24-25-бет

## Аналық без жылаулығы



8-бет



## Қазақтың дастарқаны-ай!

28-беттер

## Жүктілік кезінде көңіл бөлетін істер



12-бет

## Көз – өмірдің айнасы



32-33-беттер

# КӨКТЕМГІ ӘЛСІЗДІК: дәрумендердің жетіспеушілігінен

Дәрумендер – ағзаның қалыпты тіршілік етуіне қажетті төмен молекулалық қосылыстар. Көктемде жуанның жіңішкеріп, жіңішкенің үзілер шағында көп кездесетін дерттердің бірі – дәрумен жетіспеушілігі. Адамдар қыс маусымында тұтынатын азықтардан қажетті мөлшерде дәрумен қабылдай алмайтындықтан, әрі күн сәулесі аз түсетіндіктен, ауадағы оттегі тапшылығымен қоса, төмен температурада жұмыс істеп жүйкенің шаршауы витамин жетіспеушілікке алып келеді. Дәрумен жетіспеушілік кезінде шаш түседі, ұйқы басады, көп шаршайды. Иммуитет төмендеп, таңертеңгі сергектік азаяды. Ерін кезеріп, тері бұзылады. Ашушандық пайда болады. Науқастарда мұндай белгілер көп жағдайда мамыр айына дейін жалғасады. Сондықтан адамдардың сау денелі өмір сүруі үшін дәрумендердің орны қашанда бөлек. Дәрумендер адам ағзасында табиғи пайда болмайды, олар тек қана азықтық заттар арқылы ғана ағзаға енеді. Әдетте нәрестелердің қалыпты өсуі үшін қажетті дәрумендер мөлшері ересек адамдарға қарағанда 3-4 есе көп болады. Адам денесі А, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, Е, D, С, және басқада дәрумендерге зәру.



Жаңа туылған нәрестелер дәрумендерді ана сүті арқылы қабылдайды. Әсіресе алғашқы уыз дәрумендерге өте бай. Емшек сүті баланың ас қорту ағзаларын қорғайтындықтан әрі қажетті дәрумендермен қамдайтындықтан, емшектен шыққан не ембейтін сәбилерді дұрыс тамақтандыруға көп көңіл бөлген жөн. Себебі нәресте емшектен шығарылған соң, ағзасы дәрумендерді өте көп қажет етеді. Жеміс-жидектер мен көкөністердің құрамында дәрумендер өте мол болатындықтан оларды көп пайдалану керек.

құлпынайда, тәтті бұрышта, көк жуада, тұздалған қырыққабатта, картопта және ашыған айранда болады;

D дәрумені – балық майында, сүтқоректілер мен құстардың бауырында өте мол;

P витамині – итмұрын, шетен, аскөк, қара қарақат, лимон, апельсин, қырыққабат, қызанақ, алма, өрік, жүзім, таңқурайларда көп;

A дәрумені – өсімдіктердің жасыл сабақтарында, қызыл, қызғылт, сары түсті жеміс жидектерде болады;

K дәрумені – жасыл түсті өсімдіктерде мол болады.

## ДӘРУМЕН ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ:

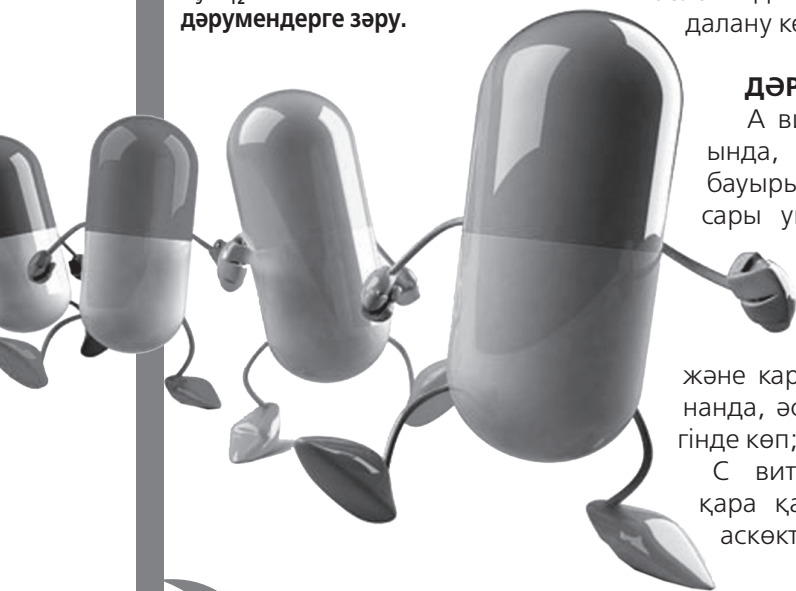
Дәрумендердің жетіспеушілігі түрлі аурулардың бастауы. Адам ағзасында А дәрумені жетіспесе, тері өзгеріске ұшырайды, тырнақ аурулары пайда болады. Егер В тобындағы дәрумендер жетіспесе, көздің көруі нашарлайды, қаназдыққа соқтырады, асқазан, ішек жаралары аурулары пайда болады, жүйке жүйесі зақымданып, адам сал болып қалуы да мүмкін. С дәрумені жетіспегенде адамның жұмысқа қабілеті төмендейді, ұйқысы бұзылып, тәбеті кемиді, суыққа оңай бой алдырады. Егер ағзада Е дә-

## ДӘРУМЕН КӨЗДЕРІ:

А витамині – балық майында, жануарлар майында, бауырында, жұмыртқаның сары уызында, сары майда, сүтте көп болады;

В витамині – сиыр сүтінде, бүйректе, бауырда, жүректе және картопта, бұршақта, қарананда, әсіресе бидайдың кебегінде көп;

С витамині – итмұрында, қара қарақатта, цитрустарда, аскөкте, шиеле, қауында,



румені жетіспесе бұлшық ет солып, адам семе бастайды, дистрофия ауруына ұшырайды. D дәрумені ағзадағы кальций мен фосфор алмасу үдерістерін реттеп, өсіп-өнуге әсер етеді, Ол жетіспегенде ағзаға тұздар сіңбей, бала рахит ауруына шалдығуы мүмкін. Бойы, тісінің өсуі тоқтап, сүйегі қатаймай, аяғы қисық өседі.

Адам ағзасы дәрумендерден тыс минералды тұздарды да көп қажетсінеді. Минералды тұздардың жетіспеушілігінен зат алмасу үдерісі тежеледі. Егер ағзада кальций тұзы аз болса, тіс пен сүйек өсуі бәсеңдейді. Темір тұзы жетіспегенде қан азаяды. Ал йод кем болса, тамақ бездерінің жұмысы нашарлайды. Белок жетіспеген жағдайда, бала ағзасы жетілмей қалады. Ағзадағы дәрумендердің бір түрінің жетіспеушілігі, өзге дәрумендердің де кемуіне алып келеді. Сондықтан ас мәзірін түрлендіріп отырумен бірге, тағамды жеміс-жидек, көкөністермен араластырып тұтынған дұрыс. Кей жағдайда дәрумендердің ағзада жетіспеушілігі түрлі дәрі-дәрмектерді ұзақ ішуден пайда болады. Себебі дәрілер ағза ферменттерінің витаминдерді қажетті мөлшерде сақтау қызметін бұзып, олардың ағзада дұрыс таралмауына әкеліп соқтырады екен. Сондықтан батыстық дәрілерді біршама аз тұтынған абзал. Себебі көптеген химиялық қосылыстардан тұратын мұндай дәрілер асқазанның қалыпты қызметін бұзып, асқа тәбетті азайтады, әрі өзге де ағзаларды зақымдауы мүмкін. Сондықтан ағзаға залалсыз халықтық емдерді көп істетіп, тибеттік емдеу жолдарына жүгінген дұрыс. Өйткені бұл тәсіл отасыз әрі химиялық дәрі-дәрмексіз атқарылады.

#### **Сізге қандай дәрумендер жетіспеуі мүмкін:**

1. Екі алақаныңызды жоғары қаратып созыңыз. Сосын екі қолыңыздағы төрт саусақтың екі буынын бір мезгілде жұмып, саусақ ұштарын алақаныңызға тигізіңіз. Саусақтар мен алақан арасындағы буынды бүкпеңіз. Егер осы жаттығуды ойдағыдай жасай алмасаңыз, сізде  $V_6$  дәрумені тапшы.

2. Егер кез келген жеріңізді соғып, көгертіп алып, ол көпке дейін

қалыпқа келмесе, сізде С дәрумені жетіспейді.

3. Басыңыз айналып, құлағыңыз шуылдай ма? Бұл  $V_6$  және E дәрумендерінің, марганец пен калийдің жетіспеушілігінен.

4. Көзіңіз қызарса, қараңғы жерге бірден үйренісе алмасаңыз, A және  $V_2$  дәрумені жетіспейді.

5. Егер  $V_{12}$ ,  $V_6$ , P және селен жетіспесе, баста қайызғақ көбейіп кетеді.

6. Шаштарыңыздың түсі солғын, ұштанғыш болса,  $V_9$ , C витаминдері жетіспейді.

7. Ұйқысыздықтың себебі – V тобы дәрумендерінің, калийдің, кальцийдің жетіспеушілігінен болады.

Көктемгі дәрумен жетіспеушілігінің алдын алуға әбден болады. Бұл үшін ең бастысы тамақтануды бір жүйеге келтіру керек. Шикі күйінде

#### **ДӘРУМЕНДЕР ӘСЕРІ:**

**Дәрумендер адам ағзасы үшін аса пайдалы. Мәселен, A дәрумені көздің көру қабілетін қалпында сақтайды, түрлі жұқпалардан, тері ауруларына қарсы тұру қабілетін арттырады. Ал B дәрумені дене және ой еңбегімен айналысқанда қажетті ең басты дәрумен. Сол секілді басқа дәрумендердің де адам денсаулығы үшін пайдалы әсері жетерлік.**

тұздалған қырыққабатта жазға дейін A, B, C витаминдері сақталады. Сондықтан қырыққабатты үнемі пайдаланған жақсы. Ас пісірген кезде мұздатылған жеміс-жидектерді ерітпей, тағамға бірден салыңыз. Сонымен қатар ұйқыңызды қандыруға тырысыңыз. Спорттың әр түрімен шұғылданып, көп жаяу жүрген пайдалы. Көктемгі маусымда дәрумен жетіспеушілік үдеп, тым әлсізденіп бара жатсаңыз, дәріханалардағы дәрумендерді пайдаланыңыз. Бұл витаминдердің құрамында минералдар мен микро элементтер, ағза үшін пайдалы басқа да заттар бар. Дәрумендерді ішпес бұрын алдымен нұсқаулық қағазымен танысып алғаныңыз абзал. Витаминдерді шамадан артық қабылдау ағзада көп

мөлшерде авитаминозды үдете түседі. Сондықтан дәрігерлермен кеңесіп қабылдаған дұрыс. Көп жағдайда мұндай дәрумендерді тұтыну уақыты 3-4 аптадан аспайды.

Халқымыз үшін ұлттық тағамдарды жиі тұтыну мұндай дерттерден аулақ ететін басты жол. Себебі қазақтың сүйікті сусыны қымыздың құрамында түрлі дәрумендер, белок, май мейлінше мол. Бір литр қымыздың құрамында 15 гр белок, 16 гр май, 62 гр көмірсутегі, 810 мг фосфор тұзы, 830 мг кальций тұзы, 200 мг C дәрумені бар. Сондықтан адамдар күніне жарты литр қымыз ішіп тұрсада ағзаға өте пайдалы. Ал түйенің шұбаты белокқа, май мен кальций тұзына екі есе бай.

Көктемгі әлсіздіктің алдын алуға Шығыс-Тибет медицинасы зиянсыз емдік шөптер мен ине терепеиясын қолданады. Күнделікті тұтынған азықтардың ағзаға дұрыс сіңіп, зат алмасу үдерісі жақсы жүруі үшін ине емінің пайдасы мол. Жылына екі рет ине емін алсаңыз, аурулардың алдын алуға болатына көп жылдық тәжірибе куә.

**Тоқ ішек меридианы**  
**GI.4. Хэ-гу**

**GI.11. Цюй-чи**

**Асқазан меридианы**

**E.36. Цзу-сан-ли**

**Көк бауыр және ұйқы безі меридианы**

**RP.6. Сань-инь-цзяо**

**Rp.10. Сюе-хай**

**Жүрек меридианы**

**C.7. Шжь-мэнь**

**Астыңғы, ортаңғы меридиан**

**T.20. Бай-хуи**

**Бибігүл ТҰРСЫНӘЛІ**  
**Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ**  
**Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ**

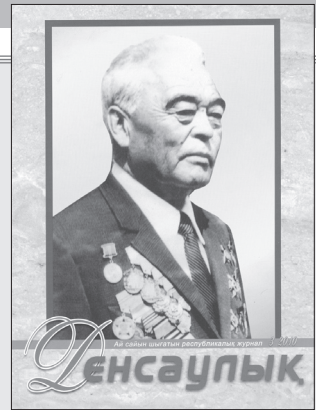


**Ж**елкүз – салқын ауа ағымы әсерінен пайда болатын ауру. Бұл ауру ыстық пен суықтың алмасуынан, бірде ыстық, бірде суық жел тигеннен пайда болады. Егер желкүз ет пен терінің арасынан өтсе, денеде шаншу пайда қылып, наукас шойырылады, Осы арқылы баскада дерттерге шалдығуы мүмкін. Наукас желкүздің әсерінен құяң ауруына шалдықса, денеде сар су жиналып, шор пайда болады. Бұл шорлар көбінде буын-буындарға жиналады. Егер желкүз бастан өтсе, онда бас шаншып, солқылдап аурады. Желкүз дертімен ауырған наукастар қарақат, шабдалы сынды суықтық жемістерді аз жеуге тырысу керек. Желкүздің әсерінен дене сырқырап, қақсап ауырса, шілде, тамыз айларында ақ қайың жапырағына бұлауға түседі. Екі қап ақ қайың жапырағын қапқа салып, аузын тігіп, сыртына аздап су сеуіп, орап күн

сырқырап қақсағанда, жаңа сойылған қойдың қарынын пайдаланады. Оны үлкен ыдысқа салып, аяқ сиятындай тесік ашып, аяқты жынының ішіне батырып, жылылап оранып отырады. Қарын суымау үшін елегенге жылы су құйып қою керек. Буын қақсағанға түйе шудасын тұзды суға шылап, күніне екі рет жаналап тартып отырса да жақсы нәтиже береді.

Желкүз қоздырған буын қабынуға ерменнің жапырағын және бүрін қайнатып, суына түсіп, қыбынған орындарға сормақта тартса өнімі көрнекті болады. Болмаса адыраспанның жас сабағы мен жапырағын жаншып буынға тартады.

Желкүз ауруы мен түрлі әйелдер ауруына Тиян-шан тауларында өсетін қарғалдақ гүлін шығыс халқы ең пайдалы ем санайды. Желкүзді емдемес бұрын алдымен көк бауырды емдеп, сол арқылы қақырықты жұмсартып шығару



## «Денсаулық» журналына 20 жыл

Биыл «Денсаулық» журналының оқырманға жол тартқанына 20 жыл. Басылымның мерейлі мерекесіне орай Наурыз айында Алматыда арнайы салтанатты кеш өтті. Аталмыш шараға денсаулық сақтау саласының ғадымдары және зиялы қауым өкілдері қатысты. Алғаш 1929 жылы «Денсаулық жолы» атты атпен жарық көрген бұл басылым 1931 жылға дейін ғана шығып, кейін белгілі себептермен қайта жабылып қалды. Сол тұстағы журналдың редакторлары Мұхаметқали Тәтімов, Бейсенғали Әбдірахманов, Санжар Аспандияров секілді зиялы қауым өкілдері болды. Кейін араға 60 жыл салып, 1990 жылы Бұл журнал «денсаулық» деген атпен қайта жарық көрді. Журналға 1990-1991 жылдары Бейбіт Қойшыбаев, 1992-1993 жылдары Жақсылық Түменбаев сынды білікті журналистер редакторлық етті. Бұл күнде «Денсаулық» журналының редакторы болып жазушы Молдахмет Қаназ қызмет етеді.

Елбасының салауатты өмір салтын қалыптастырудай игі бастамасын насихаттап, халыққа ауырмаудың жолын сілтеп, еселі еңбек етіп келе жатқан «Денсаулық» журналының алдыңғы күндерде мәртебесі биік болып, халық денсаулығына үздіксіз үлес қосатын сүйікті басылым болуына үміт артып, ақ жол тілейміз.

**Құрметпен, «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналы ұжымының, атынан профессор Жасан Зекейұлы**

# ЖЕЛКҮЗ



нұрына қойса, жапырақ қызып борсиды да, көп мөлшерде жылу пайда болады. Наукас адамның төсегіне оның бір қабын төгіп, жаймалап, үстіне бір қабат бұл жаю керек. Екінші қабын шүперектен тігілген көрпенің ішіне салып, оны наукас адамның үстіне жауып, қымтап тастайды. Жарым сағаттан кейін наукас ағыл-тегіл терлейді. Егер наукаста жайлы сезім пайда болса, емнің қонғаны. 1-2 сағаттан кейін суық тигізбей таза киім киіп бұлаудан шығады. Бұл «ақ қайың бұлауы» деп аталады. Бұл емнен соң сорпаланып, айран-сүт ішіп, жақсы күтінген жөн. Желкүз дертіне қарсы мұндай бұлаудан өтудің түрлері көп әрі халықтың емі де мол.

### ЖЕЛКҮЗДІ ЕМДЕУДІҢ ХАЛЫҚТЫҚ ЖОЛДАРЫ

Желкүздің әсерінен буын қақсап ауырғанда, қалақайдан (шақпа шөп) лайықты мөлшерде алып, қайнатып, ауырған орынды булайды және жуады. Қызыл асық, қол буындары, білезік буын, қаражел ауруына шалдығып,

**ЖЕЛКҮЗДІҢ БЕЛГІЛЕРІ:**  
Наукас қалтырап тоңып, терлей алмайды, ыстығы көтеріліп, денесі құрысады. бас аурып, мұрыннан мөлдір су ағады. Тіл өңезінде ақ немесе сарғайған тамыр қалқымасы пайда болады. Тіл тамырының соғуы жиілейді. Дене қатты қызады, бұл кезде бас сыздап ауырады, мұрын бітіп, тамақ ауырып қызарады, жөтеледі, тіл айналасы, тіл ұшы қызарады, түшкіреді.

керек. Наукас ем қабылдап жүрген кезде, қайнаған су ішіп, көп шаршамау керек. Желкүзді емдеуді тағы бір тиімді әдісі – банка қою. Бұл тәсіл арқылы денедегі суықты шығаруға, сарысуды тартуға, қан айналысын жақсартуға болады.

**Мамырбек ТӨКЕШ, Жанар ӘНУАРҚЫЗЫ, дәрігер**

Адамдардың табиғи ет-сүт өнімдерінен ажырап, жасанды азықтарды тұтынуға дағдылануы мен спиртті ішімдіктерге әуес болуы, асқазанның қалыпты қызметін бұзады. Соның салдарынан асқазанның созылмалы қабынуы, асқазан түгінің жатуы, асқазан қыжылы сынды дерттер пайда болады.

# АСҚАЗАН ҚЫЖЫЛЫ

Асқазан қыжылы(изжога) – көкірек тұсынан басталып, өңешке дейін созылатын кеуде тұсындағы жайсыздық немесе ашығандай әсер алу. Бұл көбінесе асқазаннан өңештің сілті ортасына түсетін қышқылдың әсерінен пайда болады. Медицинада мұны асқазан сөлі қышқылының артуының белгісі деп қарайды. Мұндай сезім көбінесе тамақтан кейінгі бір сағаттан соң, не қалыпсыз дене әрекеті мен ауыр дене еңбегінен кейін білінуі мүмкін. Сонымен қатар, қыжыл диафрагмальды грыжа, асқазан жарасы, гастрит, эзофагит кезінде де пайда болады.

Адамдардың ас ішу уақытының тұрақты болмауы, асқазан қыжылын тудыратын басты себептердің бірі. Егер адамдар біраз уақыт тамақ ішпей аш жүріп, бірден тоя тамақтанса, болмаса тамақтан соң дереу ұйықтап не моншаға түссе, ас қорту кезінде асқазанға қажетті оттегі толық жетіспейтіндіктен бұл асқазанның созылуына, кейін келе асқазан қыжылына алып келеді. Сондықтан астан соң ешқандай дене әрекетінсіз аз уақыт кеудені тік ұстап отыру пайдалы. Медицинада қыжыл жүрек қан тамырлары және жүйке жүйесі аурулары әсерінен де пайда болады деп қаралады. Сондықтан қыжыл тек азықтықтар әсерінен болады деу қате көзқарас.

Халқымыз «ауру астан» деп бекер айтпаған. Қазіргі кезде адамдар қолайлылығына қарай көп тұтынуға дағдыланған жасанды азықтардың адам денсаулығына кері әсері өте мол. Себебі мұндай азықтықтар ұзақ уақыт сақталу үшін химиялық қосылыстар арқылы қатырылатындықтан ондағы қышқылдар ас қорту жүйесінің қалыпты қызметін бұзуы мүмкін. Шала дайындалған қышқылды тағамдарды көп жеуден мысалы, ұннан жасалған тәтті тағамдарды, жаңа демделген кисельдерді жегеннен кейін де

көп адамдарда асқазан қыжылы пайда болады. Дегенмен бұл аса қауіпті емес. Асқазанға тамақ жақпаудан пайда болатын мұндай сезімдер жиі кезігіп жатады. Бастысы асқазан дертіне шалдығудан сақтану керек. Ол үшін асқазан қышқылын арттыратын тағамдарды, жасанды азықтарды аз тұтынуға дағдыланған жөн.

Асқазан қыжылынан жүкті әйелдер де көп зардап шегеді. Себебі токсикоздың әсерінен олар көп құсады, құсықтың әсерінен өңеш тітіркенетіндіктен, әрі жүктіліктің екінші бөлігінде уақытша болатын асқазанның кардиальді бөлігінің функционалды жетіспеушілігінен асқазан қыжылы пайда болады. Мұндай кездерде тамаққа тәбет азаяды. Асқазан ауруы бар науқастарда қыжыл көбінде кекірумен қатар келеді. Мұндай дертке шалдыққан науқастардың тамақтанған соң көкірек тұсы ашып, ыңғайсызданады. Көбінесе қыжыл тұзу жатқанда, еңкейгенде күшейеді.

Халық арасында асқазан қыжылын емдеудің бірнеше жақсы тәсілдері бар. Солардың ішіндегі ең көп қолданылатын түрі кәдімгі ас содасын қолдану арқылы қыжылды басу. Бір стақан қайнаған жылы суға бір шымшым ас содасын араластырып суды суытпай ішу керек. Асқазан қыжылы бар науқастар жылы минеральды су, сүт ішуге дағдыланғаны дұрыс. Себебі сүт

асқазанға ең жеңіл әрі пайдалы тағам. Кей жағдайларда медициналық көмір ұнтағын сумен араластырып ішу арқылы да қыжылды басуға болады. Асқазан қыжылын басудың тағы бір тиімді жолы картоптың жаңа сығылған сөлін пайдалану. Бұл бір жағынан созылмалы гастриттің алдын алуға да әсер етеді. Картоп сөлін тамақтан 15-20 минут бұрын күніне 4 рет 1/4 стақаннан ішіп тұрсаңыз емнің өнімділігін екі аптадан соң-ақ байқайтын боласыз. Егер қыжыл басылса емделуді тоқтатпаған жөн. Бұл тәсілді асқазан жұмысын жақсарту үшін күніне екі рет жалғасты қабылдай беруіңізге болады.

Қарапайым тұрмыста қыжылды емдеудің түрлері өте көп. Егер 80-100 г алма не сірке қышқылын тамақтанар алдында күніне бір рет 2-3 апта қабылдасаңыз, қыжылдан құтылуға болады. Құлмақ ұнын қоңыр түске жеткенше қуырып, үгітіп, елеп, күніне 3-4 рет пышақтың ұшымен алып, жей берсе де қыжылды басуға септігін тигізеді.

Егер қыжыл жарты ай ішінде аптасына үш реттен артық қайталанса, міндетті түрде дәрігерге қаралу керек. Өйткені асқазанның өзгеде қатерлі дерттерінің әсерінен қыжыл сезімі көп пайда болуы мүмкін. Қыжыл кей жағдайда тамақтан уланудың әсерінен де болады. Уланудың алғашқы белгілері тамақтанғаннан кейін 30 сағаттың ішінде білінетіндіктен әсте асқазан қыжылына сәл қарауға болмайды. Дер кезінде дәрігердің көмегіне жүгініп, қажетті ем қабылдап тұру өзіңіз үшін қауіпсіз әрі пайдалы. Қыжылдан көп зардап шегетін науқастар майсыз асқан ет, құс еті, балық өнімдері және бұға пісірілген тағамдарды көбірек тұтынуы керек. Жұмсақ пісірілген мұндай өнімдер ас қорту жүйесіне көп күш түсірмейді. Шығыс медицинасы бойынша көңіл-күйдің тұрақсыздығы да асқазан ауруына алып келеді. Өйткені қатты ашуланудан адамның бауыр қызметі бұзылып, асқазанға қан жетіспейді. Яғни қан айналысының қалыпсыздығы салдарынан жасушалық, ұлпалық меридиандар (жанканалдары) бұзылатындықтан, асқазанда болатын қатерлі ауруларды туғызады. Сондықтан әр қашан қыжылға сәл қарамай, дер кезінде себебін анықтап, дәрігердің көмегіне жүгініп отыру керек.

