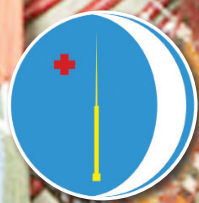


Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде



№ 1 (28)
2014 жыл

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ-АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

Наурызды
тойтағанымыз -
ұлттымызды
ойтағанымыз

16-18-беттер

Арғымақ Жылты Алаш Жұртына Жақсылық Әкелсін!



Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
«Жас-Ай» медициналық
орталығының
Бас директоры, «Жас-Ай»
медициналық-ақпараттық
журналының Бас редакторы,
м.ғ. докторы, профессор,
академик,

Құрметті «Жас-Ай» журналының оқырмандары, ардақты Алаш жұрты, сіздерді қазақтың төл мерекесі болған наурыз мейрамымен, келіп жеткен арғымақ жылымен құттықтаймын!

Ұлыстың ұлы күні болған Наурыз мейрамы — ұлтымыздың ұлық мерекесі. Халқымыздың дархандығы мен данышпандығының айнағы болған айтулы мереке — тіршіліктің шың бастауы көктем мезілінде, күн мен түннің теңелген уақытына тура келеді. Мұның өзі дәстүрлеріміздің даналық пен ғылымнан тұрапынын дәлелдеп тұрғандай. Өпкенін ұмытпайтын, келешегін кемел бағалайтын қазақ халқы өз Наурызды айрықша құрметтеп, ерекше атап өткен.

Жаппай жаһандасуға бет алған бүгінгі қоғамда ұлттық болмысымызды сақтап, тұнның тұрғын, сақтың салтын жалғастырапын ұрпақ тәрбиелеп өсіру үшін мұндай мерекелердің тиізер ықпалы ерекше болмақ. Шән саулығы мен жан саулығының үйлесімін табиғаттан тапқан бабаларымыз бізге аса құнды мұралар қалдырды. Сол құнды жәдігерлеріміздің қатарында наурыз мейрамы көш бастап тұр. Мәшһүр-Жүсіп Көпейұлы айппақшы, «Қазақтың қазақ болғалы сыбағасына шиген жалғыз мейрамы» осы.

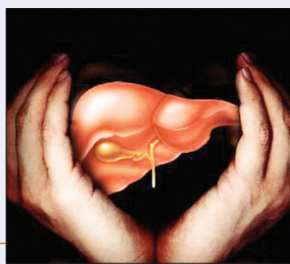
Бүгінде өркеніетті Қазақ елі осынау мерекені аса жоғары дәрежеде, үлкен дайындықпен атап өтуде. «Жас-ай» медициналық орталығы да айтулы мерекеге ерекше ықыласпен атсалысты. Осы журналтымыздың бас мақаласы ретінде «Наурызды тойлағанымыз — ұлтымызды ойлағанымыз» атты мақаланы ұсынып отырмыз. Бұл медициналық орталығымыздың тек денсаулық үшін ғана емес жан саулығы үшін және ұлт саулығы үшін қызмет атқарып жатқандығының дәлелі.

Құрметті оқырман, сіздерге зор денсаулық, береке мен бірлік тілеймін. Ұлыс оң болсын, ақ мал болсын!

МАЗМҰНЫ

1

**ГЕПАТИТ –
БАУЫРДЫ
ЗАҚЫМДАЙТЫН
ИНФЕКЦИЯ**



6-7-беттер

5

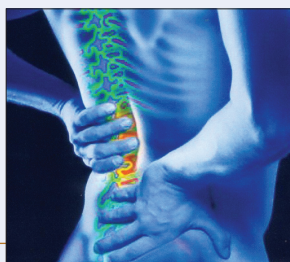
**ЛЕЧЕНИЕ
ГИПЕРТОНИИ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ**



20-21-беттер

2

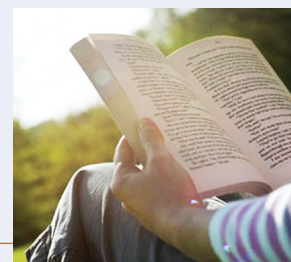
**БЕЛ ОМЫРТҚА
ЖАРЫҒЫ**



8-9-беттер

6

**КІТАП ОҚУДЫҢ
ДЕНСАУЛЫҚҚА
ПАЙДАСЫ**



22-бет

3

СІРЕСПЕ



10-11-беттер

7

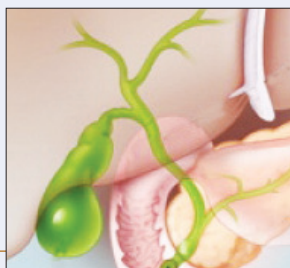
**АҚ
ХАЛАТТЫЛАРДЫҢ
АЛТЫН БЕСІГІ**



28-29-беттер

4

**ӨТКЕ БАЙЛАНҒАН
ТАСТЫ ЖОЮДЫҢ
АМАЛДАРЫ**



14-бет

8

КҮБІРТКЕ



32-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
Жеке тұлғалар үшін				
74192	6 ай	694,61	714,13	724,99
	12 ай	1389,22	1428,26	1449,98
Заңды тұлғалар үшін				
24192	6 ай	904,61	924,13	934,99
	12 ай	1809,22	1848,26	1869,98



Құрметті Жасан інім, мен ҚХР-нан көшіп келген қандасыңмын. 40 жастан асқан соң-ақ, қан қысымы деген дертке шалдыққан ем, сол аурудың азабын күні бүгінге дейін бір кісідей тартып келемін. Бір шүкір дейтінім әзірге төсек тартып, сал болып жатып қалған жоқпын. Әйтеуір өлместің күнін көріп жатқан жайым бар. Елге оралған дәрігерлерден сенің атыңды мына халық жақсы айтып жүргесін арнайы хат жаздым. Егер түбін үзіп емдей алмасаңда осы дерттің азабын аздап жеңілдетіп берсең де риза болар едім.

*Фатимық Майданұлы
Алматы облысы, Сарқант, Қойлық ауылы.*



ҚАН ҚЫСЫМЫ

Бұл дерт қазіргі күнде жастар арасында да жиі байқалып жүр. Дерттің пайда болу себебі де әртүрлі. Сондықтан аз болса да сізге осы жайлы мағлұмат берейін. Егер мүмкіндігіңіз болып жатса, келе алсаңыз өзіңіз айтқандай дертіңізді емдеуге біз дайын. Бұл біздің парызымыз да.

Артериялық гипертензия дегеніміз артериялық қан қысымының физиологиялық нормадан жоғарылауы. Яғни ол 140-та 90 туб мм-ден көтерілгенде артериялық гипертензия деп аталады. Кейбір адамдарда бұл процесс білінбей өтеді. Кейбір адамдардың қан қысымын өлшеген кезде, физиологиялық нормадан асса, оны артериялық гипертензияға жатқызуға болады. Оның пайда болу себептері әртүрлі. Ең бірінші жағдайда семіздік алып келеді. Қант диабеті, қандағы холестериннің көбеюі, және бүйрек аурулары осы қан қысымының жоғарылауына алып келеді. Артериялық гипертензияның бірінші түрі эссенциалды деп аталады. Және екінші артериялық гипертензия дейді. Бірінші түрінің неден пайда болатыны белгісіз, ал екінші артериялық гипертензияның клиникасы адамға белгілі болып отырады. Клиникасына келіп тоқталатын болсақ, кей адамдарда клини-

касы белгісіз, ал кей адамдарда белгілі болады. Бас айналу, бас ауру, баста, құлақта шуыл пайда бола бастайды. Клиникаларына қарап, артериялық гипертензияның үш дәрежесін анықтауға болады. Бірінші дәрежесінде 140-90, 159-99 мм туб столба болады. Бұл кезде қан қысымы бір көтеріліп, бір төмен түседі.

Бұл сатыда ішкі ағзаларға әсері болмайды. Мұндай жағдайда қан қысымын түсіретін дәрі дәрмектерді қолданбаса да, қан қысымы өзі түседі. Екінші дәрежелі артериялық гипертензияда қан қысымы 160-100 немесе 179-109 туб столба болады. Бұл кезде қандай да бір ағзаның қызметі бұзылады. Яғни атап өтетін болсақ, жүректің сол жақ қарыншасының үлкеюі болады, көздің көруі нашарлайды. Бүйрекке әсер етеді, яғни бүйректің қабынуы болуы мүмкін. Үшінші сатыдағы артериялық қан қысымы 180-110-нан жоғары болады. Мұнда ішкі органдардың қызметі бұзылады. Яғни жүректің қызметі бұзылады, стенокардия пайда болады. Жүректе инфаркт миокардасы пайда болады. Жүректің жетіспеушілігі, инсульт және бүйректің жетіспеушілігі болады. Осы үш дәрежеге қарап артериялық гипертензияның

сатысын анықтауға болады. Көп адамдарда жаңағы айтқан белгісіз түрін айттық қой, сол сияқты клиникасы біліне бермейді. Қан қысымы 240-қа дейін көтерілгенде, ешқандай белгісі білінбейді. Тек арнайы қан қысымын тексеретін аппараттармен тексергенде ғана, анықталатын клиникалары болады. Қалыпты жұмыс қан қысымының өлшем бірлігі 130-80 рт ст (сынап бағанасы мм) болуы шарт. Ал егер адамның 140-90 жетсе, онда ол кісі үнемі бақылауда болуы керек. Өйткені ол кісінің қан қысымының көтерілуге бейім болады.

Ауа райы да әсер етеді. Таулы аймақта климат жоғары болғандығы себепті қан қысымы да жоғарылайды. Сондықтан да жер ауыстырғанда да қан қысымының жоғарылауы осыған байланысты. Сондай ақ темекі шегу де, ішімдік ішу де қан қысымының жоғарылауына ықпал етеді. Кей адамдар өзінің жұмыс қысымынан біледі. Қан мөлшерден сәл асып кетсе, сол науқас міндетті түрде қан қысымының жоғарыланғанын бірден сезеді. Кейбір адамдар өзінің қын қысымының қалыпты көрсеткіштен төмен екендігін біледі. Ол адамдардыкі солай қалыптасып қалады.

ҚАН МАЙЛАСУ

(қандағы холестериннің көп болуы)

Қан майласу – қан құрамындағы ең негізгі зат холестериннің қалыпты мөлшерінен артып кетуіне байланысты пайда болады. Холестериннің жоғарылауы – қандағы жасушаларды өзгеріске ұшыратып, түрлі ауруларды қоздырушы болып табылады. Холестериннің жоғарылауы 5.18 – 6.19 mmol/L (200 mg/dl)
Жеңіл түрдегі 6.22 – 7.49 mmol/L (240–289 mg/dl)
Ауыр дәрежедегі түрі 51 mmol/L (290 mg/dl)

Қандағы холестерин екі түрлі жағдайда пайда болады. Бірінші ағза қажетіне тұтынатын азық-түлік, тамақтарға байланысты. Екінші сол азық-түліктің қорытылуынан пайда болады. Холестерин көбінде мал бауырынан, жұмыртқа, сүт және ет қатарлы тамақтарда көп кездессе, өсімдіктерден дайындалған азықтықтарда аз ұшырайды. Холестериннің адам ағзасында көбейіп кетуінің басты себебі майлы тамақтарды көп тұтынудан. Яғни, майлы, тұзды тамақтардың көп тұтынылуы салдарынан денедегі холестериннің ыдырап кетуі баяулайды. Жалпы 30-40 пайыз холестериннің жоғарылауы ағзаға кірген азық-түлікке байланысты болса, 20-30 пайызы бауыр қызметіне, қан құрамындағы холестеринді ыдырата алмауына байланысты болып келеді. Зат алмасу қалыпты болса холестерин адам ағзасынан шығарылып отырады. Яғни, сау ағзада пайда болған холестерин денеден үздіксіз шығарылып отыруы тиіс. Осы барыстың бір бөлігінде ауру пайда болса, онда холестерин топталып, адам денесінде жиналады. Жиналған холестерин ең бірінші бауырға әсер етеді. Одан қалса тамырдың қатаюы, қан тамыр түтікшелерінің қартаюы келіп шығады. Ол бүйрек қан қысымының, не болмаса, жүрек қан қысымының жоғарылауына әкеліп

соғады. Қан қысымының өрлеуі, бас ауруы, ми қан тамырларының, желке мойын омыртқаларының ауруы, хандроз ауруы, көз түбіндегі қан тамырларының тосылуынан көздің кенеттен көрмей қалуы, суқараңғылық, көз қан қысымының жоғарылауы сынды көптеген аурулар ағзадағы холестериннің артып кетуінен пайда болады. Сондай-ақ, адамның ауруларға қарсылық қуаты төмендеп, қан алмасу барысы бұзылады. Соның әсерінен қан сақтау қызметі әлсірейді. Ол адамның шектен тыс семіріп кетуіне әкеліп соғады. Бұл аурулар науқастың жүрек қуатының жетіспеуіне, өкпе ауруы сияқты көптеген аурулардың тууына себеп болады.

Холестерин жоғарылаудың алдын алу үшін қандай тағамдарды тұтынбаған жөн:

Қамыр, нан өнімдерін тұтыну мөлшерін азайту керек. Өйткені нан өнімдерінің калориясы өте жоғары, холестериннің көбеюіне әкеліп соғады. Әдетте бір адам ұн тағамдарынан күніне 400-600 грамм тұтынған жөн.

Ақуызы көп тағамдардан, яғни ет, жұмыртқа, бұршақ өнімдері, соя секілді тағамдарды да азырақ пайдаланған дұрыс. Күніне ет өнімдерін 50-100 грамм, ал балық өнімдерін 100 грамнан артық тұтынбаған жөн. Бұршақ өнімдерінің қалыпты мөлшері 50 грамм,

ХОЛЕСТЕРИННІҢ МӨЛШЕРІН ҚАНДАЙ АЗЫҚТЫҚТАР АЗАЙТА АЛАДЫ:

Көкөністер мен жемістерде дәрумендер көп. Олардың ішінде қырыққабат, алма, банан қатарлы жемітерді тамақ орнына үзбей пайдаланып отырса, холестерин денеден қорытылып, сыртқа шығарылып отыруына ықпал етеді. Сондықтан, әр күні уақыты өтпеген жеміс-жидектерді 400 грамнан кем тұтынбау керек. Адам ағзасы үшін жемістің 200 грамы қажет болады. Тамақтан кейін 1-2 сағат өткенде майдың денеден шығып кетуі үшін 1-2 алма жеген дұрыс. Холестеринді жоғарылатпаудың тағы бір жолы айран, қымыз ішу. Сонымен қатар, дене жаттығуларымен шұғылданған өте пайдалы.

жұмыртқаның мөлшері 1-2 дана, ал сүт 1-2 стаканнан аспауы керек.

Майлы тағамдар, оның ішінде малдың майы – холестериннің мөлшерін көбейтуге негізгі себеп болып табылады. Әсіресе, қойдың майы, сондай-ақ сиыр майы, жылқының қазысы холестериннің қалыпты мөлшерін жоғарылады.

ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ:

Бұл дертті осы орталықта 2-3 курстық емнен соң толық айықтыруға болады. Негізі тибет медицинасында қан майласуды (холестерин) ине қою арқылы емдейді. Адамның денесіндегі мынадай нүктелерге ине салынады:

VB-20-Фэн-чи

MC-6-Цэн-гуань

TR-5-Вай-гуань

VB-21—Цзчнь-цзин

VG-14-Дф-чжуй

T-20-Бай-хуэй

C-7-Шэнь-мэнь

ДЕНЕДЕГІ ХОЛЕСТЕРИНДІ ЖӘНЕ ЖИНАЛЫП ҚАЛҒАН ҚАЛДЫҚТАРДЫ ТАЗАЛАУДЫ ӘР АДАМ ӨЗ ОТБАСЫНДА ЖАСАЙ АЛАТЫН ҒЫЛЫМИ ТҮРДЕ ДӘЛЛЕЛДЕНГЕН МЫНАДАЙ ЖОЛЫ БАР:

Таңғы сағат 7-де 1 ас қасық тұз араластырылған екі литр қайнаған жылы су ішеді. Содан кейін 3 литрдей алма болмаса лимон шырынын ішкені дұрыс. Тұзды су ішкеннен кейін науқас адамның іші жүре бастайды. Таңертеңнен кешкі сағат 5-ке дейін тамақ ішпейді. Шөлдесе лимон мен алма шырынын ғана сусын етеді. Сағат 5-тен 7-ге дейін ешнәрсе ішпей, асқазанның тазалығын сақтап, кешкі сағат 9-ға дейінгі 2 сағатта зәйтүн майының (оливковое масло)

200 грамы мен лимон шырынын (200 гр) ішуге тиіс. Жатар кезде ыстық жылытқыны (грелка) 2-3 сағат бауырдың төңірегіне басу керек. Түні бойы ештеңе жемеген дұрыс. Таңертең және 2 литр тұзды су ішіп, ішін тазалайды. Содан кейін жеміс-жидек, шай, айран ішуге болады. Бұл әдіс 21 күнде 1 рет жүргізіледі. Алты айда бір рет жасалады. 3 жыл бойы осылай тазалану жақсы нәтиже беріп, адам өз денесіндегі түрлі қалдықтардың шыққанын байқайды.

ГЕПАТИТ – БАУЫРДЫ ЗАҚЫМДАЙТЫН ИНФЕКЦИЯ

Халық арасында оны сары ауру деп, адамның өңінің сарғайып кетуіне орай айтылады. Кейде «қызба» деп аталғанымен, гепатит кезінде қызу басты белгі болып саналмайды. Бұл ауру жас балаларда жеңіл түрде өткенімен, қарт адамдар мен аяғы ауыр әйелдерде өте ауыр болады. Науқас, 2 апта бойы өте ауыр халде болады және ауырудан кейін 1 айдан 3 айға дейін қатты әлсірейді. Адам көзінің сарғаюы кеткеннен кейін де 3 апта бойына сары ауруды басқаларға жұқтырады.

Вирустық гепатиттердің құрамы бес вирустан тұрады. Олар – А, В, Е, С, D – болып бөлінеді. Әрбіреуінің симптоматика мен салдары бір-біріне ұқсамай әртүрлі болып келеді.

А ВИРУСТЫҚ ГЕПАТИТ

А вирустық гепатитті «жуылмаған қолдар» ауруы деп те атайды. А вирустық гепатит ең көп тараған жұқпалардың бірі. А вирустық гепатитімен ең әуелі, мектепке дейін жастағы балалар ауырады. Қол жумай жемістерді, нан мен майды жеу, ойыншықпен ойнап, саусағын ауызға салу салдарынан жұқпаға душар болады. А гепатиті салдарынан созылмалы түрге айналмайды.

Жоғары температура, әлсіздік, шаршаңдық, құсудан кейін баланың тері түсі сарғаяды. Онда жұқтыру қасиеті жойылады да бірнеше аптадан кейін А гепатитпен мәңгілікке қоштасады. Дәрігерлердің пікірінше, гепатиттің мұндай түріне шалдыққан бала, ауруханаға қарағанда, үйде емделгені абзал. Өйткені, үйде күтім де, тамақ та жақсы болады.

А вирустық гепатитті алдын алудың ең басты шарты тазалық, тазалық, тазалық... Көбіне балалар ауыратын бұл аурудың алдын алу үшін тамақтанудың алдында баланың қолын сабынмен жуып, оны әдетке айналдыруын қалыптастыру керек. Сондай-ақ көкөніс пен жемісті мұқият жуылып, желінсін. Балаңыз балабақшада біреудің түбегіне отырмауы жөнінде нұсқап, ақыл айтыңыз. Отбасыңызда біреу гепа-

титпен ауырып қалса, киімдерді, ойыншықтарды, ыдыс-аяқты хлораминмен өңдеп, жуыңыз. Естияр адамдар А гепатитімен әлдеқайда сирек ауырады. Бірақ, олар да ауруы мүмкін.

А гепатиті вирусына қарсы жоғары сапалы вакцина ойлап табылғанмен, өкінішке орай, жалпы халық игілігі үшін үлкен көлемде әлі де шығарылмайды. Мұндай вакцина әсіресе әскерилерге, коммуналдық шаруашылық саласында жұмыс жасайтын қызметшілерге ауадай қажет.

Е ВИРУСТЫҚ ГЕПАТИТ

Е вирустық гепатит жұғу тәсілі бойынша А вирустық гепатитке жақын. Ал, Е вирустық гепатит, бөлек ауру екені 1980-жылдары дәлелденді. Статистикалық мәлімет бойынша Е вирустық гепатитке шалдыққандардың көбі ер адамдар. Е вирустық гепатит жүкті әйелдер үшін өте қауіпті.

Е вирустық гепатитті алдын алу. Орта Азия мен Қазақстанда Е вирустық гепатиттің алдын алу үшін, тек қайнаған суды ішу қажет. Өйткені ыстық судағы Е вирустық гепатитінің жұқпалары өліп, жойылады. Эпидемия немесе Е вирустық гепатиті тіркелген жерінен аулақ жүргеніңіз жөн. Егер симптомдар байқалса, дереу дәрігерге қаралу қажет. Ауруханаға жатудан бас

тартпаңыз. Е вирустық гепатитінің жұқпалары үшін Оңтүстік-шығыс Азия (Үндістан, Бирма, Қытай), Африка, Орталық Америка ең қолайлы мекен.

В ВИРУСТЫҚ ГЕПАТИТ

XXI ғ. В вирустық гепатиттің қатері ЖТҚА індетінен де кем болмауы мүмкін. Тек ЖТҚА індеті сирек, ал, В вирустық гепатит кең таралған. Аталған індетпен 20-40 аралығындағылар жиі ауырады. Әдетте, В вирустық гепатит тіс дәрігердің немесе гинекологтың сәтсіз емінен, сондай-ақ зарарсызданбаған «шприцтік гепатиттен» пай-



ФЕКЦИЯ



да болады. Жұқтырудың өзге жағдайлар: шаштаразда, сән салонында және басқа да тұрмыстық қатынас арқылы. Сонымен қатар, В вирустық гепатиті нашақорлар мен гомосексуалистер арасында кең таралған.

В вирустық гепатитті алдын алу. В вирустық гепатитті алдын алу үшін біреудің тіс щеткасын, косметикалық құралдарын, ұстарасын пайдаланбаңыздар! Және кездейсоқ жыныстық қатынасында мүшеқапты пайдалануды ұмытпаңыздар! Жүктілікті жоспарлаудың алдында, өз денсаулығыңызды тексеріп, саулығыңыз! Қымбатты жасөспірімдер, татуировкаларды, сырға және т.б. жасатқыңыз келсе, онда репутациясы мінсіз косметикалық салондарына барыңыз. Құрметті халайық, спирт, вирустарды жойып, өлтірмейді, сондықтан да тұрмыстық құралдарды, медициналық құрал-сайманды онымен сүртпеңіз. В вирустық гепатитті алдын алудың ең сенімді кепілі- вакцинация!!!

В ВИРУСТЫҚ ГЕПАТИТ

В вирустық гепатит «кейде» В вирустық гепатитпен «қосарланып

жүреді». Бұл екі вирус бір-біріне күш беріп тұрады. В вирустық гепатитпен күресіп, D вирустық гепатитпен мәңгілікке қоштасуға болады. Қос вирусты алдын алу әдісі ұқсас.