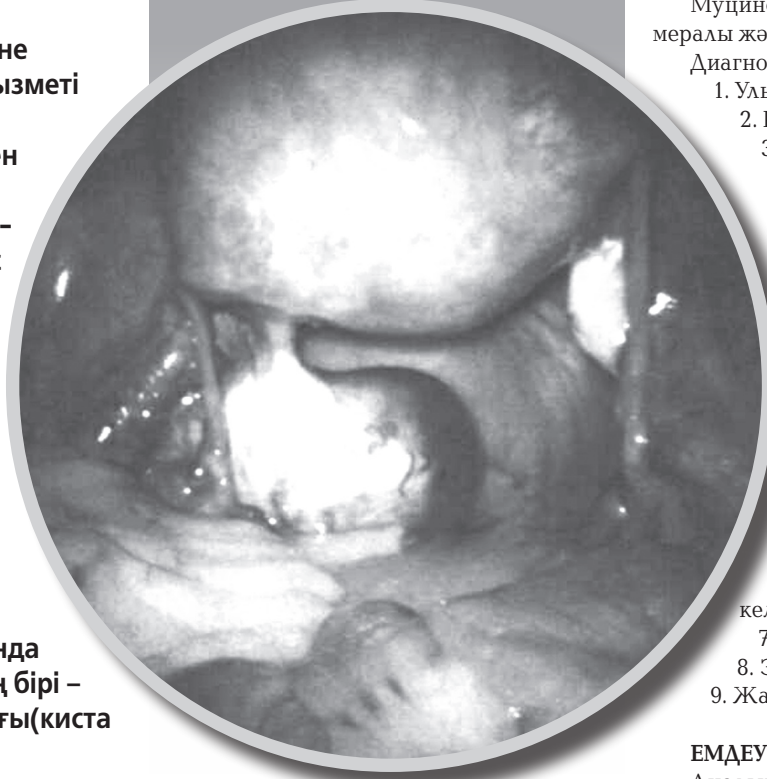
**Мамырбек ТӨКЕШ,  
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ,  
Дінмұхаммед АЯҒАН**

## Қыжылды тибеттік емдеу тәсілдері бойынша емдегенде мына нүктелерге ине қойылады

<b>Асқазан меридианы.</b>	J.11. Цзюань-ли	E.36.Цзу-сань-ли
E.18. Жу-гэнь	J.12. Чжунь-вонь	J.6. Ци-хай
E.20.Чэн-мань	J.13.Шан-вонь	RP.4. Гунь-сунь
E.38.Тяо-коу	VB.34.Ян-лин-цюань	<b>Төменгі кеуде нүктелері:</b>
E.44. Нэй-тин	<b>Меридианнан тыс нүкте.</b>	GI.4.Хэ-гу
Қуық меридианы.	Чи-чжун (кіндік айналасындағы	GI.2.Эр-цзянь
V.20. Ни-шу	4 нүкте)	E.42. Чун-ян
V.21. Вэй-шу	Жоғары кеуде нүктелері:	F.13.Чжан-мэнь
<b>Алдыңғы-ортаңғы меридиан.</b>	E.25.Тянь-шу	

# АНАЛЫҚ БЕЗ ЖЫЛАУЛЫҒЫ

**Аналық без – бір-біріне пішіні және көлемі, қызметі жағынан ұқсас екі аналық жыныс безінен құралады. Бұл безде аналық жыныс гормоны өнеді және жыныс жасушалары өседі. Сонымен қатар аналық без еркектің шауһатымен бірігіп бала жасау үшін ұрық клеткасын бөледі. Ұрық жасушалары жатырға жатыр түтікшесі арқылы өтеді. Қазіргі кезде әйелдер арасында жиі кездесетін дерттің бірі – аналық без жылаулығы(киста яичников).**



Аналық без жылаулығы – қатерсіз ісік. Аналық без жылаулығы туу жасындағы қыз-келіншектерде жиі, ал 50 жастан асқан әйелдерде өте сирек кездеседі.

**Жылаулық мынадай бірнеше түрге бөлінеді:**

- фолликулярлы
- эндометриодты
- параовариальды
- муцинозды
- серозды
- дермоидты
- сары дене жылаулығы

Сары дене жылаулығы өте сирек кездеседі. Фолликулярлы овуляциядан кейін сары дене жылаулығы жасушаларға емес, сұйықтыққа толады. Ісік, яғни жылаулық аналық безінің бір жағында болған кезде, іші қуыс сары сұйықтыққа не қан аралас сұйықтыққа толады. Қатерсіз ісік көп жағдайда жүктілік кезінде, не жасанды түсік салдарынан пайда болады. Егер дер кезінде нәтижелі ем қабылданса, ісік тез таралып кетеді.

Фолликулярлы жылаулық мөлдір сұйықтыққа толы болады. Әдетте гормондық тепе-теңдіктің бұзылуынан болатын ауруды ультра дыбыстық зерттеудің көмегімен анықтайды.

**Аналық без жылаулығы кезінде болатын белгілер:**

- Етеккір келуінің бұзылуы (етеккір ұзақ немесе көп келуі;
- Жылаулық орналасуына байланысты іштің төменгі оң немесе сол жақ бөлігі ауырады;
- Жатыр қосалқыларының қабынуы;
- Ақ қоймалжың сұйықтықтардың көп бөлінуі;

Параовариальды жылаулық 20 мен 40 жас аралығындағы әйелдерде кездеседі. Бұл жастағы әйелдердің жатыр қосалқыларында өте жұқа қабықтың іші мөлдір сұйықтыққа толады. Жылаулық көлемі дерттің ауыр, жеңілдігіне қарай ұқсас болмайды. Дерт кезінде ешқандай

симптом болмайды, егер жылаулықтың көлемі үлкен болса, мынадай белгілер байқалады:

- Кіші дәретке жиі барады;
- Іштің төменгі бөлігі ауырады;
- Мөлдір немесе сарғыш сұйықтықтар бөлінеді.

Эндометриодты жылаулық – эндометриод тәрізді болады.

Муцинозды жылаулық – бірнеше камералы және көлемі үлкен болады.

**Диагностика:**

1. Ультра дыбысты тексеру;
  2. Қынаптан пункция алады.
  3. Лапароскопия
  4. Компьютерлі томография
  5. Қанды жалпы талдау
  6. Зәрді жалпы талдау
- Дерттің пайда болу себептері:
1. Гормондық тепе-теңдіктің бұзылуы;
  2. Гормондық тұрақсыздық;
  3. Жыныстық жұқпалы аурулар;
  4. Жыныс мүшелерінің қабынуы;
  5. Етеккірдің ерте басталуы;
  6. Етеккірдің тұрақты келмеуі;
  7. Гипотериоз;
  8. Эндокриндік бұзылулар;
  9. Жасанды түсік жасату т.б.

## ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ:

Аналық без жылаулығын (киста яичников) тек білікті дәрігерлердің көмегімен ғана емдеуге болады. Ем дерттің пайда болу себебін әбден зерттеп алғаннан кейін ғана жүргізілуі керек. Науқасты дәрі-дәрмектің көмегімен емдеуге бола ма, әлде хирургиялық ота жасау керек пе бұл тек диагностикалық зерттеулердің нәтижесінен кейін ғана белгілі болады. Көп жағдайда фолликулярлы және сары дене жылаулығын (киста) дәрі-дәрмекпен емдеуге болады. Бұл дерттің белгілері бар әйелдер арқашан етеккір кезеңін бақылап отыруы керек. Егер етеккірдің екінші немесе үшінші кезеңінде ісік таралмаса, онда хирургиялық әдіс қолданылады.

**Жанна АБАЙҚЫЗЫ,  
Айгүл РАХМЕТОВА**

## Шығыс-тибет медицинасының емі:

Шығыс-тибет медицинасында ине терапиясы және қосымша тибеттік емдік шөптер беріледі. Мына нүктелерге ине қойылады:

**Тоқ ішек меридианы:**  
GI-4 Хэ-гу

**Асқазан меридианы:**  
E-25 Тянь шу  
E-28 Шун-дао  
E-29 Гуй-пай  
E-36 Цзу-сань-ли

**Көк бауыр меридианында:**  
RP-1 Инь бай  
RP-4 Гунь-сунь  
RP-6 Сань-инь-цзяо  
RP-10 Сюе-хай

**Қуық меридианында:**  
V-23 Шэнь-шу

V-31 Шан-ляо  
V-32 Цы-ляо  
V-33 Чжун-ляо

**Бүйрек меридианы:**  
R-5 Шуй-уюань  
R-6 Чжао-хай  
R-12 Да-хэ.



## Аспириннің кері әсері бар

Аспирин дәрісін көп тұтыну денсаулыққа зиян. Бұл Солтүстік Каролина университеті ғалымдарының пікірі. Мамандардың айтуынша, дәріні мөлшерден көп ішкен адамның асқазан жарасы ауруына шалдығуы немесе миына қан құйылуы мүмкін. «Аспиринді тек инфаркттың алдын алу үшін ғана қолдану қажет және дәрінің тәуліктің дозасы 75 миллиграмнан аспауы керек. Ал іш

құрылысы ауыратын, қан қысымы және басқа да аурулары бар адамдар аспиринді мүлдем қолданбаған жөн», — дейді олар. Әйтсе де ғылымда ацетилсалицил қышқылының пайдалы жағы да көп дәлелденген. Мәселен, америкалық ақ халаттылар аспирин дәрісі сүт безі және тік ішек қатерлі ісігінің алдын алуға және қанды сұйытатын қасиетке ие екенін анықтаған.



## Энергетикалық сусындар зиянды ма?

Бүгінде елімізде энергетикалық сусындарға қатысты пікірталас қызу талқылануда. Біреулер мұндай сусындар адам ағзасына пайдалы, шаршағанды басып, ұйқыны



ашады, адамды сергітіп, жұмысқа деген ынтаны арттырады десе, енді біреулер сусынның құрамында адам ағзасына зиянды химиялық қоспалар көптігін көлденең тартады. Қарсы топтың уәжіне қарағанда, сусынды пайдалану орталық жүйке жүйесінің қызметіне нұқсан келтіреді. Жуырда ҚР Парламенті Мәжілісінің депутаты В.Нехорошев ҚР Денсаулық сақтау министрі Жақсылық Досқалиевтың атына сауал жолдап, онда Қазақстанда энергетикалық, алкогольді аз және алкогольді-энергетикалық сусындардың сатылуына тыйым салып, қатаң тәртіп орнату жөнінде ұсыныс жасаған болатын. Тарихқа жүгінсек, сусын-

ды ХХ ғасырдың 60-шы жылдары АҚШ-тың Қорғаныс министрлігі Вьетнамда соғысқан американдық жауынгерлердің моральдық және әскери рухын ынтыландыру үшін әзірлегі. Десек те оны тұрақты тұтынудың салдарынан жауынгерлердің арасында бас ауруы, ми ісігі, бауыр ауруы сынды тосын оқиғалар көбейген. Энергетикалық сусындардың зиянды жақтарын анықтай келе Австралия, Жаңа Зеландия, оның артынша Дания мен Норвегия өз нарықтарында оларды сатуға да, ішуге де тыйым салған. Ресейліктер де сусынның жастар арасында инсульттің көбеюіне ықпал етіп отырғанын айтып, дабыл қағуда.

## Қытайлар да сүндеттеледі

Аспан асты елі ғалымдары тез сүндеттейтін құрылғы ойлап тапты. Өнертапқыш Цзянь Чжуңшаң жасап шығарған медициналық құралды америкалық ақ халаттылар сынақтан өткізіп үлгерді. Кенияда жасалған сынақ сәтті өтті. Сүндеттейтін құрал сүндеттелген адамның жыныс мүшесінен 10 күн бойы алынбайды екен. Мамандардың айтуынша,

құрылғының ішкі дөңгелегі мүшенің қанын тыйып, жараның тігусіз-ақ бітіп кетуіне мүмкіндік беретін көрінеді. Тағы бір тиімді тұсы — хирургиялық ота уақытын 20 минуттан 5 минутқа дейін қысқартып отыр. Ең бастысы сүндеттелген 40 кениялықтың барлығы отадан кейін ешқандай ауырсыну байқалмағанын айтқан.



## Ас тұзын асыра пайдалануға болмайды

АҚШ-та ас тұзын мөлшерден көп пайдалануға тыйым салынбақ. Мақсат — қатерлі ісік пен жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алу. Елде «Тұзды пайдалануды төмендетудің ұлттық бастамасы» атты арнайы ұйым құрылды. Оған қатысушалар 2014 жылға дейін тағамдар құрамынан ас тұзын 25 пайызға төмендетуді ұсынып отыр. Енді жергілікті дәмханалар мен мей-

рамханалар ет өнімдері, соус, салат сияқты 25 түрлі тағамды тұзсыз әзірлемек. Сонымен қатар мұндай тағамдардың сатылуына да шектеу қойылмақшы Мамандардың айтуынша, америкалықтар ас тұзын қажетті мөлшерден екі есе көп тұтынады екен. Ал бұл олардың ас қорыту жүйесін бұзып, жүрек-қан тамырлары ауруына шалдығуына себеп болып жатқан көрінеді.

Демікпе – адам ағзасындағы аурудың қайталануынан, тыныс жолдарының созылмалы асқынуымен кеңірдек түтікшелерінің тарылуынан пайда болатын қатерлі дерттердің бірі. Жүздеген жылдар бойы тұрмыстық аллергияның әсерінен пайда болады деп қаралып келген бұл дертті емдеу әлемде әлі де бір жүйеге түскен жоқ. «GINA» Халқаралық демікпені зерттеу ұйымының мәліметіне қарағанда, 95 жылдан 2005 жылға дейін Ұлыбритания мен Жаңа Зеландияда демікпе ауыруына шалдығушылар 25 пайыздан 40 пайызға артса, Австралияда 15 пайыздан 25 пайызға жеткен. Ал Қазақстанда 15 жасқа дейінгі балалардың 30 пайызға жуығы осы аурумен науқастанады екен.

Ресейдің Денсаулық сақтау министрлігінің мәліметтеріне сенсек, бұл дертке шалдығушылар саны ересектерде 10 пайыз болса, балалар арасында 15 пайыз болған. 1992 жылдан 2002 жылға дейінгі он жыл ішінде бұл дерт балалар арасында таралу көрсеткіші жағынан Еуропа, Австрия елдерінде 4 есеге көтеріліп, Италияда 7-13 пайызға жеткен. Олардың арасында қыздарға қарағанда, ұл балалар санының біршама көп болатындығы дәлелденіп отыр. Жасөспірімдер үшін демікпе дертіне шалдығу салқын тиюден басталады. Бала күнінен басталған демікпе көп жағдайда қартайғанға дейін адам ағзасынан кетпейтіндіктен оның алдын алып, салауатты өмір салтын қалыптастыру өте маңызды. Қазір әлем халықтарын алаңдатып отырған басты мәселе – демікпеге шалдығып, қайтыс болған балалар мен жасөспірімдер санының жыл сайын артып келе жатқандығы. Америка құрама штаттарында жылына 10 адам осы дерттің кесірінен көз жұмады екен.

Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтеріне қарағанда, дүниежүзінде демікпеден зардап шегетін 150 млн адам бар. Ұйымның болжамына сүйенсек, осы ғасырдың алғашқы ширегіне дейін бұл көрсеткіш тағы да 100 млн. адамға артатын көрінеді. Ғалымдардың мұндай болжамға табан тіреуіне бүкіл ғаламдық жылыну мен экологиялық бүлінудің денсаулыққа кері әсері және науқастардың түрлі дерттерге қарсы химиялық дәрі-дәрмекті көптеп тұтынатындығы себеп болса

# ДЕМІКПЕ



**Ірі өнеркәсіп орындары мен авто көліктерден шыққан улы газдар қоршаған ортаны барынша ластайтындықтан, ауадағы шөгінді шаң-тозаңның адам ағзасына көптеп енуі, тыныс жолдарының қатерлі қабынуын жеделдетіп қана қоймай, түрлі өкпе ауруларын да туғызып отыр. Бұл күнде жаһандық мәселеге айналып үлгерген өкпе және тыныс жолы дертіне шалдығушылардың саны да жыл сайын артып келеді. Қазірге дейін әлем халықтарының 15 пайызы демікпе дертінен зардап шегуде.**

керек. Қазақстанда демікпе дертіне шалдығушылар үшін ешқандай жеңілдіктер қарастырылмаған. Тек 5 жасқа дейінгі сәбилермен мүгедектер, соғыс ардагерлері және жүкті әйелдер ғана қажетті жеңілдіктерді пайдалана алады. Мамандардың айтуына қарағанда, бұл дертке қарсы дәрі-дәрмектердің көбі шетелдерден әкелінетіндіктен демікпе дертіне шалдыққан науқастардың 40-45 пайызы ғана қажетті дәрі-дәрмектерден пайдалана алады.

Қоршаған ортаның әртүрлілігіне байланысты демікпе дертіне шалдығушылардың жас шамасы да ұқсас болмайды. Демікпе кей адамдарда 10 жасқа дейін пайда болса, ал кейбір адамдар бұл дертке 40 жастан

соң шалдығады. Өткен ғасырдың 80 жылдарында бұл дертпен ауыратындар саны барынша артқан. Әсіресе Жаңа Зеландия, Куба, Ұлыбритания сынды территорияларын ұлы мұхиттар қоршаған елдерде бұл дертке шалдығушылар саны көп. Себебі, мұхиттан соғатын салқын, дымқыл ауа тыныс жолының қабынуына әсер етсе керек.

Қоршаған ортаның ластануы салдарынан болатын түрлі аллергиялық аурулардың ұзақ уақыт асқынуы да демікпеге алып келеді. Демікпе – жұқпалы дерт емес. Алайда ата-анасы демікпемен ауырған балалар бұл ауруға жиі шалдығады. Қазір ел көлемінде әрбір бесінші бала осы дертке шалдыққан деп

қаралуда. Адамдардың демікпеге көп шалдығуының басты себебі – бұл дерттің дер кезінде дұрыс анықталмауынан, ауруға деген қарсылық қуатының төмендеуінен, бронхит, тыныс жолдарының қабынуына салғырт қараудан болады.

Көктемде өсімдіктердің тозаңы мен құрт-құмырсқалардың әсерінен болатын аллергиялық аурулар демікпе дертінің басты қоздырушылары саналады. Сондықтан ауарайының өзгерісіне байланысты бұл аурудың қозуы әр науқаста әртүрлі кездеседі. Демікпенің ең асқынған түрінде адам бірден өліп кететіндіктен, көктемде демікпе белгілері бар адамдарды дәрігерлер мұқият тексергені жөн. Әсіресе экологиялық апатты аймақтардағы тыныс жолы дертіне шалдыққан науқастарды кешенді тексеруден өткізген дұрыс. Демікпе дертіне шалдыққан науқастар үшін темекі тарту ең үлкен зиян. Өйткені темекі тыныс жолдарын қабындырып қана қоймай, өңеш рагі мен демікпені тудыратын басты себеп. Темекі тартқан адамда қақырық пайда болып, ол амфиземге, өкпе және көмекей рагына оңай алып келеді. Сондықтан тыныс жолдарының ең қатерлі дерттеріне шалдықтыратын мұндай жаман әдеттерден аулақ болған дұрыс. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дейтін нақылды халқымыз текке айтпаған. Ауру әбден асқынып, дер шағына жеткенде дәрігердің көмегіне жүгінгеннен гөрі салауатты өмір салтын ұстанып, өкпе, тыныс жолдарының қуатын арттыратын жаттығулар жасап тұрған маңызды. Себебі мұндай жаттығулар қан айналысты жақсартады. Терлеу арқылы денедегі жарақсыз тұнбаларды тез деп сыртқа шығарады, әрі дене барынша жеңілдеп жүрек аритмиясы, қан қысымы, демікпе сияқты дерттерден аулақ етеді.

Демікпемен ауыратын науқастар үшін гигиеналық тазалықпен қатар қоршаған ортаның таза болуы маңызды. Себебі табиғаттағы таза ауа мен таза судың да өзіндік емдік қасиеті бар. Әсіресе тыныс жолы дерті мен жүрек дертіне шалдыққан науқастар үшін таза табиғи ауаның шипасы зор. Әдетте науқастардың дертінен айығу үшін мөлшерден тыс қабылдаған дәрісі де уақыт өте келе ағзаға кері әсер етуі мүмкін. Аллер-

гия, демікпе ауруларына қажетті дәрі-дәрмектердің көбі отандық өнімдер емес болғандықтан, оны үнемі пайдалану қарапайым халық үшін аз шығын болмайды. Сондықтан ағзаға залалсыз халықтық емдермен қоса, шығыстық емдерді пайдалану керек.

### ДЕМІКПЕДЕН САҚТАНУ ЖОЛДАРЫ

Бұл дертке шалдыққан науқастар температураны бір қалыпты сақтағаны жөн. Тоя тамақтанғаннан кейін ұйықтамауы, моншаға түспеуі тиіс. Басқа, иыққа массаж жасатып, психотерапия қабылдағаны абзал. Өкпенің демікпе дертіне шалдыққан науқастар салқын, қышқыл тамақты, дененің дымқылдығын тежейтін қияр, қызанақ сияқты көкөністерді аз тұтынғаны жөн. Ірімшікпен қуырылған май өнімдерін қалыпты пайдаланып, арақ ішуді мүлде доғаруы керек.

Демікпе дертіне шалдыққан науқастардың жатын орны терезе алдында болғаны жақсы. Қақырықты босату үшін үнемі сұйықтық ішіп тұру керек. Демікпе дертіне шалдыққан науқастар құс және басқа да үй жануарларын үйде ұстамай, отбасы мен қоршаған ортаның таза болуына дағдыланғаны жөн. Тыныс алуды қиындататын орындардан аулақ болу керек.

### ДЕМІКПЕНІҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ

Өкпе жұмысының нашарлауынан өкпе тарамшалары қысылып, тыныс алуы қиындап, дем жетіспейді, дауысы шиқылдап, сырылдап шығады, бұл екі белгі көбінесе бірге кездеседі. Бұл дертке шалдыққан науқас көп тұншығады. Науқасқа дем жетіспей қалған кезде тырнағы мен еріндері көгереді. Мойын тамыры бадырайып білеуленеді.

### ДЕМІКПЕНІҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕБІ

Экологиялық ластанудан, ауарайы өзгерісінен демікпе жиі пайда болады. Көңіл-күйдің бұзылуынан да немесе мазасыз жағдайлардан да демікпе ұстамасы болуы мүмкін. Демікпе балалар үшін суық тиюден басталады.

Демікпе ұстамасы кезінде кеудені ыстықпен орау, ұстама аралығында тыныстық гимнастика жасау керек. Күнделікті тамақтан бір сағат бұрын бір стакан жылы су ішу пайдалы. Демікпе дертіне төмендегі нүктелерге ине қойылады.

### Жасан Зекейұлының ғылыми материалдарынан әзірлеген Мамырбек ТӨКЕШ



#### ӨКПЕ МЕРИДИЯНЫ:

P.2. Юнь-мэнь	J.20. Хуе-гей
P.5. Чи-цзе	J.21. Сюань-ци
P.7. М-цюе	J.22. Тянь-шу
P.9. Тай-юань	Тоқ ішек меридияны:
Қуық меридияны:	Gl.4. Хэ-гу
V.11. Да-чжу	Gl.11. Цюй-чи
V.13. Фэй-шу	Gl.20. Ин-сян
V.15. Шнь-шу	Көк бауыр,
V.43. Гао-хуан	ұйқы без меридияны:
Алдыңғы ортаңғы	Rp. Сань-инь-цзяо
меридиян:	Дененің үш .... меридияны:
J.15. Цзю-вэй	TR.5. Вай-чуань

**Жүктілік – бастапқы мезгіл, орта мезгіл және соңғы мезгіл деп бөлінеді. Бастапқы мезгіл – жүктіліктің бастапқы үш айы. Әдетте денсаулығы қалыпты әйелдер етеккірі тоқтай қалғанда, жүктілікті ойластырып, дәрігерге тексерілуі, сонымен бірге туыт алдындағы тізімдеу кестесін толтырып, мерзім бойынша тексеріліп тұрулары, дәрігерлерден дер кезінде кеңес алып отыруы керек. Әдетте етеккір тоқтап, 6 апта өткен соң, жүрегі айну, құсу, асқа тәбеті тартпау сияқты бастапқы жүктілік әсері туылады. 12 аптадан соң біртіндеп жоғалады. Егер жүктілік әсері күшті болып, күнделікті қызмет пен тұрмысқа ықпал етсе, дер кезінде дәрігерге емделгені жөн.**

# Жүктілік мезгілінде көңіл бөлетін істер



Орта мезгіл – 3-7 айға дейінгі уақыт. Әдетте 16 аптадан кейін іш үлкейіп, іштегі бала қимылдай бастайды. 20 аптаға жеткеннен кейін, іштегі баланың жүрегі минутына 140-160 рет мөлшерінде соққанын естуге болады. Егер бұл кезде жүкті әйелдер іші ауру, қан келу, іштегі бала қимылы жоғалу, жүкті болған айына қарай жатыр үлкеймей, керісінше кішірейю қатарлы құбылыстар көрілсе, дер кезінде емханаға тексерілуі қажет.

Соңғы мезгіл – 7-9 айға дейінгі уақыт. Бұл кезде іштегі бала біртіндеп өсіп-жетіледі. Кейде осы мезгілде ерте босану (шаша туылу) және жүктілік жоғары қан қысым синдромы, бала жолдасы ерте ажырап кету қатарлы жүктілік қосанжар ауруының туылу мөлшері біршама жоғары болады. Сондықтан мұндай аурулардың алдын алуға ерекше көңіл бөлген жөн.

Жүкті әйел өзінің және іштегі баланың денінің саулығы үшін ет, жұмыртқа, балық, тауық еті қатарлы жоғары белоктік тағамдарды жеуі, бұршақ әрі көгеністерді, сондай-ақ ақ астық пен қара астықтарды араластырып, азықтық түрлерін молайту керек. Жүктілік мезгілде әйелдер тұрмысты ғылыми орналастыра білгендері дұрыс.

1) Киім-кешектің кең, ауарайына қарай жанға жайлы, жылы болуына көңіл бөлінуі керек.

2) Үйлесімді қимыл-әрекет жасап, сейілдеп тұру, ойлы-шұңқыр, тегіс болмаған жолдарда, қолайсыз көліктерге мініп, түсік тастаудан немесе ерте босанып қалудан сақтану керек.

3) Қызметке, еңбекке қалыпты араласу, тек жүктіліктің соңғы кезінде ауыр түрдегі дене еңбегін істемеу керек.

4) Күніне 8-9 сағат ұйықтау қажет.

5) Тазалыққа көңіл бөлу, жуынып, іш киімдерді ауыстырып, сыртқы жыныс мүшесін жылы сумен жуып тазалап тұру керек. Жүктіліктің 6 айынан бастап, омырау үрпін жуып, жұмсартып тұру, үрпі ішке кіріп кеткендер болса, дәрігердің көмегіне жүгінгені дұрыс.

6) Жүктіліктің бастапқы 3 айы мен соңғы 3 айында жыныстық қатынасты тоқтатқан жөн. Өйткені бұл кездерде түсік тасталу, ерте босану немесе инфекциялану құбылыстары оңай туылады.

7) Жүктілік мезгілде, әсіресе бастапқы 3 айында жеңіл-

желпі дәрі қолданбаған жөн. Қолдануға тура келгенде дәрігердің кеңесін тыңдау керек.

Жүктілік мезгілде көп ұшарайтын ауру белгілері және оларды емдеу:

1) Ас қортуы нашарлау. Бір ретте дәрумен  $v_1$  ден 10 миллиграм және ясты таблеткасынан 2 талдан күніне 3 уақыт ішсе, немесе ас қортуды жақсартатын шөп дәрілерді ішсе болады.

2) Аяқ бұлшық еттің түйілуіне бір ретте калци таблеткасынан 2 тал немесе балық майынан 2 тал күніне 3 уақыт ішсе болады. Бұлшық ет түйілсе, аяқты түзу созу керек.

3) Үлкен дәрет қатса, жаңа көгөніс пен жемістерді көп жеу керек. Қажет болғанда ішті ақырын айдайтын дәрілерден бір ретте 2 тал ішсе болады. Ішті айдайтын күшті дәрілерді өсте қолдануға болмайды. Ішсе түсік тастауы, немесе ерте босануы мүмкін.

4) Қан аздыққа кіріптар болғандар себебіне қарай емделгендері жөн. Қан аздық көбінде темір жетіспеуден болады.

5) Қалыпты жағдайда жүктіліктің соңғы мезгілде аяқ жеңіл дәрежеде іседі де, демалған соң қайтып кетеді. Егер ісік біршама ауыр болса, әрі дене салмағы да ауырлап кетсе, дер кезінде дәрігерге барып тексерілуі керек.

Кейбір әйелдердің жүктілік әсері (жерік) өте күшті болып, жиі-жиі жүрек айнып құсады. Жүктілік әсері біршама ұзақ уақытқа созылады, әуелі тамақ іше алмай қалады. Салмақты болғандары сусыздану және зат алмасу қызметі бұзылуы себебінен кейбір қосанжар аурулар туылып, (қышқылдықтан улану, бауыр қызметінің әлсіреуі қатарлылар) өміріне қауып төндіретіндер де болады. Сондықтан қатты құсу құбылысы байқалғанда дәрігерге тексерілуі керек.

# БҮЙРЕКТИҢ ТӨМЕН ТҮСУІ қандай ауру?

Бала күнімізде әжелеріміз «ауыр көтерме, бүйрегіңді қозғап аласың» деп жататынының мәнін енді түсіндік. Әсіресе, бұл қағиданы қыз балалар жиі еститін. Өйткені әйел ағзасының ер адамдардікіне қарағанда, құрылымы өзгеше. Яғни нәзік жыныстылар ағзасының атқарар физиологиялық міндеті басқа.

Мәселен, жүктілік кезі, баланы дүниеге әкелу сынды аналық міндеттерін атқарар тұста әйел ағзасы көп өзгеріске ұшырайды. Әсіресе аяғы ауыр әйел артық салмақты көтере алмай, бүйрегі төмендеп кетеді. Ал кейбір әйелдер туыттан кейін азып кетеді де іш бұлшық еттері босап, бүйрек төмендейді.

Медициналық тілде бүйректің төмен түсуін нефроптоз деп атайды. Клиникалық белгісі – екі немесе бір бүйрек көбінесе өз орнынан потологиялық түрде төмендеуі. Науқастар арасында көбінесе оң жақ бүйрек нефроптозы жиі кездеседі. Себебі, оң жақ бүйрек сол жағына қарағанда, анатомиялық жағынан төмен орналасқан.

Аурудың пайда болуының негізгі себебі – бүйректің байланыс аппарат функциясының бұзылуы. Яғни көп салмақ жоғалтқанда, іш бұлшық еттері босайды да, бүйрек төмен түседі. Сол секілді адам ағзасы ауыр соққы алған кезде де бүйректің қозғалып кету қаупі жоғары.

Аурудың алғашқы белгісі белдің ауырсынуымен біліне бастайды.



Ұзақ уақыт жүргенде, физикалық күш түскенде ауырғаны байқала бастайды. Ал етпетіңізден, болмаса, шалқаңыздан жатсаңыз, ауру сап тыйылады. Науқас кейде жалпы денесінің әлсіздігін, ашуланшақ, тамаққа да тәбетінің нашарлағанын сезе бастай-

ды. Ішектердің қызметі бұзылады. Біраз уақыт өткенде созылмалы пиелонефрит ауруы туындайды. Кіші дәретті тексергенде, макрометрия пайда болады. Ауру рентгендік тексеру мен ультрадыбыстық тексерулер арқылы анықталады.

**Шығыс тибет медициналық емі – бүйректің қызметін жақсартады және қабынуды басады. Яғни төмендегі нүктелерге ине қойылады.**

#### 1. Бүйрек меридианы:

R-3 – Тай-си  
R-4 – Да-чжун  
R-6 – Чжао-хай  
R-13 – Им-сюе

#### 2. Қуық меридианы:

V-23 – Шэнь-шу  
V-25 – Да-чай-шу  
V-27 – Сяо-чан-шу  
V-58 – Фей-ян  
V-64 – Цгин-гу  
V-65 – Шу-гу

#### 3. Алдыңғы ортаңғы меридиан:

J-4 – Чжун-цзи  
J-6 – Ци-хай  
J-10 – Ся-вань

#### 4. Көкбауыр-ұйқы безі меридианы

RP – 6 Сянь-инь-цзяо  
RP – 9 Инь-минь-цюань

#### 5. Асқазан меридианы:

E-25 Тянь-шу  
E-36 Цзу-сянь-ли

**ЕМІ:**  
Бүйректің төмен түсуіне консервативті ем жүргізуге болады;  
- Эластикалық бандаж киіп жүру;  
- Емдік дене шынықтыру жаттығуларын жасау.

**Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ**  
Бибігүл ТҰРСЫНӘЛІҚЫЗЫ, дәрігер

## Сәуле НУКИШЕВА,

Медицина ғылымдарының докторы,  
Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау  
министрлігі, Медициналық қызметке ақы төлеу  
комитетінің Алматы қаласы бойынша  
департаментінің директоры

# Жаңа жүйе жаңа серпін әкеледі

**– Сәуле Ғалымқызы, әңгімемізді орталықтарыңыздың Бірыңғай ұлттық денсаулық сақтау жүйесі бойынша атқарып жатқан жұмыстарынан бастасақ...**

– Біз қала бойынша барлық медициналық орындармен келісімшарт жасасу арқылы, 1 қаңтардан бастап жаңа жүйе бойынша емдеу мекемелерін қаржыландыруды бастадық. Қазір Алматыдағы кейбір емдеу орындарын бір жағынан қаржыландырсақ, енді бір жағынан онда емделіп жатқан науқастарды сараптап, олардың емделу жағдайын бақылап отырмыз. Егер науқастардың емделуі нәтижелі болса біз оларға қаржыны 100 пайызға төлейміз. Ал нәтижесіз болған жағдайда экспертизадан кейін экономикалық санкция қолданамыз.

Бірыңғай ұлттық денсаулық сақтау жүйесінің негізгі талаптары болып жатса орталығымыз бәсекеге қатысқысы келетін жеке емдеу орындарының арасында конкурс жарияладық. Қазір қалада 53 мемлекеттік емдеу орны мен 3 жеке емдеу мекемесі және 14 ғылыми институт біздің қаржыландыруымызға кірді. 20 миллиард теңге бөліп осы емдеу орталықтарымен келісімшарт жасадық. Оларға қаңтардың алғашқы жартысына қарай 30 пайыз аванс берілді. Енді ай сайын қанша ауруды емдегені бақылауда болады. Мысалы, олар 3000 науқасты өнімді емдей алса, онда біз қаржыны толықтай бөлуге міндеттіміз. Алайда қаржы бөлінгенімен жоспарды толығымен орындай алмай отырған мекемелер де кездесіп жатыр. Біз емдеу орындарының қызметін бақылау жұмысын қаржылық бөлім мен сараптама бөлімінен тұратын



экономикалық санкция арқылы атқарамыз. Бұдан сырт қалалық әкімнің жанынан да кеңес беру алқасы құрылған болатын. Бұл алқа кеңесіне дәрігерлер ғана емес үкіметтік емес ұйымдардан да өкілдер кіреді. Осы арқылы жаңа жүйе қалай іске асқанын ақылдасып, талқылап, қадағалап отырамыз.

**– Біздегі медициналық мекемелердің емдеу сапасы жайлы не айтасыз?**

– Құдайға шүкір, қазір біздегі медициналық емдеу орталықтарының емдеу сапасы жақсарып келеді. Әлемнің алдыңғы қатарлы озық елдерінің емдеу сапасына жетпесек те, қазірге дейін көптеген дамушылықтарға қол жеткіздік. Елдің экономикалық әлеуеті көтерілген сайын әр салаға жаңа серпін мен тың өзгерістер келіп жатыр. Әрине, бұл өзгеріс медицина саласын айналып өткен жоқ. Елбасының «Жүз мектеп, жүз емхана» бағдарламасына сәйкес көптеген жаңа емдеу орталықтары ашылды, қаншама емдеу орындары әлемнің озық техникалық жабдықтарымен жабдықталды. Ең бастысы бізде жастарды тәрбиелеу ісі бір жүйеге келді. «Болашақ» бағдарламасы бойынша Қазақстандық студенттер шетелдердегі озық білім орындарында білім алып жатыр. Ертең олар сол білімін ел игілігіне арнайтын болады. Бұл да біз үшін үлкен жетістік. Себебі жастар – елдің болашағы. Оларды жақсы тәрбиелеу біздің ұлттық өркендеуіміздің негізі. Бұдан сырт қазір отандық медицина саласындағы мамандар да шетелдік мықты ғылыми зерттеу орталықтарында тәжірибе алмасып, білім жетілдіріп жатыр.

**– Диагноздың қате қойылуы салдарынан**

**көптеген науқастар зардап шегіп жатады. Мұндай қателіктердің болуы біздегі мамандардың білімінің таяздығынан ба, әлде заманауи техникаларды қолдануды толық меңгермеуден бе?**

– Диагноз қоюда, адам емдеуде дәрігерлерге қателесуге ешқашан жол жоқ. Қателескен дәрігер – біліксіз дәрігер. Өйткені бұл адам өміріне тікелей қатысты мамандық. Сондықтан әр дәрігер өз кәсібін жетік меңгеруі тиіс. Былтырға қарағанда алғашқы үш айда науқастардың емдеу нәтижесіне байланысты арызы 7 пайыздан 3.5 пайызға азайды. Бірыңғай ұлттық денсаулық сақтау жүйесінің негізгі талаптары бойынша біз емханаларды үнемі тексеріп, олардың емдеу жұмыстарын бақылап отырамыз. Мысалы, бізде медициналық және формацептика жөнінен бақылау департаменті бар. Дұрыс диагноз қойылмағаны туралы шағым осы орынға келіп түседі. Олар қарап, сараптап, зерттейді. Егер шағым орынды әрі дұрыс болса, онда ары қарай сол шағым түскен емдеу орынын қаржыландыру ісі қайталай талқыланатын болады. Меніңше, дәрігерлер науқастарды тексергенде аурулары жөнінде науқастарға дұрыс түсінік беру керек. Олардың нақты қандай ауруға шалдыққаны туралы жасырмай айту керек. Сонда ғана мұндай түсініспеушіліктер аз болады ғой деп ойлаймын.

**– Астанадағы Ана мен бала денсаулығын қорғау ұлттық ғылыми орталығында президенттік қызмет атқардыңыз. Сіздіңше, қазір ана мен**



**баланың денсаулығын сақтау ісі қаншалықты бір жүйеге келді?**

– Қазір көп аналар, әсіресе, жастар өзінің денсаулығына көңіл бөлмей ерте жүкті болады. Сосын бала да ауру болып туылады. Өкінішке орай бізде балалар өлімі басқа дамыған елдермен салыстырғанда көп. Алайда кейінгі кезде азайып келеді. 1000 баланың ішінде 1 жасқа дейінгі балалардың шетінеу себебі жүктілік кезіндегі асқынуларға байланысты. Қазақстанда, әсіресе, Семей, Арал сынды экологиялық апатты аймақтарда жылына туылған 4000 баланың үш мыңы туа бітті жүрек ақауларымен туылып жатыр. Мен Астанадағы Ана мен баланың денсаулығын қорғау ғылыми зерттеу орталығында жүргенімде жаңағындай жүрек дертімен туған балаларға операция жасайтын бөлім ашуға ниет еткен едім. Бірақ жұмысым Алматыға ауыстырылғандығы себепті ол істі жалғастыру мүмкін болмай қалды. Әдетте жүрек дертімен туылған нәрестелердің 1500-і алғашқы үш айға дейін шетінейді. Егер осы балаларға туыла салып операция жасалса аман алып қалуға болатын еді. Өкінішке орай мұндай операция жасайтын орындар бізде жоқтың қасы. Кейбір шамасы келген ата-аналар баласын шетелге апарып емдетіп әкеледі. Егер біздегі емдеу орталықтарында да осындай операция жасауды жетілдірер болсақ онда бала өлімін азайтуға болар еді. Дегенмен қазір мемлекет бұған көп көңіл бөліп отыр. Ана мен баланың өлімін азайту жөнінде бағдарлама дайындап, оған қаржы бөлу істері қолға алынды.

**– Сіз гинекологсіз, қазір әйелдер арасында қандай аурулар белең алып тұр және олардың мұндай дерттерге шалдығу себебі неде деп ойлайсыз?**

– Отбасының ұйтқысы қашанда әйел. Өкініштісі сол аналарымыз, сіңілілеріміз өздерінің денсаулығына көп көңіл бөлмейді. Қазір 100 әйелдің 20 пайызының ғана денсаулығы жақсы десем артық айтпаймын. Осы әйелдердің 40 пайызы семіздік дертімен науқастанған. Меніңше әйелдердің түрлі дерттерге тез шалдығуының бірінші себебі – көңіл-күйдің тұрақсыз болуы, үнемі торығып жүру. Көңіл-күйдегі мұндай тұрақсыздық ішкі ағзаға, жүйкеге әсер етіп, бауырдың қалыпты қызметін бұзады, сол арқылы қан айналысы жақсы болмайды. Екіншіден, адамдар арасында жыныс жолдары арқылы жұғатын инфекциялар көп. Кейбір әйелдер қажетті сақтық шараларын қолданбағандықтан түрлі жұқпалы дерттердің кесірінен түсік тастайды. Қазір осындай дерттерден ана болу қабілетінен айырылып жатқандар қаншама. Үшіншіден, әйелдер ауруы экологияға да байланысты. Әсіресе экологиялық апатты аймақтарда Қызылорда, Шығыс Қазақстан сияқы өңірлерде денсаулық көрсеткіші төмен. Бұдан сырт қазақ әйелдерінде қан аздық пен бүйрек аурулары көп кездеседі. Сондықтан кез келген адам денсаулығын күтіп алдын ала дәрігердің көмегіне жүгініп отыруы керек. Ауруды емдетпей жүре беруге болмайды. Салауатты өмір салтын ұстануға дағдыланып, демалысты дұрыс орналастыра білген жөн.

**– Сіздіңше салауатты өмір салтын қалыптастыру елімізде қаншалықты жүзеге асып келеді?**

– Әр адам өз денсаулығын жақсы күту керек. Мен Еуропаның бірқанша елдерінде болдым. Еуропалықтар өз денсаулықтарын және балаларының денсаулығын күтуге көп көңіл бөледі. Мүмкін бұл Батыста дәрігерлік қызмет ақысы өте жоғары болғандықтан қалыптасқан жақсы әдет шығар. Дегенменде олар тамақтану мен демалысқа барынша мән беретін халық. Бұл салауатты өмір салтын ұстанудың басты қағидаттары. Ал мұндай әдетті дағдыға айналдыру денсаулығымыз үшін пайдалы. Сондықтан салауатты өмір салтын ұстануды әр отбасынан бастаған жөн. Бұл үшін адамдар майлы тамақты аз пайдаланып, спортпен шұғылдануды әдетке айналдыруы тиіс. Балалар үшін де осыны талап ету керек. Салауатты өмір салтын ұстанып, арнаулы спорт залдарына бармаса да күнделікті денеге пайдалы жаттығулар жасап жүруге кез келген адамда уақыт болады ғой деп ойлаймын.

Мұндай жақсы әдеттерді ата-аналар балаларына жас күнінен бастап үйретіп, оларға темекі шегіп, арақ ішудің денсаулыққа зиян екендігін жеткізіп отыруы тиіс. Сау денелі ұрпақ, сау денелі анадан туатынын ескерсек қыздарымыз да қажетті спорттық әрекеттермен айналыса жүргені артық болмайды.

Салауатты өмір салтын халық арасында қалыптастыруда мемлекет жағынан да қолдау болу керек. Әрине қолдау жоқ емес, бар, дегенмен әлі де жеткіліксіз. бұрын мемлекеттік тілдегі медициналық басылымдар жоқтың қасы еді, қазір күн санап қатары көбейіп келеді. Салауатты өмір салтын насихаттауда осындай медициналық басылымдардың атқарар рөлі зор. Бұл салада сіздердің «Жас-Ай» журналдарыңыздың атқарып келе жатқан ісі де көңіл сүйінерлік. Адамның денсаулығының жақсы болуының 10 пайызы ғана денсаулық сақтау мекемелеріне байланысты. Ал қалғаны өз денсаулығын күту мен көңіл-күйді тұрақты ұстаудан тұрады. Сондықтан мемлекет спорт саласына барынша мән беріп, түрлі спорт залдарында адамдардың тегін жаттығулар жасауына жағдай жасап бергені жөн деп ойлаймын.

**– Біріңғай ұлттық денсаулық сақтау жүйесіне енгізілген өзгерістерге сәйкес жеке емдеу орындары да мемлекет тарапынан қаржылану үшін қандай талаптардан өтуі керек?**

– Бұл үшін науқастардың сұранысы мен сол емдеу орынның медициналық әр саласы бойынша сапалы қызмет көрсете білуі басты шарт. Сондықтан жеке емдеу орындары қажетті сынақтан өтуі керек. Бұл мемлекеттік стандартқа сай болу деген сөз. Емханалар барлық құжаттарын өткізіп болғасын конкурсқа қатысады, егер конкурстардан жеңіп талаптарға сай келіп жатса, онда мемлекет тарапынан қаржыландырылады. Қазір Алматыда 74 ұйым аккредитация алды. Жеке емдеу орындарынан 7 мекеме қатысып, 3-і жеңіп шықты. Жаңа жүйенің негізгі талаптарынан Алматыдағы көптеген жеке емдеу орындары әлі хабарсыз болғандықтан биылға үлгере алмай жатыр. Сондықтан жеке емдеу орындарының бұл конкурсқа қатысуы келесі жолы көбейеді деп ойлаймын.

**– Сәуле апай, сіз көптеген жауапты жұмыстар**

## Құттықтаймыз



**2010 жылы наурыздың 8 жұлдызы жұлдызы көрнекті қаламгер Ғалым Нөкішұлының жұбайы Гүлзия апамыз 80 жасқа толды. «Жас-Ай» журналының ұжымы апамызды 80 жасқа толған мерейтойымен шын жүректен құттықтайды. Гүлзия апамыздың денсаулығының мықты болып, немерешөберелерінің қызығына тоймай ұзақ ғұмыр кешуіне тілектеспіз.**

**атқарып, халыққа жемісті еңбек етіп келе жатқан жансыз. Ана ретінде отбасыңыз бен жұмысыңызды қалай қатар алып жүресіз?**

– Біз отбасында төрт жанбыз. Күйеуім Еуразия медицина орталығының директоры. Ол үнемі мені қолдап отырады. Қызым зеңгер. Ұлымыз да дәрігер. Дегенмен әйел адам бәріне де үлгеруге тура келеді. Балалардың жас күнінде аздап қиналдым. Қазір, құдайға шүкір, барлығы есейді. Кәсібіме де еркін араласып, белсенді жұмыс атқаруға мүмкіндік мол. Алайда әйел адамсыз үйдің мәні де, сәні де болмайтындықтан, жұмыстан бос уақыттарымды үйде өткіземін. Қазірге дейін жолдасым болсын, балаларым болсын бірде бірі менің жұмысымның қарбаластығына бола ренжіп, не қабақ шытып көрген жоқ. Қайта қолдап, қуаттап отырады. Бұл да мен үшін үлкен жігер.

**– Бос уақыттарыңызда немен айналысасыз?**

– Қолым босағанда спортпен шұғылданамын. Суда жүзу мен фитнес менің жақсы көретін спорт түрлерім. Дегенмен қазақ әйелдері үшін немерелерін жетектеп, оларды ойнатудан басқа қуанышты не бар дейсіз?!

**– Жасан Зекейұлының басшылығымен құрылған «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығын жақсы білесіз. Тибеттік емдерге көзқарасыңызды айта кетсеңіз?**

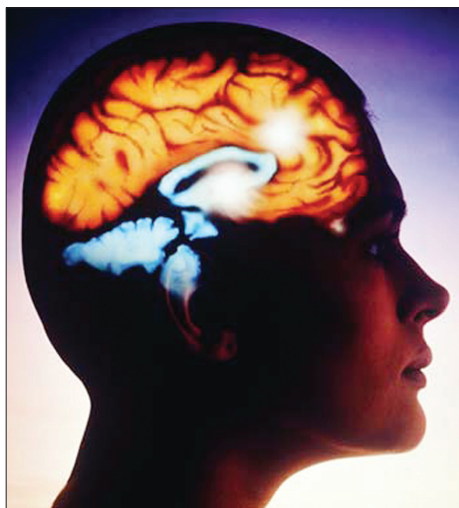
– Тибет медицинасы – өте ертеден келе жатқан байырғы медицина.

Тибет инесі нерв, жүйке ауруларын жақсы емдейді. Өйткені алтын иненің нервті тыныштандыратын тамаша қасиеті бар. Тибеттік емнің тағы бір қасиеті шөппен емдеу. Адамдарға қашанда шөп дәрілердің әсері жақсы. Өйткені бұл ешқандай химиялық қоспасыз табиғи ем. Бірақ табиғи деп, пайдалы деп дәрі шөптерді албаты іше беруге болмайды. Сондықтан дәрігерлердің кеңесімен дұрыс пайдалану керек. Мен сіздердің орталықтарыңызға, журналдарыңызға әрқашан жемісті еңбек тілеймін. «Жас-Ай» журналдарыңыз жарқырай берсін!

**Әңгімелескен Мамырбек ТӨКЕШ**



Сәбилердің бас сүйек ішіндегі қысымның көтерілуі ана құрсағында жатқан шаранаға оттегі жетіспеуінен, бала өмірге келерде басының қысылып қалуынан, миының қан айналасының бұзылуы салдарынан болады. Басты себеп – гемоглобиннің төмендеуі, қан аздық. Ана қан аздықпен ауырмауы тиіс. Өйткені гемоглобиннің төмендеуінен қан айналысы баяулайды. Бұл ми жасушаларына оттегі жетіспеді деген сөз. Медицинада оны «ми гипоксациясы» деп атайды. Ішкі жасушаларға оттегінің жетіспеуі салдарынан қан тамырлары қысылады. Қан тамырлары қысылғаннан кейін бас сүйектің қарыншасындағы сулардың қан



# БАС СҮЙЕК ІШІНДЕГІ ҚЫСЫМ

тамырларымен айналымы баяулайды. Демек бас сүйектің ішкі қысымы – ми жасушаларындағы оттегінің жетіспеуі салдарынан қан тамырларының қысылуы. Сондай-ақ бас сүйек ішіндегі қысым ағзада йодтың жетіспеуінен де болады. Мида болатын өзгерістермен қатар жұлын сұйықтығының (ликвордың) мөлшері көбейіп, сіңімділігі кеміп, қозғалысы (ликвородинамикасы) бұзылады.

## Клиникалық белгілері:

- Баланың басы үлкейеді;
- Бас сүйегінің жігі ашылады;
- Еңбегі үлкейеді;
- Бас терісіндегі көк тамыр торабы кеңейеді;
- Бұлшық ет тонусы өзгереді;
- Жалпы қозғыштығы артады;
- Бала мазасызданады;
- Басын шалқалақтап жылайды;
- Емшек емгеннен кейін жиі құсуы мүмкін;
- Көзі қылилануы да мүмкін.

Аурудың даму сипатына қарай «жеңіл дәрежелі», «орташа» және «ауыр (асқынған)» деп бөлінеді. Ми зақымдануының барлық объективті белгілері бір апта ішінде жоғалса, онда «жеңіл дәрежелі» деп аталады. Ал үш-төрт аптада өтсе «орташа», көпке созылса «ауыр дәрежелі кесел» деп саналады. Балаларда гипертензиялық синдром жеңіл өтсе, сырқаттанған бала 4-6 ай ішінде айыға

бастайды. Алты айдан кейін ай сайын ұлғайып өскен бас біртіндеп қалпына келе бастайды. Нәрестенің еңбегі бір жасқа толғанда қатады. Дене-бітімі, ақыл-ойы дұрыс жетіледі. Бала жасына қарай есі кіріп, былдырлап сөйлеп, қалыптаса бастайды. Үш жасқа толғанда бас сүйек ішіндегі гипертензия жазылып кетеді. Егер ультра-дыбыстық зерттеу (УЗИ) арқылы баланың бас сүйегінің қысымы болмашы екені анықталса, бала оны өзі күресіп жеңуі тиіс. Ал аурудың орташа және асқынған түрін емдеу керек. Дерт асқынса сәбидің тілі кеш шығуы, сөйлеу қабілеті нашарлауы мүмкін, құрбыларына қарағанда ойлау қабілеті кешеуілдейді, түсті ажырата алмайтындары да кездеседі.

## Емдеу жолдары:

1. Сәбиде болатын бас сүйек ішіндегі қысымды емдеудегі басты ем – ана сүті. Ана сүті жаңа туған сәбидің ми жасушаларының көбеюін және жүйке жүйесінің жақсы жетілуі мен дамуын тездететін қоректік заттарға өте бай. Ана сүтін емген баланың тыныс жолдары ашылып, ас қорыту жүйесі жақсарады, иммунитеті көтеріліп, жұқпалы ауруларға қарсы тұру қабілеті артады. Ана сүтінің құрамында жаңа туған сәбидің дені сау болып дамуына қажетті «омега-3» деп аталатын майлы қышқылдар көп.

Дәрігерлер нәрестені екі жасқа дейін емізуге кеңес береді. Ана сүтін көп емген бала жүрек-қан тамыр ауруларымен ауырмайды. Ана сүті арқылы берілетін темір нәресте ағзасында жақсы сіңетіндіктен, қан аздықтың алдын алады. Баланың ақыл-ойын жақсы қалыптастырады.

2. Таза ауада жүру, серуендеу, емдік жаттығулар мен сауықтыру массаждарын жасату да септігін тигізеді.

3. Бас сүйегі ішкі қысымының жеңіл түрімен ауыратын балаларға арнайы дайындалатын дәрілер беріледі.

4. Асқынған түрінде диакарб тәрізді дәрі беріледі. Ол бастан ғана емес, бүкіл

**ЕСКЕРТУ:**  
жүкті әйел өз денсаулығына көңіл бөлгені абзал. Дұрыс дем алып, дұрыс тамақтануы тиіс. Сонымен қатар дәрігердің бақылауында болып, қан аздық ауруымен ауырмағаны абзал.

ағзадан су айдайды. Дәрінің жүректі әлсірететін кері әсері бар. Сондықтан оны қабылдау дәрігер тарапынан өте қатаң қадағаланады.

5. Кей жағдайда физиотерапия, лазермен, электрофорезбен де емдеуге болады.

## ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫНЫҢ ЕМІ

*Бас сүйек ішіндегі қысымы көтерілген сәбилерді шығыс-тибет медицинасында бас сүйек ішіндегі қысымды төмендететін, ми сұйығын сіңіретін және баланың иммунитетін көтеріп, әлдендіретін тибеттік шөп дәрілер беріледі. Бас сүйек ішіндегі гипертензияны ине терапиясы арқылы емдеу оң нәтиже береді. Төмендегідей нүктелерге ине қойылады.*

GI-4 хэ-ту	VB-41 цзу-инь-ун
GI-11 цюй-чи	VB-43 ся-си
E-8 тоу-вэй	T-14 да-чжунь
E-36 цзу-сань-ли	T-20 бай-хуэй
V-62 шэнь-май	PC-1 сы-шэнь-уун
RP-6 сань-инь-цзяо	PC-3 инь-тан
VB-1 тун-цзы-ляо	PC-5 тоу-гуань-мин
VB-4 хань-янь	PC-7 юй-вэй
VB-5 сюань-лу	PC-9 тай-ян
VB-6 сюань-ли	PC-28 фэн-чнь
VB-20 фэн-чи	

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

# Күншығыс елінің емшілігі хақында

(Жолсапар естелігі)

Үстіміздегі жылы сәуірдің 5-жұлдызында Global ұлттық халықаралық конференциясының Жапонияға шақыртуын тапсырып алдым. Global конференцияның ұйымдастыруымен, халықаралық денсаулық сақтау ұйымының қолдауы арқылы Жапон елінің Токио қаласында өтетін жиналысқа менің де қатысуымды сұрапты. Көп ойланбай бірден жолға қамдандым. Өйткені барлық салаларда зор дамушылықтарға қол жеткізіп, медицина саласында да әлемнің көптеген елдерінен оқ бойы озық тұрған Жапон еліне барып кәсіптік тәжірибе алмасып қайту мен үшін таптырмас орай болатын.



Бұл бағдарлама медициналық мекемелерді тиімді басқарудың Жапониялық тәжірибесін көру әрі Жапония денсаулық сақтау орталықтарымен қатынас орнатуды көздейді.

Мен Токиоға барар сапарымда жолай Түркияға ат басын бұруды жөн көрдім. Ондағы үлкен-кіші, ағайын-достардың батысын алып, ақ ниетін естіп аттану көңілге тоқ, жанға медеу. Стамбулда мені Қожа Ахмет Ясауи атындағы колледждің директоры және бірінші орынбасары Иса Қалқа бауырым күтіп алды. Мұнда осы оқу орнына арнаулы қонаққа келген Түркия мемлекеттік «Қызыл Ай» қорының директорымен таныстық. Стамбулдық бұл құрметті достарға Алматыдан әдейі ала шыққан сәлемдемем – жылқының қазысынан дәм татқыздым. «Қызыл Ай» қорының директоры: «Шіркін! Қазақтың қазысы мен шұбатына жетер ас қайда», – деді шын ниетімен мақтап. Стамбулда 8 сағат аялдағасын кешкі рейс арқылы Жапонияға аттандық.

Жапония – аралдар елі. Төрт ірі және төрт мыңдай ұсақ аралдардан құралған теңіз жағалауына бай мемлекет. Теңіз жағалауының жалпы ұзындығы – 30 мың км. Жапонияның шығысы Азияның Тынық мұхитқа тірелетін аралдарымен шектессе, батысында Жапон теңізі арқылы ҚХР, Корея және Ресей елдерімен, солтүстігінде Охотск теңізімен, оңтүстігінде Шығыс Қытай теңізі арқылы Тай-уаньмен шектесіп жатыр. Осынау сан мыңдаған аралдарды мекен ететін 125 миллион жапон халқының жан басына шаққандағы айлық кірісі – орта есеппен 3500-4000 доллар. Жапон үкіметінің халқына жасап отырған ең тиімді саясаттарының бірі – кез келген жеке кәсіпкерлікпен шұғылданушы ел азаматына өсіміз несие беру.

Халқының парасаттылығымен де, озық

техникаларымен де, бай ұлттық мұраларымен де әлемді таң қалдырып отырған Жапон елінің табиғаты жанға жайлы-ақ! Мұхиттың салқын да шипалы ауасы жаныңды бірден жадыратады. Біз Түркиядан Жапонияға 13 сағатқа жуық ұшып, 18 сәуір күні түске қарай Токио әуежайына келіп қондық. Мұнда бізді конференцияны ұйымдастырушылар алқасы мен Жапониядағы қазақ елшілігінің өкілдері күтіп алды. Жалпы, 4 мемлекеттен келген 35 адамнан құралған делегация мүшелерінің құрамында денсаулық сақтау саласының бұрынғы министрлері, жеке медицина орталықтарының басшылары, академик, дәрігерлермен қоса медицина саласының білгір ғалымдары да бар екен.

Алыстан ат арытып, әр тараптан жеткен меймандарды қонақжай жапон халқы теңіз жағалауындағы ең көркем аумақта орналасқан 32 қабаттық қонақүйге жайғастырды.

Жапон елінің астанасы, әкімшілік, қаржылық, мәдени, өндіріс орталығы әрі әлемнің ең ірі көркем қалаларының бірі Токионың сәні де, салтанаты да жарасып-ақ тұр. Аспанға тік шаншылып, бой түзеген биік те әсем ғимараттар мен аспалы көпірлері қаланың сәулетін онан ары әрлей түскендей. Токио – Хонсю аралының оңтүстік-шығыс бөлігінде, Канто жазығында, Тынық мұхитындағы Токио шығанағының мүйісінде орналасқан қала. 13 миллионға жуық адам тұратын бұл астанада әр шаршы километр аумаққа 5750-ге жуық адамнан тура келеді екен. Токио – сонымен қатар дүниежүзі елордалар арасындағы ең жоғарғы жалпы ішкі өнім шығаратын қала. Сондықтан да болса керек, қаладағы зат бағасы Орта Азия елдеріне қарағанда әлде қайда қымбат...

Сәуірдің 19-жұлдызы күні таңертең Токиодағы алғашқы кеңестегі сөзді ме-

дицина ғылымдарының докторы, Жапония емдеу орталықтары ассоциациясының президенті Хиротоши Нишизава мырза бастады. Кеңеске мемлекеттік медициналық сақтандыру компанияларының президенті, Жапон медициналық көмек сапасы жөніндегі бағдарлау департаментінің басшысы және Жапония Денсаулық сақтау еңбек және Әлеуметтік қамтамасыздандыру министрлігі, Жапония медициналық көмек сапасы жөніндегі ұйымдардың өкілдерімен қоса, барлық ауруханалардың бас дәрігерлері, ғалым, академиктер қатысты. Кеңесте халықаралық денсаулық сақтау саласындағы өзгерістер жайлы сөз қозғалды. Сонымен қатар жапон медицинасының қазіргі хал-ахуалы, жеке медициналық орындар мен мемлекеттік денсаулық сақтау мекемелерінің қарым-қатынасының ерекшеліктері тілге тиек етілді.

Бүгінгі таңда 1 жасқа дейінгі сәбилердің шетінеуінің көбеюі әлем халықтарын алаңдатып отырған басты мәселеге айналып отыр. Өйткені экологиялық бұзылудың әсерінен және туыт кезіндегі асқынулардың салдарынан бір жасқа дейінгі нәрестелер жиі шетінейді. Соңғы кездері бұл жағдай Қазақстанда да назар аударар басты мәселенің біріне айналды. Жиналыста осы мәселелер бойынша Жапон медицинасының атқарып жатқан істері таныстырылды. Ана құрсағында жатып-ақ жүрек және талма дерттеріне шалдығып туу Қазақстанда экологиялық апатты аймақтарда өмірге келген сәбилерде жиі кездеседі. Бұдан сырт бұл дерттерге тұқым қуалаушылық та – басты себеп. Атомдық жарылыстардың зардабын әбден тартқан жапон халқының атом реакциясының адам ағзасына кері әсерін жою жолындағы ғылыми жұмыстары айтарлықтай ілгерлеуге қол жеткізген. Атомдық жарылыстардың қасіретін қатар

тартқан қос елдің ғалымдары мен медицина мамандарының осындай орайлы сәтте пікір алмасып, өзара тәжірибе қабылдауы, әрине, орынды. Жалпы, адам денсаулығын қорғап, сау денелі орта қалыптастыруда жапон медицинасының атқарып жатқан әр қадамы көңіл қуантарлық. Бұл күнде жапон халқының өмір сүру орташа жас шамасы 75-ке жетіп, әлемнің алдыңғы қатарында тұр.

Келесі күні жапон елі Денсаулық сақтау министрлігінің арнаулы бастамашылығы арқылы, техниканың соңғы жетістіктерін пайдалану арқылы салынып жатқан 30 қабаттық жаңа емхана мен St. Luke's International Hospital медициналық зерттеу орталығының қызмет көрсету сапасымен таныстық. Мұнда қосымша Денсаулық сақтау жүйесіне арналған колледж жұмыс істейді. Бұл 13 қабаттық емдеу орталығының екі қабаты жердің астына орналасыпты. 250 дәрігер жылына 2500 ден аса науқас қабылдайды екен. Токиода біз аралаған медициналық мекемелердің ішіндегі ең кемелдісі жаңадан салынып жатқан 30 қабаттық емдеу орталығының құрылысы болды. Мұнда операциялық үстелдердің барлығы автоматты орналасқан. Мейірбикелердің орнына электр күші арқылы жұмыс атқаратын жәшіктер пайдаланылады екен. Бұл техника Жапонның басқа да ауруханаларында бұрын да қолданылыпты. Енді жаңа орталықта біртұтас пайдаланылуы керек. Мұндай озық техниканы пайдалану арқылы мейірбикелік жұмысқа кететін уақытты үнемдеп, осы арқылы адам күшін басқа мақсаттарда яғни зерттеу, ғылыми жұмыстармен айналысуға жұмсау көзделіпті.

Сәуірдің 21-жұлдызы түстен бұрын біз Жапон-Америка қос елдің бірігіп теңіз ортасына салдырған атақты Токуо Midtown Clinic ауруханасын араладық. Аурухана директоры Накага мырзаның айтуынша бұл емдеу орнының іргетасы ең алғаш 1908 жылы қаланған. 2007 толлықтай жөндеуден өтіп кемелдендірілген. Дүниежүзінің және Жапон елінің ең жоғары техникасымен жабдықталған рак ауруын зерттеу және оның алдын алу орталығында күніне 1600 науқас қаралады екен. Бұл көрсеткішке қарап Токиода қатерлі ісік дертімен науқастанатын адамдардың тым

көп екенін аңғаруға болады. XX ғасырдың басында Жапонияда рак дертімен ауыратындар көрсеткіші өте төмен болатын. Дүниежүзілік бірінші соғыстан кейін Жапонияда алғашқы емдеу орталығы ашылды. 1963 жылдарға қарай жаңа ауруханалар, зерттеу институттары салына бастады. Жалпы, жапон халқы дүниежүзілік екінші соғыстан кейін ғана медицина саласын дамытуды барынша қолға алды. Қазір Жапон медицинасы әлемнің алдыңғы қатарында тұр. Токуо Midtown Clinic орталығында бізді ең таңғалдырғаны – жапон халқының ұлттық дәстүрінен сыр



*Жақында медицина ғылымдарының докторы, профессор Жасан Зекейұлы Халықаралық ғылым академиясының, Ресей Халықаралық шығармашылық академиясының академигі атанды. Мұндай абройлы атаққа қол жеткізу кез келген ғамымның қолынан келе бермесі анық. Қазақ елінің өзінде үш-ақ адам осы академияның академигі атанған. Айта кетерлігі Ресей шығармашылық академиясының мүшелерінің көбі нобел сыйлығының иегерлері. Біз талаптылығы мен таланттылығының арқасында осындай биік дәрежеге жетіп отырған Жасан ағамызды қол жеткізген абройлы атағымен құттықтаймыз.*

*«Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығының ұжымы*



шертетін көрме бұрыштарының болуы. Осы арқылы шетелден келіп емделушілер жапон халқының ұлттық мәдениетімен де таныса алады. Орталықтағы тағы бір таңғаларлық жағдай – мұнда ертегі айтушы адамдардың орналастырылуы. Олардың мұндағы басты міндеті – күйзеліске ұшыраған, өмірден түңілген науқастар үшін қызықты ертегілер, әдемі әңгімелер айтып беру. Сол арқылы емделушілердің көңіл-күйін көтеру, өмірге деген қызығушылығын арттыру екен.

Бұл күні түстен кейін біз Токио қалалық

Kato Ladies Clinic Жасанды ұрықтандыру орталығына бас сұқтық. Қазір Жапонияда жас отбасылардың ұрпақ сүю көрсеткіші тым төмендеп кеткен. Техникалық жабдықтардың көптеп қолданылуына байланысты ми-жүйке аурулары, асқазан-ішек рак аурулары, балалардың паралич болуы, табиғи қан жүйесі бұзылу, белсіздік аурулары белең алған. Осыған орай құрылған гендік емдеу орталығында жылына ұрпақ сүюге зәру 20 мың адам емделсе, мұның 30 пайызы сәтті өнім береді екен. Бұл – жапон елі жеткен ең жақсы көрсеткіш. Себебі дамыған батыс елдерінде адамдарды жасанды ұрықтандыру емі тек 10-15 пайыз ғана сәттілікпен аяқталады...

Жапонияда мемлекеттік медициналық орталықтармен қоса, жеке емдеу орындары да айтарлықтай дамыған. Кәсіпкерлікпен айналысуға жапон азаматтары үшін мемлекет өсімсіз несие беріп отырғандықтан, онда кез келген жапондықтың кәсіпорнын барынша өркендетуге мүмкіндігі мол. Солардың бірі – біз бас сұққан Sameda медициналық орталығы. Бұл орталықтың 350 жылдай тарихы бар екен. Sameda емдеу орталығы 1998 жылы Азиядағы «Жылдың емдеу орталығы» атаныпты. 2000 жылы ISO сертификатын алып, 2009 жылы халықаралық өлшемге ие болған...

Мамандар мен конференция қонақтары бас қосқан бір реткі кеңесте мен Жапония медицина ғалымдарының тибеттік емге деген көзқарасын сұрадым. Олардың айтуынша, тибеттік емге жапон халқының сұранысы күн сайын артып келеді. Сол себепті де білікті мамандар даярлау мақсатында Қытайға жыл сайын оқушы жіберіп тұрады екен. Жапондық дәрігерлер науқастардың тамыр соғысы мен ауру тарихына қарап диагноз қоюда Орталық Азия дәрігерлерінің біліктілігін мойындайды. Себебі қазір көптеген жапондық жас дәрігерлер, мамандар техникаға барынша иек артуы себепті науқастардың ауру тарихына, тамыр соғысына қарап нақты диагноз қоюдан мүлдем хабарыз қалған. Олар мұндай диагноз айыру уақытты үнемдейтіндігін әрі анағұрлым ұтымды болатындығын, тек қана техникаға сенуден кей жағдайларда қателіктердің де болатындығын айтты. Олардың пайымдауынша, техника дәрігерлердің біліктілігін шектейді.

Жалпы, Жапониядағы сапарымыз өте сәтті аяқталды. 15 медициналық ғылыми зерттеу орындарынан тыс көптеген ауруханаларды аралап, ондағы мамандармен тәжірибе алмасып, өзара пікірлестік. Тіпті кей күндері 3-4 емдеу орталықтарын аралауға тура келді. Сонымен қатар Токиодағы ұлттық мәдени орындарды да аралап, жапон халқының бай салт-дәстүрімен таныстық. Жапондықтар – ұлттық рух пен мәдениетке барынша мән беретін халық. Осыған қарап кез келген мемлекет экономика мен әлеуметтік жағдайды көтеруден тыс, өзге елдерге ұлттық құндылықтарымен де бағалы екенін білуге болады.

Сәуірдің 24 і күні токиолық әріптестермен қоштасып, Алматы бағытындағы ұшаққа отырдық.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**

АЛМАТЫ – СТАМБУЛ – ТОКИО – АЛМАТЫ



# Қан тамырларының

**Әрбір адам өзінің және үрім-бұтағының он екі мүшесі сау болғанын қалайды әрі ғұмыр бойы жаратқаннан тілері де осы. Ал кейбір пенделер керісінше дене бітімі келісті, сымбаты, көрген көзге көрікті, қалай суреттесе де ажарлы болуды армандайды. Бұл топқа көбіне әйелдер қауымын жатқызуға болатын шығар. Аяқтың түзулігі, балтырдың әдемілігі қыз-келіншектерді көп мазалайтын мәселелердің бірі. Алайда соңғы кездері варикоз дертінің әйелдер арасында көп таралуы олардың сұлулығына кері әсерін тигізуде.**

Көктамырдың ісуі (варикоз) — қарт адамдар мен жүкті әйелдер және көп балалы аналардың аяғында жиі кездесетін ісіктің бір түрі.

Варикоз – аяқтағы терең жатқан көктамырлардың қалыпты қызмет етпеуінен пайда болады. Егер статистикаға сүйенсек, 8 адам осы дертпен науқастанады десек соның біреуі ғана ер адам, ал, қалғаны әйелдер болады екен. Бұл физиологиялық ерекшеліктердің әсерінен, мәселен, әйелдердің бала көтеруі, босануы, балтырдың үнемі жалаңаш жүруі сияқты себептерге байланысты болса керек. Бұл дерт жер шарындағы адамдардың 20 пайызында кездеседі. Аурудың асқынған түрі – тромбофлебит. Яғни қан тамырлар ішіндегі қанның ұйып қалуы, соның салдарынан тамыр бітеліп, қабынып, білеуленіп сыртқа шығады, ісік пайда болады. Сөйтіп аяқ терісі өзгереді, тері қараяды. Салдарынан науқастың аллергиялық көрсеткіші жоғарылайды. Қарайған жерлер қышиды, соңынан жараға айналады.

Қан тамырларының кеңеюін операция жасау арқылы, кей жағдайларда операциясыз да емдеуге болады. Егер ауру бастапқы сатысында болса, науқас арнайы емдік таңғыштар мен шұлықтарды киюіне болады. Бұл көктамырда қанның таралуына әсер етеді, қан айналымының жылдамдығын арттырады. Емнің бұл түрі склеротерапиямен тығыз байланысты. Склеротерапия – қан тамырларының кеңеюін емдеудің жақсы тәсілі. Емнің бұл түрінде арнайы химиялық дәрілер қолданылып, оны тамырдың ішіне жібереді. Эластикалық таңғыш немесе емдік шұлықтар көк тамырдың одан әрі кеңеюін тоқтатып,

ауырған көк тамырларға көмектеседі. Варикоздың алғашқы кезеңінде көк тамырлардың теріге жақындары ғана зақымданатындықтан, бұл емдік тәсілді аурудың тек бастапқы кезеңінде ғана пайдалануға болады. Кей жағдайларда бұл әдіс жанама әсер беруі де мүмкін.

Варикоздан емделуде дәрі-дәрмектерді пайдалану қалыпты жағдай. Мәселен, күніне аспиринің төрт таблеткасын ішудің пайдасы бар, өйткені ацетилсалицил қышқылы қан тамырлардағы қанның таралуына көмектеседі. Қазіргі кезде аяққа жағатын мазь бен гельдің түрі көп. Оларды пайдаланбас бұрын әрқашан дәрігермен кеңесіп алған жөн. Варикозды емдеуде әлемде кең қолданылып келе жатқан тағы бір тәсіл – дуплекс сканер жасау. Әдетте, көк тамырдың ішінде клапандар болады. Сол клапандардың жұмысының бұзылуына қарай қанның ағыны да өзгереді. Ем аурудың неден туындағанын ескере отырып жасалса, көп жағдайда жақсы нәтижелі болады. Дегенмен барлық науқасты бір әдіспен емдеу мүмкін емес. Сондықтан дәрігерлер әр науқаспен жеке-жеке танысып, олардың қан тамырлары өзгерісін көріп, (қанша жыл ауырды, екі аяғында ма, немесе бір аяғы ғана ма, тамырда, теріде қандай өзгеріс бар) бұлшық етте терең орналасқан тамырдың жағдайын ескеріп, ультрадыбыстық зерттеудің көмегімен (УЗИ) дәлелдей отырып, кешенді ем жүргізсе, өнімі әлдеқайда көрнекті болады.

Лазерлі ем – операциясыз емдеудің бір тәсілі. Бұл әдіспен тек бедер айқындалып, жұлдызша тәрізді тамырлар көріне бастаған кезде емдеуге болады.

Варикозды емдеудің келесі түрі –

катетрдің көмегімен тамырды тесіп, оның ішіне катетрді салып, сол кеңейген тамырды күйдіру арқылы емдеу. Бұл операция жалпы наркозды қажет етпейді, тек жергілікті жансыздандыру арқылы жасалады. Екінші қолданылатын әдіс – аяқтағы жұлдызша тәрізді тамырлар кеңейген кезде қызарып, оны арнайы түтікшенің көмегімен күйдіру арқылы емдеу. Бұл әдіс косметологиялық жағынан өте тиімділігімен ерекшеленеді, яғни ешқандай із қалдырмайды. Арнайы түтікшелер арқылы аяқты кесулер болмайды. Сондықтан бұл варикозды емдеудегі ең жаңа тәсіл.

Қан тамырларының кеңеюі ауруы қыз-келіншектерде көбіне жүктілік кезінде немесе босанғаннан кейін көрініс береді. Сондықтан әйелдер жиі дәрігерлер қарауында болып, мамандар кеңесіне құлақ түргені абзал.



# кеңеюі

## ҚАН ТАМЫРЛАРЫНЫҢ КЕҢЕЮІНЕ ӘСЕР ЕТЕТІН ЖАҒДАЙЛАР:

- Жүктілік немесе босану кезінде қан тамырлары кеңейеді;
- Шамадан тыс семіздіктің әсерінен аяққа күш түседі. Соның салдарынан аяқтың қан тамырлары артық салмаққа немесе қысымға шыдамай, жарылып кетеді;
- Дұрыс тамақтанбау;
- Күні бойы бір орнында қимылсыз отыру (кеңселік жұмыстар, сатушы т.б.) салдарынан аяқ қан тамырларының қызметі бұзылады;
- Сондай-ақ таңның атысынан күннің батысына дейін тікесінен тік жүріп қызмет етуден де аяққа күш түсіреді (кондуктор, хирург, шаштараз, аспаз т.б.);
- Майтабанның (плоскостопие) кесірі;
- Ауыр зат көтеру;
- Гормондық дәрілерді жиі қабылдау;
- Тыныс алу мүшелерінің қабынуы;
- Аяқты жиі жарақаттау;
- Іштің қатуы;
- Ерте жастан биік өкшелі аяқ киім кию. Дәрігерлер аяқ киім өкшесінің биіктігін 5 сантиметрден асырмауға кеңес береді;
- Сондай-ақ тар шалбар мен тар етік аяқ қан тамырларының қалыпты қызметіне кедергі келтіреді. Сондықтан көбіне шалбардың балағы кең болуы тиіс;
- Тұқым қуалаушылық фактор әсер етуі мүмкін.

## АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- Сирақ пен табанның түнге қарай қақсауы;
- Аяқ терісінде шұлық резеңкесі ізінің қалып қоюы;
- Ұзақ уақыт отырғаннан немесе тік тұрып жүргеннен аяқтың ауруы. Көпшілік мұны тек шаршағандықтан деп түсінеді. Бұл дұрыс емес;
- Түнде аяқтың сіңірлері тартылды;
- Балтырда ауру байқалады;

## АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ:

- Ұзақ уақыт тік тұрмауға тырысу;
- Өкшесі биік емес және аяқты қыспайтын ыңғайлы аяқ киім кию керек;
- Көктамырлардың қалыптан тыс кеңейіп кетпеуі үшін күніне, кем дегенде, 30 минут жаяу жүру керек;
- Аяқ-киім қыспауы керек (байпақ, тар етіктер ж.б.);
- Аяқты кішкене жоғары көтеріп жатып, аяқты тынықтырған жөн;
- Жылу көздері бар жерлерде ұзақ уақыт жүруден сақтанған дұрыс (батареялар, пештің);
- Өте ыстық және өте суық ванна қабылдамаған дұрыс (ең дұрысы 30 °C);
- Аяғы ауыр келіншектер арнайы шұлықтар кигені абзал.

- Балтырда, санда қызыл-көк түсті тамыр «жұлдызшалары» пайда болады;
- Тері қышиды;
- Аяқ қан тамырларында діріл байқалады;
- Аяқта құмырысқа жүгіріп жүргендей сезіледі;
- Тері қараяды, дақ пайда болады;
- Тері күннен күнге құрғай бастайды. т.б.

## ХАЛЫҚ ЕМІ:

- Қарақат жапырағын, лимонник және шайқурайдың жапырақтарын бірдей мөлшерде алып, араластырамыз. 1 стакан суға 1 ас қасық жинақ салып қайнатамыз. Тұнбаға азырақ бал қосып, таңертең ашқарында жарты стаканнан ішу керек. Бұл жинақты мүкжидек пен итмұрынның жемісінен жасалған тұнбамен алмастыруға болады.
- Тромбтар көп болған жағдайда жылына 3-4 рет ақ тал мен тобылғының (лабазник) тамырымен емделудің пайдасы бар. Ол үшін 1 стакан суға 1 ас қасық тамырды салып, 10 минут қайнатып, 45 минут тұндырып қоямыз. Тұнбаны күніне 3 рет 2 ас қасық мөлшерінде ішу керек. Емдеу курсы – 10 күн.
- Көптеген емдік шөптердің қанды қоюландыратынын есте сақтау керек. Олардың қатарына мына шөптер жатады: шүйіншөп (валериана), тау жалбызы (пустырник), құмда өсетін

шөп (бессмертник песчаный), қалақай, жолжелкен, мыңжапырақ, т.б.

• Аяқ балтырының бұлшық еттері тартылып қалғанда қарақұмықты (гречка) пайдаланған жөн. Ол үшін қарақұмық жармасын жуып, кептіріп, кофеүккіштен өткіземіз. Дайын болған қарақұмық ұнын күніне 1 ас қасық мөлшерінде салатқа немесе қою тамаққа қосып пайдалануға болады.

• Жеміс-жидектер мен көкөністерді жеген ағзаға пайдалы.

• Теңіз өнімдері, оның ішінде теңіз орамжапырағы, пияз, сарымсақ, лимон, қара жүзім шырыны қандағы протробмин деңгейін төмендетіп, ағзаның жұмысын жақсартыды.

• Майлы, тұзды, ащы тағамдарды аз мөлшерде пайдаланған жөн. Бұлар іштің қатуы мен артық салмақ қосуға ықпал етеді. Бұл көктамырдың қызметіне зиянын тигізеді.