D ВИРУСТЫҚ ГЕПАТИТТІ АЛДЫН АЛУ

D вирустық гепатиті В вирустық гепатитін алдын алумен бірдей болып табылады.

С ВИРУСТЫҚ ГЕПАТИТ

Клиникалық С вирустық гепатиті жеңіл өткенімен, бауырдың асқынған, созылмалы ауруына жиі әкеп соқтырады. Аурудың 50 пайызға жуығы қан құйылудан жұғады.

ГЕПАТИТТІҢ БАРЛЫҚ ТҮРІНДЕГІ БАСТАПҚЫ АУРУ БЕЛГІЛЕРІ

Науқас неше күн ас жүрсе де асқа тәбеті болмайды. Біресе оң жақ бауырының тұсы ауырады, дене қызуы көтеріледі. Ауру басталғанына бірнеше күн болғанын көздің сарғаюынан байқауға болады. Тамақтан және оның иісінен лоқсып, құсады. Несептің түсі қызғылт-сары, ал үлкен дәрет ақшылданады.

ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ

Кез-келген инфекция мен вирустарды өлтіретін антибиотиктерді гепатитке қолданудың қажеті шамалы. Ол дәрілер керісінше, өзі әлсіреген бауырды одан ары зақымдайды.

Науқас демалып, көп сұйық ішуі керек. Егер тамақ ішкісі келмесе, оған апельсин, алма сияқты жемістердің шырынын, жеңіл сорпа организмді витаминдермен байытатын мен көкөністерден жасалған салат беруге болады.

Науқас тамақ іше бастаған кезде тамақтың түр-түрін теңдестіріп берген жөн. Құрамында протеин аздау көкөністі және жеміс-жидекті көбірек қабылдағаны дұрыс.

Құрамында протеині мол тағамдарды (ет, жұмыртқа, балық т.б.) көп бермеуді кеңесетеміз, өйткені бұл бауырға салмақ түсіруі мүмкін.

Науқас жазылғаннан соң 6 ай алкогольді ішімдіктерге жоламауы тиіс.

Аурудың алдын алу Гепатит вирусы бір адамнан екінші адамға дәрет, лас су мен тағам арқылы тарайды. Ауруды жұқтырмау үшін науқас адамның дәретін көміп тастау немесе жағып жіберіп өзін таза ұстау керек.

Науқастарды күтуші адам оларға жақындаған сайын қолын мұқият жууы қажет. Кішкене балалардың кейбірінде ауру белгілері байқалмай тұрса да, бірақ олар ауруды басқаларға таратады.

Жеке бас гигиена ережелерін қатаң сақтау гепатиттен сақтанудың басты шарты.

Аурудың белгілері жойылғаннан кейін ересек адамдар кемінде 3 апта бойы жеке ыдыс, жеке сүлгі, ыдыс т.б. пайдаланып, жыныстық қатынасқа түспеулері керек.

БЕЛ ОМЫРТҚА ЖАРЫҒЫ



Бел омыртқа жарығы – қазіргі таңда жиі кездесетін аурулардың біріне айналып отыр.

Адам жасы ұлғая келе, сүйек майы мен сүйектің өзіндегі кальцийлік өзгеріс пен тарамыстарының серпінділігінің азаюына байланысты омыртқа арасында дәнекер болып тұрған сіңір созылмалы түрде ішкі ағзаның әлсіреуінен, қабынуынан желіне бастайды. Ұзақ уақыт бойы желінуге ұшыраған сіңір созылып, жұлынға тікелей әсер етеді. Міне, осыдан келіп бел омыртқасы жарығы пайда болады. Ішке қарай қысқан жағдайда адам орнынан тұра алмай қалады. Ал, оң жаққа қысқанда, екі жақтық жұмыс әрекеті түгелдей қалыпсыздыққа ұшырайды.

Бел омыртқа жарығының пайда болу себептері ішкі және сыртқы болып екіге бөлінеді. Ішкі себеп – қалыпты тұрмыстық жағдайда бел омыртқаларының әрқайсысына, яғни, белдемелеріне ішкі қысым арқылы күш түсуі. Соның әсерінен омыртқа арасындағы сіңір қысымға ұшырап, пішінін өзгертеді.

Сыртқы себеп – қалыпты тұрмыс әрекетінде, жұмыста үнемі белдің бір қысымдық өзгеріске ұшырауынан немесе шектен тыс қимыл жасаудан пайда болады. Бірқалыпты әрекет барысында кенеттен ауыр салмақтағы заттарды көтерсе, омыртқа арасындағы сіңірлер қысымға ұшырап, шегінен асып кетеді. Бел омыртқа ортасындағы сіңір тарамшалары ауыр салмаққа шыдай алмай, жарылады немесе таяды.

Сыртқы себептің келесі түрі бар. Ол адам бір орыннан қозғалмай отырып, белдің қатып қалуынан бел омыртқа арасындағы сіңірге баратын астық дәрумендік қан айналым жүйелері жабылып қалады да, сіңірдің жақсы өспей, қатып қалуы мүмкін. Осындай өзгерістен барып, бел омыртқасының жарығы немесе бел шойырылу орын алады.

Сыртқы себептің өзге де түрлері көп. Оның ішінде жарақат алу. Мәселен, түрлі жағдайда бел омыртқаға жарақат түссе немесе сыртқы қысымдық күшпен ұрылу әсерінен омыртқа жарығы пайда болады. Көп уақыт суық жел өтінде отырып, жұмыс істеген адамның

бел омыртқасында суықтан сары су жиналып, сіңірлерде өзгеріс пайда болады. Қалыптылық дәрежесі бұзылады. Сөйтіп, ісініп, қабына бастайды. Тарамыстана түседі. Бұлшық ет тартылып, бел омыртқасындағы табиғи қимылдауға тиісті бел омыртқалары өзара қысымға ұшырайды. Бұл дами келе осы бел омыртқасының жарығына алып барады.

КЛИНИКАЛЫҚ ТЕКСЕРУ

Бел бұлшық еттерінің қимылдау дәрежесін еңкейген адам тізесін бүкпей қолын жерге тигізе алатындығымен анықтауға болады.

Адам беті тегіс төсекке жатып, тізесін бүкпей, екі аяғын бірдей жоғары көтереді. Бел омыртқасы сау адамдар, медицинада дәлелденгендей, 90 градус жасап көтере алады. Ал бел омыртқасында жарық пайда болған адамдар 45, 30 градус бұрыш жасап қана көтереді. Кейбір науқастар, тіпті, аяқты қозғаған кезде-ақ, белінің ауырғанын бірден байқайды.

Бел омыртқа жұмысын түрлі жүйке жасушалары басқарып отырады. Оны дәрігерлер тексеру аппаратымен денені сызып тексереді. Сызған нәрсені сезінуі әлсіз болса, онда осы белгісіне қарап, ол науқастың бел омыртқасы жарығымен ауыратындығын анықтаймыз.

Денені тексерудің де көп жақтары бар. Ауру адам етбетімен жатып,

арқасынан, бел омыртқасынан тартып, көкірек омыртқасына дейін барлық омыртқаны дәрігер адам қолымен басып көреді. Бел омыртқасының ортасындағы жарығы бар жерде дәрігердің қолы тиер-тиместен науқаста ауырсыну пайда болады. Сол арқылы ауырсыну нүктесін табады.

Ауылдық мекемедегі дәрігерлер ауруды осы анықтау тәсілдеріне қарап, диагноз қояды. Қазіргі медицина ғылымының жаңа жетістіктері - дәрігер тексеріс жасағаннан кейін, тез арада анықтаушы құрылғыларға барып, қаралуды нұсқаймыз. Алдымен рентген мен компьютерлі томографиядан, болмаса магнитті резонансты тексеруден өткіземіз. Ол нәтиже біздерге күдікті болып тұрған диагнозға қай жерде, қай нервтің қысылып тұрғанын анықтауға мүмкіндік береді. Қай бел омыртқасының жарылғандығын, ішке, әлде сыртқа немесе оңға, болмаса солға тайғандығын анықтап, ол ауруға диагноз қоюға толық негіз бар.

Егер ауырған адамның қозғалуға мүмкіндігі болмаса, оны қатты төсекке жатқызып, қозғалтпай, емдеу мекемелеріне алып барады. Науқас таяқ көмегімен жүре алатын болса, оны ептеп сүйеп апару керек. Қазіргі дамыған Қытайдың өзінде бел омыртқасының жарығын тоқсан пайыз отасыз (операция) емдейді. Өйткені бел омыртқасы оталарын жасау аса қауіпті. Мұндай қадамға аса қажетті жағдайда ғана барады.

Осы тұста, Қытай-тибет медицинасы өзінің мүмкіндігін жақсы пайдаланады. Бел омыртқаларындағы жарық болған сіңірді арнаулы нүктелерге ине қою арқылы жазуға болады. Қозғалыс жүйесін инелердің әсерімен қоздырып, ішке тайғанын сыртқа, шетінегенін оңға жылжытып қалпына келтіреді. Ол кезде инені қыздыру, әр инені бір жарым екі минуттан қыздыру талап етілетіні сөзсіз. Инеге қосылатын жүйкенің тартылуын қуаттандыратын қосымша құрылғы қосылады. Қазіргі заманға сай физиоом жүргізіледі. Қан жүріп, өзгеріс басталғанда, ауру да тыныштала бастайды. Өте ауыр дәрежедегі науқастың тыныс алуын, ауырған жерін жеңілдету нүктелері бар. Соған ине қойып, ауруды тыныштандырады.

Ал оның көмегі де аз болса, қазіргі заманғы тыныштандыру инелерін пайдаланамыз. Содан кейін магнитті банклер қойылады. Ол банклерді бел омыртқасынан ары-бері жүргізеді. Сол кезде банклердің пайдасымен тартылып қалған сіңір немесе омыртқа жарығы қалпына келе бастайды. Осындай ем әдісін әр күні жарты сағаттан бір сағатқа дейін жүргізіп, он күндей ем алу керек. Сол он күн барысында науқастың бел әрекетінің жеңілдеуі бақыланады. Үлкен, кіші дәретінің талдау қорытындысына қарап, ем әсерінің болған, болмағандығы анықталады. Тұрмыстық қимылға белсенділігі қаншалықты деңгейде екені анықталады.

Науқастың осы бел ауруымен қосымша бүйрек, бауыр, жүрек жұмысының, аяқтардағы ісіктің бар жоғының бақылануын қатаң ескеру керек. Өйткені, бел омыртқасының қысылуы бел омыртқасының айналасындағы ішкі органдарға да әсер етіп, бүйрек жұмысын нашарлатуы мүмкін. Сондықтан бел ауруын емдегенде, қосымша ауруды да емдеуді қолға алған ләзім.

Бел омыртқасы жарығының қысылуын емдеуді асқынбай тұрғанда жүргізу жақсы нәтиже береді. Ем неғұрлым ертерек басталса, аурудың қайтуы да тез болады. Созылып кеткен ауруларды да емдеуге болады. Бірақ оның емделу уақыты да ұзарады. Қатып қалған омыртқа арасындағы сіңірлердің қалпына келуі де қиын.

БЕЛ ОМЫРТҚАСЫМЕН АУЫРҒАН АДАМДАРДЫҢ ҚАНДАЙ ЖОЛМЕН АЛДЫН АЛУҒА БОЛАДЫ?

«Жас-Ай» журналының әр санында дәрігерлердің кеңес айдары бар. Осы арқылы түрлі дерттерді қалай емдеу және алдын алу жөнінде ұтымды кеңестер беріп келеміз. Әсіресе омыртқа ауруларының бір-біріне ұқсамауына қарай, емдеу жолдары мен алдын алу жайлы жиі айтып жүрміз. Сондай-ақ аурудың алдын алу шаралары нақтылы көрсетіліп отырады. Дәрігер кеңесінсіз осы аурудың алдын алу үшін пайдалы дене әрекеттерін өз бетінше жасауға болмайды.



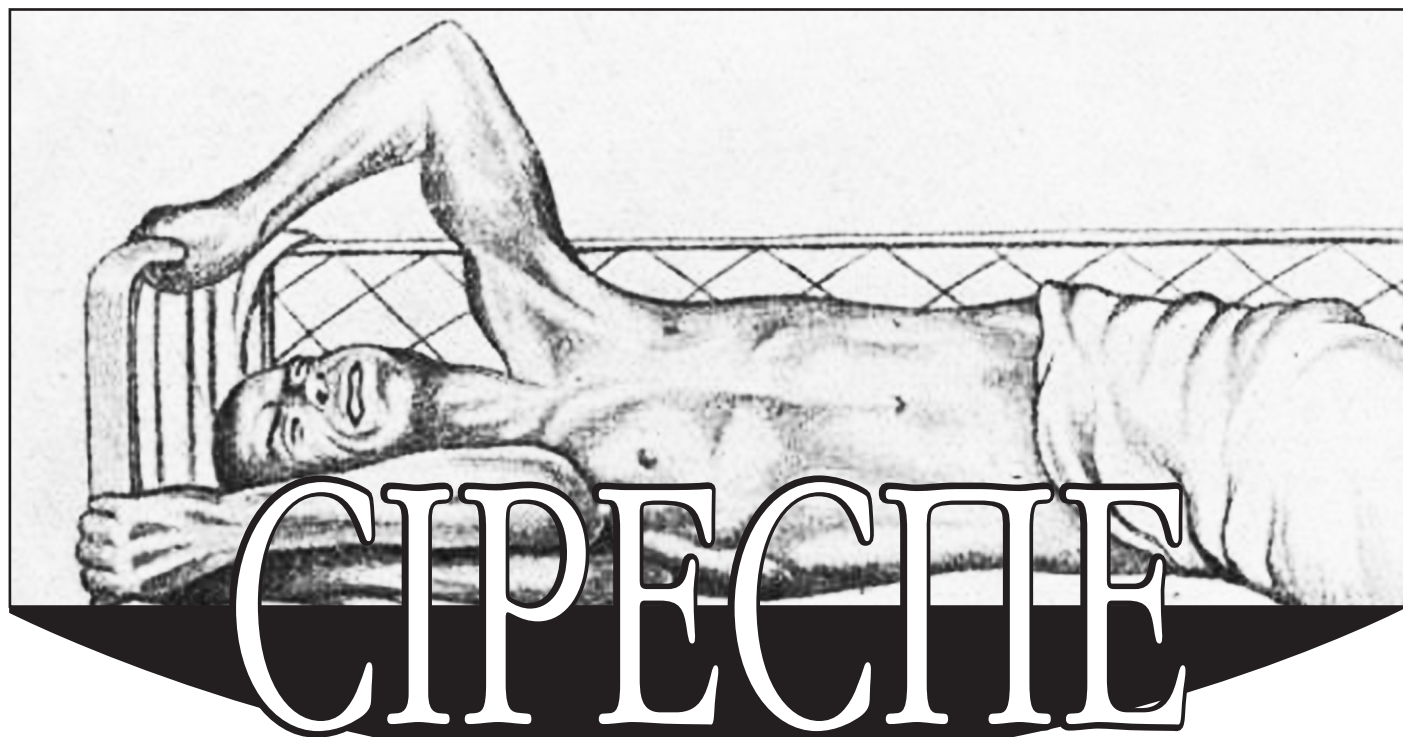
АЛАҚАТ ЖӘНЕ ЕМДІК ҚАСИЕТТЕРІ

Алақат алқалар тұқымдасының тікен бұта (алақат) туысына жататын жапырақ тастайтын кішкене бұта.

Биіктігі 1-2 метр. Білеу тамырлы, көп бұтақты, қатты тікенді, қабығы бозғылт түсті келеді. Жапырағы кезектесіп немесе топтасып орналасады. Ұсақ гүлі көкшіл түсті, қоңырау формалы болып өседі. Дөңгелектеу жидек жемісі піскенде ашық-қызыл түске өзгереді. Ішінде көп тұқымы болады. Ол егістік маңында, жол жағасында, өзен бойында өседі. Жемісі мен тамыр қабығы дәрілікке қолданылады.

Жемісін жаңа үзгенде қабығы құрғағанша көлеңкеде кептіріп, онан соң күн нұрына шығарады. Тамырын көктемде немесе күзде қазып алып, ішіндегі ағаш өзегін алған соң турап, кептіріп алады. Ол белсіздік, жүйке әлсіздігі, жоғарғы қан қысым ауруы, қантты несеп ауруы, өкпе рагы, жедел кеңірдекше қабынуы қатарлы ауруларға ем болады. Сондай-ақ, бүйректі, бауырды қуаттандыру, жөтелді басады.

Алақаттың құрамында қант қызылша сілтісі, өт сілтісі және С дәрумені бар.



Сіреспе (латынша «tetanus», орысша «столбняк») – қоздырғышы жанасу механизмі арқылы берілетін, орталық жүйке жүйесінің зақымдануымен және қаңқа бұлшық еттерінің тоникалық және клиникалық құрысуларымен, сіресіп, тартылуымен сипатталатын, тұншығуға (асфиксияға) әкелетін зооантропонозды бактериялды өткір жұқпалы ауру. Онымен адамдар да, жануарлар да ауырады. Инфекция қоздырғышы – анаэробты, яғни оттегісіз ортада өмір сүре беретін таяқша. Ол жарақаттанған тері қабаты арқылы ағзаға түседі, терең немесе кір жараларға түссе өте қауіпті.

Мәселен, хайуандар (әсіресе, ит пен доңыз) қауып, тістеп алу-дан, оқ тиюден және пышақтан болған жарақат немесе лас ине қолданғаннан болады. Адамның басқа мүшелеріне қарағанда аяғы көп жарақаттанады. Жалаң аяқ жүргенде, үшкір заттар кіргізіп алғанда, ағаштың жаңқасы кіргенде жиі сіреспе ауруының дамуына әкеледі. Сондай-ақ микробтар ауыз қуысы, тыныс жолының кілегей қабаты арқылы да өтуі мүмкін. Ал жаңа туған нәрестелерге (80%) кіндік арқылы енеді. Бұны былай түсіндіруге болады. Бала дүниеге келер сәтте тазалық және сақтық шаралары сақталмаса (яғни кіндік тазартылмаған құралмен кесілсе немесе денеге жақын кесілсе, кесілген кіндік түгел жабылып қалса) микробтардың ағзаға енуіне жағдай туады. Сонымен қатар 15 жасқа дейінгі қатты жарақаттанған балаларда кездеседі.

Ағзаға енген қоздырғыштар адамның және жануарлардың асқазан-ішек жолдарында тіршілік етеді, улы уыттар бөледі. Соның кесірінен орталық жүйке жүйесі зақымдалады. Инфекция адамдардың нәжісі, малдардың тезек-қиы арқылы сыртқа шығады. Қоршаған ортаға өте бейімді, төзімді, яғни спора

түрінде топырақта ұзақ сақталады. Климаттық жағдай қолайлы болғанда, споралар көбейеді. Демек, қоздырғыштар көң, нәжіс, топырақ, шаң, ластанған әртүрлі тұрмыстық заттар, хирургиялық, акушерлік құралдар арқылы беріледі. Сіреспе таяқшалары 2-3 сағат қайнатқанда ғана өледі. Инкубациялық кезең бірнеше сағаттан бір айға дейін жалғасады, көбіне 1-2 апта. Инкубациялық кезең неғұрлым қысқа болса, соғұрлым ауру ауыр түрде өтеді. Клиникалық белгісі жедел және тез дамиды. Ауру кенеттен жедел басталады: тахикардия және техипноз, өте күшті және жиі құрысу, цианоз және өте қауіпті асфиксия.

Сіреспе ауруы жер жүзінің барлық мемлекеттерінде, көбіне медицинасы дамымаған, өркениеті артта қалған, кедей, егу, залалсыздандыру шаралары жүргізілмейтін лас өңірлерде, экваторға жақын ыстық, ылғалды аймақтарда кездеседі. Әсіресе, қалаға қарағанда ауылдық жерлерде, шалғай елді мекендерде көп кезігеді. Бұған себеп ауруға немқұрайды қарау, уақытылы егу жұмыстарын жүргізбеу, т.б. себептер. Қауіпті кеселге ересектерге қарағанда балалар көп шалдығады. Жаңа туған нәрестелерде өлім 90% -ға дейін жетеді.

СІРЕСПЕНІ ТҮРІ БОЙЫНША ЖІКТЕУ

Жұғу жолына байланысты:

1. Жарақатты сіресе (жаралану, операциядан соң, босанудан кейін, жаңа туған нәрестелерде, инъекциядан кейін, күйіктен және үсіктен кейін, электр жарақаты, т.б.);

2. Қабыну және деструктивті, қалыпты жағдайды бұзатын процестердің салдарынан дамитын сіресе (жаралар, ойылулар, ыдыраған ісіктер);

3. Криптогенді сіресе – жұғу жолы белгісіз (негізінен, елемеген шағын жарақаттар).

Аурудың ауырлығына байланысты:

Жеңіл түрі – сирек кездеседі (әсіресе, ерте егілген адамдарда). Айтарлықтай белгілері жоқ, дене қызуы көп көтерілмейді. Ауырлығы орташа – құрысу және бұлшық еттердің тартылуы жиі емес. Ыстығы көтеріледі. Ауыр түрі – біршама жиі кездеседі және қарқынды судорог. Өзіндік сипаты бар, айқын байқалады, дене қызуы көтеріледі. Өте ауыр түрі – жұлын және сопақша мидың (тыныс алу орталығы, жүрек-қан тамырлар орталығы) зақымдалуымен болатын энцефалит, яғни Бруннер сіреспесі (ми қабынуы сіреспесі), гинекологиялық сіресе және жаңа туған нәрестелерде болатын сіресе.

Ауру белгілері:

- жаңа туған нәрестеде аурудың алғашқы белгілері өмірге келген сәттен кейін 3-10 күннен соң көрініс береді. Бұл кезде бала мазасызданып, жылай береді, емшек ембейді, себебі сору еті сіреседі. Біршама уақыт немесе бірнеше күннен кейін сіреспенің басқа белгісі байқалады;

- дене қызуы көтеріледі (тіпті 41-42 градусқа дейін жетеді);

- тершеңдік;

- жарақаттанған жердің маңындағы бұлшық еттер тартылады;

- науқастың аузын ашуы, жұтынуы, тамақты шайнауы қиындайды,

- жағы қарысу, тістену;
- алдымен жағы, сосын мойынның және дененің басқа бөліктері қатайды;

- арқа бұлшық етінің сіресуінен дененің артқа сіресіп дірілдеуі (описитонус) пайда болады;

- сырқаттың жүрісі бұзылады, қалыпсыздық байқалады;

- денесі құрысып ауырады, бастапқыда денесінің бір жақ бөлігі, одан кейін бүкіл денесі сіресіп, тартылады;

- науқас жарықтан шошынады, қорқады. Себебі тосын шуылдан немесе қатты жарықтан денесі құрысуы мүмкін;

- ұйқысы қашады;

- қан айналысы нашарлайды;

- беттің мимикалық бұлшық еттерінің дірілдеуі байқалады, қатаюы сезіледі.

Аурудың алдын алу шаралары:

Сіреспені емдегеннен гөрі алдын алу әлдеқайда жеңіл.

1. Вакцинация, яғни ауруға қарсы егу. Бұл – сіреспеден қорғанудың ең сенімді жолы. Барлық отбасы мүшелері, яғни балалар да, ересектер де тұрғылықты жері бойынша емдеу мекемесіне барып, сіреспеге қарсы еккізу қажет. Егу шаралары 3 айлықтан басталады, қайталап егу – 2, 6, 11, 16-17 жаста жасалады.

2. Жарақаттың алдын алу.

3. Егер жарақат өте үлкен, терең және лас болса, дәрігер шақыртыңыз. Егер сіз осы кезге дейін сіреспеге қарсы



еккізбеген болсаңыз, пенициллин қабылдаңыз. Сондай-ақ сіреспеге қарсы уытқайтарғы дәрілерді салған жөн.

4. Жаңа туған нәрестені таза ұстаған дұрыс. Демек, кез келген жағдайда тазалықтың рөлі айрықша. Кіндікті залалсыздандырылған, әбден тазартылған аспаппен кесу керек және кесілген жер таза әрі құрғақ болуға тиіс.

Емдеу:

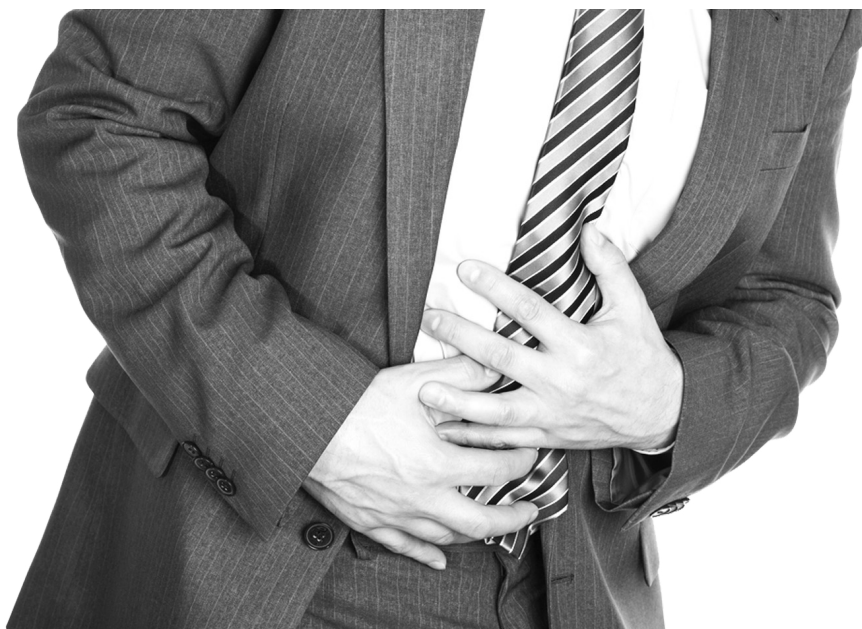
Сіреспені емханаларда, ауруханаларда емдейді. Жараның ішінде хирургиялық өңдеу жүргізіледі, сіреспеге қарсы сарысу енгізіледі, бұлшық еттің тартылуына қарсы дәрілер беріледі. Бастысы – емдеу шаралары кешіктірілмеуі тиіс. Науқас біздің орталыққа келіп, ине нүктелері арқылы сіреспенің қайталанбауына ем қабылдағаны дұрыс.

ТАРИХ

Жарақаттану мен сіреспенің арасындағы байланыс бар екеніне ежелгі Египет, Грекия, Үндістан және Қытай дәрігерлері зер салған. Бұл аурудың алғашқы клиникалық көрінісін Гиппократ жазған. Сіреспені ғылыми түрде зерттеу XIX ғасырдың екінші жартысында басталды. Сіреспенің қоздырғышын 1883 жылы орыс хирургы Н.Д.Монастырский мен 1884 жылы неміс ғалымы А.Николаэр ашқан. 1890 жылы жапон микробиологы С.Китадзато сіресе токсинін алып, неміс бактериологы Э.Берингпен бірге сіреспеге қарсы сарысу (сыворотка) жасаған. 1923 жылы француз иммунологы Г.Рамон сіресе уытқайтарғысын алған, ол аурудың алдын алу үшін қолданылып келеді.

Статистика:

Ресми мәліметтерге сүйенсек, сіресе ауруынан жыл сайын әлемде 250 мыңға жуық адам көз жұмады. Олардың көбісі – жаңа туған нәрестелер.



УЛАНУ

Улану әртүрлі жағдайдан болады. Солардың ішінде кең тарағандары: тағамнан улану, химиялық заттардан улану, көмірқышқыл газынан улану (иіс тию), т.б.

ҚАУІПСІЗ ТАҒАМ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ!

Тамақтан улану. Кейбір тағамдар құрамында түрлі микробтар мен уыттар бөлетін зиянды заттар болады. Мәселен, жабайы және улы саңырауқұлақтар, боз арамқұлақ, шыбынжұт, жерқұлақтар, жабайы өсімдіктерден жасалған тағамдар. Сонымен қатар, құрамында ауыр металдары бар азық-түлік өнімдерін ас мәзіріне қосқан кезде де адам ағзасы уланады. Белгілі температурада белгілі тәртіппен сақталынбаған немесе сақталыну мерзімі өтіп кеткен азық-түліктерді жеген адам бірден уланады. Тазалық талаптарын сақтамаған аспазшылардың да кесірі тиіп жатады. Жалпы, ауру қоздырғыштары: сальмонеллалар, стафилококктар, ботулинус таяқшасы, т.б. Бұлар адам ағзасына тағам арқылы түсіп, улану процесін жүргізеді. Демек, тамақтан улану ас ішкеннен кейін бірнеше сағаттан соң пайда

болады. Астан уланған адамдар микробтардың түрлеріне қарай әртүрлі ауруға шалдығады.

Сальмонеллез: Көбіне пісірілмеген ет және сүт өнімдерінен болады. Ауру қоздырғышы қаз бен үйректің жұмыртқаларында да кездеседі. Сондықтан жеке бас гигиенасы мен тазалық ережелерін қатаң сақтау керек. Кез келген ет өнімдерін әбден пісіріп, сүтті жақсылап қайнатып ішкен абзал.

Стафилококктар. Стафилококкты тамақтан улану бөлме температурасында жақсы дамиды әрі адам ағзасына әртүрлі жағдайда енеді. Сүт өнімдері (сүт, сүзбе, ірімшік, балмұздақ, т.б.), нан өнімдері (торт, тәтті тоқаштар, т.б.), ет өнімдері (паштет, шұжық, тіл, ысталған шошқа еті) және жылы жерде сақталған басқа да азық-түліктер стафилококктар үшін тіршілік ететін қолайлы орта болып табылады. Мамандардың айтуынша, уланудың бұл түрі сиыр сүті безінің стафилококкты қабынуы салдарынан да бо-

лады. Сондай-ақ қолына іріңді жара, күбіртке шыққан науқастар немесе жұтқыншағы талаурап, баспа ауруымен ауыратын адамдар да тағамды залалдауы мүмкін. Сондықтан қолына түрлі инфекциялық, іріңді жара шыққан немесе баспа ауруымен ауыратын, азық-түлік өнімдерімен жұмыс жасайтын немесе тағам әзірлейтін адамдарды жұмыстан босату, ет өнімдерін міндетті түрде ветеринарлық тексеруден өткізу және барлық тағам түрлерін микроб, инфекциялардан қорғау керек. Сонымен қатар ет пен сүт өнімдерін жақсылап пісіру, жұмыртқаның сапасын мұқият тексеру, еріген балмұздақты қайтадан қатырып пайдаланбау, тәтті нандар мен крем қосылған торттарды тезірек сату керек.

Ботулинус. Ботулинус микробы жүйке жүйесіне зақым келтіріп, ботулизм ауруын тұдыратын у түзеді. Ол, әсіресе, тұрып қалған балықтарда және дұрыс зарарсыздандырылмаған консервілерде тез көбейеді. Сонымен қатар дұрыс өңделмеген ет өнімдерін пайдаланғанда осыған ұқсас аурулар пайда болуы мүмкін.

Тамақтан уланудың белгілері: әлсіздік пайда болады, көздің көруі әлсірейді, бас ауырады, жүрек айниды, құсады, іші ауырады, дене қызуы көтеріледі, іш өтеді, кейде іш шаншып ауырады, тамыр соғысы жиілейді, жұтыну мен сөйлеу бұзылады, ауыр жағдайларда құрысу мен коллапсқа әкелуі мүмкін. Сондықтан тамақтан уланып қалған адамға 5-6 кесе жылы су (аздаған ас тұзын қосып араластырса да болады) ішкізіп, асқазанын шаю керек. Тілдің түбін саусақпен тітіркендіріп, лоқсытады. Мұны бірнеше рет қайталаса да болады. Асқазаны тазарғаннан кейін шай беру керек. Науқасты дәрігерге апаруды ұмытпаңыз. Дене салмағына қарай белсендіргіш көмір таблеткасын беруге болады.

Тамақтан уланудың алдын алу:

*тамақтан уланып қалсаңыз, дереу дәрігер шақыртыңыз немесе емханаға барыңыз;

*азық-түлікті көшеден алмаңыз;

*тазалық-індет талаптары сақталмаған жерден тамақ ішпеңіз;

*кез келген тағамның (банкі, қалбырларға жабылған, т.б.) сыртын оқып көріңіз, шығарылу және сақтау мерзіміне мән беріңіз;

*кез келген азық-түлікті қолданар алдында оның ісіне және түріне назар аударыңыз, күдік туғызған азық-түліктерді қолданбаңыз;

*азық-түліктерді тек тоңазытқышта белгілі температурда сақтаңыз;

*ас әзірлер және тамақ ішер алдында қолыңызды жақсылап сабындап жуыңыз;

*жеміс-жидек, көкөністерді жуып жеңіз;

*піскен тамақты ұзақ сақтамаңыз.

Есте сақтаңыз:

Көктем және жаз айларында көшеде «жабайы сауда» көздері қыза түседі. Ұсақ-түйек заттар былай тұрсын, төбетіңізді ашар түрлі тағамдар да жайнап тұрады. Алайда оның қалай және неден дайындалғаны белгісіз. Сондықтан көрсеқызарлық танытпаңыз.

Химиялық заттармен улану. Қышқыл заттар, яғни 80 пайыздық сірке су ерітіндісі, тұзды, карболды, қымыздық қышқылы, сондай-ақ ащы сілтілерден ағзаның улану процесі жиі болып тұрады. Қышқыл мен сілті ағзаға түскеннен кейін ауызда, жұтқыншақта, тыныс алу жолдарында жанға батырлық ауру пайда болады. Шырышты қабық күйгенде ісік пайда болады, сілекей көп бөлінеді. Науқас жұтынған кезде қатты қиналады. Тыныс алу кезінде сілекей ауамен бірге тыныс алу жолдарына құйылып, тыныс алу қиындатып, тұншықтырады. Мұндай кезде химиялық уланған науқастың аузынан сілекей және шырышты алу үшін ас қасыққа шағын дәкені орап, ауыз қуысын сүрту керек. Егер науқастың дем ала алмай қиналып, тұншыққанын сезсеңіз, қолдан дем алдырыңыз. Науқас жиі лоқсиды, кейде қан аралас құсады. Мұндай кезде өз бетінше асқазанды тазалауға болмайды. Өйткені мұндай жағдайда лоқсық күшейіп, соның салдарынан қышқыл мен сілті тыныс алу жолына түсіп кетуі мүмкін. Уланған адамға 2-3 кесе мұз салынған суық су беруге болады. Улы сұйықтықты залалсыздан-

дырамын деп тырысып бақпаңыз. Тез арада дәрігер шақыртыңыз. Ал хлорлы көмірсутегі, анилинді бояғыш сынды химиялық заттардан уланса, дәрігерлер келгенше науқасты лоқсыту керек, асқазанын сумен тазалаған жөн. Егер науқас ес-түсін білмесе, онда басын жанына бұрып, жастықсыз ішімен жатқызу керек. Тілін жұтса, сіңірлері тартылып, жақтары қарысып, дұрыс тыныс ала алмай жатса, абайлап басын шалқайтып және төменгі жақты алдыға және жоғары итеріп шығару керек. Қажет болған жағдайда қолдан дем алдырып және жүрекке массаж жасау қажет. Массажды жүрек қызметінің толық бұрынғы қалпына келгенінше, жүрек және тамырдың айқын соғуы пайда болғанына дейін жалғастырады. Науқасты емханаға апару маңызды. Адам күшті әсер ететін улармен уланып қалса, жүйке жүйесінде сананың бұзылуы, сіңірлердің тартылуы, ұйықтай беру, қимыл-қозғалыстың қиындауы, дем алу және тамыр соғысының бұзылуы сынды белгілер пайда болады.

Көмірқышқыл газынан улану. Мамандардың айтуынша, көмірқышқыл газынан улану көбіне тұрғындардың ұқыпсыздығынан, қарапайым қауіпсіздік шараларының сақталмауынан болады. Үй иелері түтін мұржаларын уақытында тазалап, уақтылы тексермейді. Көбінше желдеткіш арналары бітеліп, металдан жасалған мұржалар оралмайды. Кірпіштен салынған мұржалар да өте қауіпті, мұржаның ішкі бөлігінен ақау шығуы ықтимал. Кірпіштер дұрыс қаланбауы мүмкін немесе мұржаның басына мұз қатуы ықтимал. Осының барлығы мұржалардың түтін тартпай қалуына әкеледі. Мамандар әр маусым сайын пеш құдықтары мен мұржаларды міндетті түрде тазалау керектігін ескертеді. Жалпы, иіс тию – газ иісінен уланудан пайда болатын жарақат. Иіс тиген адам естен танады, дер кезінде көмек көрсетпесе, тіпті өліп кетуі де мүмкін. Газ иісінен уланған адам әлсірейді, мазасы болмайды, ұйықтай бергісі келеді, басы ауырып, жүрегі айниды,

лоқсып, құсады. Баспанаңыздан газдың иісі шығып тұрғанын сезсеңіз, тез арада газ құбырын жауып тастаңыз. Сонымен қатар сіріңке жақпаңыз, жарықты қоспаңыз, үйіңіздегі немесе пәтеріңіздегі электр жабдықтарын өшіріп тастаңыз. Содан кейін терезені ашып, үйіңіздің ауасын тазартыңыз. Зардап шегушіні үй ішінен дереу алып шығыңыз. Басына міндетті түрде суық компресс жасап, аяғына жылытқы (грелка) қойыңыз, бетіне суық су бүркіп, есін жиғызыңыз, сондай-ақ нашатыр спиртін иіскетуге болады. Есінен танған адамның тыныс алу жолдарын тексеріп көріңіз, ауыз қуысын сілекейден, қақырықтан, құсықтан тазарту керек. Есінен танған адамды қауіпсіз қалыпта бір қырына жатқызып, басының шалқаймауын бақылаңыз. Өз бетінше тыныс алмаса, жасанды тыныстандыру керек. Қиын жағдайда қолдан дем алдырып және жүрекке массаж жасау қажет. Есін жиғаннан кейін қою шай немесе кофе ішкізу қажет. Міндетті түрде «Жедел жәрдем» қызметкерлерін шақыртыңыз.

Ескерту: Үйдегі жылу жүйесін қосар алдында мұржаны әбден тексеру қажет. Газ қызметі «газ құрылғыларын қосу және жылу құралдарын монтаждау ісіне ақша үнемдеудің қажеті жоқ» дейді. Мұндай жұмыстың барлығын мамандарға тапсырғаныңыз жөн. Түгелін өзім істеймін деп, өз күшіңізге сенбеңіз. Себебі монтаж жұмысы жөнді жасалмаса, күндердің күнінде иіс тиіп, түтінге тұншығып қалуыңыз әбден мүмкін.

Ата-аналар назарына: Улы заттарды байқамай ішіп қою балалар арасында жиі кездеседі. Сондықтан керосин, жанаржағармай, бояуларды ерітетін және басқа да улы сұйық заттарды ешқашан бөтелкеге құйып қоймаңыз. Өйткені балалар ішіп қоюы әбден мүмкін. Сондай-ақ тышқандар мен егеуқұйрықтарға қарсы қолданылатын уларды үйіңізге сепкен кезде де абай болыңыз. Дәрі-дәрмекті баланың қолы жетпейтін жерде сақтаған жөн.

Академик, Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Гүлнұр НҮРСАПАЕВА

ӨТКЕ БАЙЛАНҒАН ТАСТЫ ЖОЮДЫҢ амалдары

Холелитиаз – адам организмінде зат алмасу, әсіресе май алмасу процесінің бұзылуынан туатын ауру. Дерт өт қабығында көлемі, құрамы және сыртқы пішіні әр түрлі тастардың түзілуімен сипатталады. Өтте тас байлану көне заманнан белгілі. Ауру туралы деректерді Гиппократ, Әбу Насыр әл-Фараби, ежелгі римдік энциклопедист-ғалым А.К.Цельстің еңбектерінен кездестіруге болады. Бұл ауру семіру, қант диабеті, холецистит, ұйқы безінің қабынуы (холецистопанкреатит) дерттерінің салдарынан болуы мүмкін, сондай-ақ әр түрлі жұқпалы ауруларды дер кезінде емдемеуден де болады.

Өт қабы мен өт жолында бөгелген өт бауырды қысады, соның нәтижесінде өттегі холестерин шала ыдырайды. Осыдан өт қабы мен өт жолы қабынып, ісініп тарылады, өт баяу жүреді, ал оның құрамындағы заттар бірте-бірте шөгіп тасқа айналады. Өт жолын тас бітегенде адамның денесі сарғайып, жиі кекіру басталады. Ауруды ультрадыбыспен зерттеу арқылы анықтайды. Негізі ерлерге қарағанда орта жастағы әйелдерде жиі кездеседі. Бұл аурудың әсерінен іш ауру, семіздік, лоқсу сияқты жайсыздықтар туындайды. Заманауи озық техниканың көмегімен, мысалы, ультра дыбыстық зерттеуге (УЗИ) түсіру арқылы мұндай ауруларды анықтау қиын емес.

Тастар ұзақ уақыт ешқандай белгі бермеуі мүмкін. Науқас өт жолында тас бар екенін ауырсыну белгілері білінгенде бір-ақ біледі.

Ауруды мына белгілер арқылы анықтауға болады: майлы немесе ащы тамақ ішкеннен кейін оң жақ қабырғаның асты ашып немесе шаншып, қатты ауырып, ауызға ащы, кермек қышқыл дәм келсе, іш кеуіп, жиі кекірсе, бұл өт жолында тас жинала бастағанының белгісі деуге болады.

Өт қалтасында жатқан тас оның қабырғасын жарақаттап, қабынуына, ісік ауруларының пайда болуына соқтыруы мүмкін. Егер тастың көлемі 15-20 мм-ден аспаса, онда медицинада кең тараған дәрі-дәрмектер көмегімен оны ерітіп түсіруге болады. Алайда ондай препараттарды асқазанында ойық жарасы бар адамдар мен ішек ауруларымен сырқаттанғандардың, жүкті әйелдердің қолдануына болмайды. Сол себепті дәріні қабылдамас бұрын дәрігердің кеңесін алу керек. Кейде өт тасынан құтылуға хирургиялық отаның көмегі қажет болады. Отадан кейін адам жақсы күтінуі керек. Ас қорыту жүйесі

бұзылатындықтан үнемі диета сақтап, оны жақсартатын дәрілер ішіп жүруі тиіс. Өт тасы ауруынан сақтану үшін әрбір адам жыл сайын дәрігерлік тексеруден өтіп тұрғаны жөн. Дұрыс тамақтанып, холестеринге бай тағамдарды (майлы ет, жұмыртқа, май), ұннан жасалған дәмдерді азайту арқылы аурудың алдын алуға болады. Есесіне жеміс-жидек пен көкөністерді, өсімдік майларынан жасалған тағамдарды көбірек жегені дұрыс. Аурудан сақтану үшін тамақты аз-аздан, тәулігіне 5-6 рет ішу керек.

Өт тасын ерітіп түсірудің халықтық емдеу тәсілдері де бар. Бірақ оны пайдаланбас бұрын міндетті түрде дәрігердің кеңесі қажет.

Бұл ем өттегі тас холестериндік сипатта болған жағдайда ғана нәтиже береді. Ол үшін 0,5 литр зәйтүн (оливковое) майы мен 0,5 литр лимон шырынын алдын-ала әзірлеп, өзіңізге ыңғайлы күні күндізгі сағат 12.00-ден бастап қою тағам жемей, тек сұйық нәрселер: кофе, шай, сусын ішу керек. Бұл кезде сүт ішуге болмайды. Содан соң кешкі сағат 19.00-ден бастап емге кірісесіз. Алдыңызға сағат қойып, уақытты дәл белгілеп алып, төрт ас қасық зәйтүн майын ішіп, оның артынша бір ас қасық лимон шырынын ішіп алыңыз. 15 минуттан соң дәл осы тәсілмен зәйтүн майы таусылғанша қайталап, май таусылған соң лимон шырынының қалғанын бірдеп ішіп алуыңыз керек. Жүрегіңіз айныса да майды құсып тастамауға тырысыңыз. Ертесіне іш жүргізетін, кептірілген емдік шөптердің тұнбасын ішкен жақсы. Сонымен қатар ас ішерден жарты сағат бұрын зәйтүн майынан алғашында жарты қасықтан бастап, мөлшерін екі-үш апта бойы әр ішкен сайын бірте-бірте өсіріп, бір стаканға дейін жеткізуге болады. Осы емнің нәтижесінде өттегі тас еріп, операциясыз сыртқа шығуға әрекет

етеді. Дегенмен бұл емді тәжірибелі маманның бақылауымен ғана жасаған жөн. Осылайша кейде отасыз бұл дерттен құтылуға мүмкіндік бар.

Өт айдайтын дәрі-дәрмек арқылы өт қабығындағы тастарды ерітіп немесе үгітіп ішекке шығару арқылы іске асырылады. Бірақ бұл жолмен емдеуден соң өтте тастың қайта пайда болуы жиі байқалады. Сондықтан өтте тас байланудың асқынған түрінде бірден-бір тиімді емдеу жолы – хирургиялық ота жасату. Қазіргі кезде мұның 2 тәсілі бар:

1. дәстүрлі түрде жасалынатын операция (холецистэктомия),

2. лапараскоп, аспаптарды қолдану арқылы (лапараскопиялық холецистэктомия) өтті ішіндегі тастармен қоса алып тастау.

Өттегі тастан зардап шегіп жүргендердің біразы тексеріліп ем қабылдаса, енді бірі ауру сезімін басынан өткере беріп, оның соңы қайғылы жағдайларға ұласып жатады. Өйткені ауру кезінде асқазан асты безі, бауыр, асқазан, аш ішек те зардап шегеді.