Дене шынықтыру:

- Велосипед міну;
- Секіру;
- Шалқасынан жатып (тізені бүкпей) аяқты кезек-кезек көтеру;
- Аяқ буындарын ішке және сыртқа айналдыру.

Бұл жаттығулар қан айналымын жақсартуға септігін тигізеді.

## ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫ БОЙЫНША ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ:

Көктамырлардың кеңеюін Шығыс-тибет медицинасы ине терапиясымен емдейді. Бұған қосымша тибеттік емдік шөптер беріледі. Мына нүктелерге ине қойылады:

### 1. Қуық меридианы:

- V-25 Да-чан-шу
- V-31 Шан-ляо
- V-27 Сяо-чан-шу
- V-39 Вэй-ян
- V-40 Вэй-чжун

### 2. Асқазан меридианы:

- E-36 Цзу-сань-ли
- E-41 Цзе-ен

### 3. Өт қабы меридианы:

- VB-34 Ян-мен-цюань
- VB-35 Ян-цзяо
- VB-39 Сюань-чжун

### 4. Көк бауыр – ұйқы безі

меридианы:

- RP-6 Сань-инь-цзяо.

академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,  
Жанна АБАЙҚЫЗЫ

## Қарабас шөп

**Бұл өсімдік тектес шөп.** Биіктігі 30 сантиметр. Өн бойында жіңішке ақ түкшелері болады. Сабағы бұтақсыз, төрт қырлы келеді. Жапырақтары қарама-қарсы орналасқан, сопақшалау, бүтін жиекті немесе болымсыз ара тісті болады. Гүлі қос ерін формалы, кара көк түсті келеді.

### Жинау және өңдеу.

Қарабас шөптің гүл шоғыры ауруға ем. Жарма гүл масағы сола бастағанда үзіп алып, кептіреді. Шөбінен дәрі жасалады. Қарабас шөп кермек дәмді, усыз болады.

### Ем болатын аурулары.

Көз қарауытып, бас айналғанда, 60 грамм қарабас шөпті 15 грамм мұзқанытқа(науатқа) қосып, қайнаған суға бықтырады. Әбден бығып болған соң, тамақтың артынан ішеді.

Қызылшаның алдын алу үшін 60 грамм

қарабас шөпті суға қайнатып, күніне бір реттен 3 күн бойы ішеді.

Тұйықсыз баспаға 60-90 грамм шөпті суға қайнатып ішеді.

Жоғары қан қысымына, бас ауруға 30 грамм қарабас шөпті, 15 грамм алакат жемісін, 4,5 грамм шашагүлді, 15 грамм шикі оймақгүлді араластырып, суға қайнатып ішеді.

Көз қызарып аурғанда 24 грамм қарабас шөпті, 9 грамм шегір гүлді, 4,5 грамм жалбызды араластырып, суға қайнатып ішеді.

Тышқанқорыққа (лимфа туберкулезіне) 75 грамм қарабас шөпті, 9 грамм ажжүректі, 9 грамм жауқазынды араластырып, суға қайнатып ішеді.

Өкпе туберкулезімен ауырғанда, қарабас шөпке 2,5 литр су қосып қайнатып, самасын сүзіп тастаған соң, 0,5 литр қалғанша қайнатып, оған қара шекерден белгілі мөлшерде қосып, 2 миллиметрден күніне үш рет ішеді.

## Жаңғақ жапырағы

### Ем болатын аурулары:

1. Ақ кір көп келгенде, жаңғақ жапырағының онын екі жұмыртқамен бірге суға қайнатады да, жұмыртқаны жейді.

2. Жаңғақ жапырағынан белгілі мөлшерде алып, суға қайнатып, қотырды жуады.

3. Белдің, аяқтың қақсап ауырғанына 60 грамм жаңғақ жапырағы мен үш жұмыртқаны суға бірге қайнатып, піскеннен кейін, жұмыртқаның қабығын сыдырып тастап, күніне үш реттен 14 күн бойы жейді. Емдеу барысы 14 күн. Ескеретін жайт – жұмыртқа қоңыр түсті болғанша қайнату керек.

# Дәрі – шөптен

## Тал

Тал – биік өсетін ағаш. Жапырағы кішкене, ұзыншақ, гүлі көктемде жапырағымен бірге көктейді, сарғылт түсті, азырақ хош иісі болады. Талдың ең жақсысы су бойында өседі.

### Жинау және өңдеу.

Гүлін жазғытұрым үзіп алып, көлеңкеде кептіреді. Жапырағын күз маусымында кептіріп сақтайды. Тамырын күздің қай мезгілінде болса да алуға болады. Гүлі, тамыры, жапырағы дәмді, усыз болады.

### Ем болатын аурулары.

Бөртпенің терінің бетіне шықпауына, бадамша бездің ісінуіне, тілмеге, күйікке, тіс ауруларына пайдаланады.

Несептің түсі өзгеріп келсе, аз мөлшердеге тал жапырағын қайнатып шай орынында ішеді.

Дизентерия болып, дәрет көп жалқақтанса (сұйылса) талдың жапырағын қайнатып, күніне екі рет ішеді.

Талдың жапырағын бықтырып қайнатып, азырақ тұз салып, суымен асқынған қотырды жуады.

Қастың түсуін тоқтату үшін талдың жапырағын кептіріп, талқандап, жем жеміл суымен араластырып, қасқа жағады.

Шикан шыққанда, сүт безі қабынғанда, талдың жапырағын суға қайнатып, самасын сүзіп тастап, қоюланғанша қайнатып, дәрі қоймалжың болғанда, жараның аузына таңады.

Пайдалану: 3-6г шамасында дененің сыртына белгілі мөлшерде жағады.

## Қарағай

Қарағайдың бұта, буында-рының дәмді кермек, усыз келеді.

### Жинау және өңдеу.

Жығылған қарағайдың бұтағындағы шайырлы буынын кесіп алып, ұсақтап турап кептіру керек.

### Ем болатын аурулары.

1. Желкүздың әсерінен болған буын қабынуға 9г қарағай бұтақ буынын, 6 г қой



балдырғанды, 9 г бірсаларды, 9 г тұт ағашы бұтағын араластырып суға қайнатып ішеді.

2. Тіс қақсап шыдатпағанда 30г алакат тамыры қабығын, 30 г қарағай бұтақ буынын суға қайнатып, ауызды шайқайды.

3. Терінің қабынуына қажетті мөлшердегі қарағай бұтақ буыны мен ащы ерменді бірнеше күн спиртке шылап, теріге жағады.

## Боз арша (екпе арша)

Боз арша – бұта тектес дара өсімдік. Сабактары жер бауырлай көлбеп өседі. Аталығы мен аналығы бір түпте болады. Аршаның ерекше хош иісі аңқып тұрады. Жапырақтары бұтағына жабысып, қаптай өседі. Қара түсті шар тәрізді немесе сопақша жемісі, сыртында ақ түсті тозаңдары болады. Жылдың төрт мезгілінде де жап-жасыл болып тұрады. Тау бөктерінде, көбінесе жайлауда өседі.

**Жинау және өңдеу.** Аршаның бүрін жылдың төртінші айында үзіп алып, көлеңкеде кептіреді.

Жемісін тамыз, қыркүйек айларында жинап алады.

### Ем болатын аурулары.

Жүйке жүйелерін тыныштандыруға, буын қабынып, ісінгенге, шаш түскенге, көзден жас аққанға ем болады.

Қан тамырының қатаюынан қан қысымы жоғарлағанда, жүрек шаншығанда аршаның бүрінен белгілі мөлшерде алып, суға қайнатып, күніне екі рет ішсе, жоғарлаған қан қысымы бірден төмендейді. Ұйқысы қашқан адам жатарда ішіп жатса, жақсы ұйықтайды. Көңіл сарайын ашады. Ашушан әйелдер үнемі ішіп жүрсе, ашушандығынан айығады. Аршаның кепкен бүрін жатар алдында аздап тұтатып қойса, үйде жағымсыз иіс болмайды.



## Қамыс

Қамыс – көп жылдық, биік әрі тік өсетін шөп тектес өсімдік. Тамыры, сабағы көлденен өседі. Көп буынды болады, буындарында өркені болады. Қандауыр тәрізді, ұшы өте үшкір жінішке жапырақтары кезектесіп орналасады. Гүлі үкі тәрізді шашақты, сабағының ұшар басына орналасады. Сазды жерлерде, көл, өзен жағаларында өседі.

### Жинау және өңдеу

Қамыс тамырының емдік қасиеті мол. Қазан айларында қазып алып, ұсақ шашақты тамырын және өркенін алып тастап, тазалап жуып, кептіріп, ұсақтап турап тастау керек. дәмі тәтті, усыз болады.

### Ем болатын аурулары.

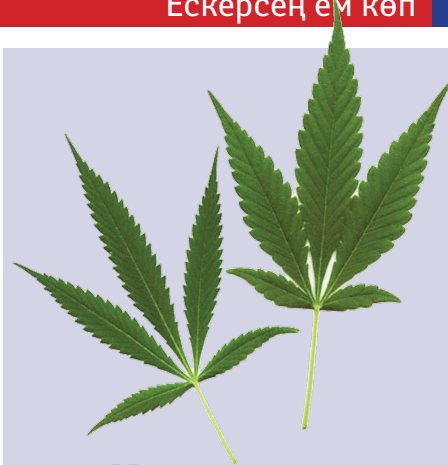
Ыстықты қайтарып, денедегі

сұйықтықты көбейтеді. Құсықты тоқтатады.

Өкпенің ірінді ісігіне, кенірдекшелердің кенеюіне 30 г қамыс тамырын, 15г түйнекқонақты, 9г шабдолды, 30г көк аскабак дәнін суға қайнатып ішеді.

Жүйке әсерінен құсқанда қамыс тамырынан 15г, қызанак (памидор) сабағынан 6г, жемжемілден 3 тал жапырақшалап кесіп, суға қайнатып, салқындағанда ішеді. Қамыс сабағы ыстық көтерулуге, шөлдеуге, қызылшаға, дененің сарғаюына, асқазанның ыстығы асып құсуға, несептің аз әрі сарғайып келуіне де жақсы емдік қасиеті бар.

Қызылша сыртқа шықпағанда, 30г қамыс тамырын, 7 тал аскөк тамырын, 6г бақа жапырақты суға қайнатып ішеді.



## Қарандыз немесе қарақурай

Көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 15-50 см. Томар тамырлы. Тік өсетін сабағының ұзын жолды қырлары болады. Жапырақтары түп жағында кезектесіп орналасады. Жапырақ жиегінде ретсіз ара тістері бар. Өзен жағаларында, егістік алқаптарда, ылғалды жерлерде көп өседі.

### Жинау және өңдеу.

Бұл шөптің тамырының дәрілік қасиеті мол. Көктем мен күзде қазып алып, сабағын алып тастап, топырағынан арылтып, жапырақтап турап тастау керек. Дәмі ащы, кермек, уытсыз болады.

Көкбауыр мен асқазанды қуаттаңдырады, тәбетті ашады. Іштегі баланы тыныштандырады.

1.Бас ауруына және ұмытшақтыққа бірден бір ем. Қара аңдызды жаңбыр суына шылап, нілі шыққан кезде, суын мұрынға тамызса, бас ауырғанды басады. Қарандызды талқандап, суға шылап (илеп), маңдайға немесе самайға басса, ұмытшақтықты азайтады.

2.Қарандыз тамырын тұмау тарқалған үйге тұтатып, түгінін ис-кесе, тұмауды бәсеңдетеді, тұмау тиюдің алдын алады.

3.Көкірек ауырғанда, жөтелгенде 4г қарандызды талқандап, ермен суымен ішсе, ауруды жеңілдетеді.

4.Талқандап, електен өткізген қарандыз ұнтағын бал мен жақсылап араластырып күніне 3-4 рет жаласа, кеудедегі қақырықты тазалайды. Асқазан, көкбауыр және ішкі ағзаларды қуаттаңдырады.

5.Жылан шаққанда 4г қарандыз ұнтағын, жүзім шырынымен ішсе, уытты терінің сыртына шығарады.

6.Жүйке салдарынан асқазан қызметі бұзылғанда 9г қарандызды суға қайнатып ішеді.

# ШЫҒАДЫ...

## Таңқурай

Таңқурай. Бұл жапырақ төгетін көп бұтақты өсімдік, биіктігі 60-100 см. Өн бойында жиі өскен нәзік тікендері болады. Жапырақтары кезектесіп орналасады. Ұзын сағақты, сабағының басындағы жапырақтары үлкендеу, жиегінде ретсіз ара тістері болады. Сұрғылт ақ түсті гүлі бар, жемістері сабағының басына орналасады. Таулы жерлерде көбінесе қорым жиегінде өседі.

### Ем болатын аурулары.

Белсіздікке, шәуһаттың тоқтамауына 15-20г таңқурай жемісін суға қайнатып, бірнеше күн ішеді.

Бүйрек әлсіздігіне, несептің жиі-жиі келуіне 15г таңқурайды, 15г сары мияны, 9г жаужұмырды, 9г таует сіркесі мен 9 г бұғы мүйізі желімін, 9 г албұршақты суға қайнатып ішсе өнімі көрнекті болады.

## Моншақжүзім

Моншақ жүзім – көп жылдық бұта тектес өсімдік. Сабағының ұзындығы мөлшермен 2-3м болады. Саусақтәріздес жапырақтары кезектесіп орналасады. Гүл шоғыры көк түсті жапырағына карама-қарсы орналасады. Ауа-райы ыстық жерлерде егіледі.

### Жинау және өңдеу.

Моншақ жүзімнің жемісінің көп дерттерге жақсы емдік қасиеті бар. Күзде піскенде жинап алып көлеңкеде кептіреді. Дәмі тәтті, усыз болады.

### Ем болатын аурулары.

Қызылшаны сыртқа шығарады, несепті молайтып, уытты қайтарады.

Қызылша сыртқа шықпағанда, 15г моншақ жүзімін, 9г қамыс тамырын, 9г аскөк тамырын суға қайнатып ішеді. Кей жағдайда тек моншақ жүзімінің 15г суға қайнатып ішсе де болады.

Несеп жолы қабынып қызғанда, іштегі бала тынышсызданғанда да пайдаланса жақсы өнім береді.

Пайдалану мөлшері 2.5-4.5г шамасында болу керек. моншақ жүзімнің құрамында әртүрлі кант, дәрумендер және темекі қышқылы болады.

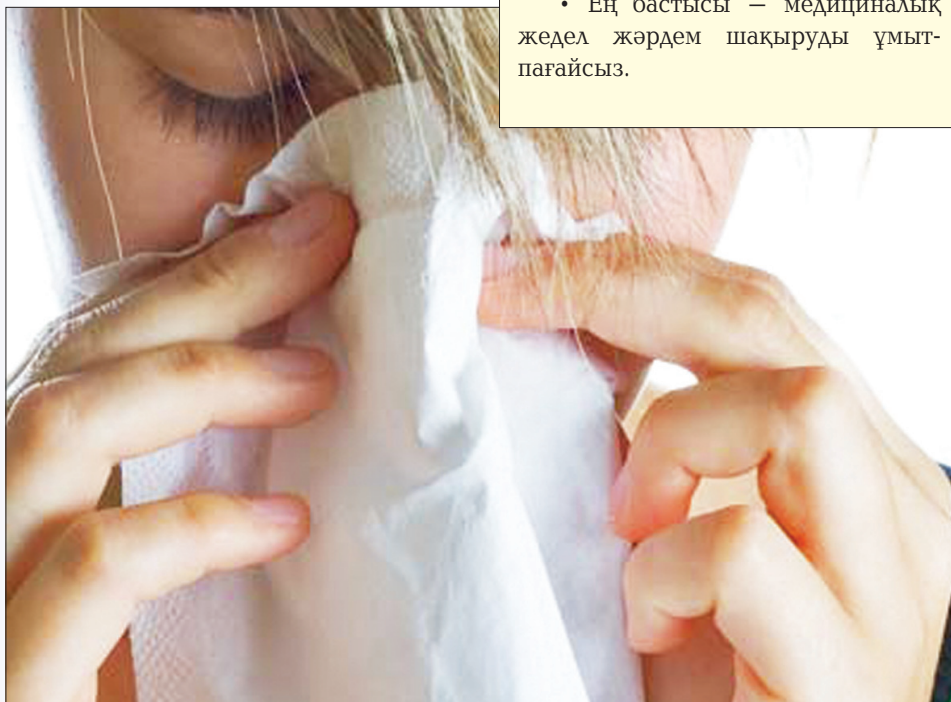


Көптен күткен көктем де келіп жетті. Күн жылынып, ағаштар бүршік атып, төңірек тамаша бір кейіпке енді. Бірақ бұл маусымға қуанбай, керісінше қиналып жүргендер де жетерлік. Көктемде түрлі аллергиялық аурулар көп қозатындықтан, аллергиялық дертке шалдыққан науқастар үшін көктем – көңілсіз маусым. Қазіргі кезде жер бетіндегі халықтың төрттен бірі осы дерттен зардап шегеді екен. Мамандардың болжамы бойынша болашақта бұл көрсеткіш тағы да екі есеге артатын көрінеді.

# АЛЛЕРГИЯ

XXI ғасырда ең көп таралған аурулардың бірі – аллергия. Аллергия – ағзаның бөгде затқа деген сезімталдығының әсері. Ол ауадан, күннен, шаң-тозаңнан, гүлден, өсімдіктерден, тағамнан, дәрі-дәрмектен, т.б. заттардың денеге кері әсерінен пайда болады. Аллергияның пайда болуына екі фактор әсер етеді. Мұның бірі – тұқым қуалаушылық. Екіншісі – жүре пайда болатын аллергия. Мұндай аллергиялар көбінде терінің сезімталдығына байланысты туады.

Мамандардың айтуынша, көктемгі мезгілде шаң-тозаңнан пайда болатын аллергиялық аурулар жиі кездеседі. Бұл маусымдық полинелоз, аллергиялық конъюнктивиттің кең таралған түрі. Әдетте, өсімдіктердің тозаңынан болатын аллергияның түрлері өте көп. Сонымен қатар темекі түтіні, қоршаған ортаның ластануы, жәндіктердің әсерінен де аллергиялық дерттер жиі пайда болады. Ресми деректерге сүйенсек, тек Алматы қаласының өзінде аллергиялық аурудың 20-ға жуық түрі кездесе, елімізде соңғы 10 жылдың ішінде аллергиялық ауруларға шалдыққандардың саны 30 пайызға өскен. Ал ауруды ауыздықтауға келгенде отандық медицинаның ақсап тұрған тұсы жетерлік. Біріншіден, ел медицинасы осы ауруға шалдыққан науқастар мен шағымданған науқастарды ғана емдеумен шектеледі. Дәлірек айтсақ, елімізде аллергиядан қанша адам зардап шегетіні жайлы ғылыми жұмыстар мен жалпылама тексерулер жүргізілмейді. Екіншіден, бұл салада білікті мамандар тапшы. Соның салдарынан көптеген науқастарға диагноз қате қойылып, дерті дер кезінде жүйелі емделмейді. Үшіншіден, күндізгі жатып емделетін



бөлімдер саусақпен санарлық. Осындай себептердің кесірінен көптеген науқастар ауруын түбегейлі емдетуге шарасыз. Қажетті кезде медициналық көмек болмайтындықтан науқастардың көбінін дерті асқынып кетеді. Халқымыз «елемеген дерт жаман» деген мақалды текке айтпаған. Аллергияның бастапқы кезеңіне жай қараған көптеген науқастар дерттің асқынуы салдарынан бронх демікпесіне жиі шалдығады. Сондықтан аллергияны дер кезінде анықтап, бастапқы кезеңінде дәрігермен ақылдасып, емдік шараларын жасау арқылы оның алдын алуға тырысу керек. Мәселен, тұқымқуалаушылық сипаттағы аллергияға қарсы ем балаға жас кезінен бастап жүргізілу тиіс. Сол арқылы дертті түп-тамырымен жоймаса да қалыпты жағдайда ұстап тұруға болады.

## КЕРЕК КЕҢЕС:

- Баланың тілі ментамағы ісіп, дем алуы қиындап, еңтіккен жағдайда, жастығын жақсылап қопсыту қажет немесе өзге де дем алуға ыңғайлы жағдайда жатқызыңыз;
- Егер бала есінен танып қалса, оны түзу жерге жатқызып, тыныс алу жолдарын ашу керек;
- Баланы жалғыз қалдырмай, дем алысына мұқият қарап отыру қажет.
- Баланың жүрек соғысын қадағалау қажет;
- Әрбір ата-ана өз үрейін баласына көрсетпеу қажет;
- Ең бастысы – медициналық жедел жәрдем шақыруды ұмытпағайсыз.

Аллергия – жұқпалы ауру емес. Бірақ аллергиясы бар адамдардың балалары аллергияға бейім болады. Аллергияның келесі бір түрі – естен тану. Бұл екпе кезінде, сондай-ақ жәндіктердің шағуынан және аллергияны тудыратын тағамдарды тұтынудан болуы мүмкін. Анафилактикалық естен тану әдетте бірнеше секунд арасында болады және шұғыл медициналық көмекті талап етеді. Мәселен, пенициллин, немесе өзге де антибиотиктерден кейін де естен тану (шок) болуы мүмкін. Көп жағдайда аллергия адамның жасаған ортасына, ондағы экологиялық тазалыққа да байланысты болады. Мұндай дертке шалдыққан кей науқастар ас мәзірін, тұрғылықты жерін және өмір салтын өзгерту арқылы да ем қабылдап жатады. Халқымызда «ауру – астан» дейтін нақыл текке айтылмаған.



Қазіргі кезде дүкен сөрелерінде самсап тұрғап кейбір дайын тағамдар да аллергияны қоздыруы мүмкін. Сол себептен де алергологтар аллергиядан зардап шегіп жүрген адамдарға күнделікті тұтынатын тағамдардың тізімін жазуды талап етеді. Ал тізімді нақты жазу өзіңізге пайдалы. Тізімді неғұрлым нақты жазсаңыз, аллергияның әсерін анықтау да соншалықты нәтижелі болады. Кей жағдайларда сынақ адамның терісіне жүргізіледі, яғни білекке бірнеше өсімдіктің жапырағын немесе сабағын қойып, неден пайда болғанын анықтайды. Алергетиктер негізінен көкөністер мен цитрусты жемістерге шектеу қояды. Сонымен қатар, шокалад, кофе, какао мен қанттан, тіпті теңіз өнімдерінде сырқаты қозып кететін адамдар болады. Науқастарға күнделікті тұтынатын тағамдардан мұндай шектеулердің болуы денеде дәрумен жетіспеушілігін тудыруы мүмкін. Сондықтан дәрігерлер төмендегідей кеңес береді.

#### МАМАНДАР КЕҢЕСІ:

- Көкөністерді аз жегеннен авитаминоз болады деу мүлде қате пікір. Сондықтан 1 грамм С дәруменін қабылдау үшін шамамен 5-6 келіге жуық апельсин, мандарин немесе алма жеу керек;
- Авитаминоздың орнын жемістер толтырады деу жаңсақ пікір. Басты нәрсе авитаминозды болдырмау үшін дұрыс тамақтану қажет;
- Тағам құрамындағы ақуыз, май, көмірсутегі жеткілікті мөлшерде болуы шарт;
- Бөлмені желдетіп, ауасын жиі тазартып тұрған дұрыс;
- Науқас жататын бөлмеде, кілем, палас, жұмсақ ойыншықтар мен артық заттардың болмағаны жөн;
- Бөлмені пердемен емес жалюзбен жапқан жақсы болады;

#### ЕСКЕРТУ:

Аллергияның бастапқы белгілері сезіле бастаған сәтте, бірден дәрігердің көмегіне жүгінген жөн. Әйтпесе, ауруды асқындырып алуыңыз әбден мүмкін. Мысалы, аллергияның арты экзема, қан аздығы, бронх демікпесі, демікпе секілді дерт түрлеріне әкеп соқтыруы ықтимал.

#### АЛЛЕРГИЯНЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- Науқастың генесі дуылдап қышиды;
  - Қып-қызыл болып қызарады;
  - Көз қызарып, мұрын қышиды;
    - Мұрыннан су ағып, бітегі;
    - Көп түшкірегі;
  - Аяқ асты жөтел пайда болады;
    - Тері бөртегі;
    - Адамның генесі ісінегі;
    - Тамақ тітіркенегі;
  - Науқастың тыныс алуы нашарлайды;
    - Өкпе тарылады;
- Аллергиялық естен тану болады;

Балалар арасында аллергияны мына белгілерден байқауға болады:

- Ерні қшиды;
- Баланың беті бозарады немесе сұрланып кетеді;
- Денесіне майда қызыл бөртпе шығады;
- Баланың қолын немесе кез келген дене мүшесін ұстағанда оның терісі салқын және дымқыл болады;
- Аузы құрғап, шөлдей береді;
  - Жиі есінейді;
- Мұрны бітіп, дем алуы қиындап, аузымен ауа жұтады;
  - Жүрегі айниды;
- Тамақтан соң құса береді;
- Тамыр соғысы жиілейді және әлсіз болады;
- Бала мазасызданып, жылай береді;
- Ерін, тіл, ауыз қуысында, қол мен көзде ісік пайда болуы мүмкін;
- Кей жағдайда есінен танып қалады;
  - Кейге іш өтегі.

**Шығыс-тибет медицинасында аллергияны ине терапиясы арқылы емдейді. Науқас әр курсы 8-10 күннен тұратын 2-3 курс ем қабылдауы тиіс. Мына нүктелерге ине қойылады:**

1. GI-4 хэ-гу Жүкті әйелдерге болмайды
2. GI-19 хэ-ляо Шөппен қыздыруға болмайды
3. GI-20 ин-сян Шөппен қыздыруға болмайды
4. VB-20 фэн-гу
5. VB-29 цзюй-ляо
6. E-36 цзу-сань-ли
7. V-11 га-гжу
8. V-43 гао-хуан
9. PC-3 инь-тан

**Айгүл РАХМЕТОВА,  
Тұрангүл МАХАТҚЫЗЫ,  
Галымжан ОРЫНБАСАР**

## Қытай ақылияларынан

Ыждағатпен тыңда, ұқпағаныңды ішке бүк, көңілге тоқығанды абайлап айт, кінәң кем болады; мұқият қадағала, алмағайыштан сақтан, білген ісінде аңдап бас, өкінішің кем болады.

\*\*\*

Патша жосынды әспеттесе, бұқара жұртта ешкім бағыныштан аспайды; патша ғаділетті әспеттесе, бұқара жұртта ешкім бұра тартпайды; патша адалдықты әспеттесе, бұқара жұртта ешкім арамдыққа баспайды.

#### Конфуций

Адамда жанашырлық сезімі болмаса, ол адам санатына қосылмайды; намыс сезімі болмаса, адам санатына қосылмайды; кішіпейілдік, имену сезімі болмаса, адам санатына қосылмайды; дұрыс пен бұрысты айыру сезімі болмаса да, адам санатына қосылмайды. Жанашырлық сезімі — ізгіліктің бастамасы. Намыс сезімі — әділдіктің бастамасы. Кішіпейілдік, имену сезімі — әдептің бастамасы. Дұрыс пен бұрысты айыру сезімі — ақылдың бастамасы. Адамда бұл төрт бастаманың болуы бейне екі аяқ, екі қолының болғаны сияқты.

#### Мың Цзы (Қытай)

Күніне үш қайтара толғанамын:

Халқыма қалтқысыз қызмет атқардым ба? -деп;

Достармен риясыз қатынас сақталды ма? -деп;

Оқыған-тоқығаным жадымда берік жатталды ма? -деп.

#### Цзын Цзы

Ақиқаттың жанартауынан атылып шыққан қаһарман сол таудың шашыраған оттарын өшіре алады.

#### Тао Шинжэ

Пышақты қаншалық қайрасаң, соншалық өткірленеді, ал қайрақтас жұқара береді.

#### Мао Дун

Әзірлеген  
Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД

# Адам сұлу көрінер

Қазақта «адам көркі – шаш» дейтін әдемі мақал бар. Ата-бабамыз шашта қасиет бар деп, оны жерге тастамай қадірлеп келген. Ұлтымыздың бұл ырымының да өзіндік ғылыми негізі бар болса керек. Ғалымдардың зерттеуіне қарағанда шаштың ғаламдық энергияны үздіксіз қабылдап тұратын қуаты бар екен. Яғни шаш қоршаған ортамен хабарласып тұратын антенна рөлін атқарушы. Ендеше қазіргі адамдардың, әсіресе, жастардың шашының мезгілсіз түсуі мен ағаруы неден? Ғаламдық энергияны артық қабылдаудан ба әлде басқа себептерден бе? Бұл сұрақтарға осы мақаламыздан жауап іздеп көрелік.

**Ш**ашта ғаламдық энергияны қабылдау қасиеті мен қоса есте сақтау қабілеті барекенінде ғалымдар дәлелдеп отыр. Олардың пікіріне сүйенсек ұзақ уақыт күйзеліске ұшырап, соның салдарынан нервтік қозуға тап болған адамдар бірден шашын қидырып тастағаны абзал. Себебі шаш өткен жағдайдың адам миында қайта жаңғыруына себепші болатын болса керек. Мұндай сезімталдыққа әсіресе шаштың ұшы өте қабілетті екендігі анықталған. Сондықтан бабаларымыздың шашты барныша қадірлеп, қиған шашты жерге тастамайтындығы тегіннен тегін емес сияқты. Есте жоқ ескі замандарда қазақ ұлтын құрайтын рулардағы еркектердің де шаш қоятын салты болыпты. Әр тайпаның шаш қою үлгісіне қарай рулар бір-бірінен өзгешеленіп отырады екен. Сол салттың бүгінге жеткен сарқыны іспетті халқымыз ұл балаға ержеткен соң айдар, тұлым не кекіл қойып, мұны үлкен ырым ретінде атап өтеді. Ал қыз балалардың көркін тек шашпен ғана бағалаймыз. Салтымызда әйел адамдардың шашын қию олардың өмірін қиюмен тең болған. Бұдан халқымыздың шашты қаншалықты қадірлейтінін айқын аңғарамыз.

Бүгінгі күнде заман ағымына сай батыстық үлгіде шаш қою кез

келген адамның әдетіне айналды. Сәбилерімізді барынша қылықты, сүйкімді етіп көрсететін, тұлым да, кекіл де жоғалды. Түрлі химиялық қосылыстарды пайдаланып, шашты әртүрлі түске бояу әйел адамдар түгілі еркектерді де дендеп барады. Тіптен жас талғамай бояу салтқа айналды. Бұл бояқтардағы химиялық элементтердің бастағы ұсақ қан тамырлар мен нерв жүйелерін күйдіріп жансыздандырумен қатар шашты біртіндеп қуатсыздандыратынын біреу білсе, біреу білмейді. Сапасыз өнімдерді пайдаланып, құйқасын күйдіріп, шашынан айырылғандар да қаншама. Осындай себептердің салдарынан шаш түсу ересектермен қоса жастардың арасында да белең алды.

Жасөспірімдер мен жастардың шашының көп түсуінің тағы бір себебі экологиялық қышқылды жауында үнемі жалаң бас жүру мен ауыр соққының салдарынан бастан жарақат алу. Бастың мұндай ауыр жарақат алуы мидың ұсақ қан тамырларын зақымдап, нерв жүйелерін бүлдіреді, баста қанның қалыпты айналысын тежеп, соның салдарынан ми клеткаларына қоректік жетіспейді де шаштың қалыпты өсуі баяулайды. Тіпті таз болуға акелуі мүмкін. Бұл шаш түсуге тек сыртқы факторлардың әсері ғана. Негізі шаш түсу адам ағзасындағы



қалыпсыздық пен ауыр психикалық күйзелістен, шаш түбінің (құйқаның) артық майласуынан болады. Ішкі секрециялық бездерің әсерінен болатын шаш түсу көбінде 20 жасқа жетпей басталады. Әдетте адамдардың шашы күніне 150 тал мөлшерінде түсіп, қайтадан толықтанып отыруы керек. Егер шаштың түсуі бұл мөлшерден асып кетсе онда шаштың қалыпсыз түсуіне жатқызуға болады. Ерте түскен шаштың орны алғашында жаңа шаштармен толығып отырғанымен кейін келе жаңа шаш бұйраланып,

**Шаштың қалыпты өсуі мен формасының өзгермеуі адам денсаулығының дұрыстығына тікелей байланысты. Сондықтан шаштың сұйылуы, ерте таз болу жазылмайтын дерт емес. Адам ағзасындағы өзгерістерден болатын мұндай ауруларды емдеп жазу жүздеген жылдар бойы тибеттік медицинаның тәжірибесінен өткен. Ғалымдардың шашы жоқтарға қарағанда, шашы барлардың анағұрлым көп өмір сүретіндігін дәлелдеуі де тегін емес сияқты. Себебі шаштың көптеп түсуі адам ағзасының дерттенуінің басты белгісі.**

# ШАШЫМҒА...

қуатсызданып қысқара береді. Уақыт өте келе мүлде шықпай қалады. Бұл белгілер көбінде 30 жастан асқан ересек адамдарда жиі кездеседі.

Орта жастағылар мен қарттардың шашының ағаруы физиологиялық қалыпты картюға жатады. Ал жастар мен жасөспірімдердің шашы ағарса, бүйрек қуатының төмендегендігінің әсерінен болуы мүмкін. Шаштың тез арада молынан ағаруы – бауыр ауруының белгісі. Жастардың шашының ерте ағаруының тағы бір себебі – туберкулез, асқазан, ішек ауруы, қан аздық, артерияның қатаюы сияқты аурулардың әсерінен болады. Ақ таңлақ, теңге қотыр, таз ауруы себебінен де шаш ағарады. Шаштың ағаруымен қоса, шаштың барын-

топырақпен жағаласқан адамдардың да шашы оңай түседі екен.

Адамдар ара соңғы кездері жиі кездесетін шаш түсудің түрі андрогенетикалық түрге жатады екен. Сүзек, безгек сынды денеде жоғары қызу пайда қылатын аса жұқпалы дерттердің әсерінен болатын шаш түсу симптоматикалық түрге жатады. Ал Атрофиялық тазға көбінде әйел адамдар шалдықса, себореялық қасқалық дертіне шалдығушылардың шашы маңдай мен төбеден басталатын болса керек. Атрофиялық таз болған әйел адамдардың шашының түсуі шүйдеден басталады. Егер әйел адамдарда шаш көптеп түссе, немесе ойдым-ойдым түссе, бұл гормон секрециясының ауыр дәрежеде тосылуынан болуы

мінез-құлқын болжауға болатындығын да дәлелдеген. Мысалы, Қара шаштылар – өрт мінезді, қайратты адамдар. Ал шашінің реңі қоңырқай адамдар – пысық, жеңіл мінезді, сезімтал, ойы мен көңіл-күйін жасыра алмайтындар деп қаралса, сары, қызғылт шашы бар адамдар ізденімпаз және көпшіл деп қарайды екен. Тұтас жер бетінде жасап жатқан әр адамның басбармағының бедері бір-біріне ұқсамайтыны сияқты, әр адамның шаш құрамы да бір-біріне ұқсамайды. Шаштың құрамының ұқсамауына қарай оның күтімі де әртүрлі болады. Өкінішке орай бүгінгі күнде шаш күтуге арналған сабын, шампуньдардың (сусабын) барлығы да химиялық қосылыс. Ерте кездері қазақ халқы сахар және адыраспан шөптерін қайнату арқылы қара сабын жасап, соны пайдаланып шашын ағын суға жауатын болған. Себебі табиғи өсімдіктердің күлінен даярланған мұндай сабындар шашқа да, нерв тамырларына да залалсыз. Бұрынғы кезде ел аузына ілініп, сұлу атанған қазақтың байырғы қыздары шашын айранмен жуған деседі. Айранмен жуылған шаш қуаттанып, әрі қараятын болса керек. Шаш күтудің мұндай байырғы түрлерін қазіргі кезде қалалы жерлерде қолдану мүмкін болмайтындықтан шаштың, құрғақ майлылығына қарай істететін сабындарды дұрыс пайдаланған жөн. Ас-суды дұрыс тұтыну, темекі тартпау, балық, бұршақ, қара күнжіт сияқтылармен көбірек азықтану, бас уқалау әдісін қолдану және шаш түсірмейтін дәрі ішіп тұрған дұрыс.

**Қазіргі медицинада таз ауруы – жүйке жүйесінің, симпатикалық жүйе мен эндокрин бездерінің, гипофизарлы бүйрек без жүйесінің қызметінің қалыпсыздығы әсерінен болады деп қаралады. Ал халықтық қазақы емде төбеде дөңгелек немесе сопақша ойдым пай болып, шет-шеті айқын білініп, шаш түскен жердің терісі аман, шаштың шығар көзі анық болса, теңге қотыр (таз) ауруы деп атайды. Бұл – көбінде рухани жақтан шектен тыс күйзелуден пайда болатын дерт.**

ша қараюы да көптеген аурулардың белгісі. Шаштың шектен тыс қара болуы да қалыпты жағдайға жатпайды. Ғалымдар шаштың тым қарайып кетуі немесе өте қара емес шаштың аяқ астынан қараюы рак ауруының белгісі екендігін анықтаған. Сондықтан шаштың ағаруы мен түсуі ағзада болып жатқан өзгерістерге тығыз байланысты. Қалқанша без секреция қызметінің қалыпсыздығы мен денеде темір құрамы жетіспеуден болатын қан аздық жүрек қағуды тездетіп, асқа тәбетті азайтып, шашты түсіреді. Мұнан тыс қатты тітіркену, рентігенге артық түсу мен дәрумен А, В1, В6 лар жетіспесе де шаш түсе бастайды. Майлы тері қабыну, нерв сипатты тері қабыну аурулары мен босанғаннан кейін қоректік жетіспеген әйел адамдарда да шаш көп түседі. Сонымен қатар мерез, тілме, ми қан тамырын қан кернеу сияқты ауруларға шалдыққан науқастар мен балшық-

мүмкін. Бұл кей кезде жас әйелдерде де кездеседі. Дер кезінде емделмесе, бедеу, жатыр рагі, омырау ауруларына шалдықтыруы мүмкін. 50 жастан асқан әйелдердің шашының молынан түсуі көбінесе денедегі аталық гормон секрециясы мен аналық гормон секрециясынан бұзылуынан болады.

**А**дамның шашы өте сезімталдығымен қоса нәзік келеді. Олар құрғақ шаш, қалыпты шаш, майлы шаш болып үшке бөлінеді. Шаштың түсуі мен қуаттылығы көбінде тұқым қуалаушылыққа да байланысты. Қайратты қара шаштар жуан болады. Олардың диаметрі 0.07мм. Ал жіңішке шаштардың диаметрі 0.04мм айнала-сында. Мұндай шаштардың түсі көбінде сарғыш қуатсыздау болады әрі құрғақ келеді. Орташа жуандықтағы шаштың диаметрі 0.06 мм шамасында болып, түсі қара не қоңырқай келеді. Ғалымдар шаштың түсіне қарай адамдардың

## Шаш түсуді емдеуде мына нүктелерге ине қондырылады:

А-шы-шуе	Тай-ши-шуе
Фыңь-шы-шуе	Энь-мәй-шуе
Шнь-шу-шуе	Шыңь-фа-шуе
Шаңь-шиң-шуе	Сәнь-ин-жяу
Вай-хуи-шуе	И-миңь-шуе
Тоу-уи-шуе	Тәй-яң-шуе
Сы-шнь-суңь	Уи-яу-шуе
Жиң-мнь-шуе	Сы-жу-коңь

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, Ресей халықаралық шығармашылық академиясының академигі**

**Мамырбек ТӨКЕШ**

# Қазақтың дастарқаны-ай!!!

Әр елдің өзіне тән салт-санасы, әдет-ғұрпы, ұлттық тағамы болады. Сондықтанда қайсы бір елдерге бара қалсаңыз сол елдің мәдениетімен, тарихымен танысып, ұлттық тағамынан дәм татуды қалайсыз. Сондай игіліктерді ұсынып отырған еліміздегі асхана-ресторандар да аз емес. Біз журналымыздың осы санынан бастап, қазақтың ұлттық тағамын әспеттеп отырған әрбір дәмхананы оқырмандарымызға таныстырып отыруды жөн көрдік. Соның бірі Алматы қаласында орналасқан «Алматы түні» рестораны. Аталмыш ресторан тұйынушыларға «Бәйтерек», «Жылқының етінен даярланған кәуап» сынды авторлық тағамдарын да ұсынып отыр. «Алматы түні» рестораны – ұлттық тағамдарды даярлаудағы шеберлігімен де, қызымет көрсету сапасының жоғарылығымен де ерекше.



Өрме төстік – Қойдың төс етін сүйегінен ажыратып алып, тұздап, бұрыштап болған соң басқа да дәмдендіргіштерді қосып, домалақтап орайды. Орап болғасын қойдың ащы ішегі арқылы сыртын әдемілеп, өрнектеп өру керек. Сосын өрме төстікті сорпаға қайнату арықлы пісіреді.



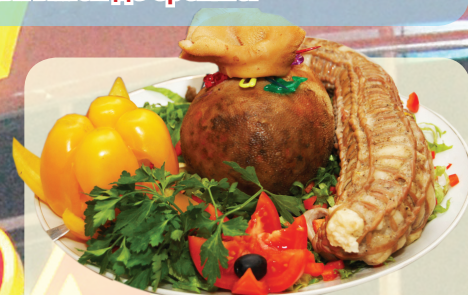
Қақтаған қой еті – Қой еті қақталардан бұрын алдымен 12-13 сағат мөлшерінде тұздыққа салынып қойылады. Қой етіне тұздықтың дәмі сіңгеннен кейін қақтап пісіріледі.

**Алматы қаласы,  
Жандосов пен  
Лебедева (4) көшелерінің  
қиылысы  
8 (727) 394-16-46  
E.mail: Almaty\_tuni@mail.ru**

Ұлтабар – Ежелден келе жатқан қазақтың дәстүрлі тағамдарының бірі. Бұл күнде ұлтабарды пісіру ұмыт болып барады. Ұлтабарды дайындаудан бұрын алдымен жаңа сойылған қойдың ұлтабарын шығарып алып, ішіне іш май, жүрек, бүйрек және омыртқаның жұмсақ еттерін турап салып, қажетті қоспаларды қосқаннан кейін ұлтабардың ауызы тігіледі. Сосын сорпаға қайнатылып пісіріледі.



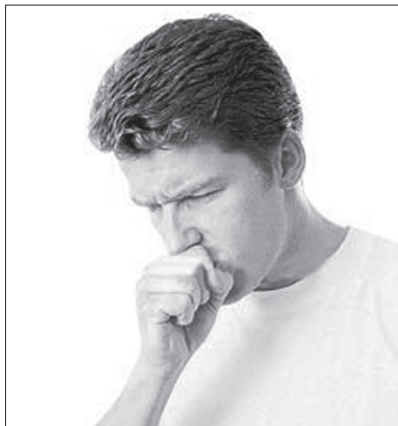
Жылқы етінен жасалған кәуап – «Алматы түні» ресторанының авторлық тағамдарының бірі. Жылқы еті шашлығы ең жұмсақ жылқы етіне қажетті дәмдендіргіштер қосып, іш майға оралу арқылы дайындалады.



Қарын қуырдақ – Бұл қойдың қарнының ішіне сүйексіз жұмсақ еттерді турап салып, оған картоп, пияз, сәбіз, іш май және басқада дәмдендіргіштерді қосу арқылы жасалатын ұлттық тағамдардың бірі. Қарын қуырдақ та сорпаға қайнату арқылы пісіріледі.



Бәйтерек – «Алматы түні» ресторанының авторлық тағамдарының бірі. Тағамның өзгешелігі оның Елорданың сәніне айналған «Бәйтеректің» формасында дайындалуы. Тағам бүкілдей тәтті жемістерден әзірленіп, бәйтеректің қаңқасы карамельден құйылып әзірленеді. Бәйтерек – Астан соң тоқбасарға берілетін тағам. Бәйтеректің биіктігі 160-170 см айналасында болады.



## Көкжөтелге

- Көккөптердің өтін ақ шекерге араластырып, он күн ішсе, дерттен айығуға болады.
- Балалардың жас шамасына қарай, лайықты мөлшерде борсық өтін шекерге араластырып жегізсе, көрнекті өнім береді.
- Асқабақ тұқымын қыздырған тас кірпіштің үстіне қойып кептіріп, талқандап, қызыл шекер суымен күніне бірнеше рет ішкізу керек.
- Қызыл мияның тамырын қайнатып ішсе, жөтелді жоғалтады.

## Күйікке

- Күйікке иттің майын тартса пайдалы.
- Кептердің майы жақсы ем.
- Қалақайдың (шакпашөп) жас жапырағын жаншып, нiлiн сығып алып, күйiк жарасына күніне бірнеше рет жақса жара тез сауығады.
- Лайықты мөлшердегі қарағай қабығын күйдіріп, көмірге айналдырып, талқандап, електен өткізіп, жараның беті тазартылған соң су шыққан орынға себеді. Су шықпаған орынға күнжіт немесе өсімдік майларын жақса пайдалы.
- Шикі рауғаштан лайықты мөлшерде алып, талқандап, жұмыртқаның ағымен араластырып жағу керек.
- Қайнаған суға күйгенде жас ошағаннан лайықты мөлшерде алып, жаншып, күйікке жалғасты бірнеше рет жағады.
- Күйген орынға сірке суын жақса, ауырғанын басып, қабынудың алдын алады.
- Бұғының қу мүйізін күйдіріп, күлін сиыр майымен араластырып жақса тез өнім береді.

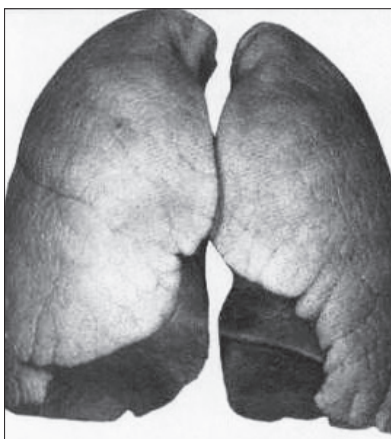


## Іш өтуге

- Ақ ерменді қайнатып ішсе, іш өтуді (дизентерияны) тоқтатады.
- Созылмалы іш өтуге ит мұрыннан 20-30г суға қайнатып ішсе пайдалы.
- Бір балықты (өзен балығы болса тіпті жақсы) азырақ тұз салып, суға қайнатып, піскеннен кейін бірнешеге бөліп жеу керек.
- 100г шайды қайнатып, оған 60г балды қосып ішсе өнімі көрнекті болады.
- Қой сүйегін күйдіріп, талқандап әр ретте 12-15г нан күніне 2-3 рет қайнаған сумен ішудің іш өтуге пайдасы мол.

## Туберкулезге

- Түлкінің кептірілген өкпесін талқандап, күніне 4-5г қайнаған сумен ішеді.
- Түйе шұбатынан күнде жарты литрден үзбей бір ай ішсе, өкпе туберкулезі толық сақаяды.
- Шегірткенің аяғын, қанатын, мұртын алып тастап, маймен қуырып нәтиже бергенге дейін жесе, өнімі көрнекті болады.
- У сарымсақтан лайықты мөлшерде күніне бірнеше рет жейді, немесе у сарымсақты сірке қышқылына бірнеше тәулік шылап қойып жесе де болады.
- Құлмақтан 5-6 грамды қайнаған сумен бықтырып шай орынында ішсе, ем болады.



## Лимон жемісінің дәрілік рецептері

### СҮЙЕЛГЕ

Екі лимонның ұсатылған қабығына 30% сіркесудан 0,5 стакан құйыңыз, тығыз жабылған ыдыста, кезеңдеп шайқап отырып, 8 күн ашыту керек. Сүзіңіз. Осы тұнбада суланған тампонды, күніне бір неше рет сүйелге жағыңыз.

### СЕКПІЛГЕ

100 г бал алып, бір лимонның шырынымен араластырыңыз. Осы қоспамен дәкеден жасалған майлықтарды дымқылдатыңыз және секпілдер жабылған жерлерге 15-20 минутқа жағыңыз. Өнімділікке жету үшін үнемі 15-20 маска жағуға болады.

### ТІСТІ НЫҒАЙТУ

Егер сіз тістеріңіз ақ, тамырлары мықты болсын деп десеніз, тістеріңізді лимонның қабығымен ысыңыз.

### ҚАН КЕТУ

Жатырдан қатты қан кетуде 6 жұмыртқаның ағын 0,5 шай қасығы мөлшеріндегі лимон қышқылымен араластырып, ішіңіз. Егер қажет болса қайталаңыз.

### МҮЙІЗГЕККЕ

Ұйықтар алдында аяқты ыстық сумен булаңыз, құрғағанша сүртіңіз және кішкене балдырмен лимонның қабығын — лимонның шетін мүйізгекке байлап қойыңыз. 4-5 күннен кейін мүйізгек толығымен жоқ болып кетеді.

### АЯҚ СІңІРІНІң ТАРТЫЛУЫ

Аяқтың табанына таңертен және кешке лимонның шырынын жағыңыз және жүрмеңіз, аяқ-киімді шырын кеппегенше кимеңіз. Емделу курсы — екі жетіден аспау керек.

### ТЫРНАҚТЫ КҮТУ

Тырнақтың икемділігі мен қаттылығын жоғалтпау үшін лимон шырыны мен май қоспасын жиі жағу керек.

### ЖАСАРТУ

Қабығымен 3 лимонды, 3 бас сарымсақ, 3 стақан мұқ жидекті сығыңыз, 7 стақан қайнатылған сумен ашытыңыз, 2 күнге салқын жерге қойыңыз, сүзіңіз, 400 г бал құйыңыз, араластырыңыз және тағы 2 күнге салқын жерге қойыңыз. Күніне 3 рет 1 ас қасықтап ішіңіз.

**А**ртрит – бір немесе бірнеше буындардың қабынуы. Дәлірек айтсақ, қозғалмалы буындардың жедел қабынуы. Буын-буынның ісініп, қақсауынан басталатын бұл ауру қимыл-қозғалысты шектеп, мүгедектікке дейін алып келеді. Өкінішке орай қазіргі кезде көптеген буын ауруларымен күресуге дәрігерлер дәрменсіздік танытуда. Әзірге әлемде артриттің зардабына қарсы жасанды дәрі-дәрмек те жоқ. Көп жағдайда артрит буындардың қозғалысын реттеп, оны қорғап тұратын шеміршектердің зақымдануынан пайда болады. Адамдар жарақат алғанда, жүк көтергенде буынаралық шеміршек жарылып кетеді де, ондағы жүйке тамырлары мен қан тамырлары қысылып қалады, зат алмасу бұзылады. Соның салдарынан буын ісінеді, ауырады. Артриттің адам ағзасында пайда болуына екі түрлі фактор әсер етеді. Жүре пайда болу және тұқымқуалаушылық. Тұқым қуалаушылық сипаттағы артритке тұқымқуалақшылық патология әсер етсе, жүре пайда болатын артритке шылымқорлық, артық салмақ және түрлі аллергиялар себеп болады. Буын ауруларының пайда болуына көп жағдайда сүйектің сынуы, бактериялар мен вирустардан болған инфекция, нәрсіздену, қоректенбеу, (дистрофиялық) иммундық аурулар себеп болады.

#### **Инфекциядан болған артрит.**

Инфекцияның жоғалуынан не залалсыздандырылуынан аурудың қабынуы тоқтағанымен, кей жағдайларда қабыну процесі үдеп, арты созылмалы ауруға ұласады. Созылмалы артритте аяқ-қолдың, саусақтардың және өзге де буындардың пішіні өзгереді, буындар ісінеді, қисаяды. Қазіргі кезде буын аурулары ішінде көп таралғаны сүйек-буын қабынуы (остеоартрит). Бұл көбінде қарт адамдарда жиі кездеседі. Ортан жілік, тізе, бақай(тобық), білек және саусақ буындары қатты қақсап, сыздатады. Көп жағдайда остеоартрит буынға күш түскеннен асқынады. Сондықтан зақымданған немесе қабыну процесі байқалған буындарды дер кезінде дәрігердің көмегі арқылы емдетуге тырысыңыз.



# БУЫН АУ

**Буын – екі бөлек сүйек арасын жалғайтын бөлік. Буын табиғи түрде қимылдайтын буын, аз қимылдайтын буын және мүлдем қимылдамайтын буын болып бөлінеді.**

Буын дертінің келесі түрі псориазбен байланысты. Бұл теңге қотыр ауруымен ауыратын науқастарда жиі кездеседі. Көбіне табан сүйектері, башпайларда, алақан бөліктерінде көрініс береді.

Анкелоз (шорбуын) – буындағы аутоиммунның қабынуы.

#### **Жарақаттан болған артрит.**

Әртүрлі жарақаттар, ішкі және сыртқы жарақаттардың жиі қайталануы буындардың қабынуына әкеледі. Артрит денеге артық күш түсуден, буындарға суық тигізіп алудан пайда болады. Ауыр жарақаттан болған артритте тізе, иық буындары мен білек сүйектері зақымдалып, буын қуысына қан құйылады.

**Реактивті артрит.** Бұл түрлі жұқпалы аурулардан болған артрит (мәселен, жұқпалы ішек аурулары немесе несептік жұқпалы аурулар). Көбінесе реактивті артрит иммунитеттің бұзылуы салдарынан өрбиді.