Ал отадан кейінгі кез де науқасқа өте ауыр өтеді. Әсіресе операция арқылы өт қабын ашып тастағаннан кейін адам 3-тен 6 айға дейін түрлі қабынулардан зардап шегуі мүмкін. Осы кезде ағзада ферменттік ашығу пайда болады. Бұл кезде адамның тамаққа тәбеті төмендеуі, тіпті жоғалуы да мүмкін, ас ішкенде қорыта алмай қиналады, ауызда күйік дәмі сезіледі, ауыз құрғайды, іш ауырады, кекіргенде аузынан тамақ иісі немесе күлімсі иіс шығады, іші қатады немесе бұзылады. Кейде адам тамақ ішіп болған соң құсып тастайды.

Сондықтан отадан кейінгі күтіну мен тамақтануға барынша көңіл бөлінген жөн.

Бір-бірімен тығыз байланысты үш мүше



БАУЫР

Қанды тазартуға және удан арылтуға көмектесетін, дененің құрсақ бөлігіндегі оң жақ қабырғалардың астына орналасқан ішкі мүше.

Бауыр – адам ағзасының химиялық зертханасы. 300 миллиардқа жуық бауырдағы жасушалар қаннан ағзаға қажетті қышқылдар мен қорек болар өнімдерді бөліп алады. Оларды сүзгілеп, қажетті жеріне жеткізіп отырады.

Алкогольді ішімдіктер, вирустар мен майлы (жирный) тағамдар бауырдың қас жауы. Сондықтан ондай заттардан сақ болуымыз қажет.

Бауырдың атқаратын қызметтері:

- ас қорыту кезінде мүшелерді қажетті энергиямен, атап айтқанда, глюкозамен қамтамасыз ету және әр түрлі энергия көздерін глюкозаға түрлендіру (айналдыру);

- қажетсіз химиялық қалдықтарды ағзадан шығарып тастау;

- қан жасау немесе жаңарту кезінде қан плазмасындағы ақуыздарды синтездеу;

- холестерин мен оның эфирін синтездеу, липидтер мен фосфолипидтерді синтездеу және ағзадағы липид алмасуын реттеу;

- он екі елі ішек пен аш ішектің кейбір бөлігіндегі ас қорыту процесіне қатысатын гормондар мен ферменттерді синтездеу;

- Өт қышқылы мен пигменттерін синтездеу;

- Кейбір дәрумендердің қорын толтырып отыру және сақтау. Мысалы, майларды ерітетін А және Д дәрумендерін, суды ерітетін В12 дәрумендерін сақтап, қорын арттыру. Сондай-ақ, катиондардың қоры да бауырда болады.

Бауырдың қызметі:

- улы заттарды залалсыздандырады (кедергі қызметі);

- көмірсу, май және белок зат алмасуына қатысады;

- күніне 1,5 л өт өндіреді;

ӨТ

Ас қорыту жүйесінің құрамдас бөлігі болып саналатын мүше. Өт бауырдың оң жақ астыңғы қабатында орналасады. Оның пішіні қапшық тәріздес қуыс болып келеді, ал көлемі жұмыртқаның көлеміндей ғана. Өтте бауырдан бөлініп шығатын өт сұйықтығы жиналады. Өттің ұзындығы 5-14 см аралығында, ені 2,5-4 см аралығында болады. Сыртқы қабаты (терісі) жұқа әрі созылмалы болып келетін өтке 200 мл мөлшеріндегі өт сұйықтығы сиып кетеді. Өттің түсі – қою жасыл түс.

Өттің мынадай ауру түрлері бар:

Өттас ауруы (холелитиаз), холецистит ауруы, өттің полипы (өттің ісіп қабынуы), өт жолының тарылуы, т.б.

Бауырда жасалып, өтке келіп түсетін сұйықтық өт сұйықтығы деп аталады. Оның түсі сарғыш-қоңыр немесе жасылдау болып келеді. Дәмі ащы. Өт сұйықтығын бауыр ұлпалары жасайды. Өт сұйықтығының құрамында өт қышқылы, ақуыздар, билирубин пигменті, холестерин, фосфолипидтер, бикарбонаттар, натрий, калий, кальций, және физиологиялық белсенді заттар – гормондар мен дәрумендер бар.

Бауырдағы өт сұйықтығы барлық уақытта жасала береді. Бауырдағы өт сұйықтығы арнайы арналар (өт жолы) арқылы өтке келіп жиналады. Өттегі сұйықтық ас қорыту барысында он екі елі ішек арқылы өттен шығып отырады.

Бауырда жасалған кездегі өт сұйықтығы мен өтте жиналған кездегі өт сұйықтығының құрамында біраз айырмашылықтар байқалады. Мысалы, бауырда жасалған кезінде сұйықтықтың құрамында альбумин (суда ерігіш ақуыз) болса, өтке келіп жиналғанда өт альбуминдерді сорып алады. Сондай-ақ, билирубин мен минералды заттардың көп бөлігін өт сорып алады. Есесіне, өттегі өт сұйықтығындағы холестериннің мөлшері көп.



Өттің қызметі:

- ұйқы безі және ішек сөлдері ферментін белсендендіреді;

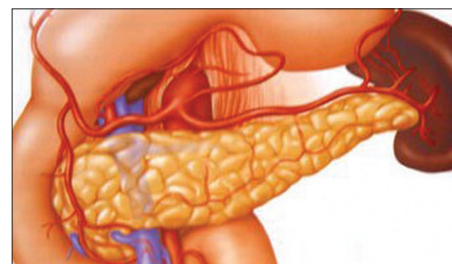
- майларды ұсақ тамшыларға (оның бетін ферменттермен әрекеттесуін күшейту) бөлшектеу;

- май қышқылдарының ерітілуін күшейту;

- аш ішек қабырғасының жиырылуын белсендендіру;

- ішектегі шіру процесін тоқтатады.

ҰЙҚЫ БЕЗІ



Ішкі және сыртқы бездердің ең ірісі. Бұл бас, дене және құйрық бөлімдерден тұрады. Басы ұлтабармен жанасады. Без екі типті клеткалардан тұрады: біреуі гормондарды (инсулин, глюкагон), басқалары ішекке ұйқы сөлін бөледі. Оның құрамына маңызды ас қорыту ферменттері, оның ішінде трипсин, липаза, амилаза және т.б. трипсин белоктар мен пептидтерді аминқышқылдарға дейін ыдыратады, липаза майларды глицеринге және май қышқылына, ал амилаза қалған полисахаридтерді глюкозаға дейін ыдыратады.

Ұйқы безінің жүйкелік және гуморальдық реттелу қызметінің механизмі бар. Сіңірілу күрделі физиологиялық процесс. Аш ішектің ішкі бетінде бүрлер болғандықтан, барқыт секілденіп көрінеді, солардың қатысымен белок, май мен көмірсудың ыдырау өнімдері қанға сіңеді. Бүршіктердің өте көп болуы аш ішектің кілегейлі қабықшасының сіңіру бетін едәуір арттырады. Бүрдің әрқайсысына қан тамырлары мен лимфа тамырлар келеді. Олар қоректік заттардың суда еріген ыдырау өнімдерін өзіне сіңіріп алады. Сіңіру дегеніміз – сүзілу, диффузия секілді таза физикалық процесс қана емес, сонымен қатар ол қоректік заттардың бүрлерден өтуі арқылы жүзеге асатын физиологиялық процесс болып табылады. Бүрлер ішектерде тіршілік ететін микроорганизмдердің қан лимфаға өтуіне кедергі жасай отырып, қорғану қызметін де атқарады.

НАУРЫЗДЫ ТОЙ

ҰЛТЫМЫЗДЫ О

Нағыз жаңа жыл осылай болмақ...

Жаңа деген сөздің астарында өзгеріс деген ұғым жатыр. Қазақтың төл жаңа жылы міне осы тұрғыдан алғанда үлкен өзгерістің, жаңару мен түлеудің, көгеру мен көктеудің басы болмақ. Күллі жақсылықтың бастауы болған наурызды жылдың басы деп бекіткен бабамыздың ғұламалығына басыңды иіп, солардың ұрпағы болғаның үшін шүкірлік айтасың. Осынау мәйекті мәдениетті ғасырлар бойы ұлықтаған, ұмытпаған шығыс данышпандарына бас шұлғып, қазіргі батысшылдыққа сескене қарайсың.

Керісінше, ұлттық құндылықтарын ұлықтап, дәстүрін дәріптеп жатқан Қазақ елінің қазіргі беталысына тәубе келтіріп, іштей мақтанып қоясың. Сөйтесің де, қазаққа және бүкіл мұсылман жұртына, наурызды жылдың басы деп мойындаған барша халыққа «Ұлыс оң болсын, ақ мол болсын» деп жар салғың келеді...

Бұл 2014 жылдың 21 наурызында Алматы қаласы бойынша Әуезов ауданының ұйымдастыруымен өткізген наурыз тойынан түйген ойларым болатын. Ал енді, көргенімді баяндайын.

Ұлық күнгі ұлы мерекеге дайындықтың жоғары дәрежеде жүргізілгені көрініп-ақ тұр. Түнмен теңелген күнді көкжиегіне шығармай тұрып ұйқысынан оянып, оразасын наурыз көжемен ашпақ болған жұрт мереке өтетін алаңға ертерек атбасын тіреп жатты.

Қазақтың қас батыры Бауыржан Момышұлы көшесінің екі жағында жұмыртқадай аппақ, қаз-қатар киіз үй тігілген. Әрқайсысы алты-сегіз қанат болған киіз үйлердің сәні мен салтанаты да әр түрлі. Бірі хан ордасындай асқақ тігіліп, босағасының алдында қалқаны мен найзасын ұстаған сардарлары тұр. Бірі жас отаудай құлпырып, есік алдында сәнді киініп, шолпысын сыңғырлаған қыздар тұр. Қайсысына қарасаң да даланың асқақ өркениеті мен мұнда лап, көзіңді талдырады.

Аудан халқы мен қонақтарына

арналған үлкен және кіші сахналарда концерттік бағдарлама жүріп жатты. Атақты әншілер, эстрада орындаушылары, ойын-сауық ұжымдары мен би топтары өз өнерлерін көрсетті. Сондай-ақ, мұнда ұлттық әдет-ғұрыптар көрсетілді. Сонымен қатар, спорттық шаралар да қағыс қалмады. Ашық алаңда қазақтың ұлттық спорты қазақша күрестен жарыс ұйымдастырылып, жілікті жігіттер күш сынасып кім мықтыны анықтап жатты. Арқан тартысу тағы басқа шаралар ұйымдастырылып тойдың сәнін арта түсті.

Ұлттық мейрамның көркін қыздырған осы топтың ортасын-

да «Жас-Ай» медициналық орталығының ұжымы да ұлттық көрінісімізді әспеттеп, көзге оттай басылып тұрды. Пысық қолмен өрнектеліп, епті қолмен тігілген киіз үйдің бау-жібі, жиһаз-жабдықтары толық жарасымын тапқан. Өтіп бара жатқан адамның мойнын бұрғызып, таңдайын тамсантаып қаларлықтай сымбатты тігілген үйдің салтанаты бөлекше. Жайлаудағы байдың немесе төре түсетін аса беделді адамның үйіндей әшекейленіп, қазақы киімдерін киінген қыз-жігіттер қонақтар үшін қолды-аяққа тұрмай лыпып тұр. Мұндай кең сарайға қалай қарамайсың, қалай аттан түспейсің?!



ЙЛАҒАНЫМЫЗ – ЙЛАҒАНЫМЫЗ



Таңғы 8-ден бастап ағылған жұрттың қарасы сағат 11-ге жақындаған сайын көбейе түсті. Жиналған халықтың саны 10 мың адамға жетті. Екі қатарға тігілген киізүйдің арасы қайшалысқан, бірақ, асығыс емес, аса көңілді жұртқа толып кетті. Сағат 11 болғанда, Бауыржан Момышұлы көшесінің басына орналасқан үлкен сахнада оркестрмен күй тартылып, наурыз думанның ашылу салтанаты басталды. Наурызды бабасынан баласына аманат қып қалдырып, тойлап келе жатқан түркі тұқымдарының мерейі асқақтағанына өзге ұлт өкілдері таңданып, қызығып қарап тұрды.

Әуезов ауданының әкімі Бекқали Торғаев мырза халыққа арнаған құттықтау сөзін оқып,

елге береке бірлік тіледі. Сахнадан түскен әкім тігілген әрбір киіз үйге бас сұғып, тамашалап, үй иелеріне алғыс айтып, арнаулы сыйлықтарын да тапсырып жатты. Кезек «Жас-Ай» медициналық орталығы тіккен киіз үйге де келіп жетті. Бұл кезде «Жас-Ай» ұжымының дайындаған концерті жүріп жатқан болатын. Ақындар айтысын тамашалаған қалың ел жиналып, нығыздала түскен. Осы төңіректегі ақындар айтысын ұйымдастырған жалғыз үй болғандықтан қонақтары аса көп еді. Елдің қошаметімен уақытынан асырып шапқан ақындар жұртшылықпен қимай қоштасып, айтыстың аяғы тұсау кесер дәстүрімен жалғасты. Бұл кезде әкім Бекқали Торғаев мырза

да келген болатын. Елге мерекелік көңіл-күй сыйлап, әнші-күйші, ақындардың басын қосып, қазақ үй тігіп, мемлекеттік мерекеге, ұлттық тойға ерекше үлес қосып жатқан «Жас-Ай» медициналық орталығының директоры, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлына аудан әкімі айрықша алғыс білдірді. Ал, Жасан Зекейұлы білікті басшының иығына қазақтың жоралғысы бойынша шапан жапты. Бұдан әрі қарай «Қыздар-ай» тобының орындауындағы керемет ән жалғасын тауып, халық би билеп, көңіл көтеріп жатты.

Наурыз мерекесіне «Жас-Ай» медициналық орталығы тек киіз үй тігіп, концерттік бағдарлама дайындап қоюмен шектелген жоқ,

мерекенің басты тағамы наурыз көжені де молынан жасады. Отыз адам еркін отыратын дастархан дайындалып, қазақтың ұлттық тағамдары түгел қойылды. Келем деушілерге есік ашық тұрды және барлық тамақ тегін таратылып жатты. Келушілердің аяғы саябырсығанмен, тағам таусыла қойған жоқ. Ол жағын «Жас-Ай» ұжымы жақсы ойластырып, үлкен дайындық жасағаны көрініп тұрды.

Осыншама еңбек бағаланбай қалмайды. Тігілген жиырмадан астам киіз үйлердің ішінен «Жас-Ай» ұжымының жұмысы үздік үштіктің тұғырынан көрінді. Мемлекет қарамағындағы мекеме емес, жеке кәсіпорынның өз еріктерімен мұндай шараға атсалысып, өз қаражаттары мен еңбектерін жұмсап, үлкен нәтиже көрсетіп, биіктен көрінуі шынында – үлкен жетістік.

«Жас-Ай» бастаушы партия ұйымын жетістігімен құттықтап арнайы келген «Нұр Отан» ХДП Әуезов аудандық филиалы төрағасының бірінші орынбасары Мұрат Омаров мырза наурыз мейрамы туралы кеңінен тоқталды. Наурыз халқымыз үшін аса маңызды мереке екенін, бұл республикамыздағы ұлттардың ынтымағы мен бірлігінің бір көрінісі болатынын айтты. Әсіресе Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың «Мәңгілік ел» идеясының орындалуы осындай игілікті істерден басталатынын жеткізді. Мұндай үлкен шаруаның басты ұйымдастырушысы болып жүрген білікті басшы Мұрат Сағатұлы: «Халықтың партиясы болған «НұрОтан» партиясының «Жас-Ай» бастаушы партия



ұйымы және оның төрағасы Жасан Зекейұлына партия атынан алғыс айтамын. Сіздердің бұл шараға қатысып үшінші орын алуларыңыз үлкен еңбектің және мықты ұйымдастырушылықтың арқасы. Сіздер отанымыздың нағыз патриоттарысыздар. Тек халықты емдеп қана қоймай, көптеген адамды жұмыспен қамтып отырсыздар. Бастысы, «НұрОтан» партиясының ұйымдастырумен өткен әр бір шараға белсене араласып келе жатырсыздар. Сіздерге жылқы жылы зор табыс тілеймін» деп, өз алғысын жеткізді.

Ақ түйенің қарны жарылған айтулы мереке күн ұясына батқанша жалғасты. Ұжымымен бірге істің басы-қасында жүрген академик Жасан Зекейұлы бір күндік жұмысын былайша қорытындылады:

«Әлемде болып жатқан әртүрлі жағдайларға қарамастан Қазақ елі «Мәңгілік ел» болу жолындағы жаңа бір жылдың есігін ашты. Жылдың басын «Наурызды тойлау» арқылы жақсылықпен бастадық. Бұл дегеніміз болашаққа деген сенім мен бірлікті нығайта түсетін ұлы күш. Елбасымыздың ең басты ұстанымы болған ұлттар ынтымағының бір көрінісі. «Қазақ елі» болу үшін осындай ұлттық дәстүрлерімізді дәріптей түсуіміз керек. Ол үшін мемлекетке алақан жайып қарап отырмай, әрбір азамат өз қолынан келгенін, әрбір кәсіпкер өз шама-шарқынша қызмет ету керек. Сонда ғана алға қойған ұлы мақсаттарға қол жеткіземіз. Әрбір маман иесі өз мамандығы бойынша үлес қосып қоймай, отаны мен ұлты үшін азаматтық борышын да ұмытпау керек. Біздің «Жас-ай» медициналық орталығы тек білікті мамандардан ғана емес, ұлтын сүйетін азаматтардан құрылған ұжым екенін осындай шаралар арқылы үнемі дәлелдеп келеміз».

Елбасымыз айтқан «Мәңгілік ел» жобасының нақты іске асуы үшін осындай ұлттық шаралар жиі өткізіліп тұруы аса қажет. Бұл ретте Жасан Зекейұлы сияқты жеке кәсіпкерлердің, елге беделді адамдардың қосар үлесі ерекше болмақ. Жылқы жылғы наурыздың жоғары деңгейде тойланып өтуі осыны аңғартады.



Қазырет БЕРДІХАН

Оташы алдымен сүйегі сынып немесе буыны шығып алдына келген адамға дұрыс диагноз қоя білуі керек. Сынық па, әлде буын шығу ма? Егер сынық болса, жарылып сынған ба, шорт сынған ба, әлде жарықшақтанып сынған ба? Осыларды дұрыс анықтау қажет. Сонымен қатар сүйек үстіне немесе астына қарай айқасқан-айқаспағанын білу де маңызды. Сынық төмендегідей бірнеше түрге бөлінеді.



СЫНЫҚ

1. Жарықшақ сынық. Жарықшақ сынықты тартып, созбай, тұзды суға салынған түйенің шудасымен орап, сыртын дөкемен таңып тастайды (алғашында қатты таңылады). Жеті күннен кейін қайта босатып, сынған жерді сормақтамен жуып, сәл бос етіп қайта таңады. Жарықшақ сынық осындай екі ораудан қалмай жазылып кетеді.

2. Шорт сынық. Егер сүйек жарықшақтанбай, айқасып сынбай, екі жаққа үзіліп шорт сынған болса – шорт сыну деп аталады. Мұндай сынықта ең әуелі сүйекті қатты тартып орнына әкелу маңызды. Сосын сыртын ерсілі-қарсылы орап, мықтап таңу керек (ерсілі-қарсылы орамаса, сүйек бір жағына ауып кетеді). Онан кейін сынған орыннан сәл артық етіп сыртын тұзу тақтаймен таңып тастайды. Таңған кезде сынған сүйекті сау сүйектен оздырыңқырап таңады. Мәселен, қол сынса, екі қолды теңестіргенде, сынған қол сау қолдан бір елідей ұзынырақ шығып тұру керек. Осылай еткенде ол біткен кезде өздігінен теңесіп кетеді. Сынықты салған кезде бір адам сүйегі сынған адамды белінен ұстап тартып тұрып салатын болса, сіңірі созылмай, арасына ет қысылмай жазылатын болады. Мұның алғашқы таңуы 10 күн

болу керек. Екінші рет таңылғанда сәл бос етіп таңылады. Осындай екі реткі таңудан соң, шорт сынық тез жазылады.

3. Айқасып сыну. Бұл – сүйектің үстіне немесе астына айқасып сынуы. Оны қолмен екі жағынан тартып орнына түсіреміз. Содан кейін ерсілі-қарсылы сыртынан орап, тақтаймен таңып тастаймыз. Бұлай істемегенде сынған сүйек орнынан қозғалу немесе бұралуы мүмкін. Бір реткі таңу 10 күн болады. Егер сынған сүйектің екі жағы сыздап ісетін болса, онда сүйектің дұрыс таңылғандығын білдіреді. 10 күн ішінде сүйек біте бастайды. Он күннен соң шешіп, тұзды сумен жуып, сормақтамен орап, босаңдау етіп қайта таңамыз. Егер аяқ осындай етіп таңылғанда, аяқтың басы іспесе, онда сүйектің орнына түспегендігінің белгісі. Бұндай жағдай туылғанда қайтадан таңу қажет. Алғашқы орау сәтті болса, екінші рет таңғанда ісік өздігінен қайтып жақсара береді. Мертіккен адам жас болса, сынық тез бітеді. Сондықтан сынған адамды жасына қарай әрекет жасату керек. Қырық жасқа келген адамды қырық күннен кейін әрекеттендіріп, жүргізген дұрыс. Осылай өз уағында әрекеттендірмесе, науқас

қорғалай-қорғалай аяғы жіңішкеріп, мүгедекке айналып қалады. Мұндай сынықтар көбінде аяқ пен қолда кезігеді.

Бұғана сынығы. Бұғана сынғанда көбінде бұғананың басы ішіне кіре сынады. Ол үшін алдымен бұғана сынған жақтағы қолтықтан көтеріп, кепілдік қойып барып салынады. Сонан кейін кеуде мен жауырыннан тақтай қойып, мықтап таңып тастайды. Адамның мойны сынған бұғана жаққа қаратылып, бұғананың басы ажырап кетпейтіндей етіп таңылады. Науқас ол күйінде тік отырып ұйықтайды. Осылайша он күн отыратын болса, бұғана орнына түседі. Он күннен кейін таңған тақтай алынады, бірақ қолтықтағы кепіл алынбайды. Сол беті жан-жаққа қозғала алатындай етіп қайта таңылады. Бұл сынықта да науқастың жасына қарай әрекет жасалады.

Сынық қатты ауырып шыдатпағанда үкі еті мен жылан еті беріледі. Үкі еті мен жылан еті ауырғанды басып, сүйектің бітуін тездетеді. Мертіккен науқас сары май, жылқы еті, қошқар, текенің етін, аңның етін жеуге болмайды. Егер сүйек қате салынып, қисық бітсе, оны жылқы майы, қаз майы, түйеқұндыздың құйрық майы сияқты жібітетін майлардың біреуімен сыртынан жағып, сары май жегізеді. Бір апта осылай істелсе, сүйек былқылдап жұмсайды. Содан кейін қайтадан тұзулеп, салуға болады. Сынық салынып болғасын сары май жеуді тоқтату керек.