**Ревматоидты артрит.** Ағзадағы зат алмасудың бұзылуынан пайда

болады. Ал зат алмасудың бұзылуы буындардың дұрыс қоректенбеуіне алып келеді. Демек дұрыс қоректену алмаған буындар ауырады, домбығып ісінеді. Таңертеңгісін буын айналасындағы терілерді ұстап көргенде ыстық болады, буын тартылады. Сөйтіп буындардың пішіні бірте-бірте өзгеріп, қисаяды.

**Іріңді артрит.** Дерттің бұл түрінде жамбас, ұршық, тізе, иық, білек пен жіліншік буындары зардап шегеді. Бұл дертке шалдыққан науқас қалтырап, дірілдейді, тершең болады, қуаты азаяды. Қимыл-қозғалысы қиындап, ыстығы көтеріледі, буын айналасындағы тіндер іседі.

**Подагра.** Буын ауруының бұл түріне күннің суытуы, шаршап-шалдығу, буынға түскен күш, жүйке-жүйесінің бұзылуы, артық тамақтану, алкогольді көп тұтыну әсер етеді.

**Перифериялық артрит.** Бұл Бехтерев ауруымен ұқсас келеді. Хирургиялық ем сәтті жүргізілсе аурудан айығып кетуге болады.

**Аллергиялық артрит (полиартрит).** Ағзаның өзге аллергияларға деген сезімталдығының жоғарылауынан болады.

**Жас және жыныс талғамайтын буын аурулары мынадай түрге бөлінеді:**

- Ревматикалық артрит (ересектерде кездеседі)
- Балалар мен жасөспірімдерде кездесетін ревматикалық артрит
- Қызыл жеміс жүйесі артриті
- Подагра
- Терінің қатаюуы
- Теңге қотырдан(псориаз) болған артрит
- Омыртқа буындарының қабынуы (Бехтерев ауруы)
- Реактивті артрит
- Ревматоидтық артрит

аутоиммунды артрит ауруларының белгісі болуы мүмкін.

#### ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ:

Артритті емдемес бұрын, ең алдымен оның неден пайда болғанын анықтап алған жөн. Ол үшін қан сараптамалары, рентген тексерулері жүргізіліп, пункция алынады. Сонан кейін ғана сараптама қорытындысына сәйкес ем жүргізілуі керек. Буын ауруларының кейбір түрлеріне дене шынықтыру жаттығуларын жасауға, нүктелі уқалау алуға болады. Кез келген емдеу әдісі ауруды асқындырмай, шеміршек буындарының зат алмасуын қалпына келтіруге, шеміршектің одан әрі зақымданбауына, буын

қызметін сақтап қалуға бағытталуы тиіс. Буын ауруларын емдеу үш түрлі жолмен жүргізіледі. Дәрі-дәрмекпен емдеу, дәрі-дәрмексіз емдеу және хирургиялық емдеу.

Дәрі-дәрмексіз емдеу. Бұл ем буындарға түсетін ауыртпалықты азайту мақсатында жасалады. Мәселен: денедегі артық салмақты азайту, ұлтарағы жақсы, табаны жұмсақ, өкшесі жайлы ортопедиялық аяқ киімдерді кию. Буындардың ауруын тежейтін, буындарға көп күш түсірмейтін, буын мен бұлшық еттердің қызметін жақсартатын, сол арқылы шеміршекті сақтайтын, жеңіл емдік жаттығулар жасау керек. Мамандар буын дертіне шалдыққан науқастарға көбіне бассейндерде жүзуге кеңес береді. Физиотерапиялық емдеуге жылу процедураларымен, ультрадыбыс арқылы және магниттік терапиямен емдеу жатады. Сонымен қатар, сәулелі(лазерлік) терапия, ине рефлексі арқылы емдеу, сумен емдеу, нүктелі массаж арқылы емдеу, бұлшық еттерді қатайту сынды емдік тәсілдер жатады. Буын дертіне шалдыққан науқастар шылым шегуден, спирттік ішімдіктерден аулақ болғаны дұрыс.

**Дәрі-дәрмектің көмегімен емдеу.** Емнің бұл түрінде қабынуға қарсы кремдер, майлар (мазьдар) мен гелидер пайдалануға болады және буынның ішіне глюкокортикостероид дәрісі енгізіледі. Егер буындар шыдатпай ауырса, ауырсынуды басатын(парацетамол, кетонав сынды) дәрілерді ішуге болады. Ескерерлік жайт – мартритті емдеуде ауру сезімін басатын дәрілерді ғана ішпей, буын ауруларының асқинуын тежейтін, шеміршекті сақтайтын және түрлі қабынуларға қарсы препараттарды дәрігерлердің нұсқауымен қабылдап тұрған жөн.

**Хирургиялық емдеу.** Буындарды қалпына келтіру, яғни тізе буынын ауыстыру мақсатында жасалған эндопротездеу отасы. Бұл ота науқастың зардабын азайтады. Хирургиялық ота өзге ем түрлері нәтиже бермеген кезде ғана жасалады.

**Жанна АБАЙҚЫЗЫ,  
Гүлнұр НҰРӘЛІҚЫЗЫ**

# АУРУЛАРЫ

- Вирусты артрит
- Іріңді артрит
- Өзге де бактериялардан, жұқпалы аурулардың болған артрит
- Түберкулезді артрит
- Бластомикоз, т.б.

#### БУЫН АУРУЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

Буындар ауырады, қақсайды, ісінеді. Буын айналасы қызады, буын айналасындағы терілер қызарады. Буындардың қимыл-қозғалысы шектеледі (бүгілмейді немесе жазылмайды). Ауыр жағдайларда безгек, әлсіздік және лейкоциттерге де әкелуі мүмкін. Ал кей жағдайларда буындарға сұйықтық сарысу жиналса, буын жұмсақ, жылы әрі қызарып тұрса, бірақ қозғағанда жанға батып ауырса, бұл инфекциялық және



#### Шығыс-тибет медицинасында емдеу тәсілдері

Ревматоидты артрит	IG-11 тянь-цзун	TR-10 тянь-цзин	PN-73 нао-шан
GI-11 цюй-чи	IG-3 хоу-си	TR-8 сань-ян-ло	PN-74 ян-сан-чен
G-15 цзянь-юй	IG-4 бань-гу	VB-21 цзинь-цзин	P-9 тай-юань
G-16 цзянь-гу	IG-5 ян-гу	T-14 да-чжуй	P-10 юй-цзи
G-4 хэ-гу	IG-сяо-хай	PC-108 ло-чжэнь	C-5 тун-ли
GI-2 эр-цзянь	TR-13 нао-хуэй	PC-127 цзян-шу	C-7 шэнь-мэнь
GI-5 ян-си	TR-14 цзянь-ляо	PC-124 чжоу-шу	MC-7 да-лин
IG-9 цзян-чжэнь	TR-4 ян-чи	PN-66 ин-ся	MC-8 лао-гун
IG-10 нао-шу	TR-3 чжун-чжу	PN-72 цзянь-мин	

# КӨЗ

**А**ғзаның кез келген жері сыр берсе ең алдымен бір Аллаһтың, одан кейін ақ халатты абзал жандардың көмегімен деннің сауығуына мүмкіндік болып жатады. Ал шырақтай жанған қос жанарды қалпына келтіру әркез мүмкін бола бермейді. Сондықтан қос жанарды қорғай білу және оның қадіріне жете білу өте маңызды. Бүгінде 2 миллиардтан астам адам көзділдіктің көмегіне жүгінуге мәжбүр. Көздің көруі нашарлағанын байқасаңыз, дереу көз дәрігеріне барып қаралыңыз. Көзділдікті дер кезінде кию, оны дұрыс таңдап алу көздің бірқалыпты көруіне жәрдемдеседі. Үнемі көзділдік киіп жүретін адамдар оны пайдаланбаса басы ауырады, мазасы кетеді. Көз шаршаса адамның жұмыс қабілеті де төмендейді.

**Көз құрылысы.** Көз немесе көз алмасы үш қабаттан тұрады. Олар: сыртқы (ақ түсті), ортаңғы (тамырлы), ішкі (торлы). Жанардың алдыңғы бөлігіндегі сыртқы қабығы мөлдір мүйіз қабық деп аталады. Ал одан кейінгі ортаңғы қабықта көзді қоректендіретін қан тамырлар шоғырланған. Көз алмасының алдыңғы бөлігіндегі тамырлы қабық түсі әртүрлі (соған қарап көз түсін анықтайды) нұрлы қабыққа (мөлдір мүйіз қабықтан нұрлы қабық анық көрінеді) жатады.

Көз ауруының кең тараған түрі — халық арасында «алыстан нашар көру» деген атаумен танымал миопия. Миопия — көз ұясы пішінінің өзгеруі салдарынан болады. Соның әсерінен көз жанары жарық сәулелерін толық қабылдамайды. Әдетте көру қабілеті дұрыс адамда көру фокусы көздің тор қабығында болса, миопия кезінде көру фокусы тор қабығына дейін жетпейді. Сол себепті де алыстағы заттар бұлыңғыр тартады. Көп жағдайда миопияны

көзділдік тағу, жанаспалы линза немесе рефракциялық хирургия арқылы түзетуге болады.

**Катаракта** — грек тілінде «сарқырама» дегенді білдіреді. Көз қарашығын сарқыраманың түсі тәрізді бұлыңғыр қабаттың жауып қалуына байланысты осылай аталса керек. Шын мәнінде катаракта — көзбұршақтың бұлыңғырлануы. Қазіргі медицинада катарактаның пайда болу себебі мен асқыну процесін қалай тоқтатуға

**Адамдар ақпараттың 90 пайызын көз арқылы алады. Өкінішке орай, дүниежүзінде әрбір үшінші адамның көру қабілеті нашар. Қазіргі кезде жер бетінде таяққа сүйеніп жүргендердің саны 200 миллионға жетіп отыр. Мамандардың айтуына қарағанда, шұғыл түрде алдын алу шаралары жүргізілмесе, алдағы 20 жылда олардың қатары екі есе көбейетін көрінеді.**

**Ежелгі грек драматургі Софокл: «Табиғатта не керемет күштер бар ғой, десек те, соның бәрі адамзаттан күшті емес деп есепте», — депті. Дегенмен адамзат үшін ең қорқыныштысы — мынау ғаламат әлемді, айналаны көру бақытынан ерте айрылу шығар.**

болатындығы әзірше беймәлім.

Көп жағдайларда туа біткен катарактаны ертерек байқау қиынға соғады. Бұл уақыт өте келе біліне бастайды.

Катаракта екі түрге бөлінеді. Нүктелік катаракта және жалпылама катаракта.

Нүктелік катаракта көбінде өзгеріссіз қалуы мүмкін, ал жалпылама катаракта соқырлыққа

шалдықтырады. Катарактаның екінші

рет қайталануы — операция жасауға

байланысты асқыну салдарынан болады.

Егер операция кезінде катаракта толық

алынып тасталмай, көз қуысында кап-

таманың қалдықтары немесе көз-

бұршақтың тіндері қалып қойса, каптама

мен көзбұршақтың талшықтары қайта

қалпына келеді. Бірақ қант тамырлар

қабатындағы және кірпік түбі қабынып

асқынуы мүмкін. Бұл А дәруменінің

жетіспеуінен болады.

**Глаукома** — су қараңғылық.

Ішкі көз қысымы салдарынан болатын

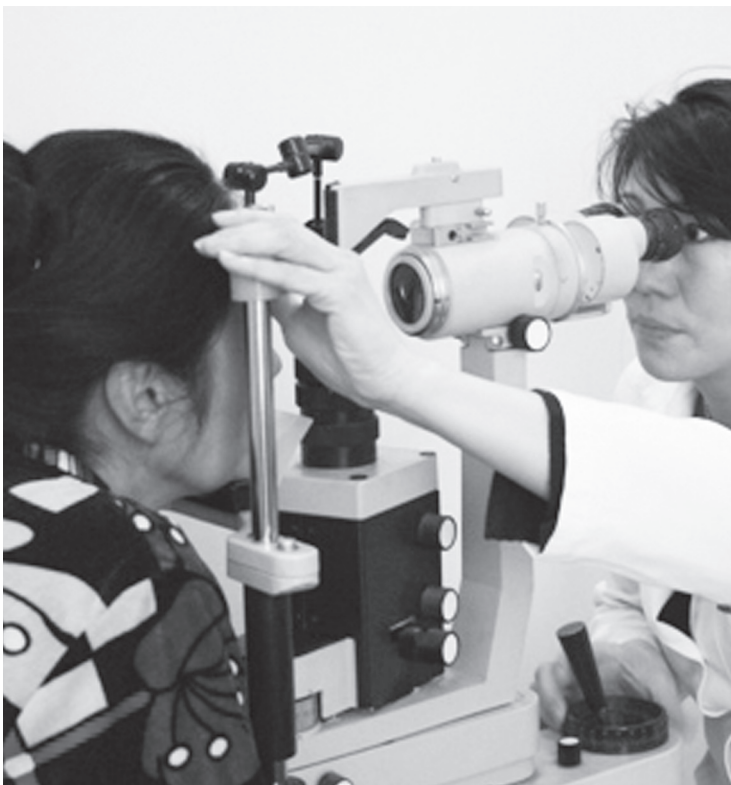
көз ауруының ауыр түрі. Су қараңғылықты

дер кезінде емдемесе көру нервтерінің қайта

қалпына келмейтін семуіне әкеліп соқтырады. Глаукома — өте қатерлі дерт, өйткені ұзақ уақыт сыр бермейді. Оны тек офтальмолог дәрігердің тұрақты бақылауы арқылы ғана

## Көз ауруларының пайда болу себептері:

1. Инфекциядан;
2. Тазалық сақтамағаннан (мәселен қолды жумай көзді ұстағаннан);
3. Көздегі сұйықтықтың қалыпты айналу жағдайы бұзылуынан көз ішінің қысымы жоғарылайды, глаукома ауруы пайда болады;
4. Адамның ішкі мүшелерінің сырқатқа шалдығуы;
5. Орталық және шеткі жүйке жүйесінің зақымдануы;
6. Жүрек-қан тамырлары ауруынан;
7. Уланудан;
8. Ағзадағы зат алмасу бұзылғаннан;
9. Ішкі секреция бездерінің бұзылуынан;
10. Механикалық әр түрлі жарақаттар алудан;
11. Физикалық (шаң-тозаң, булар т.б.), Химиялық (күкіртті сутек, мышьяк, т.б. әсері) факторлар әсер етеді.





# — ӨМІРДІҢ АЙНАСЫ



анықтауға болады. Глаукома үлкендерде де, жас балаларда да кездесе береді. Көп жағдайларда балаларда туа пайда болады.

**Аниридия** — нәрестенің іштен көздің нұрлы қабығынсыз тууы. Аниридияның белгілері көп жағдайда көру қырағылығының күрт төмендеуінен, жарықтан қорқушылықтан байқалады. Аниридияны емдеудің алғашқы сатысы әр науқас өзі үшін арнайы дайындалған жанаспалы линза киюден басталады. Олардың шеті боялып, көз қарашығына ұқсас етіп жасалады. Кей кездері қайта ауыстыру, пластикалық операцияларын жасау ұсынылады.

**Көзге ақ түсу — лейкома.** Лейкома — көздің қасаң қабығының ауруы. Бұл көбінесе жарақаттанудан, қабынудан, көзге шыққан түрлі жараның кесірінен болады. Қызылша, шешек, туберкулез ауруларының асқынуынан қасаң қабықта ақ дақ пайда болып, ол кейде беріштеніп бітуі мүмкін. Мұның салдарынан көздің көруіне нұқсан келеді. Көздің көруі қасаң қабықтың қай жеріне ақ түскеніне, оның көлеміне байланысты. Егер ақ қарашыққа түссе, адам көрмей қалады. Көзге түскен ақ дәрі-дәрмекке жазылмаса, оған хирургиялық ота жасалады.

**Конъюнктивит (көз қарығуы)** — бір көзге немесе екі көзге бірдей түсетін инфекция. Мұнда көз қызарады, іріндейді және сәл ысып ауырады. Ұйқыдан тұрғанда көз қабақтары жиі жабысып қалады. Көз қарығуды

емдегенде алдымен көзді қайнаған суға батырылған таза матамен іріңнен тазарту керек. Сонан соң антибиотиктік көз майын жағыңыз. Астыңғы кірпіктен төмен тартып, көздің ішіне жағыңыз. Майды көздің сыртқы үстіне жаққаннан ешқандай пайда болмайды.

#### Аурудың алдын алу:

Көз қарығуы өте жұқпалы дерт. Инфекция бір адамнан екінші адамға тез тарайды. Бұл дерттің белгілері бар баланы басқа балалармен ойнатуға және бірге жатқызуға болмайды. Тіпті өзге балалар пайдаланатын орамалды да ұстатпау керек. Егер жаңа туылған нәрестенің көзі туылғаннан кейінгі алғашқы 2 күнде қызарса, ісінсе, іріндесе, бұл көз(гоноррея) ауруы болуы әбден мүмкін. Сондықтан сәби қос жанарынан айрылып қалмау үшін жедел емдеу керек. Инфекция бала туылғаннан кейінгі 1-3 аптаға дейінгі аралықта пайда болса, бұл хламидия деп аталатын ауру болуы мүмкін. Әдетте, нәрестелер мұндай ауруларды туылған кезде анасынан жұқтырады. Әрбір ана соз(гоноррея) немесе хламидиямен ауырса, ал әкесінің несеп жолы қалыпсыз болса, мұндай дерттер нәрестенің ағзасында тез таралмас үшін бірден емдеуді бастаған жөн. Сәби туылғаннан кейін-ақ екі көзіне де бір тамшыдан бір ғана рет 1 проценттік күміс нитратын ерітіндісін тамызу керек. Немесе аздап 1%-тік тетрациклин, не болмаса 5%-тік эритромицин көз майларын жағады.

**Ксерофтальмия** — А дәрумені жетіспеудің салдарынан болатын көздің қалыптан тыс құрғауы.

**КЕРЕК КЕҢЕС:** Көздің көру қабілетін сақтау үшін қажетті талаптарды орындау керек, онсыз көз талады, бұлдырайды, шаншиды, сонымен қатар бас ауырады. Үйде немесе жұмыс орнындағы жарық қуатының жеткіліксіздігі немесе мөлшерден тым күшті болуы көзді шаршатады. Бұндай жағдай көзге өте зиян. Сондықтан барынша көзге пайдалы шырақтарды пайдалану керек. Жұмыс істеп отырғаныңда шам адамның сол жағында тұрғаны жөн. Адамдар жазуды жатып жазуға, кітап оқығанда қатты шұқшиюға, қағазды көзге тым жақын ұстауға әдеттенбегені дұрыс. Кітапқа тым еңкейіп қарау омыртқаны қисайтып, алыстан көрмеушілікке ұшыратады. Әдетте көзден қағазға дейінгі аралық 35-40 сантиметр болуы шарт. Теледидары көргенде экраннан 2,5 метр алысырақ отырған дұрыс. Көлікте кітап, журнал, газет оқуға болмайды.

#### ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫНЫҢ ЕМІ:

Көз ауруларын емдегенде бүйрек, бауыр, асқазан каналдарындағы нүктелерге ине қойылады. Мәселен, көздің өткір қабыну процесі кезінде бүйрек каналдарына, ал созылмалы қабыну процесі кезінде бауыр каналдарының нүктелеріне ине қойылады. Көздің бұлшық еті ауруларында, миопия, ақшам соқыр (слепота куриная), глаукома, көру жүйкесінің семуі(атрофия зрительного нерва) ауруларында асқазан каналдарындағы E-1(чэн-ци), E-3 (цзюй-ляо), E-4(ди-цан) нүктелеріне ине қою жақсы нәтиже береді. Барлық көз ауруларына жергілікті нүкте ретінде қуық каналы V-1(цин-мин), өт қабы VB-1(тун-цзы-ляо), асқазан E-1(чэн-ци) нүктелерін қолдану ұсынылады.

#### Глаукома

E-2 сы-бай  
E-7 ся-гуань  
E-8 тоу-вэй  
E-36 цзу-сань-ли  
V-1 цин-мин  
VB-14 ян-бай  
VB-1 тун-цзы-ляо  
VB-37 гуан-мин  
F-3 тай-чун  
IG-4ван-гу  
GI-4 хэ-гу

#### Миопия

E-1 чэн-ци  
E-3 цзюй-ляо  
E-4 ди-цан  
E-36цзу-сань-ли  
V-1 цин-мин  
VB-1 тун-цзы-ляо  
VB-20 фэн-чи  
VB-37 гуан-мин  
TR-23 сы-чжу-кун  
Меридианнан тыс нүкте:инь-тан.

**Жанна АБАЙҚЫЗЫ,  
Сәуле ҒАРИФЛЛАҚЫЗЫ,  
Тұрангүл МАХАТҚЫЗЫ**

Қанның құрамында темірдің жетіспеушілігі бүгінгі күнде өзекті мәселелердің біріне айналды. Медицина тілінде анемия, яғни қан аздық деп аталатын аурудың бұл түрі жүкті әйелдерде жиі кездеседі. Зерттеулерге қарағанда жүкті әйелдер өзгелерге қарағанда бұл дерттің ауыр түріне оңай шалдығады.



# ҚАН АЗДЫҚ

Қан аздық – қан құрамындағы қанның қызыл түйіршіктерінің (эритроциттер) және қызыл қан жасушалары санының азайып, гемоглобин мөлшерінің кемуінен пайда болады. Алғашқы кезде бұл дертке шалдыққан науқастар ештеңені сезбейді. Дегенмен ауру өрши келе тез шаршап, басы айналып, тәбеті бұзылады. Керісінше бұл дертпен науқастанған адамдар бор, топырақ сынды заттарды үнемі жегісі келеді. Көп жағдайларда қан аздыққа шалдыққандардың өңі бозарады. Бұл белгі әсіресе көздің ішкі жағынан тез байқалады. Сонымен қатар тістің қызыл еті қанап, тырнағы ағарады. Талып қалуы да мүмкін.

Адамдар жарақаттанғанда, мұрыннан, асқазаннан, жатырдан, тік ішектен қан кеткенде, іш сүзегімен сырқаттанғанда қанның тоқтамауы анемияға шалдықтыруы мүмкін. Созылмалы сырқатқа шалдыққанда, құрт ауруы, іш ауруы және тағы басқа аурулармен ауырғанда, уланғанда қан аздық дерті тіпті де өрши түседі. Қан аздық дертін қоздыратын басты себеп – Қан құрамындағы қанның қызыл түйіршіктерін жойып жіберетін безгек ауруы. Сондықтан мұндай жұқпалы дертке шалдыққан науқастар дәрігердің көмегіне көп жүгінгені жөн. Ал, әйелдердегі қан

## ТИБЕТТІК ЕМДІК ТӘСІЛДЕР БОЙЫНША, ҚАН АЗДЫҚ ДЕРТІНДЕ МЫНА НҮКТЕЛЕРГЕ ИНЕ ҚОЙЫЛАДЫ.

Жүрек қабы меридияны.  
MC.6. Нэй-гуань  
MC8. Лау-гун  
MC.9. Чжун-чун  
Асқазан меридияны  
E.36. Цзу-сань-ли  
Көк бауыр- ұйқы без меридияны  
RP.6. Сань-ин-зю  
RP.10. Сюл-хай  
Жүрек меридияны  
C.9. Шао-чун  
Қуық меридияны  
V.43. Гао-хуан  
Өт қабы меридияны  
VB.20. Фэн-чи  
Бауыр меридияны  
F.13. Чжан-мэнь

аздық, көп жағдайда, етеккір келген кезде дұрыс тамақтанбаудың салдарынан болатын әлсіздіктен және босанғанда қанның тоқтамай

көп ағуынан болады. Балалардағы анемияның пайда болуы – олардың ішетін тамағында темір тектес элементтердің жетіспеушілігінен, сонымен қатар, сәбиді алты айлығынан кейін қосымша тамақтандырмаудың кесірінен болады. Сондай-ақ, жас балалардың бұл дертке шалдығуына негізінен созылмалы түрде іш өту, олардың паразит құрттарды жұқтыруы, іш сүзегімен ауруы басты себеп.

Дұрыс әрі уақтылы тамақтанбау да қан аздық ауруына шалдықтырады. Тағам құрамында темір тектес элементтердің аз болуы бұл дертті тіпті де қоздырады. Сондықтан бұл дертке шалдыққан науқастар құрамында темірі көп өнімдерді көп тұтынғаны жөн. Мәселен, ет, балық, бұршақ, сұлы жармаларын жеген өте пайдалы. Ал сәбилер үшін ең дұрысы – ана сүті. Сәбилер емшек сүтінен басқа қосымша тамақ іше бастағанда, темірге бай ботқаларды беру керек. Көп жағдайда балаларға шай аз ішкізген жақсы. Ал ересектер темірі бар дәрілермен емделіп жүрген кезде сүт тағамдарынан шектелуі тиіс. Сондай-ақ тағамды шойын ыдыстарға пісіргеннің де пайдасы көп болады.

Қызылшадағы, щавельдегі, шоколадағы, сырлардағы фосфаттар мен кока-коладағы, кофедегі кофеин және шайдағы таниндер темір тапшылығына әкеледі әрі темірдің ағзаға сіңуіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан, құрамында темір бар дәрілерді, тағамдарды қабылдаған соң шайды тамақтан кейін бір сағаттан соң ішу керек.

Қан аздық емделмейтін ауру емес. Сондықтан дерттің асқынбай тұрған алғашқы кезінен бастап, дәрігерге көрініп, кеңесін алған жөн. Өйткені өз бетінше емделу қауіпті жағдайға апаруы мүмкін. Қан аздықтың неден болатынын анықтап алған соң, дәрігердің кеңесі арқылы дәруменге бай тамақ ішіп, тамақтану кезінде режимді дұрыс сақтауға тырысыңыз. Денені жаттықтырып, демалысты жақсы ұйымдастыру кез келген дерттің алдын алады. Сондықтан салауатты өмір салтын ұстанып, пайдалы дене әрекеттерімен шұғылданып тұруды әдетке айналдырыңыз.

**Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД,  
Жайнар МӨТЕЙКЕЛІНІ**

# СЕГІЗ ҚЫРЛЫ, БІР СЫРЛЫ

Қиын-қыстау кезеңде жүрекке нұр болып құйылған мейір-шапағат ешуақытта ұмытылмасы анық. Қашанда адамның рухани байлығы оның өзгелерге жасаған қамқорлығынан да көрініс беретіні ақиқат. Адамзатты адамдық асқар шыңына алып шығатын да осы мейірімділік, ізгілік сынды асыл қасиеттер. Осындай асыл қасиеттерді бойына сіңірген Жасан Зекейұлы маған да шын жанашырлықпен, адал ниетпен, риясыз көңілмен жақсылық жасады.

Мен «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының Алматыда екенін 2009 жылы Ақтау қаласындағы бір танысымнан естіп білдім. Ол кісі маған «Жас-Ай» республикалық Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналының №1 санын берді. Сонда академик Жасан Зекейұлының инемен емдеу туралы жазған мақаласын оқып, осы медицина орталығына барып емделуге құштарлық пайда болды. Жолдасым екеуіміз мамыр айында келіп емделдік. Бірінші он күндік ем-домның әсерін сезіне бастадым. Менің буындарым ауыратын еді. Емнен кейін малдас құрып отыруға шамам келді. Жолдасым да ем жақсы әсер етті. Жасан Зекейұлының «Мен өзімнің қазақтарымды емдеу үшін келдім» деген сөзі мені қатты толғандырды. «Шіркін, осындай ұлтжанды азаматтар мемлекетіміздің барлық саласында болса, еліміз өркеніетті мемлекет болып, 50 елдің қатарына тез жетер едік!» деген ой келеді.

Мен орталыққа екінші рет келгенімде де Жасан Зекейұлы өзінің көрегендігін танытты. Құшақ жая

қарсы алып, көңіл-күйімді сұрап, жылы сөздерін айтып жанымды жадыратып тастады. Өзің үміт артып, медет болар деп келген дәрігеріңнің жақсы сөзі адамды ем алмастан бұрын сергітіп тастайды екен. «Менің өзімнен, болмаса шәкірттерімнен ем аламын десеңіз де өз еркіңізде», – деді Жасан. Себебі маған аз уақыт жатып емделу керек болды. Қаскелеңде бөлімшесі бар екен, сонда жатып, шәкірттерінен ем алдым. «Сенің кім екеніңді, қандай адам екеніңді айтайын, ұстазыңды көрсет» дейді екен ғой бұрынғы даналар. «Жас-Ай» орталығынан Тибет емінің қыр-сырын меңгеріп, білім нәрімен сусындап шыққан шәкірттері де ұстазының ұлағатты екенін танытты.

Қыркүйек айында үшінші рет ем алуға келдім. Бәрі керемет. Денсаулығым түзелді. Амаңдық болса осы медицина орталығымен қарым-қатынасымды үзбей емделіп тұрамын. «Өмір – теңіз, жүзем онда демеңіз, ізгіліктен жасалмаса кемеңіз», – депті шығыс ақыны Рудаки. Жаны жомарт жандарға істеріңіз арқашанда жемісті

болсын демекпін! Бір-бірімізге қолдан келген көмекті аямай, алғысқа бөлене берейік! Кісілік пен адамдық, әл-Фараби айтқандай, «даналық пен қайырымдылықтан, ізгілік пен танымнан тұрады». Батырға тән қаһармандығымызды, азаматқа тән адамгершілігімізді, ержігітке тән сегіз қырлы, бір сырлылығымызды жоғалтпайық, ағайын!

**Амангелді АХАБАҰЛЫ,**  
зейнеткер,  
Ақтау қаласының құрметті азаматы,  
Маңғыстау облысы әкімі жанындағы  
«Парыз» қоғамдық қорының директоры

# ЖАСАНМЕН ЖЕТКЕН ЖЕҢІС!

**Өмір қашанда тынымсыз еңбектен, ізденістен және белгілі бір мақсаттарға жету жолындағы жеңіс пен жеңілістен тұратыны шындық. Ал мен аурудың боданы болуға көніп, жеңілістің тұтқынына түскім келмейтін. Қашанда, жұдырықтай жүрегімде өзім жеткен жеңістерімнің жалауы желбіреп тұрды. Өмір атты майданда қаншама қиындық көрсемде әрқашан «Алға!» деп аттандым. Талай бөгеттерді бағындырдым. Асулардан астым.**

2005 жыл. Жол апаты. Апаттан соң ессіз жатыппын. Кейін аздап есімді жидым. Тілім де ақырындап сөйлеуге келді. Аллаһты аузыма алдым. Жаратушыға жалбарындым. Жанымға медет тіледім. Тәңір тілеуімді қабыл етіп, қуат берді. Сол апаттан бас сүйектерім зақымданып, мым шайқалды. Содан бастап басым мен белім ауырып, құлағым шуылдап, бітеле беретін болды. Бұдан сырт дәрет жолдарымның қызметі бұзылды. Ұмытшақтық пайда болды. Желкем тартып тұрды. Ауру азабы шыбын жанымды шырқыратып шырылдатса да барлығына төздім.

Ақыры жолым болып, Жаратқаннан тілеген тілегім қабыл болды. Аллаһ Жасан Зекейұлына жолығудың сәтін салды. Бұл мен үшін ең бір бақытты кезеңдер еді. Қалыпты өмір сүруге қанша талпынып, үміт үзгің келмесе де, кей сәтте мүлдем торығатын кездерің болады екен. Кейін жаныңа медет болар жақсы дәрігер тауып, өмірге деген құштарлығың қайта ояғанда тірліктің мұндай тәтті боларын бұрын-соңды білмеппін. Адам денесінде жеті жүздей нүкте болады екен. Жасан Зекейұлы – осы нүктелердің қайсысы қайда орналасқанын бес саусақтай жақсы

білетін дәрігер. Ел арасында көп адамдар «ақ халаттылардың барлығы ине қоюдың шебері емес, тек хирургтер ғана дәл нүктесін тауып қоя алады» деседі. Жасан бауырымның бір артықшылығы да осында. Себебі ол Қытайда жүргенінде және Қазақстанға келгеннен кейін де күрделі дерттерге операция жасаған білікті хирург. Кәнігі шебер әрбір инені өз нүктесіне дәл тауып қойғанда бұлт шалған қабағың ашылып, көзіңнен шуақ шашады. Нүктесіне деп түскен инелер қозғалып, діріл қаққанда ғажайып бір күйге енесің. Себебі өле бастаған жүйке жүйелері қайта тіріледі. Денендегі дерт біртіндеп айыға бастайды.

Ине емі көбінде пульс қою және шөппен қыздырумен қатар атқарылады. Бұл иненің әсерін күшейту үшін қойылады. Мәселен, қыздыратын шөптің құрамында 18 түрлі емдік шөп бар екен. Аллаһ сәтін салғанда осынадай шипалардың арқасында дертімнен айыға бастадым. Ем қабылдап жатқан кезімде маған қосымша банкі қойылып, аяқ массажи жасалып, нүктелі уқалаулар жүргізілді.

Нүктелі уқалау да ине қою сияқты дәл нүктесі тауылып жасалуы тиіс емдік әдістердің бірі. Емнің бұл түріне жоғарыда айтылған 700-дей нүктенің кемінде 150-і дөп басылу

шарт. Жасан Зекейұлының тәрбиелеп отырған шәкірттері мұны жетік меңгеріпті.

Жол апатынан кейін мен ауру азабын төрт жыл тарттым. Қатты қажыдым. Кей сәттері өмірден түңіліп те кететін едім. Сау кезіндегідей күнделікті пайдалы дене әрекетімен шұғыл-дана алмағандықтан денендегі бұлшық еттерде босап, жансызданатын ұқсайды. Ал жоғарыдағы айтқандай нүктелі уқалау сол әбден жансызданған, әлсіреген бұлшық еттерді қатайту үшін қолданылады екен. «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығында жасалған екі курстық емнің нәтижесінде менің ағзам қалыпына келіп, қан айналымым жақсарды, бойымдағы күш-қуаттың артқанын байқадым, жүйке жүйем тынышталып, асқазанымың ас қорту жұмысы да жақсарды, дәрет жолдарым қалыпты қызмет атқара бастады.

Орыс жазушысы Максим Горький айтқандай, «әр адамның бойында құрылысшының құдіреті күші бар, сол күш жер бетін үлкен ғажайыптармен толтыру үшін, оның да-ғажайыптармен толтыруы үшін, оның да-ғажайып қасиеті бар Жасан Зекейұлы сынды азаматтың өз Отанымызда бар екеніне мен қуанамын. Науқас жандардың басына түскен тауқыметті жеңілдетуге, ғұмырын ұзартуға үлес қосып жүрген адамға шын көңілден алғыс білдіремін!

**Жарас ЖҮСПӘЛИЕВ,**  
Батыс Қазақстан облысы,  
Қаратөбе ауданы

# Еттің қасиеті және емдік қуаты

## ҚАЗ, ҮЙРЕК ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Қаз, үйрек еттері дымқыл ыстықтық болады. Денені қуаттандырып, ісікті қайтарады. Жасаңғырату, шашты қарайту, теріні жұмсарту рөлімен қоса қайызғақты жоғалтады. Үйрек етінің дымқыл суықтық қасиеттегісі әлсіз адамдарға қуат береді.

## ТАУЫҚ, ҚЫРҒАУЫЛ, ҰЛАР ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Тауық еті қашанда ыстықтыққа бейім. Көкбауыр мен асқазанды қуаттандырады, желқұзды қуалап, бүйректі жақсартады. Тауық еті туыттан кейінгі әлсіздіктен айықтыруға пайдалы. Жалпы құс етін табиғатыңызға қарай орынды пайдалана білсеңіз көптеген ауруларды емдеуге болады. Ал, қасиетін дұрыс айыра білмесеңіз айықпайтын ауруларға кірпітар ететін жағдайлар да кездеседі. Сондықтан да қазақ халқы «ауру – астан» деп бекер айтпаған.

**Қырғауыл еті.** Құрғақ ыстықтық. Сіңімді, қан толтыру, ішкі ағзаларды қуаттандыру қатарлы қасиеттерге ие. Қырғауыл миын кептіріп пайдаланса, түсік тастауға, жарақатқа, нерв әлсіздігіне шипалы ем. Тауық пен қырғауыл еті сорпасының қуаты тау мергиясынан да артық. Сондықтан аурудан айыға алмаған әлсіз адамдарға, қуаттандырғыш азық әрі шипалы дәрі.

**Ұлар еті.** Ыстықтық. Ұлар еті денені қуаттандырып, етті жетілдіреді, қан толтырып, қанды тыйады. Желқұз бен ревматизмге, асқазан, ішек әлсіздігі мен жарақатқа ем. Ұлардың миы ми аурулары мен нерв әлсіздігінде жақсы шипа. Сондықтан қазақ халқы ертеден «ұлы тауға шықтың ба, ұлар етін жедің бе?» деген тәмсіл арқылы ұлар етінің дәрілік қасиетіне тамаша баға берген.

**Торғай еті.** Құрғақ, ыстықтық қасиетке ие. Зиянсыз, уытсыз. Торғай етінің денені қыздыру, семірту, сіңірді күшейту, жүректі қуаттандыру және бүйрек қызметін дұрыстау рөлі бар. Торғай еті піскеннен кейін анар жеміс шырынынан немесе сірке суынан қосып жесе тез сіңеді. Суықтан болған әрқандай ауруға шипалы ем болады. Жыныстық гормонды күшейтіп, шауһатты (сферманы түзейді) көбейтіп, әрекетін күшейтеді. Әсіресе, торғайдың миының рөлі ерекше дәрілік қасиетке ие.

**Бөдене еті.** Жылылық қасиетке ие. Еті дәмді болып, денені қуаттандырып, ішкі құрылысты жақсылайды. Демікпеге пайдалы. Сүйек бұлшық еттерін жетілдіріп, сіңірге қуат береді. Өкпеге, көкабуырға пайдалы. Бөдене жұмыртқасы денені жұмсартып, адам клеткаларын қуаттандырады.

# Жазыл емі



Менің балам жиырма жасқа толды. Мектеп қабырғасынан-ақ оның тай-құлындай бірге тебісіп өскен достары дұрыс болмады. Ерте жастан қатарластарына еліктеп шылым шекті, ішімдікке әуес болды. Шымкенттегі жоғары оқу орындарының біріне бар жиған-тергенімді сатып, оқуға түсірдім. Онда да түзу жолға түспеді. Жалпы ішімдікті қалай қойғызуға болады? Темекіден арылудың жолы бар ма?

Төлөнді ЖАНСЕЙІТОВ  
Оңтүстік Қазақстан облысы,  
Отырар ауданы

*Жауап: Балаға алдымен маралдық тәрбиеден гәрі рухани тәрбие берген маңызды. Оларға киер киіммен, ішер асын тауып беріп, жылы жаймен қамтамасыз етудің өзі тәрбие деп түсінетіндер бар. Бұл – тек қана ата-ананың ұрпақ алдындағы парызы. Ал рухнау тәрбие – ұлттық мінезге құрылған, діни сауатты, қоғамдағы барлық былық пен жаман әдеттен ада адам болып қалыптасу. Бұл үшін балаға кішкентай күнінен бастап, кішіні аялап, үлкенді құрметтейтін, өзгелерге мейіріммен қарайтын мінезді қалыптастырған жөн. Өзін-өзі күтпей, арақ пен темекі сияқты зиянды заттарға көп үйір болған адам бауыр қызметі нашарлап, өкпе, тыныс жолы ауруларына тез шалдығады. Тіптен ауыр болған жағдайда рак өспелерін туғызуы мүмкін.*

*Шығыс-тибет медицинасы бойынша адамға арақ-темекіні іздетпейтін нерв нүктелері болады. Сол нерв нүктелеріне ине қондыру арқылы арақ-темекіге екінші жоламайтындай етіп емдеуге де болады. Дегенмен мұндайда нервтік емдеуден гәрі балаға психикалық тәрбие беру ең маңызды. Ата-аналар әрқашан балаға мән беріп отыруы керек. Оның көңіл-күйін біліп, салауатты өмір салтын ұстанып жетілуіне демеу болуы тиіс. Сонда ғана бала қоғамның көлеңкелі тұсынан аулақ жүреді.*



# майтын ауру жоқ, шісіне кез болса

Мен жүктіліктің алтыншы айындамын. Баспам (ангином) жиі көтеріледі. Тыныс алуым қиындайды. Қан қысымым көтеріліп тұрады. Маған жүктілік кезінде Шығыс-тибет медицинасымен емделуге бола ма?

**Сандуғаш ӘБУСЕЙТОВА**  
Жамбыл облысы,  
Мойынқұм ауданы

*Жауап: Жүктілік кезінде ине терапиясын алуға болады, яғни жүктілікке кері әсері болмайтын нүктелерге ине қойылады.*



Мен зейнеткермін. Жасым 68-де. Мені біраз уақыттан бері беломыртқам мазалап жүр. Компьютерлік томографиялық тексерулерден өттім. Онда маған остеохандроз, бүкіл омыртқаның протрузиясы, омыртқааралық жұлынның артрозына ұшыраған деген диагноз қойылды. Сіздерге барып емделгім келеді, бірақ қалтам көтермейді ме деп қорқамын. Емдік курстарыңыз қанша тұрады және бұл аурулардан жазыламын ба?

**Күлбағила СЕҢГІРБАЕВА**  
Атырау облысы,  
Жылыой ауданы

*Жауап: Біздің емдеу тәжірибемізде мұндай аурулар жиі кездеседі және дерттеріне дауаны осы жерден тапқан сырқат адамдар көп. Оның барлығын айтып жеткізу мүмкін емес. Бас дәрігердің бұйрығы бойынша біздің медицина орталығымызда зейнеткерлер мен мүгедектерге айтарлықтай жеңілдіктер жасалады. Сіздің де келіп ем алуыңызға болады.*

Сәлеметсіз бе, академик Жасан Зекейұлы! Сіз секілді маған көмек бере алатын дәрігер бар екенін естігенімде менің сауығуға деген үмітім оянды. Мен бала күнімнен мүгедекпін. Жалғандағы аурудың барлығы менің бойыма жиналғандай. Менің көзіме катаракта, құлағыма есту нервінің невриті диагнозы қойылған. Бұдан басқа асқазан қабынуынан (гастрит), өт қабының қабынуынан (холецистит), қуық асты безінің қабынуынан (простатит), жүрек қыспасынан (стенокардия) бейнет шегіп келемін. Сіздерде емдік курс қанша уақыт жүргізіледі және қалай емдейсіздер?

**Бекзат ЖОЛЖЕЛКЕНОВ**  
Павлодар қаласы

*Жауап: Шығыс-тибет медицинасының негізгі емі – ине терапиясы. 1 курстық ем 10 күн және қосымша тибеттік шөп дәрілер беріледі. Сіздің айтып отырған дерттеріңізбен біздің орталыққа келіп ем алып, ауруынан құлан-таза айыққан науқастар көп.*

Мен тік ішектің қабынуынан (проктит) зардап шегіп келемін. Шығыс-тибет медицинасында бұл ауру қалай емделеді?

**Жұмабек ҚАНАТБАЕВ**  
Жезқазған қаласы

*Жауап: Шығыс-тибет медицинасында проктит, яғни тік ішектің қабынуын ине терапиясы арқылы емдейді. 1-2 курс ем алу керек. Бұған қосымша тибеттік емдік шөп дәрілер және мазьдар беріледі.*



Менің шашым бұрын ұстара өтпейтіндей қалың әрі қайратты болатын. Отыздың ордасын бұзбай жатып шашым ағарып, төбем таз болып қалды. Не істесе болады?

**Нұрсағит БАСШЫБАЙ**  
Астана қаласы

*Жауап: Шығыс-тибет медицинасының басты ерекшелігі – ауруды туғызатын себепті тамыр ұстау арқылы дәл анықтау. Аурудың себебі анықталған соң белгілі нүктелерге ине қойылады. Ине терапиясымен бірге тибеттік емдік шөптер, сонымен қатар шаштың өсуіне және қараюына көмектесетін, шаштың түбіне жағатын сұйықтықтар беріледі.*

**Сауалдарға жауап берген: «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының директоры Жасан Зекейұлы, дәрігер Бибігүл Тұрсынәліқызы**

**Қ**азақ табиғатпен етене жасасып, оның тылсым сырларына терең ой жүгірткен данагөй халық. Сондықтанда қазыналы қарттарымыз қай дәуірде болса да кешегі өткен заманды ғана емес, келешекті де кемеңгерлікпен болжап отырған. Аспанда жұлдыздардың қозғалысына қарап ауарайын бақыласа, ұл-қыздарының мінезі мен іс-әрекетіне қарап оның кім бола-рын пайымдаған. Сондай көреген бабаларымыздың бірі «Түгел сөздің түбі бір, сөз атасы Майқы би» атанған Майқы би болса, бірі «Ақырзаман» туралы аталы сөз айтып кеткен Мөңке би. Адамзаттың әр қадамының 18 мың ғаламның жаратушысы Аллахтың назарында екенін ескерсек, Майқы би, Мөңке би сынды дана-қарттарды Алланың артық жаратқан құлдары демеске шараң жоқ. Оған төменде біз ұсынып отырған асыл текті бабаларымыздың айтып кеткен сөздері куә.

Мөңке би

## Ақырзаман болғанда

Ақырзаман болғанда,  
...Құрамалы, қорғанды үйің болады,  
Айнымалы, төкпелі биің болады.  
Халыққа бір тиын пайдасы жоқ  
Ай сайын бас қосқан жиын болады.  
Ішінде шынтақ айналмайтын,  
«Ежірей» деген ұлың болады.  
Ақыл айтсаң аурып қалатын,  
«Бежірей» деген қызың болады.  
Алдыңнан кес-кестеп өтетін,  
«Кекірей» деген келінің болады.  
Ішкенің сары су болады,  
Берсең итің ішпейді.  
Бірақ адам оған құмар болады.  
Домалақ-домалақ түймедей дәрің болады,  
Жастарға билігі жүрмес кәрің болады.  
Ертеңіне сенбейтін күнің болады,  
Бетіңнен алып түсетін інің болады.  
Алашұбар тілің болады,  
Дүдәмалдау дінің болады,  
Әйелің базаршы болады,  
Еркегің қазаншы болады.  
Бұхараны құм алады,  
Төрткүлді су алады.  
Халықтың қанын сорған адамдар болады,  
Қабағын түйіп қайыр тілейтін адамдар болады,  
Қиналғанда шапағаты жоқ жақының болады,  
Ит мысықтай ырылдасқан,  
Еркек пен қатының болады.  
Сарылып келіп тосасың,  
Құны жоқ қағазды судай шашасың.  
Соның бәрін көресің,  
Көріп барып елесің.  
Заманақыр болғанда:  
...Бай құрып, бақсы азады,  
Кеп көбейіп, бейшара озады,  
Қу моладан үйің болады,  
Қу баладан биің болады.  
Кебір – жерге теңеледі,  
Әйел – ерге теңеледі,  
Сиыр – өгізге теңеледі,  
Көл – теңізге теңеледі.  
Адам ақысыз жұмыс істемейді,  
Дүниені түрлеп кестелейді.  
Ащыны – ащы демейді,  
Сағынып тамақ жемейді,

Шапқанын олжа дейді,  
Әлһәм білгенін молла дейді.  
Бір-біріне қарыз бермейді,  
Шақырмаса көрші көршіге кірмейді.  
Үй ішінде неше жан болса,  
Бас басына би болар.  
Тұтам ағаш ту бие болар,  
Бір жерде туған он шақты үш болса,  
Ата-анасы аталып,  
Бөлек-бөлек жүйе болар.  
Екі ауылдың арасы арбамен дүбір болар,  
Екі үйдің арасы екеу-екеу сыбыр болар...  
Заманақыр болғанда:  
...Шайдан басқа асы жоқ,  
Жақыннан басқа қасы жоқ.  
Лағнет қамыты мойныңда,  
Жұмыстан қолының босы жоқ,  
Әрқашан да олардың көңілінің хошы жоқ.  
Бар шаруа түгел,  
Енді мұның иесі жоқ.  
Бас қосылған жерде  
Әйел жағы ден болар.  
Жаман-жақсы айтсада  
Өзінікі жөн болар.  
Орай салып бастарын,  
Жалпылдатып шаштарын,  
Тақымдары жалтылдап,  
Емшектері салпылдап,  
Ұят жағы кем болар.  
Орыс-қазақ қосылып,  
Бір-біріне үйір болар.  
Сөйткен заман кез болса,  
Түзелуі қиын болар.  
Заманының болған шағында  
Мөңке би атаңның айтқаны келер.  
Заманның ақыры жақындағанда:  
Жылқының жүйрігі кетіп, шабаны қалар,  
Сөздің маңызы кетіп, самалы қалар,  
Бидайдың ұны кетіп, сабаны қалар,  
Әйелдердің ұяты кетіп, ажары қалар,  
Әулиенің аруағы кетіп, мазары қалар,  
Жақсының атағы кетіп, азабы қалар.  
Сол уақыттар болғанда:  
Ақылы жоқ санасыздың заманы болар,  
Адамның жақсысы кетіп, жаманы қалар...

Майқы би

Әлі заман өзгерер,  
Өзгергенін көз көрер.  
Мінгенің арба болар,  
Бар құс қарға болар.  
Жансыз арба ат болар,  
Өз балаң өзіңе жат болар.  
Темірден құс болар,  
Ұрпағымның көргені сұс болар.  
Адам басы ауырып дақ шатылар,  
Базардан сұйылып сүт сатылар.  
Еркек билік күл болар,  
Сиыр пұл болар.  
Еркек жасып и болар,  
Қатын тұлданып би болар.  
Алғаның ғарабы болар,  
Құттың қорабы болар.  
Төсекке есеппен жатарсың,  
Жыныс зарпын ақшаға сатарсың.  
Иекке тиер қызыл аз болар,  
Адам шашынан айырылып таз болар.  
Он бесте азуыңды аршырсың,  
Тұмысыңнан тамаққа таршырсың.  
Баққаның өсек сөз болар,  
Тастан аяқ болар,  
Балаң саяқ болар.  
Сары судан ас шығар,  
Балаң өзіңе қас шығар.  
Жер тақыр болар,  
Жұрт пақыр болар.  
Белгісізден би шығар,  
Белбаусыздан үй шығар.  
Осындай қиын заман болар,  
Енді төрт мың жылда,  
Дүние тәмам болар.



# ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС АЙ»

## Болезни нервной системы:

сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа межпозвоночных дисков, нейроциркуляторная дистония, остеохондроз

## Болезни сердечно-сосудистой системы:

порок сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, варикозное расширение вен.

## Болезни желудочно-кишечного тракта:

гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих протоков, гастродуоденит.

## Болезни мочеполовой системы:

энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы).

## Заболевания женской половой сферы:

олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие.

## Болезни суставов:

артрит, полиартрит, артроз.

## Болезни дыхательной системы:

бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит, гайморит, пневмония.

## Кожные заболевания:

витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, грибок, экзема, облысение.

## Эндокринные заболевания:

сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение.

## Глазные болезни:

глаукома, катаракта, блефарит, миопия

## А также:

табакокурение, алкоголизм, снижение слуха. Лечение проводится комплексным методом Восточно Тибетской медицины: пульсо-диагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывшин» и «каудиян»

## Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 19.00, в субботу до 14.00 часов. **Выходной день:** воскресенье.

## Наш адрес:

г. Алматы, 5 мкр., д. 23 а, офис 1  
(пр. Абая, уг. ул. Отеген батыра).  
Телефон: 226-07-26, факс 226-06-99, 278-84-88,  
+7012571106; +7003192865



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

## АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

### Жақсылық ДОСҚАЛИЕВ

Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрі

### Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ

ҚР ҰҒА президенті, ҚР Премьер министрінің кеңесшісі

### Тоқан СҰЛТАНӘЛИЕВ

А.Н. Сызғанов атындағы ғылыми-зерттеу орталығының директоры

### Аман НҰРМАҚОВ

Медицина ғылымдарының докторы, профессор

### Матқан МОЛДАҒАЛИ

Жазушы, академик, саясат және қоғам қайраткері

### Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ

ҚР Емшілер Қауымдастығының бас төрағасы

### Асан ӘБЕУ

Қытай Халық Республикасының Жазушылар одағының мүшесі, сыншы

## Редакция ұжымы:

### Директор - бас редактор

### Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, академик

### Бас редактордың орынбасары

### Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын

### Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,

педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

### Жауапты редактор

### Біләл ӘБДІЛДА

## Тілшілер

### Мамырбек ТӨКЕШ

### Жанна АБАЙҚЫЗЫ

### Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

### Сайлахан МҰСТАХИҰЛЫ

### Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

## Таралымы 10 000 дана

Журнал Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінде 12.12.2008 жылы тіркеліп, № 9751 - Ж кәулігі берілді.

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған материалдарды көшіріп басуға болмайды. Автордың пікірі редакция көзқарасын білдірмейді.

## Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ., 5-ықшамауданы, 23 А үй, 1-кеңсе

Телефон: 8(727) 2 27 38 90

e-mail: zhasai\_67@mail.ru



Жапония



Ресей



Вена

## Құрметті оқырман!

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет ақпараттық медициналық журналына жазылу жүріп жатыр.

### Жазылу бағасы:

2 айға - 355,35 теңге

4 айға - 710,70 теңге

6 айға - 1066,06 теңге

Жеке және заңды тұлғалар үшін жазылу индексі: 74192  
«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.  
Ескерту: Жазылу кезінде «қосымша № 2» деп ескерту қажет.