Лечение гипертонии

Гипертония (высокое давление) опасна, так как может привести к инфарктам, сердечным приступам, параличу сердца или болезни почек. Цель лечения гипертонии состоит в снижении высокого кровяного давления и защите таких важных органов, как мозг, сердце и почки от угрозы. Существуют несколько методов лечения гипертонии.

Метод сброса лишнего веса. Высокое давление крови больше распространено среди людей с лишним весом или ожирением. Но исследования показывают, что похудение может содействовать понижению высокого давления. Снижается кровоток сердца, мочевая кислота в кровяной плазме, холестерин и сахар в крови. Впоследствии чего снимается нагрузка на сердце. Изменив несколько простых привычек в еде, включая подсчет калорий и слежение за размерами порций для ускорения сброса веса, вы сможете понизить свое давление крови, эту доказанную угрозу сердечных заболеваний.

Метод уменьшения потребления пищевой соли. В 40-х годах XX века метод уменьшения потребления пищевой соли дал свои положительные результаты, но потом, когда начали появляться лекарственные препараты, понижающие давление, то этот метод остался на заднем плане. Позже, после долгих исследований, вновь вернулись данному методу избавления высокого давления. Специалисты рекомендуют, чтобы излечиться от гипертонии, достаточно уменьшить норму соли до 5 граммов в день. А также использовать в своём рационе поменьше солёных и копчёных продуктов, как солёные рыбы, маринованные овощи. Одним словом, потреблять продукты с уменьшенным содержанием соли.

Метод физической нагрузки. Несколько эффективными не были медикаменты, но регулярные тренировки могут благотворно повлиять на снижение кровяного давления. Малоактивный (неактивный) образ жизни является одним из главных факторов риска сердечных заболеваний. Физические упражнения поднимают настроение, появляется бодрость, чувствуется упругость в теле, стабилизируется кровяное давление.

Упражнения можно разделить на три основных типа: 1) растяжка; 2) сердечно-сосудистые или аэробные упражнения; 3) укрепляющие упражнения.

Кроме этого надо уменьшить потребления жирной пищи, а также можно применять следующие методы лечения, как лечение магнитом, иглоукалыванием, музыкой и т.д.

Метод лечения гипертоников продуктами питания.

Прежде всего, необходимо исключить из питания жирную пищу и продукты, богатые холестерином; есть меньше

сладкого, а также свежего хлеба, заменяя его сухарями или рисом.

Правильный выбор продуктов питания, правильное их приготовления и использование как лечебное средство называется методом лечения продуктами питания. Существуют следующие виды лечения: лечение фиточаем, кашей, внутренними органами животных.

По исследованиям японских учёных, полезны все продукты, задерживающие развитие атеросклероза: фрукты, творог, молочные продукты (особенно простокваша и сыворожка), яичный белок, морская капуста, раки, морской мох, сельдерей, грибы, арахисы, горох, вареная говядина и др., а также продукты, богатые витамином С: редиска, зеленый лук, хрен, черная смородина, лимоны. Такое питание снижает уровень токсинов в организме. Недавние исследования выявили связь между наличием в организме кальция и калия и кровяным давлением. Люди, потребляющие большое количество пищи с высоким содержанием калия, имеют нормальное давление, даже не контролируя потребление соли. Кальций и калий способствуют выведению излишков натрия и контролируют состояние сосудистой системы. Калий в большом количестве содержится в овощах и фруктах, кальций – в твороге. Надо отметить, что богатые йодом морская капуста, раки и морской мох очень положительно влияют на укрепление артерии и профилактике гипертонии.

Общество развивается, столы накрываются всё насыщеннее. И поэтому гипертоникам следует быть осторожными при выборе той или иной пищи.

Бытует мнение о том, что надо питаться, сколько организм потребует. А

сейчас к этому контексту нужно добавить словосочетание «научным методом». У гипертоников на столе всегда должны быть фрукты в изобилии, а жирная пища должна вытесняться. Кто так поступает, у того кровяное давление будет в норме и будет жить долго. Здоровье нации зависит от здоровой пищи и от научного подхода к питанию.

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ ОВОЩАМИ

Причин, вызывающих повышение артериального давления, существует множество, поддерживать же в норме давление – очень трудная задача. Стабилизировать давление помогут овощи. Гипертония может также наблюдаться при заболеваниях почек, надпочечников, сосудов, головного мозга. Жирная пища, курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, сидячий образ жизни – все эти факторы способствуют развитию гипертонической болезни. А вот овощи наоборот помогают организму снизить артериальное давление, стабилизировать его. Что ж, нужно бежать на грядку за овощами, чтобы противостоять гипертонии. При гипертонической болезни овощи обладают мягким действием. Даже чрезмерное употребление, а также комбинация различных овощей не отразится негативно на артериальном давлении. Мы знаем, что натрий вызывает высокое кровяное давление, а калий наоборот способствует выведению излишков натрия и контролируют состояние сосудистой системы. Во-первых, калий в большом количестве содержится в овощах и фруктах, кальций – в твороге. Надо отметить, что богатые йодом морская

ии без лекарств



капуста, раки и морской мох очень положительно влияют на укрепление артерии и профилактике гипертонии. Во-вторых, в овощах очень мало жира и сахара, поэтому обильное употребление овощей не приводит к излишнему весу. Морковь и свекла – овощи, понижающие давление. Также в овощах множество полезных волокон, а они сокращают диафрагму, тем самым способствуя выведению жира, которое приводит к похудению.

Разновидностей овощей очень множество, но не все овощи влияют понижению высокого кровяного давления. К примеру, в картофеле и тыкве много сахара и крахмала, поэтому к этим овощам надо относиться с осторожностью. Рекомендуется употреблять следующие виды овощей: помидоры, морская капуста, сельдерей и т.д.

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ

Известно, что целебные свойства растений обусловлены многими факторами. Знание лечебных свойств того или иного растения позволяет с успехом использовать его при лечении определенного заболевания. Из огромного числа растений - целителей опишем лечебные свойства лишь некоторых. Это фрукты и ягоды. Пищевые растения отличаются от несъедобных тем, что не содержат ядовитых и сильнодействующих веществ (многие из которых, кстати, находят применение в медицине). Пищевые растения служат основными источниками углеводов, особенно цен-

ных жиров (содержащих ненасыщенные жирные кислоты), многих витаминов (железо, кальций, калий, магний) и других биологически активных веществ, не содержащихся в животной пище, обладающих лечебными и профилактическими свойствами. Состав витаминов в фруктах способствует снижению холестерина в крови, предупреждает кровоизлияние в мозг. Витамин Е еще называют «эликсиром» молодости, он усиливает работу кровообращения, предотвращает тромбообразование и уплотнение коронарных артерий сердца, нормализует приток кислорода в организме, а магний имеет профилактическое воздействие на гипертонию. Клинически давление снижают с помощью магния серной кислоты, железо - самый главный строитель крови, кальций влияет на нервные мышцы. Лечебных фруктов очень много, мы рекомендуем некоторые из них: арбуз, лимон, апельсин, яблоко, лохматый персик, манго, виноград, боярышник.

ГИПЕРТОНИЯ И ПИЩЕВАЯ СОЛЬ

Употребление много соли поднимает кровяное давление, наоборот, меньше соли – понижает давление. Риск заболевания гипертонией велика у тех, которые много употребляют в пищу соли. Но это не означает, что все, которые употребляют много пищевой соли подвержены заболеванию гипертонии. Лишь 20% людей уязвимы и имеют риск заболевания данной недугой. Современная медицина

не имеет возможности определить чувствительных к пищевой соли. Поэтому всемирное здравоохранение рекомендует каждому не превышать суточное потребление пищевой соли не более 5 грамм. Ограничение потребления пищевой соли не означает полного её исключения из рациона. Если резко ограничить пищевую соль, то жидкость в организме соответственно уменьшится, активизируется система ренин гипертензина, тем самым поднимая кровяное давление. Чрезмерное ограничение пищевой соли приводит к нарушению обмена веществ, сердцебиение замедляется, появляется слабость, головокружение, даже может случиться обморок. Поэтому гипертоникам советуем не исключить пищевую соль из рациона, а потреблять рекомендованную дозу.

ГИПЕРТОНИКАМ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРА

Жир один из важнейших пяти компонентов организма человека.

Гипертоникам рекомендуется меньше потреблять продукты животного происхождения, так как в них очень много холестерина, который способствует повышению кровяного давления. А в маслах растительного происхождения присутствуют ненасыщенные жирные кислоты, которая легко усваиваются организмом человека, способствующие расширению кровеносных вен, замедлению образований тромбов. Ненасыщенные жирные кислоты снижают активность ферментов, уменьшают синтез жира в организме, придающую легкости в теле, снижают кровяное давление. А также заменяет медикаменты, употребляемые для снижения кровяного давления. Жир обеспечивает организм человека энергией. Холестерин в составе жира не является вредным, а является важным компонентом, его нехватка влияет на опорно-двигательное физиологическое состояние человека. Также жиры животного происхождения имеют свойство смягчения кровеносных сосудов. Но при этом не желательно увеличить его допустимый уровень.

**Аударған, Зульфия ҚАЛЕКЕЕВА,
Аққу АБАШАЕВ**



Кітап оқудың денсаулыққа пайдасы

1. Үлкен мидың қартаюының алдын алады

Негізі үлкен ми үздіксіз шынығу арқылы қуаттанып, қатерлі дерттерге қарсы қуатын арттыра алады. Түрлі медициналық зерттеулер кітап оқу үлкен мидың белсенділігін сақтап, қартаюының алдын алады екен.

2. Қысымды жеңілдетеді

Бұл күнде адам жүйкесіне кері әсер ететін жағдайлар көптеп кездеседі. Бұл миға үлкен қысым түсіреді екен. Жүйкенің мұндай ауырласуының алдын алатын әдістердің ішінде кітап оқу ең өнімді тәсіл болып, 6 минут ішінде қысымды 68 пайызға төмендетуге болатын көрінеді. Бұл әдемі музыкалар есту арқылы немесе сейілдеу арқылы жеңілдеуге қарағанда нәтижелі саналады.

3. Есте сақтау қабілетін жақсартады

Әрбір дана кітапта 100 миллионнан артық информация болады. Кітап оқу кезінде үлкен ми осы информацияларды есте сақтаумен бірге, зейін қуатын да күшейтеді.

4. Тамаша тұрмыс әдетін қалыптастырады

АҚШ ғалымдарының зерттеулеріне қарағанда кітап оқуды сүйетін адамдар қызмет пен демалысты үйлесімді орналастырып, тамаша тұрмыстық дағдыны қалыптастыруға көмектеседі.

Бір жағынан олар кітап оқу арқылы денсаулықты қорғаудың түрлі жолдарын білсе, енді бір жағынан кітап оқу арқылы өмірді қастерлейтін рухты жетілдіреді.

5. Зейін қуатын шоғырландырады

Қазіргі интернет заманында біз қысқа уақыт ішінде түрлі міндеттерді орындаймыз.

Түрлі жолдамалар мен құжаттарды тексерумен бірге, көптеген адамдармен әңгімелесу, телефон қабылдау, қоңырау шалу сияқты жалт етпе қызметтер зейін қуатты әлсіретеді. Ал кітап оқыған жағдайда барлық жүйке талшықтарымыздың қуаты әр парақтағы пайдалы мәліметтерге ауады да, бұл назарды бір нүктеге шоғырландыруға септігін тигізумен қатар, қызметті байсалды әрі тыңғылықты аяқтауға мүмкіндік жасайды.

6. Ауырғанды бәсеңдетеді

Италия ғалымдары кітап оқудың қатерлі ісік дертіне шалдыққан науқастардың жан азабын аз сезінуіне, яғни ауру сезімін бәсеітуіне көмегі көп екенін дәлелдеп отыр.

7. Жабығу ауруын емдейді

Ұлы Британияның нерв аурулар шипагері жабығу ауруына шалдыққандарға кітап оқып беру арқылы емдеу әдісін сынақ ретінде пайдаланып, тамаша нәтижеге қол жеткізген.

Жаяу жүру миға қан құйылудың алдын алады

Жаяу жүріп бой жазу – ең жақсы жан қиналмайтын дене-тәрбие түрі. Көптеген зерттеу нәтижесіне қарағанда, түрлі уайымдар мен дерттердің, семіздіктің алдын алады. Зейінді арттырады. Егер әйел адам әр аптада кем дегенде 3 сағат жаяу жүрсе, миға қан құйылу мөлшерін 4 есе төмендетеді екен.

Ең жаңа зерттеулерге қарағанда, Испания зерттеушілері 90-шы жылдардың орта мезгілінен бастап, 33 мың сынаққа қатысқан ер-әйелге дене-тәрбие және денсаулық жағынан көлемді тексеру жасаған. Осы шараның басықасында жүрген Мария ханым және оның қызметтестері сынаққа қатысқандарды жынысына, дене шынықтыру тәсіліне және әр аптадағы спортпен шұғылданған уақытына қарай группаға бөлген. 12 жылдық зерттеу қызметі барысында сынаққа қатысқандардың ішінен жалпы 442 адамның миға қан құйылу ауруына шалдыққанын байқаған.

Ал аптасына 210 минут жаяу жүрген әйелдердің миына қан құйылу қатері спортпен шұғылданбайтын әйелдермен салыстырғанда көрнекті төмен болған. Үнемі жаяу жүретін әйелдердің миына қан құйылу қатері 43 пайызға төмендеген. Ал спортпен үнемі шұғылданатын ерлерде миға қан құйылу қатері байқалмаған.

Осы сынақ нәтижесі дене әрекетімен шұғылданған жағдайда қан шығу сипатты миға қан құйылу қатерінен анағұрлым жақсы сақтануға болатындығын дәлелдеп берді. Қазіргі кезде ғалымдар аптасына кем дегенде 150 минут дене әрекетімен шұғылдануды, сондай-ақ әр аптада екі жарым сағат жаяу жүруді дәріптеп отыр.

Әйелдерді қартайтатын нашар тұрмыстық әдеттер

1. Орнынан тұра сала көрпе жинамау

Бір түнгі ұйқыдан адам денесі көп мөлшердегі бу бөліп шығарады да, көрпе дымқылданады. Адамның демі мен тері арқылы 150-ге жуық химиялық зат бөліп шығады екен. Көрпе осы су мен газды өзіне сіміреді. Сол себепті дер кезінде құрғатылмаса көрпе осы заттардан ластанады.

2. Таңертеңгі асты ішпеу

Қалыпты тамақтану дағдысы бұзылып, оңай қалжырап, басы айналып, дәрменсізденеді. Уақыт ұзара келе қоректік жетіспеу, қан аздық, имунитеттік қуат әлсіреу, ұйқы безіне тас байлану сияқты ауруларды келтіріп шығарады.

3. Тамақтан соң дереу ұйықтау

Тамақтан соң дереу ұйықтағанда үлкен мидағы қан асқазан бөлігіне қарай ағып, қан қысымын төмендететіндіктен, үлкен мидың оттегімен қамдалу мөлшері әлсіреп, қалжырау, кеудесі қызу, ас қорытуы нашарлау сияқты ауруларды келтіріп шығарады. Адамды оңай семіртеді.

4. Тоя тамақтану

Тоя тамақтану зейін қуатының әлсіреуі, зейінді шоғырландыра алмау сияқты ауруларды келтіріп шығарады. Ұзақ уақыт тоя тамақтану әсіресе кешке тоя жеуден энергия мөлшері жоғарылап, қандағы май құрамы артып, үлкен ми артерияларындағы майлардың қабаттала қатаюына алып келеді. Сонымен бірге, өтке тас байлану, өт қабыну, қант диабеті сынды ауруларға шалдықтырып, қартаюды тездетеді.

5. Үстелге жантайып жатып ұйықтау

Көптеген адамдар үстелге жантайып жатып ұйықтаған соң, көзі бұлдырлағанын байқайды. Мұның себебі көз алмасы қысымға



ұшырағаннан болады. Бұл көз мүйіз қабығының формасы өзгеруін тудырады. Егер көз алмасына күнде қысым түссе күндер өте келе көру қуаты нашарлайды.

6. Көп ұйықтау

Көп ұйықтау уақыт өте келе үлкен ми қуатына кері ықпал жасап, түсіну қуаты мен есте сақтау қабілетін әлсіретеді. Сонымен бірге ағзаның ауруға қарсылық күшін азайтып, дененің биологиялық тәртібін бүлдіріп, бойкүйездікті келтіріп шығарады. Сондай-ақ, бұлшық ет, буын және несеп жолы жүйесіне де кері әсер жасайды. Қан айналысы бөгетке ұшырап, зат алмасуға кері ықпал етеді. Есік-терезені берік жауып, бүркеніп ұйықтаудың кесірінен ауа ластанып, тыныс жолы жүйесінің бұзылуы келіп шығады.

7. Ыстық суда ұзақ жуыну

Хлороформ мен үш хлорлы вниль ыстық суда жуыну кезінде пайдаланылатындықтан сумен араласып, ағзаға кері әсер жасайды әрі су тамшылары ауамен араласып, бұл заттардың мөлшері тіпті де артады. Сол себепті

ыстық суда ұзақ уақыт жуынудан сақтанған жөн.

8. Құмар ойнау

Бұл адам денсаулығына, психикасына аса зиянды әрекет. Өйткені бұл жағдай адамды еліктіреді. Ұзақ уақыт құмар ойнау кезінде орталық нерв үздіксіз қарбалас күйге түсіп, гормонның бөлінуі тездеу, қантамыр тараю, қан қысымы жоғарылау, жүрек соғуы мен тыныс алуы жиілеу сияқты дерттерді келтіріп шығарады. Сонымен бірге, жүрек қантамыр ауруына шалдығу салыстырмасын жоғарылатып, ас қорыту сипатындағы асқазан жарасы мен бас ауруына кіріптар етеді.

9. Тұрмысы қарбалас күйге түсу

Ой еңбегімен шұғылданатын немесе сауда жасайтын кейбір орта жастағы адамдар мен жастар физиологиялық және психологиялық жақтан зор дәрежеде қысымға ұшырайтындықтан артық мөлшердегі ой еңбегі және дене еңбегімен шұғылданғанда қалжырау мен ауруға қарсылық қуаты төмендеп, түрлі ауруларды келтіріп шығарады.



Таңқурай

Таңқурай (малина). Бұл жапырақ төгетін көп бұтақты өсімдік, биіктігі 60-100 см. Өне 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 15-20 г. таңқурай жемісін суға қайнатып, бірнеше күн ішеді.

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

Өрік

Денедегі бөгеттерді ашады, ішек жолдарын жұмсартып, жөтелді басады, демікпені тоқтатып, өкпені дымқылдандырады. Толық пысқан тәтті өрікті белгілі мөлшерде жесе, ішті жұмсартады. Кептірілген немесе шыланған өріктің құрамында сахароза, деострен, инолин, крахмал, сондай-ақ алма қышқылы, жүзім қышқылы, А, С дәрумендері бар.

Қамыс

Қамыс – көп жылдық, биік әрі тік өсетін шөп тектес өсімдік. Тамыры, сабағы көлденең өседі. Көп буынды болады, буындарында өркені болады. Қандауыр тәрізді, ұшы өте үшкір жіңішке 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 іріңді ісігіне, кеңірдекшелердің кеңеюіне 30 г. қамыс тамырын, 15 г. түйнекқонақты, 9 г. шабдалыны, 30 г. көк асқабақ дөнін суға қайнатып ішеді.

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

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

Дәрі шөпте

Қарандыз немесе қарақурай (конопля)

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 қуаттандырады, төбетті ашады, ауырғанды басады. Іштегі баланы тыныштандырады.

Бас ауруына және ұмытшақтыққа бірден бір ем. Қара андызды жаңбыр суына шылап, нілі шыққан кезде, суын мұрынға тамызса, бас

ауырғанды басады. Қарандызды талқандап, суға шылап (илеп), маңдайға немесе самайға басса, ұмытшақтықты азайтады.

Қарандыз тамырын тұмау тарқалған үйге тұтатып, түтінін искесе, тұмауды бөсеңдетеді, тұмау тиюдің алдын алады.

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

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

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

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

Рауғаш

Рауғаш – көпжылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі – 30-100 см. Тамыры жуан, сырты күрең, іші сары түсті болады. Сабағындағы жапырақтары кішкене әрі кезектесіп орналасады. Жемісі домалақ, шеті қызғылт көк түсті, тұқымы үш қырлы болады.

Жинау және өңдеу. Тамыры және сабағы дәрі болады. Жер үсті бөлігі құрғағанда күзде қазып алынады. Сыртқы бұжыр қабығын алып тастап, шикі күйінде немесе қуырып пайдаланады. Дәмі кермек, усыз келеді.

Ем болатын аурулары:

Асқазан, ішек жолдарының ыстығы көтеріліп, іш қатқанда, 10 г. рауғаш тамырын талқандап, күніне үш рет ішсе, іш жұмсартып, науқастың тамаққа деген тәбеті арта-

ды. Соқырішектің жедел қабынуына – 12 г. рауғашты, 9 г. мұданның тамыр қабығын, 12 г. шабдалы дөнін, 15 г. көк асқабақ тұқымын, 12 г. тазаланған сордақты (ең соңында қосылады), 9 г. аюбалдырғанды, 9 г. ақ шұғынықты, 15 г. бақбақты араластырып, суға қайнатып ішеді. Ішек қабынғанда, іш өткенде – 15 г. рауғашты суға қайнатып ішеді. Қан түкіргенде, мұрыннан қан аққанда – 12 г. рауғаш пен 9 г. қарақоңыр жапырақты маралшөпті суға қайнатып ішеді.

Рауғаштың тамырын аз мөлшерде талқандап, оған жұмыртқаның ағын қосып, күйікке жағады.

Рауғаштың аз мөлшеріне алмас суын қосып ішсе, ықылықты тыяды.



Жөтелгенде, дем қысылғанда – рауғашты жұмсақтап талқандап, оған бете дөнін қосып, домалақ дәрі жасап, тілдің астына салып, сөлін сорады.

Тіс ауырғанда 60 г. шикі рауғашты 75% -дық спиртке бір ай шылайды да, сүзіп алып, мақтаны дәріге малып, ауырған тіске 5 минут қояды. Мұны күніне екі рет жасайды.

Пайдалану мөлшері: 3-12 г.

Н ШЫҒАДЫ...

Қарағай

Қарағайдың бұта буындарының дәмді кермек, усыз келеді.

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

Ем болатын аурулары. Желқұздың әсерінен болған буын қабынуға – 9 г. қарағай бұтақ буынын, 6 г. қой балдырғанды, 9

г. бірсаларды, 9 г. тұт ағашы бұтағын араластырып суға қайнатып ішеді. Тіс қақсап шыдатпағанда – 30 г. алақат тамыры қабығын, 30 г. қарағай бұтақ буынын суға қайнатып, ауызды шайқайды. Терінің қабынуында – қажетті мөлшердегі қарағай бұтақ буыны мен ащы ерменді бірнеше күн спиртке шылап, теріге жағады.



Даршын

Бұл – өсімдік даршын қабығы, дәм қабық деп те аталады. Даршынның ерекше қасиеті – тәтті, дәмді болады, денені қуаттандырады, асқазан-бауыр қызметін күшейтеді, желқұзды айдайды. Сондай-ақ көздің көру қуатын арттырады.

Әйелдедің жыныс мүшесін тазарту үшін 3-6 г. даршын қабығына ыстайды. Даршынның құрамында 1 пайыз даршын қабығы, ұшпа майы бар.

Сенна

Бұл – ыстық өңірлерде өсетін бұта тектес өсімдік.

Ем болатын аурулары. Тамақ қорыта алмаудан іш қатып, дәрет келмегенде – 3 г. сеннаны, 1,5 г. шикі рауғашты, 1,5 г. сары ағашты, 1,8 г. қалампырды қайнаған суға салып, 2 сағат бұқтырады да, самасын сүзіп тастап, суды үшке бөліп ішеді.

6 г. сеннаны қайнаған суға бұқтырып ішсе, ішті айдайды.

Бел, жамбас ауруына (шонданай, жүйке ауырғанда) сеннадан, зәйтүн майынан 60 г. қосып қайнатады. Белгілі мөлшерде раушан гүлін 100-250 г. жаңа сауылған сүтке араластырып ішкізсе, ем болады.

Пайдалану мөлшері: қайнатып ішуге – 3-6 г.; талқандап ішуге – 1,5-3 г.



Нәрестенің тым үлкен болуы неден?

Егер нәресте анасынан өте семіз болып туылса, анасы қант диабетіне шалдыққан болуы мүмкін. Қан диабетіне шалдыққан науқастардың қанында глюкозаның құрамы жоғары болып, ол бала жолдасы арқылы іштегі баланың денесіне өтіп, нәрестенің қаны глюкозаны толық пайдаланып, белок пен майдың қалыптасуын

тездетіп, іштегі баланың өсуін тездететіндіктен, сәби мөлшерден үлкен болып туылды. Салмағы 4 кг.-нан артық бала сүйген ана, сөзсіз, қант диабетіне шалдыққан-шалдықпағанын тексерткені жөн. Мұнан тыс, жыныс қызметі тосылған және жыныс мүшелері үнемі қышып тұратын әйел қант диабетіне шалдыққан болуы мүмкін...



Бес мүшедегі құбылыс және ауру дерегі

Бес мүшедегі құбылыс және ауру дерегі арқылы емшілер кейбір аурулардың дерегін білген. Айталық:

- 1- көздің бұлыңғырлануы – бауырдың әлсіреуінен дерек береді;
- 2- иіс сезудің нашарлауы – өкпенің әлсіреуінен дерек береді;
- 3-ауыздың дәм сезе алмауы – асқазан асты безінің әлсіреуінен дерек береді;
- 4- құлақтың естуінің нашарлауы – жүректің әлсіреуінен дерек береді;
- 5- бастың ауруы – көбінде асқазан ауруынан дерек береді.

Балалардың қорылдауы аурудың дерегі

Балалардың қорылдауы көп кезігетін жағдай. Көп адамдар мұны баланың жақсы, тәтті ұйықтағандығының белгісі деп есептейді. Іс жүзінде мұндай емес. Қайта ол аурудың бір түрлі белгісі. 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 емханаға апарып тексертіп, себебін анықтатып, қажетті емдік шаралар қолданғаны дұрыс.

Тіл өңезінің қалыпсыздығы көп түрлі аурудың белгісі

Адам сәл жайсызданғанда ауру алдымен тіл өңезінен сигнал 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 болады. Бұл кезде жөтел пайда болып, қақырық молаяды. Тілдің ортасын ақ өңез басып кету – он екі елі (бармақ) ішек қызметінің қалыпсызданғандығынан дерек береді.

Сары өңез. Ас қорыту жүйесінде түрлі ауруы бар адамдарда асқазан, ішектің созылмалы қабынуында, асқазан жарасы, бүйен қабыну, дағдылы іш қату, ас қорытуы нашарлау қатарлы асқазан-ішек қызметі бұзылғандардың тілінде

сары өңез пайда болады. Сары өңездің қалың-жұқалығы аурудың ауыр-жеңілдігіне байланысты.

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

Қызу ауруы. Қызу ауруына шалдыққандардың тілінде көбінде сары өңез пайда болады. Адамның дене температурасы жоғарылаған кезде, денедегі сұйықтықтың жұмсалымы жоғарылап, сілекейі азайып, ауыз қуысы құрғап, қабынудан пайда болған секрециялар мен микрозаттар тілге жиналып, өсіп-өнетіндіктен тіл өңезі сарғайып кетеді.

Күреңіту. Тіл өңезінің күреңітуі өт немесе қақпа вена қан тамырлары жүйесі қызметінің қалыпсызданғандығының белгісі болуы мүмкін.

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

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



Ел аузында мынадай бір қызық сөз бар: «Аурудың ең жақсысы – қышыма, қасыған сайын жаның кіреді. Ең жаманы – геморрой, не өзің көре алмайсың, не басқаларға көрсете алмайсың». Геморрой – күрделі аурулардың бірі. Егер, тік ішектің аузы күйдіріп ауыртса, дуылдап қышып шыдатпаса, үлкен дәретке отырғанда ашық қызыл түсті қан тамшыласа геморрой ауруы пайда болды деген сөз.

ГЕМОРОЙ

Осы күні геморриальдық көк тамырлардың, яғни, көтенішек көк тамырларының канталаған түйіндер түзіліп, кеселді түрде кеңуін біз геморрой деп атап жүрміз. Геморрой сыртқы және ішкі болып екіге бөлінеді. Сыртқы геморрой сыртқы түйнектердің ішектің аузын қысып тұрған бұлшық еттердің етек тұсындағы көк тамырдың зақымдануы салдарынан туындайды. Сондықтан оны байқау қиын емес.

Ішкі түйнектер керісінше тік ішекті қысып тұрған бұлшық еттің үстіңгі тұсындағы көк тамырдың зақымдануы себепті пайда болады. Ішектің ішкі жағында тұрғандықтан олар көзге көрінбейді.

«Анатомиялық тұрғыдан алғанда бұл екі түйнектің бір-бірінен айырмасы жоқ. Ішкі түйнек те, сыртқы түйнек те көкшіл-қызғылт түсті, үстінен саусақпен басқанда былқылдап тұрады. Сырттағы түйнек көбіне ішкі түйнекпен бірге пайда болады. Ал ішкі түйнек өз алдына бөлек те түзіле береді», – дейді мамандар.

Геморрой ауруы көбінесе мынадай себептерден туындайды:

Біріншіден, тік ішектің яғни көтенішектің аса көп тараған бұл сырқатына көбінесе көк тамыр қабырғасының жүре келе пайда болған өзгерістері, қан тамыры құрылымының әлсіздігі себеп болады. Екіншіден, іштің созылмалы қатуының, бір орында тапжылмай отыратын жұмыстың салдарынан, үшіншіден, ащы тамақты көп тұтыну мен тоя тамақтанудың әсерінен болса, төртіншіден, арақ-шарапқа қатты әуестік осы ауруға оңай шалдықтырады екен.

Геморройдың мынадай белгілері бар:

Аурған адам үлкен дәретке отырған кезде қатты қиналады. Көтенішек түйіні кеселі асқынған кезде тік ішектен

қан кетеді. Дегенмен, геморрой зардабы тек қан кетумен шектелмейді. Емделмеген жағдайда көтенішек түйіндері қабынып, ол қан тамырлары қабынуына алып келеді. Мұндай кезде көтенішектегі түйіндер ісініп, катаяып, қатты ауырады, қайта-қайта дәретке отырғың келгендей алдамшы сезім пайда болады. Дәретке отырған кезінде ауырсыну сезімі бұрынғыдан бетер күшейеді, кейде тіпті дене қызуы да көтеріліп кетеді.

Асқыну екі бағытта дамиды. Оның алғашқысында көтенішектегі түйіндер біресе қабынып, ісініп, біресе басылып, ақыры іші қанды іріңге толып, кейін ол жарылып, орнын тесік немесе тілік түрдегі жарақат басады. Бұл жарақаттың ауруы бұрынғы түйіннен гөрі жанға батып, азапқа салады.

Геморройдың асқынуының екінші түрі қаназдық сырқатын тудырады. Қан кетуі салдарынан тәндегі темір элементі азаяды. Тағы бір айта кететін жайт – көтенішектің ішкі жағындағы түйіндердің асқынуы оның аузындағы шырышты қабаттың сыпырылып түсуіне, түйіндер орнының құрысып, жиырылуына әкеліп соғады. Мұның аяғы көп қан кетуге ұласады.

Сондай-ақ ішкі жағындағы түйіндер көтенішектің аузынан сыртқа шығып, бұлтиып тұрады. Бұл көтенішек аузын зақымға ұшыратады.

Геморрой ауруына қандай ем түрлерін жасаған абзал?

Біздің орталықта геморройдың I-II дәрежесі отасыз жазылады. Кейбір жаңадан басталғандардың алдын алу үшін де біздің әдіс пайдаланылады. Негізгі емдеу қағидамыз: дененің қарсылық қуатын күшейтіп, бойдағы ыстық жел қызуын шығарып, жиналып қалған қан түйіншелерін жоғалту.

Яғни төмендегі бірнеше түрлі тәртіп бойынша жүру керектігін ескертеді. Дәретке жүйелі түрде отырып, нәжісті іште сақтамай, ішекті босатып тұру



шарт. Алкогольден, кофеден тиылып, ащы тағамды жемеуге тырысу керек. Дәрет жүрмей, іш қатқан кезде іш жүргізетін дәрі-дәрмек ішуге болмайды. Өйткені олар ішекті қабынуға ұшыратуы мүмкін. Оның орнына аздап парафин майын ұрттап жіберіңіз. Ұзақ іш қатудың алдын алып емделу керек.

Криотерапия немесе криохирургия сырқатты емдеудің негізгі түрлеріне жатады. Ол – көтенішектегі түйіндерді суықпен тоңазытып алып тастау. Бұл мақсатқа сұйылтылған азот, өте салқын температурадағы басқа да газдар қолданылады. Криохирургияның ең үлкен ерекшелігі ауыртпай, жанға тимей жасалады әрі ауруханаға жатуды қажет етпейді. Бірақ түйіндер ота жасала салғандай кетіп қалмайды. Олар 5-6 күннен кейін қызарып, ісінеді, сөйтіп екі аптаның ішінде ғана біржола кетеді.

Геморрой ауруы тым қорқынышты емес, бірақ, сақтанбаса күрделі зардапқа апарып соғады. Ең жақсысы ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздегеніміз абзал.

Геморрой дерті кезінде ине қоятын дене нүктелері төмендегідей:

Шаң-тень	Сю-хай-сан
шың-сянь	Цзянь-ши
яң-юань	Ян-мен-цюань
ху-юань	Чая-цянь
шың-су	Яо-шу
чюй-чу	Мин-мэнь
Хэ-гу	Бай-хуэй
Цюй-чи	Чая-фэнь
Цзу-сан-ли	Чжу-чжан
Да-ду	Ся-чжуй
Сомь-цнь-цзяо	

Ақ халаттыларды

Медицинаның зерттеу пәні ретінде адам организмінің қалыпты және патология жағдайында құрылымы мен тіршілік етуі; халық денсаулығы жағдайына әлеуметтік және табиғи ортаның әсері; адам аурулары (олардың себептерін, пайда болу механизмін, белгілерін), аурудың алдын алу, түрлерін анықтау және емдеу тәсілдері мен құралдарын пайдалану туралы мәселелері алынады. Медицина адам-танумен бірегей байланыста бола тұра жаратылыстану мен қоғамдық ғылымдардың барлық түрлерінің жетістіктерін ескереді.

Бірінші – Қарағанды мемлекеттік медициналық университеті;

Екінші – С.Асфендияров атындағы ҚҰМУ;

Үшінші – Астана медицина университеті;

Төртінші – Семейдегі Мемлекеттік медицина университеті;

Бесінші – М.Оспанов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік медицина академиясы болса;

Алтыншы – Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік фармацевтикалық академиясы.

1) Қарағанды мемлекеттік медицина университеті Қазақстанның 60 озық жоғары оқу орындарының ішіндегі алғашқы ондықта сегізінші орын алған және тарихы терең медициналық мектеп. Қазір бұл университеттің 5 факультетінде 5000 жуық студент еліміздің бүкіл аймағынан, ТМД, алыс-жақын шетелдерден келіп білім алуда. Шет мемлекеттерінің оқу орындары және ғылыми орталықтарымен тығыз халықаралық байланысты үзбей келеді.

60 жылға жуық тарихында Қарағанды мемлекеттік медицина университеті 40 мыңнан аса жоғары білімді ақ халаттыларды дайындап шығарды.

2) Екінші рейтингті иеленген Қазақ медициналық білім берудің қарашаңырағы саналатын қазіргі С.Д.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медициналық Университеті 1931 құрылған. Университеттің 60 кафедрасында 1000 жуық оқытушылар еңбек етеді, оның ішінде 120 ғылым

докторы және 448 ғылым кандидаты. 5 факультетте 7500 студент білім алады, шетелден 800 студент.

Университет жұмыс істеген кезден бастап 50 000-ға жуық дәрігерлер мен провизорлар дайындалып шығарылды.

Соңғы 10 жыл ішінде Университет Ұлттық жоғары мәртебесіне иеленді. Соңғы 7 жыл ішінде халықаралық және республикалық ғылым жобалары шеңберінде 25 ғылыми зерттеулер орындалды (қаржыландыру мөлшері 6.5 млн. долларға жуық).

3) Астана медициналық университеті алғаш 1964 жылы Целиноград қалалық медицина институты болып құрылды. 1997 жылы институт академия болып қайта құрылды, ал 2009 жылдың қаңтарынан бастап университет мәртебесіне қол жеткізді. Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысы негізінде Университет Ұлттық медициналық холдинг құрамына кірді. ЖОО-ның аты мен мәртебесі ғана емес, оқыту жүйесінде де өзгерістер болғанын атап өткен жөн, мамандықтардың саны көбейді, оқытудың кредиттік технологиясы және оқытудың үш сатылы жүйесі – бакалавриат, магистратура, докторантура енгізілді. Студенттер саны да өсті, білім беру процесіне инновациялық технологияны кіріктіру жөнінде белсенді жұмыстар жүргізілуде. Қазір Астана медициналық университетінің академиялық серіктестері – АҚШ-тың, Сингапурдың, Еуропаның,

Ресейдің алдыңғы қатарлы университеттері. Университетті бітірушілердің жұмысқа тез орналасуы және олардың еңбек көрсеткіші оқу орнының білім беру сапасын дәлелдейді.

4) Семей қаласы мемлекеттік медицина университеті жеке клиникалық базасы мен Павлодар қаласында филиалы бар, Қазақстан Республикасының ірі медициналық жоғарғы оқу орнының бірі болып табылады. Университеттің инфрақұрылымдық даму динамикасының жоғары болуы оның білім, ғылым және инновациялық әлеуетінің қарқынды дамуын қамтамасыз етті. Университетте 8 факультет бар, онда Қазақстанның барлық аймақтарынан, жақын және алыс шетелдерден 4 мыңға жуық студент білім алып, жыл сайын 2000-нан артық дәрігерлер біліктілігін арттыруда. 348 оқытушы, оның арасында 31 ғылым докторы және 130 ғылым кандидаты, 35 кафедрада ғылыми – педагогикалық және емдеу – диагностикалық жұмыс жүргізуде. Әскери дайындық кафедрасы бар. Университетте осы заманға сай клиникалық базалар орналасқан, соның ішінде жеке медициналық орталығы бар. Түлектері елімізбен қатар, шетелдерде де қызмет етуде.

5) Ақтөбе қаласында орналасқан Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік медицина университеті – аймақтағы аса ірі ғылыми, оқу және мәдени қызметтің орталығы. Қазақстанның батыс өңірінің тұрғындары университеттің медициналық және кеңес беру-диагностикалық орталығында, стоматологиялық және отбасы медициналық клиникасында жан-жақты тексеріліп, жоғары сапалы емдік шараларды алады.

6) Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік фармацевтика академиясы бүгінгі таңда фарма-

ҒАЛЫМДАРДЫҒА АЛТЫН БЕСІГІ



цевтика саласындағы мамандарды дайындайтын жетекші мемлекеттік жоғары оқу орын. Академия 2006 жылдың маусымында халықаралық «National Quality Assurance Limited» (NQA) компаниясы тарапынан сертификаттау аудитінен өтті. Қазіргі кезде ОҚМФА-да фармацевтикалық және медициналық профиль бойынша бакалавриат, магистратура және резидентура деңгейіндегі жоғары білімді мамандар дайындалады. Сонымен қатар интернатура мен аспирантурада білім беру жүргізіледі. Жоғары оқу орнындағы Техникалық және кәсіби білім беру факультетінде фармация мен медицина саласының орта кәсіби білімді мамандары дайындалады. Оңтүстік Қазақстан облысы Денсаулық сақтау басқармасының медициналық ұйымдардағы клиникалық базалары бар.

Жоғарыда аталып өткен жоғары оқу орындарынан бөлек, ұстаздар мен білім базасы мықты,

зор мүмкіндікке ие «Назарбаев университетіндегі» Медициналық мектебін айтуға болады. Бұл мектепке студенттер 2014-15 жылғы жаңа оқу жылынан бастап қабылданады. «Назарбаев университетінде» Медицина және фармацевтикалық өнеркәсіпті дамыту мәселелері жөнінде шетелдік, отандық медицина саласында түрлі жаңалық ашқан, арасында Нобель сыйлығының иегерлері атанған ғалымдар да бар қатысуымен сессиялар өткізіліп, дайындық жасалып жатыр.

Бұрын «Астана университеті» деп аталып келген өткен білім ордасы ресми түрде «Назарбаев университеті» деп аталды. Студенттеріне әлемнің таңдаулы деген 11 жоғары оқу орындарының ғалымдары дәріс беретіндіктен, білім беру базасы шетелдік оқу орындарымен теңестірілген.

Назарбаев Университетіндегі адам өмірі жайлы ғылыми орталықтың ғалымдары «Нәр» атты адам денсаулығына жақсартатын әрі ғұмыр жасын

ұзартатын биопродукт жасап шығарып, арнайы мәлімдеме жасады. Бұл университеттегі медицина мектебі ашылмай тұрып жасалып жатқан алғашқы нәтижелі жұмыстардың бірі ғана. Алдағы уақытта талай таңдай қатыратын ғылыми жаңалықтар ашылатынына сеніміміз мол.

Арманын ақ халатты жан болуға бағыттаған жастар үшін, жалпы қауым үшін қажетті ақпаратты осылайша жинақтауға тырыстық. Оның үстіне қазіргі уақытта дәрігер мамандығына деген сұраныс пен құрмет те күшейген. Ауылдық, шалғай жерлерде дәрігерді тіпті, іздеп таба алмайсың. Сондықтан да жастарды дәрігер болуға, адам жанының арашасы болуға деген сүйіспеншіліктерін арттыратын насихат жасалуы басты мәселенің бірі. Ұлтымыз ілгері даму жолына түсуі үшін алдымен, оның тән саулығы мен жан саулығы болуы басты шарт.

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

Елімізде өткен жылдары малшаруашылығы саласын аусыл дерті айтарлықтай шығынға батырғаны белгілі. Әсіресе шығыс-оңтүстік облыстармен шекарас жататын Қытай Халық Республикасының Тарбағатай өңірінің неше он мыңдаған малын қырып кеткен бұл дерт, өз кезегінде бізге де кері әсерін тигізген-ді. Биылғы жаз мұндай келеңсіз жағдайлардың қайталанбауы үшін малшаруашылығымен айналысатын қарапайым халыққа аусыл дертін егжей-тегжейлі таныстыру мақсатында осы мақаланы жолдадық.



АУСЫЛ ДА АЙТЫП КЕЛМЕЙДІ

Аусыл (ящур) – антропооноз тобындағы өткір вирустық жұқпалы ауру (малдардың инфекциялық ауруы, онымен адамдар да ауырады). Инфекция жұқтырған мал не адамның ағзасы уланып, сұйықтықпен толтырылған көпіршіктер пайда болады. Арты жараға айналады, олар ерінде, ауыздың, жұтқыншақтың шырышты қабатында, қол мен аяқтың саусақтары арасындағы теріде орналасады. Сондай-ақ күлтілдеген жарақаттар малдың тұяқ үсті тері қабатында, желін үрпілерінде де болуы мүмкін. Кейін ол жарылады, орнында ойық жаралар пайда болады. Аусыл қоздырғышы РНҚ-құрамды вирустар, оның көлемі 8-20 мм құрайды. Антигенді құрылымда 7 серотипке бөлінеді. ТМД аумағында әдетте «О» және «А» түріндегі вирустар кездеседі. Жалпы, аусыл әлемнің мал шаруашылығы дамыған елдерінің бәрінде кездеседі. Аусылдың қоздырғышы кептіруге немесе қатыруға, мұздатуға төзімді, бірақ 60 °С қайнатқан кезде, сондай-ақ ультракүлгін сәулесінен, кәдімгі химиялық заттармен залалсыздандырғаннан кейін өліп қалады. Аусыл ауруына ірі қара малдар, қой, ешкі, шошқа бейім келеді. Вирустар мал ағзасына ас қорыту жүйесі арқылы, негізінен, ауыз қуысының кілегей қабаты арқылы, тұяқ үсті тері қабаты, желін терілері және жұмсақ табан асты қабаты арқылы өтеді. Ауру мал қимылсыз тұрады, жем-шөп жемей, жағдайы нашарлай-

ды. Малдың аузынан үздіксіз созылмалы көбікті сілекей ағады. Индет ауру мал және вируспен залалданған жем-шөп, жайылым, су, сабан, мал күтіміне пайдаланылатын құрал-жабдықтар арқылы таралады. Вирус сыртқы ортаға сүтпен, сілекеймен, қи-тезекпен, зәрмен шығады.

Вирус жануар бойында 15 тәулікке дейін дамуы мүмкін. Ауырған мал сүті тартылып, салмағын жоғалтады. Буаздықтың соңғы айларында аналық мал көп ретте түсік тастайды немесе жаңа туған төл тез өлуі мүмкін, дер кезінде емдемесе ауру соңы ақсақ болып қалу, желіні қабынып беріштену, жүрек жұмысының ауытқуына ұласуы мүмкін. Ауру асқынған жағдайда ірі қара малдың өзі үш тәулікке жетпей өледі. Аусыл қоздырғышы малға жақындаған кез келген адамға жұғуы мүмкін, яғни терінің кішкентай жаралары, көздің, мұрынның және ауыздың шырышты қабаты арқылы ауру малдың сұйық бөлінулерімен жанасқан кезде, сондай-ақ шикі сүтті және басқа да термиялық жолмен өңделмеген ет-сүт өнімдерін тұтынған кезде жұғады. Мал индетінің адамға жұғу қаупі күшті болған жағдайда, ауру ошағында карантин жарияланып, аусыл жұққан үй жануарлары түгел өртеледі.

Индеттің инкубациялық кезеңі – 2-10 күн. Бастапқыда аурудың белгілері байқалмайды. Кейіннен кесел жұқтырған адамның дене қызуы 38-40 градусқа дейін көтеріліп, денесі түршігеді, қалтырайды,

дірілдейді. Ауру 5-10 күнге созылады. Науқастың басы, белі, бұлшық еттері ауыра бастайды. 2-3 күн өткеннен кейін ерінде, тілінде, таңдайында ұсақ жаралар пайда болады. Адам ісінеді, әсіресе, көздерінің үсті іседі, көздері қарығады (конъюнктивит), көзінен жас ағып, былшықтануы мүмкін. Сосын сырқат кісінің кеудесі, мойны, арқасы қызарып кетеді. Жеңіл іші өтеді. Ауру адамның жүрегіне әсер етуі мүмкін, тіпті миокардитке алып келеді. Науқастың асқа тәбеті жоғалады, тамақ ішуі қиындайды, шайнай, жұтына алмайды, тек сұйық ас қана ішетін болады. Сөйлеуге мұршасы келмейді. Өкінішке орай, мал индетін жұқтырған адамды арнайы емдейтін дәрі-дәрмек жоқтың қасы. Бұл ауруға қарсы адамдарды егу жұмыстары жүргізілмейді. Тек денеге шыққан жараларды марганцовканың және су текті қышқыл ерітіндісімен шаяды. Адам ағзасында судың мөлшері азайып кетпес үшін, сұйықтықты көп ішу керек. Ауру адамнан адамға берілмейді.

Емдеу:

Аусылмен ауырған адамды ең кемінде 14 күн ауруханаға жатқызады. Диета тағайындалады (жартылай сұйық немесе жеңіл қорытатын тағамдар ұсынылады, ас ішердің алдында науқасқа 0,1 г. анестезин беріледі), науқас сұйықтықты көп ішу керек. Кейде зонд арқылы тамақтандырады. Ең алдымен, ауыз қуысына күтім жасалады. Бірінші күннен-ақ индетке қарсы ем қолданылады. Ол үшін 0,25-0,5%-дық оксолин, 0,25-0,5%-дық флореналь, 0,25-0,5%-дық теброфен, 4%-дық гелиомицин, 0,25%-дық риодоксол, 50%-дық интерферон және басқа да майлар (мазь) пайдаланылады. Сондай-ақ лейкоцитарлы интерферон және 0,1-1%-дық РНҚ

ерітінділері қолданылады. Препараттарды зақымданған тері мен шырышты қабаттарға күніне 3-5 рет жағу керек. Жара тез жазылу үшін ультракүлгінді сәулелендіру және гелий-неон лазер жарығын, сондай-ақ «Левовинизоль», пантенол, «Винизоль», «Ливиан», т.б. аэрозоль препараттарды пайдалануға болады. Жағдайы тым ауырласа, уытсыздандыру терапиясы, жүрек-қан тамырларының жұмысын жақсартатын, ауырсынуды басатын, антигистаминді дәрі-дәрмектер мен дәрумендер беріледі.

Ал аусылмен ауырған малды емдегенде бір литр суға 1 грамм марганцовка ерітіп, аузын шаяды. Инесіз шприцпен 5 грамм қара майды (деготь) тілінің асты мен үстіне күніне кем дегенде 2 рет тамызу керек, 2 күннен кейін күніне 1 рет тамызады. Ойық жаралар қабыршақтарымен қатайып жазылғаннан кейін, сондай-ақ аузын ашып, азық жеуге шамасы келмей тұрған мал еріндері жібігеннен кейін жануарлар жем-шөп жей бастайды. Ауырып тұрған малға шөпті ыстық сумен жұмсартып, жемді де суға шылап, быламық етіп беру керек. Желіні зақымданғанда жиі-жиі абайлап сауып тастап, залалсыздандыру дәрілері қосылған майлармен майлау керек. Ауру өте ауыр болған жағдайда жүрек жұмысын жақсартатын дәрілер салған дұрыс.

Аурудың алдын алу және сақтану жолдары:

1. Сүтті міндетті түрде қайнатып, ет өнімдерін жақсылап пісіріп жеу керек, сондай-ақ майды тек қайнатылған кілегейден дайындау қажет;

2. Аусылмен ауырған малмен жұмыс істегенде, емдегенде немесе сойып, терісін алғанда арнайы киім, аяқ киім, резеңке қолғап киіп жасау керек;

3. Тазалық, жеке бас гигиенасын сақтау маңызды;

4. Малмен айналысқаннан кейін қолды қайта-қайта сабындап жуу керек;

5. Үй жануарларын жұқпалы аурудан сақтау үшін жылдың төрт мезгілінде алдын алу шараларын жасап, қора-жайларды таза ұстаған жөн;

6. Ауру белгісі байқалған сәтте дереу мал дәрігерлеріне хабарласып, малды тексерту керек. Бүгінде мал дәрігерлері аусылды алғашқы күннен-ақ вирусқа қарсы емдеуге қауқарлы;

7. Ауырған мал өнімін тұтынбау керек, сондай-ақ ақша табу мақсатында етті базарға апарып сатып жіберемін деген арам ниет пиғылдан аулақ болған жөн;

8. Мал ұстайтын қора-жайды зарарсыздандыру (дезинфекциялау), карантин жариялау керек, жануарларды жаппай ектіру керек.

АДАМНЫҢ ЫСТЫҚ-СУЫҚҚА ШЫДАМДЫЛЫҒЫ ҚАЙ ДӘРЕЖЕГЕ ДЕЙІН

СУЫҚҚА ШЫДАМДЫЛЫҒЫ

Адамның суыққа шыдамдылығы бірте-бірте күшейе береді. Дене температурасы 28-30 градусқа төмендегенде қалыпты жүре де, сөйлей де алады. Ал 26-27 градусқа төмендегенде тоңазығандай болып, 24 градусқа барғанда қатты тоңғанын сезеді.

ШӨЛГЕ ШЫДАМДЫЛЫҒЫ

Адам ешқандай сусынсыз, қараңғыда, бөлме температурасы 16-23 градус болса – 10 күн, 26 градус болса – 9 күн, 29 градусты – 7 күн, температура 33-ке дейін жоғарыласа – 5 күн өмір сүре алады.

ҚЫЗУҒА ШЫДАМДЫЛЫҒЫ

Марафондық ұзақ жүгіруге машықтанған спортшылардың ең соңғы қайрат ету кезіндегі дене температурасы – 42 градусқа, тіпті мұнан да жоғары болатындардыкі – 44 градусқа жетеді екен. Кей кездерде дене температурасы 46-47 градусқа дейін көтерілгенде де аман қалатын жағдайлар кездесетін болса керек.

АШТЫҚҚА ШЫДАМДЫЛЫҒЫ

1929 жылы Европаның кейбір қалаларында кәсіпорындарына наразы халық 90 күн бойы аштық жариялаған екен. Бірақ бұл кезде ас үзілсе де, су үзілмеген. Ал АҚШ-тық дәрігер Хилтон өз науқасын 90 күн бойы ашықтырып емдеген екен.

ЫСТЫҚҚА ШЫДАМДЫЛЫҒЫ

Адам 72 градусты – 1 сағат, 82 градусты – 41 минут, 93 градусты – 33 минут шыдай алады.

ТҮНШЫҒУҒА ШЫДАМДЫЛЫҒЫ

Әдетте, адамдар тыныс алмай 2 минут шыдайды. Су ішінде, оттегі жетіспеген жағдайда, ең ұзағанда – 13 минут 42,5 секунд шыдай алады екен.

Жалпы, мұның барлығы да, адам ағзасының осындай тосын жағдайларға шыдамдылығының ең соңғы нүктелері екені даусыз. Аман қалған күннің өзінде де адам болуы екіталай. Сол себепті мұндай жағдайларға қызығушылық танытып, сынап көру өмірге өте қауіпті және бұған жай адамдардың ағзасы шыдай бермесі де анық.

Дақ пен секпілді кетіру әдісі

Дақ пен секпіл негізінен күн нұрында көп жүргеннен, тазалық сақталмаудан, әлде бір перменттің жетіспеушілігі сияқты себептерден пайда болады. Дақ қартай бастаған адамда, секпіл жастарда жиі кездеседі, көрер көзге демесеңіз денсаулық үшін пәлендей зияны жоқ. Олардан құтылу оңай, әр күні таңертең жуынып, болысымен бетті бір түйір жас қиярмен ысқылаңыз, екі-үш аптадан кейін дақтан да секпілден де белгі қалмайды.

Ол іріңдеп, қабынады. іріңдегеннен соң зақымданған жер солқылдап, қатты ауырады. Күбірткіге тері немесе ұлпалар, тіпті сүйек пен буын да шалдығады. Саусақ ірің асқынғанда тамыр қуалайды, қолтық безі шошынады. Ал микроб қанға өтіп, ағзаға жайылса, адам өміріне қауіп төнуі мүмкін. Күбіртке көбіне балалардың қолына шығады. Өйткені балалар тазалық сақтамайды. Саусақтары,



КҮБІРТКЕ

Күбіртке (орысша-панариций, лат. paronicius, paronicius hormoega) – саусақ көбелерінің, тіндерінің және кей жағдайда бармақ тіндерінің іріңді қабынуы. Тырнақ көбелерінің жан-жағында микроб, инфекция, түрлі бактериялар кіретін каналдар болады. Саусақ ұштары, тырнақтың айналасында тері жарақаттанса, бүлінсе, зақымданса сол арналар ашылып, ішіне микробтар мен инфекциялар еркін енеді.

тырнақтары өте нәзік келеді. Кейде тырнақ көбелерінің терісін сырып алады. Демек қол күбірткісі саусаққа бөгде заттардың жақпай қалуынан болады. Сондай-ақ, кей адамның иммунитеті, қуат көзі төмен болғандықтан, күбірткі микробын тез қабылдайды.

Ауру түрлері

Терілік – саусақтардың сыртында болады. Микроб түскен жер іріңдейді, бұлыңғыр, кейде қанды сұйықтық жиналады. Айналасы қызарады, кейде ашық-қызыл түсті болады. Қатты сыздап ауырмайды, кейде қышиды. Уақыт өте келе сұйықтық жиналған жер үлкейіп, қабыну процесі терең жатқан тіндерге ауысады, ауру үдей түседі.

Тырнақ көбесінің қабынуы – паронихия, (грек. para – маңында, айналасында және onyx – тырнақ). Күбірткенің бұл түрі көбіне тырнақты дұрыс егемегеннен, тырнақты дұрыс алмағаннан болады. Терінің түрлі зақымдануынан (ұсақ жарақаттар, жарықшалар, қабыршақтану, микроскопиялық тіліктер, кесіп алу) тырнақ

көбелері, яғни тырнақтың шеті, жан-жағы қабынады.

Тырнақ асты күбірткесі – тырнақ асты тіндерінің қабынуы. Тырнақ пластинкаларының асты іріңдегеннен болады. Күбірткенің бұл түрі көбіне уколдан кейін немесе тырнақтың астына тікен кіргеннен болады.

Тері асты күбірткесі – саусақтың үстінгі бөлігіндегі тері астында болады. Саусақ терісі тығыз болғандықтан, ірің сыртқа шыға алмай терең жайылады да ірің астында пайда болады. Тері асты күбіртке кезінде сіңірлер, буындар мен сүйектер зақымданады.

Сүйек күбірткесі – саусақ сүйектерінің зақымдануы. Сүйек тіндеріне тікелей инфекцияның түсуінен (мәселен, ашық сынықтарға инфекция түскеннен) немесе сүйекке жақын жатқан жұмсақ тіндердің іріңдеу процесінің жайылуынан дамиды.

Буын күбірткесі – буын бөлігі аралығындағы іріңді артрит. Буын қуысына тікелей инфекция түскеннен (мәселен, жарақат кезінде), сондай-ақ буын үстіндегі саусақтың жұмсақ тіндерінің ұзақ

іріңдеу процесінің салдарынан өршиді. Буын күбірткесіне тән белгілер: ұршық тәрізді кеңею, сондай-ақ буындардың қимыл-қозғалысы бірден шектеледі, қол-саусақты қимылдатқан кезде немесе басып көрген кезде ауырады. Көбіне буынның бірінші бөлігі зақымданады.

Сүйек-буын күбірткесі – көбіне буын күбірткесінің үдеу салдарынан дамиды.

Сіңір күбірткесі – сіңір қынабының қабынуы (тендовагинит). Қол буындары қызметінің бұзылуына әкелетін күбірткенің ең ауыр түрлерінің бірі. Ауруға тән белгілер: саусақ ісінеді, бүгіліп-жазылу қиындайды, қимыл-қозғалыс шектеледі, қатты ауырады.

Барлық күбірткелерге тән белгілер: ауру (сыздап, солқылдап, жанға батып қатты ауырады, науқастың мазасы кетіп, ұйқысы қашады), ісіну (көбіне зақымданған ошағына байланысты), қызарады, басы ауырады, дене қызуы көтеріледі, қалтырап-дірілдейді. Аурудың ауырлығы мен инфекцияның таралу жылдамдығы адамның дене қуаты мен иммундық жүйесіне байланысты.

Асқынулар:

Күбіртке кезінде әртүрлі асқынулар болуы мүмкін. Мәселен, лимфа түйіндері мен буындардың қабынуы, (лимфангит, лимфаденит)

нит), тромбофлебит, сепсис, жайылмалы іріңдік, қол буындарының қабынуы, терең тіндердің қабынуы, сүйек кемігінің қабынуы (остеомиелит), жалпы қанның бұзылуы.

Аурудың алдын алу:

Саусақтарды зақымданудан сақтау, яғни жұмыс істегенде қауіпсіздік ережелерін сақтау, қолға қолғап кию;

Тырнаққа маникюр жасаған кезде, тырнақ ееген немесе алған кезде абай болу;

Тырнақ көбелеріне зақым келтірмеу;

Тырнақтың астына тікен кіргізіп алмау (тікен кірген жағдайда дереу алып тастау);

Қолдың тазалығын сақтау;

Саусақты зақымдап, жарақаттап, кесіп немесе қолдың терісін сыдырып алсаңыз, жараның орнына дереу йод, бриллиант көгін жағып, таза дәкемен байлап қою керек.

Емдеу. Ауру асқынбаған жағдайда микробты жуып, ішін тазалауға болады. Бастапқы жағдайда күбірткеге консервативті емдеу әдістері, ауруды асқындырмау тәсілдері, жылы процедуралар, ультражөғары жиілікті (УВЧ) терапия, жеңіл операциялар жасалады. Егер ауру тоқтатылмаса, хирургиялық араласу қажет болады. Сүйек, буын және сіңір күбірткелері тек хирургиялық жолмен емделеді. Ең бастысы хирургиялық көмек дер кезінде көрсетілу керек. Себебі іріңдеу процесі терең тінге өтіп, қанмен таралып кетуі мүмкін. Кейде тырнақ түгел алынып тасталады. Күбірткі жалғыз тырнақ ауруы емес, ішкі ағза қызметінің бұзылуынан да болады. Сондықтан түрлі анализдер тапсырып, оның шығу себебін білу керек. Шығыс-тибет медицинасында бұған емдік шөптер жағылады, мың шөптің басымен күйдіріледі, микробтарды өлтіреді. Күбіртке шыққанда, күн сайын саусақты 10-15 минут жылы суға малып, дәрі жағып, жылы орап таңып, дәрігерге көріну керек.

Есте сақтаңыз – күбірткені үй жағдайында халық емімен емдеймін деп асқындырып алмаңыз.

Айгүл Рахметова,
Мая МҰХТАРОВА

АЗЫҚТЫҚ ЗАТТАРДАН УЛАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

Бірінші: азықтық заттарды мәнерлеу, сақтау, тасу, сату барысындағы «азықтық заң ережелеріне» батыл бойсұнып, дұрыс атқару, азықтық заттарды қораптап сату, микробактериялармен химиялық улы заттардың ластануынан сақтану, арнаулы қатынас тасымал құралдарының таза болуын дәріптеуі тиіс.

Екінші: азықтық заттарды мәнерлеп жасаушы адамдарға тазалықты күшейту тәрбиесін жүргізіп отыру тиіс. Мезгіл-мезгіл денсаулықтарын тексертіп отыруы, мәнерленген азықтық заттар (тағамдар) зауыттан шығар алдында сапасы қатаң тексерілуі, зауыттан шыққан жыл, ай, күні, сапасы тексерілген уақыты анық, дұрыс жазылғаны жөн.

Үшінші: төмен температурада сақтайтын азықтық заттарды талап бойынша қатаң басқару,

микроорганизмдердің ластануынан сақтану, піскен тағамдар мен шикі азықтық тағамдарды айырым-айырым бөлек орында сақтауға көңіл бөлу керек.

Төртінші: жеміс-жидек, көкөністерді жуып-тазалағаннан кейін жеу. Ауырып өлген, арам, ластанған мал еттерін қолданбау, әртүрлі ішіп-жейтін тағамдық заттарды ұзақ уақыт сақтамау керек.

Бесінші: шала піскен ет сияқты тағамдарды ішіп жеуден-сақтану. Етті жоғары температурада әбден піскеннен кейін тазалығына көңіл бөліп жеу керек.

Алтыншы, қасиетін, райын толық ажырата білмеген хайуанаттар мен балық, өсімдіктерді азықтық үшін қолданбау. Дәрілік тағамдардың дозасына, адамдардың табиғат райына ерекше көңіл бөлу керек.

ДЕНЕДЕГІ МАЙДЫ ҮДЫРАТАТЫН АЗЫҚТАР

СҮЛЫ

Холестеринді және қандағы май құрамын төмендетеді. Бұл өсімдіктің құрамында өзге дақылдардың құрамында жоқ ерігіш азықтық талшықтар бар болғандықтан адам ағзасы мұндай қоректікті оңай сіміреді. Бұл жылулығы төмен болғандықтан, арықтауға пайдалы.

ПИЯЗ БЕН У САРЫМСАҚ

Пияздың құрамында титтей де май болмайды. Сол себепті майлы тағамның кесірінен ағзада холестериннің жоғарылауын тежейді. У сарымсақ та холестеринді төмендетеді.

ЖҮГЕРІ

Жүгеріде кальций, фосфор, магний, темір, селен, сондай-ақ, түрлі дәрумендермен қоса каротин және талшық сынды мол құрамы бар болып, үнемі тұтынған жағдайда холестеринді төмендетеді.

ЖАПОН КАРТОБЫ

Жапон картобының құрамындағы мукоглебулин тері астына май жиналуын азайтып, семіздіктен сақтайды, қантамырды кеңейтеді. Зат алмасуды тездетіп, қан айналысты жақсартады. Ас қорыту жақсарып, ағзаға май жиналуды болдырмайды.

ДОЛАНА

Тәбетіңді ашып, асты қорытып, холестеринді төмендетіп, майдың ыдырауын жеделдетеді.

АЛМА

Алманың құрамындағы пектин холестеринді төмендету рөліне ие. Сондай-ақ, оның құрамындағы кальций денедегі артық натрий тұзын ығыстырып шығарып, белден төменгі бөліктің ісігін қайтарады.

Ғалымдар өскелең ұрпақ зардап шегіп жүрген негізгі ауруды атады

Британдық ғалымдар өскелең ұрпақтың басты ауруын анықтады. Ғалымдардың айтуынша, бұл ауру технологиялық ілгерлеу салдарынан туындаған, ол «компьютерлік бүкірлік» деп аталады. Бұл туралы newsgroom жазады.

Жылдар өткен сайын дәрігерлер мен ғалымдар жасөспірімдерде омыртқа ауруларының жиі анықталып келе жатқанын айтады. Ол компьютердің алдында көп отырғаннан пайда болып жатыр. Мұндай ұзақ отырыстың әсерінен бірінші кезекте адамның арқасы зардап шегіп, омыртқасында

өзгерістер пайда болады. Біртіндеп арқадағы ауырсынулар созылмалы дертке айналып, адамның бүкіреюіне әкеп соғады.

Зерттеушілер бұл аурудың алдын алу соншалықты қиын емес, ата-аналары балаларының компьютер алдында күнделікті қанша уақыт отыратындарын қадағаласа жеткілікті дейді. Олар сондай-ақ аталмыш сырқатты уақытылы анықтаудың маңызы зор екенін, себебі бүкірлікті емдеу аса қиын екенін айтады.

ҚазАқпарат

Сірке суының пайдасы

* Жұқа шыны, хрустальдан жасалған ыдыстарды ыстық сумен немесе ас содасымен жууға болмайды. Ондайда ыдыстың түсі өзгеріп, өңі сарғаяды. Сондықтан мұндай ыдыстарға ұқыпты қарап, жылы сумен жуып алып, соңынан шамалы сірке суы қосылған сумен шайса, жылтырап шыға келеді.

* Егер алюмин ыдыстың іші қарая бастаса, оны сірке суына малынған шүберекпен ысқылап сүртіп, сонан соң жылы сумен жақсылап жуса, тазарады.

* Шәйнек пен самаурын ішіндегі қабыршық қақтарды да сірке суы тазарта алады. Ол үшін бір литр суға бір шай қасық есебінде сірке суын қосып, шәйнекке су толтыра қайнатса, тез кетеді. Соңынан шәйнекті бірнеше қайтара жақсылап шаю қажет.

* Қол мен ыдыстан балықтың немесе майшабақтың ұнамсыз иісін кетіру үшін сірке суы араластырылған сумен (бір литр суға 1 қасық сірке суы) жуу керек.

* Кір жуған кезде қол ісініп, қызарып кетпес үшін сірке суы қосылған суға аратұра малып отырған жөн.

* Сырланған еден әбден кепкеннен кейін сірке суы қосылған сумен жуса, көпке дейін жарқырап тұрады.

* Гүл салынған вазалардың түбіне тұрып қалған дақтарды кетіру үшін сірке суына тұз қосып шайқау керек.

* Айна жарқырап тұру үшін

бір стақан суға 1 ас қасық сірке суы мен 20 грамм борды қосып араластырыңыз. Осы қоспаны бір қайнатып, суытады. Оны әуелі сүзіп алып, содан кейін айнаны сүртіп тазартады.

* Сірке суы қосылған сумен кілемді сүртсе, оның түрі ашылып, бояуы жарқырайды. Әртүрлі бояулы кілемді қырыққабат тұздығымен (рассол) сүртсе, өңі кіре бастайды. Сондай-ақ ағаш үгіндісі де (опилка) кілемді жақсы тазартады. Әуелі кілемді ұрып шаңын кетіреді де сірке суы қосылған сумен (бір шелек суға 2 ас қасық сірке суы) дымқылдайды. Сонсоң ағаш ұнтағын щеткамен кілемге жағып, ысқылап сүртеді.

* Бөлме ішіндегі есіктердің күңгірт шыныларын сірке суы қосылған сумен жуған жөн. Ал жақтау салынған суреттердің шыныларын сірке суымен сүртіп, соңынан құрғақ матамен жақсылап ысқылап кептіреді.

* Терезе әйнектерін сірке суы қосылған жылы сумен жуыңыз (бір литр суға 2 ас қасық сірке суы). Егер терезе онша ластанбаған болса, онда бір литр суға бір ас қасық крахмал қосып ерітіп, сонымен сүртсеңіз болады.

* Самаурынның кірін ырғай (бузина) жемісі тез кетіреді. Оны мектеп оқушылары қолданатын резинка өшіргішпен де тазартуға болады. Үтік табанындағы татты – тұзбен, ал сарғайған күйікті сірке суымен кетіреді.



Кеңседе кеш батқанша отыратын қызметкерлер семіздікке душар болады

Ғалымдар ескертеді: еңбек уақыты қалыпсыз кеңсе қызметкерлері жылдар өте келе семіздікке шалдығуы бек мүмкін, деп жазады The Times of India.

Шынтуайтына келгенде, кеңседегі қызметкерлер негізінен денсаулыққа зиянды фаст-фудтарды жиі жеп тұратын көрінеді. Соның кесірінен кеңседен шықпай қоятын еңбекқор қызметкерлердің 4/1-і тамақтану режимін бұзады.

Fruuo компаниясының жүргізген сауалнама көрсеткеніндей, адамдардың 37 пайызы жұмыста тоқаш жейді, 32 пайызы шоколадтан ауыз тигізгенді ұнатса, 30 пайызы чипсыға келгенде бастарта алмай қалады.

Адамдардың басым бөлігі зияны көп тағамдарды компьютердің алдында отырып, көп жейтіндіктерін мойындаған. Бір қызығы, негізінен тіскебасарды қарны ашқаннан емес, іш пысқаннан жеп отыратындықтары да анықталып отыр.

Сауалнамаға қатысқандардың 41 пайызы жұмыстың аздығынан тамақты көп жеуге тура келеді десе, 30 пайыздан астамы денсаулыққа зиянды тағамдарға құмарлықтан солай істейтіндерін көрсеткен. Бұған тағы стресті де қосыңыз. Өйткені адамдардың 20 пайызы зиянды тіскебасарларды қатты ашуланған сәтте жейтіндіктерін айтып отыр.

Нәрестелердің өкпе қабынуындағы ерекшеліктер

Көбіне адамдар нәрестелер өкпе қабынуына шалдыққанда қызуы қатты көтеріледі, жөтеледі деп қарайды. Алайда жаңа туылған нәрестелерде бұл жағдай үнемі байқалмайды. Дене қуаты күшті, ай-күні толып туылған кейбір балалардың оқта-текте қызуы көтерілетінін есепке алмағанда, көптеген балалардың өкпесі қабынғанда дене температурасы қалыпты болады. Науқасы салмақты әрі шала туылған балалардың дене температурасы шектен тыс төмендеп кетеді. Мұндай болудағы себеп, қызудың өзі де – дененің бактерияларға қарсы қорғаныс реакциясы. Бірақ нәрестелерде нервтік ретке салу әлі де толық жетіле қоймайтындықтан, бұл реакция кемшін болады. Сонымен қатар олардың нерв жүйесі толық жетіліп, нағыз жөтелу рефлексі қалыптаспағандықтан, жаңа туылған кезінде өкпесі қабынса да жөтелмейді.

ЖАҢА ТУЫЛҒАН НӘРЕСТЕЛЕРДЕГІ ӨКПЕ ҚАБЫНУЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Жаңа туылған нәрестелердің өкпесі қабынғанда дене температурасы төмендеп, омырау емуі азаяды, жылаған кезде дауысы әлсіз шығады. Тыныс алуы жеңілдеп, тездейді, аузынан ақ көбік шығып, сүтке шашалу және ауыз айналасы көгеру сияқты белгілер байқалады. Әдетте жаңа туылған балалардың қалыпты тыныс алуы шамамен минутына 35-40 ретке дейін болады. Өкпесі қабынған сәбилерге көбінде оттегі жетіспей қалады. Оттегіні көбірек жіберіп, оттегіні толықтырмақшы болғанда, сәбидің тыныс алуы жиілеп, минутына 60-80 ретке жетеді, бұл кезде тыныс алуға көмек беретін бұлшық еттер тез жиырылып тұратындықтан, ентіге тыныс алғанда қабырға аралықтары, шұрқылтайы ойыстанады. Осы кезде тыныс алу тым тез болатындықтан, әр реткі ішке тартқан жаңа ауаның тек



бір бөлімі ғана өкпе көпіршіктеріне енеді де, көп бөлімі кеңірдек ішінде ғана ауысып, оттегі жетіспеушілігі бастан-аяқ жетіспеген күйде қала береді. Нәтижесінде жаңа туылған нәрестенің өкпесі қабынғанда тыныс алуы тездеп әрі жеңілдеп, аузының айналасы, мұрнының екі жақ қанатшасы көгеретін жағдай туады. Өкпе қабынуы асқынғанда бет-аузы, қол-аяғының башпай, саусақтары, тіпті бүкіл денесінің терілері оттегі жетіспеуден көгеріп кетеді.

Аса тез тыныс алудан туатын тағы бір мәселе – сүтке шашалу. Адам қалыпты жағдайда тыныс алғанда жұтынбайды. Сонда ғана тамақтың кеңірдекке кіріп кетпеуіне кепілдік етуге болады. Ал нәрестелердің жұтыну рефлексі кемелді болмайды. Оның үстіне өкпесі қабынып тұрғанда тыныс алуы аса тез болғандықтан, аузына келген сүтті жұтып үлгермей тұрып, жалғасты тыныс алатындықтан, сүт кеңірдекке кетіп қалады да, шашалып жөтеледі. Сүтке

шашалғанда сүт өкпеге құйылып кетсе, шашалу сипатты өкпе қабынуы келіп шығады. Кей жағдайда сүтке шашалған нәрестелер өліп те кетеді.

Жаңа туылған сәбилердің өкпесі қабынып тұрғанда, тыныс алу кезінде олардың аузынан шар тәрізді сілекей көпіршіктер шығады. Мұның себебі – нәрестенің өкпесінде секрециялық зат пайда болғандығында. Жаңа туылған сәбилер оны күшпен сыртқа шығарып тастауға дәрмені жетпейтіндіктен, секрециялық заттар көмейінде, кеңірдекте жиналып қалады. Тыныс алғанда ауа ағыны осы секрециялық заттардан үнемі ары-бері өтіп тұратындықтан, бейне балалардың сабын көпіршігімен ойнағанындай ауыздарынан шар тәрізді сілекей көпіршіктеніп шығады.

Ата-аналар жаңа туылған сәбилерінің тыныс алуы жиілеп, аузынан ақ көпіршік шығып, омырау емгенде шашалатындай жағдай байқалса, дереу емханаға апарып көрсеткені жөн.

БАЛАЛАРДЫҢ ЖАСЫ ЖЕТІЛУІНЕ ҚАРАЙ ҚАЛАЙ БӨЛІНЕДІ?

1. Жаңа туылған мезгіл: сәби туылғаннан бастап – 28 күнге дейін;
2. Нәрестелік мезгіл (емшектегі мезгіл): 28 күннен – 1 жасқа дейін;
3. Бөбектік мезгіл: 1 жастан – 3 жасқа дейін;
4. Оқу жасына толмаған мезгіл: 3 жастан бастап – бастауыш мектепке түскенге дейінгі аралық;
5. Оқу жасындағы мезгіл: 6-7 жастан бастап – жастықтың алғашқы мезгіліне дейін;
6. Жасөспірімдік және жастық мезгіл: қыз балалар – 11 жастан 18 жасқа дейін, ұл балалар – 13 жастан 20 жасқа дейін.

АРАҚТЫҢ ЗИЯНЫ ЖАЙЛЫ аяттарда не айтылған?

Құран Кәрімде: «Ей, иман келтіргендер! Арақ ішу, құмар ойнау, пұтқа табыну, оқпен бал ашып бәсекелесу – шайтан ісі, жиіркенішті қылықтар. Бақытқа жетем дегендер шайтан ісінен аулақ болыңдар. Сол арақ, құмар ойнау арқылы шайтан сендердің араларыңа дұшпандық-ғадауат тудырады, сендердің намаз оқуларыңа кедергі жасамақ болады. Тәңірді естеріңнен шығаруға тырысады. Арақ пен құмар ойнаудан сонда да безбейсіңдер ме? [1]», - деп, бұл жамандық атаулыдан аулақ болуға шақырады.

Міне, бұл екі аятта Алла тағала арақты жоғары дәрежеде харам деп әмір етуде. Арақ құмар ойыны, пұт және бал ашумен қатар бірге айтылған. Бұлардың барлығын ең лас нәрсе деп қайтаруда. Ең лас (рижс) сөзі Құранда тек сорақылығы шектен шыққан және жамандығы жұртқа мәлім нәрсеге айтылған. Бұл аят бойынша арақ – шайтанның ісі. Ал, шайтанның ісі – бұзықтық пен харам. Аятта арақтан алшақ жүруді әмір еткен. Сондай-ақ, бұл кесірден алыс жүру адамды бақытқа жеткізетін жол. Сонымен қатар, әлеуметтік зияны ретінде туысқандық қарым-қатынастың «ат құйрығын кесіп» араласпай кетуге апарып соғатынын айтуда. Арақ ішетін және құмар ойнайтын адамдар арасында сөзсіз дұшпандық пен өшпенділік туындайды. Ал, рухани залалы – пендені діни міндеттемелерінен тоқтатады. Намаздан, ораздан және т.б. құлшылығынан қайтарады. Аталған аят соңында Аллаһ тағала адамдарға бұйыра «...сонда да безбейсіңдер ме?» деп сауал қойды. Сонда осы аятты естіген сол кездегі мұсылмандар: «Рабым! Біз түбегейлі тиылдық», - деп жауап қатты.

Исламға дейін араб халқы араққа салынып кеткен еді.



Тіпті, оларда арақтың жүзден астам аты болды. Араққа арнап өлеңдер жазатын.

Ислам маскүнемдікке салынған бұл халықты өте дана тәрбиелік тәсілмен айықтырды. Арақты кезекті жүйемен, бірте-бірте харам етумен түбегейлі тыйды. Әуелгі уақытта арақтың күнәсі пайдасынан көбіректігі жайлы үкім түсті [2]. Сосын намазға тұрғанда мас күйде болмауды тыйым етті [3]. Соңында кейін түбегейлі тыйым етілгендігі туралы аят түсті [4].

АРАҚТЫҢ АНЫҚТАМАСЫ МЕН МӨЛШЕРІ ЖАЙЛЫ

Кез келген адамның ақылдан айырып, мас ететін ішімдік арақ болып табылады. Мұндай ішімдіктің бір жұтымы да – харам. Хадистерде: «Әрбір мас етуші (ішімдік) – арақ, барлық арақ түрі – харам [5]» және «Көп мөлшері мас еткен ішімдіктің аз мөлшері де – харам [6]», - деп баяндалған.

КЕЗ КЕЛГЕН ЖАҒЫНАН ХАРАМ

Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) араққа байланысты он кісіге лағынет айтқан: «Арақты сығушы, сығуға тапсырыс беруші, ішуші, тасушы, алдыртушы, құюшы, сатушы,

арақтан түскен пайданы жеуші, арақты сатып алушы және сатып алдырушы [7]».

АРАҚ ІШЕТІНМЕН БІРГЕ ОТЫРМАУ

Осы дәстүрге байланысты мұсылман арақ-шарап қойылған жерде отырмауы тиіс. Омар (р.а.): «Мен Аллаһ елшісінің (с.ғ.с.) «Кім Аллаға және ақырет күніне иман келтірсе, арақ қойылған дастарқанға отырмасын [8]» деген сөзін естіп едім», - дейді.

ҚИССА

Сали бин Абдулла (р.а.) риуаяты: «Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) дүние салғанан кейін Әбу Бәкір, Омар (р.а.) және бір топ адамдар отырып ең ұлкен күнә жайлы әңгіме қозғайды. Олар ортақ ойға келмеген соң, Абдулла бин Амрден сұратты. Ол: «Ең ұлкен күнә арақ ішу», - деді. Өйткені, пайғамбарымыз (с.ғ.с.): «Бәну Исраил патшаларының бірі бір адамға жаза ретінде: арақ ішуді, өлім жазасын, зина жасауды немесе доңыз етін жеуді таңдауға бұйырады. Бас тартса, өлім күтіп тұр. Ол арақ ішуді таңдап, ақыры арақ барлық қылмысты істеуге итермелеген [9]»

Қорыта айтқанда, арақ – адамға ең ауыр соққы беретін дерт. Елімізге осы арамнан түскен пайданың жақсылығы болмасы хақ. Өйткені, арақ кесірінен болған кісі өлімі, жол және өндірістік апат шығынын ешбір қаражат қайта қалпына келтіре алмайды. Оны жай қарапайым адамнан бастап ең білікті экономист те растайтын болар. Қоғам бұл қасіреттен айығу үшін барлық күрес тәсілін қолдану қажет. Біз дін қызметкері ретінде ішімдіктің залалды зардаптарын сізге жеткіздік. Сіз де бұл күреске өз үлесіңізді қосыңыз.

Қарғыс алма, алғыс ал



«ЖАС-АЙ»-ДАН жазылып қайттым

Мен Жамбыл облысының тумасымын. Жасым 64-те. Президентіміз Нұрсұлтан Назарбаевтың 2010 жылғы қарашаның 26-дағы жарлығы бойынша «Алтын алқа» иегері атандым. Бастысы, «Жас Алаш» газетінің ұзақ жылдан бергі тұрақты оқырманымын және осы басылымның ауылдағы белсенді насихатшысымын.

Енді өз басымнан өткен мына бір жағдайға тоқталайын. Өткен жылдың маусым айында ауруыма байланысты Тараз қаласында Президент Нұрсұлтан Назарбаев өзі ашқан, заманауи озық медициналық құрал жабдықтармен жабдықталған «Мейірім» деген орталыққа бардым. Сол жерде аппаратқа түскенімде, «Бастың ішінде кішкентай қан ұйыған» деген диагноз қойылды. «Сол ұйыған қанды еріту керек» деген қорытынды жазылып, «жергілікті ауруханаға барып емделіңіздер» деп 30 мың теңгеге 5 күндік дәрі берді. Дәріні ішіп бастаған 3 күннен кейін дірілдеп-селкілдеп, секіре бастадым. Сонымен, күйеуім Таразға барып, дәрі берген дәрігерге жолығып, жағдайды айтқаннан кейін олар бұл дәріні тоқтатты. Қайтадан «Мейірім» орталығына барып 10 күн жатып емделдім. 3 күннен кейін тағы да нашарлай бастадым. Ұйықтаудан, тамақ ішуден қалдым. Кеудемнен сыртқа қарай томпайып ісік шықты. Олар мені қайтадан аппаратқа түсіріп, тексеріп көріп хирургия бөліміне жіберді. Онда да бас хирург қайтара аппаратпен тексерді де «бұл біздің ауру емес» деп облыстық травматологияға жіберді. Ондағы аурухана меңгерушісі қарап көрді де «дәріден болған ауру» деп, «онкологияға барыңдар» деп шығарып салды. Қайтадан ауылға келіп, қайда барармызды білмей дағдарып жатқанымызда телеарнадан медицина ғылымдарының докторы, профессор Жасан Зекейұлын көрдік. Сонымен, «Жас-Ай» орталығына хабарласып келетін болдық.

Сөйтіп жүргенде «Жас Алаш» газетінен бұл орталықтың басшысы Жасан Зекейұлын жамандаған мақала шықты. Өзімнің сүйікті және сенімді газетімнен мұндай мақаланы оқыған соң не істерімді білмей дағдарып қалдым. Аз уақыттан соң Жасан мырзаның жауап мақаласы шықты. Иә, көңілім аз да болса орнына түскендей болды. Бірақ, ойымыз он жаққа, санамыз сан жаққа тартып ойланып қалдық. Ақыры «тәуекел» деп «Жас-Ай» орталығына келіп жеттік. Бұл жерде алғашқы 3 күнде жағдайым жақсы бола қоймады. Зияны болмас деп онкологияға барып олардың аппаратына түстік. Олар «біздің ауру емес» деді. Қайтадан «Жас-Ай» орталығына келдік. Одан кейін, «Жас-Ай» орталығындағы дәрігерлер «қалалық №4 ауруханасының травматологиясына барып көрініп келіңіз» деп жіберді. Ол ауруханада жасы үлкен, мықты бір маман бар екен. Сол кісіге

көріндік. Ол кісі қарап көрді де «Тараздағы берілген дәріден ауру пайда болған» деді. Соның зардабын кетіруге екі дәрі жазып берді. Сосын ол дәрігерге «Жас-ай» медициналық орталығында емделіп жатқанымызды айттық. Ол кісі біздің дұрыс шешім қабылдағанымызды айтып, күдікті көңілімізге үміт сыйлады. Сонымен «Жас-Ай» орталығына келіп 20 күн жатып толықтай жазылып шықтым. Арқалап алып келген туыстарыммен бірге өз аяғыммен қайттым. Шығып бара жатқанда Жасан Зекейұлы «Бір апта уақыт көлемінде қатты терлейтін боласыз. Терді құрғатпай жылы ұстаңыздар. Жаңа босанған әйел сияқты күтініңіз. Қойдың еті ауыр болады. Бар болса байланбаған, өрісте жүрген ешкінің етін жеп, сорпасын ішіңіз» деді.

Үйге барғаннан кейін қатты терледім. Тер су болып ақты. Түнде көрпемді неше мәрте ауыстыруға тура келді. Он күннен кейін барып тер азайып, қалыпты адам қатарына қосылдым. Сонымен бір ай уақыт өткеннен кейін екінші рет қайта келдім. Қазір ауруымнан түгелдей жазылып ауылыма қуанышпен қайтып барамын.

Басымнан өткен жағдайды ойластыра келе «Жас Алаш» газетіне өз ойымды білдіріп, ашық хат жазуға бекідім. «Жас Алаш» газетінде жарық көрген сол бір мақала менің аурудан айығуымды бір айға шегіндірді. Шүкір, мен үмітімді үзбей «Жас-Ай» медициналық орталығына келіп жазылып қайттым. Бірақ, қаншама адам осы мақаланы оқып кері қайтты. Олар мен сияқты аурудың азабын тартып жүрген шығар. Ең өкініштісі – осы.

«Жас Алашқа» айтарым: Құрметті редакция, сіздердің газеттеріңіз халықтың ықыласына бөлеген. Сан мыңдаған қарапайым халық бұл басылымды іздеп оқиды. Сондықтан, нені жарияласаңыздар да сол халықтың қамын ойлап, ақ пен қараның ара жігін ажыратып барып шығарсаңыздар екен. Егер менің жоғарыда айтқанымға күмән келтірсеңіздер – әр сөзімді дәлелдейтін барлық құжаттар: тексерген дәрігерлердің жазғаны мен тексерілу барысында түскен барлық аппараттың қағазы қолымда тұр.

Несібелі МҰХАТАЕВА,
«Алтын алқа» иегері,
Жамбыл облысы

Құттықтаймыз!!!



Алаштың ақиық ақыны 70-ке толды!

Алаштың ақиық ақыны Жәркен Бөдешұлы жетпіске толды. «Өлеңнен басқаға қаталдығы жоқ» тағдырлы ақын, күллі саналы ғұмырын қазақ поэзиясына арнады. Баладай аңғалдығы мен даладай дархандығы даналықпен ұштасқан жыр дауылпазының қаламынан қазақ руханиятына аса қымбат туындылар қосылды.

ҚазМУ-дің журналистика факультетін бітірген. Мерзімдік басылымдарда және мемлекеттік Кітап палатасында жауапты қызметтер атқарған. Дүниежүзі қазақтарының қауымдастығында бөлім меңгерушісі болған.

Қазақстан Жазушылар Одағы басқармасында жауапты қызметтер атқарған. Әр алуан басылымдарда ақынның «Аңырақай бекетіндегі ой», «Қарауыл төбе», «Генерал Жаһар Дудаев», «От пен су» («Сорос-Қазақстан» қорының жүлдесі берілген), «Тас бесік», «Бостандықтың басы», «Шер», «Жалғыз» атты дастандары жарияланды.

Шығармашылықтың шыңына шыққан ақынның «Көкше құрақ», «Қос қанат», «Зейін», «Аспан дауысы», «Нұрлы бояулар», «Жұлдызға орнын ай бермес», «Емендер түнде бүрлейді», «Бөрінің асығы», «Бұрылыс», «Құбылыс», «Жұлдызтас» атты сүбелі туындылары жарық көрді.

Халықаралық «Алаш» әдеби сыйлығының және Түркі тілдес елдер поэзиясы ІІ фестивалінің лауреаты, Қ.Сәтбаевтың 150 жылдық мерейтойына арналған халықаралық мүшәйраның бас жүлдегері, Қазақстан Республикасы тәуелсіздігінің 20 жылдығына орай «Қазақ елі, бір ауыз сөзім саған» І Республикалық Мағжан өнер фестивалінің Мағжанға арналған жазба ақындар мүшәйрасы бойынша І орын иегері атанды.

Қазағын жырмен тербеткен ақын ағамызды 70 жылдық мерейтойымен құттықтап, зор денсаулық тілейміз!

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,
Академик Международной Академии иглотерапии,
Академик Международной Академии Творчества
Диагностика и профессиональное лечение следую-
щих заболеваний:

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбофлебит, варикозное расширение вен, постинфарктный кардиосклероз.
- **Болезни желудочно-кишечного тракта:**
гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, гастродуоденит.
- **Болезни мочеполовой системы:**
энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая грыжа.
- **Заболевания женской половой сферы:**
олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический синдром, аднексит.
- **Болезни суставов:**
артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартрит.
- **Болезни дыхательной системы:**
бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит, гайморит, пневмония, аллергический бронхит.
- **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:**
от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.
- **Лечение проводится комплексным методом тибетской медицины:**
пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузия межпозвоночных дисков.

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,
в субботу – до 14.00 часов.
Выходной день: воскресенье.

1. Проспект аль-Фараби уг.
ул.Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871

2. Адрес: г. Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф.1, пр. Абая
уг. ул. Отеген батыра
Тел./факс: 8 (727) 249-26-26, факс 249-25-25



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

МЕНШІК ИЕСІ : «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ» ЖШС» (АЛМАТЫ ҚАЛАСЫ)

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Айқан АҚАНОВ, С. Асфендияров атындағы Қазақ
Ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Арыстанбек МҰХАМЕДИҰЛЫ,
ҚР Мәдениет министрі
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы Малғажыұлы
ҚР, Бас мүфтиі
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,
академик

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редакторлар

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Болат Құрманғажыұлы
Жанна ИМАНҚҰЛОВА
Айнаш АЛЬДИБЕКОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған мате-
риалдарды көшіріп басуға болмайды. Автордың пікірі
редакция көзқарасын
білдірмейді.

Журнал «Dostar Media Group»

баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекенжайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшесінің
қиылысы,
Витебская №42 б-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871
e-mail: zhasai_67@mail.ru
http://www.jasai.kz

